

မာတိကာ

အမှာစာ

နိဒါန်း

အခန်း (၁) သဘာဝကျတဲ့ ဥပဒေသ

1. Self-esteem ရဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့ခံစားမှု
2. Self-esteem ရဲ့ သက်ရောက်မှု
3. အချစ်နှင့် Self-esteem
4. အလုပ်နှင့် Self-esteem
5. Self-Esteem နှင့် ကြိုတင်နိမိတ်ဖတ်ခြင်း
6. Self-esteem နှင့် အဓိပတိ(၄) ပါး

အခန်း (၂) မရှိမဖြစ်

1. ကိုယ့်တန်ဖိုးကိုယ်သိခြင်း
2. Self-esteem များလွန်းနေတာ ရှိနိုင်သလား
3. Self-esteem အတွက် သတိထားစရာ
4. Self-esteem နှင့် ပြင်ပအားကြီးတဲ့ခေတ်

အခန်း (၃) အနက်စူး

1. Self-esteem နှင့် ရိုးသားမှု
2. ရလဒ်များ
3. Self-esteem ရဲ့ တစ်စိတ်စိတ်စမ်းစမ်း

အခန်း (၄) အစစ်ကို နားလည်ခြင်း

1. Self-esteem နှင့် အစွမ်းအစရှိခြင်း
2. Self-esteem နှင့် မိမိကိုယ်ကိုလေးစားခြင်း
3. Self-Respect အတွက် မှတ်စရာ (၃) ချက်
4. Self-esteem နှင့် ဂုဏ်ယူစိတ်

အခန်း (၅) မရှိကို အရှိထင်ခြင်း

1. Self-Esteem နှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မြင်တဲ့ ပုံရိပ်
2. Self-Esteem အတု
3. မြင့်မြတ်မှုနဲ့သာ ရယူနိုင်မယ့် အရာ

၁ အခန်း (၆) ပျိုးထောင်ခြင်း

1. ကလေးတစ်ယောက် လူလားမြောက်ဖို့
2. အကန့်အသတ်များ
3. ကိုယ်တိုင်ဖြည့်ဆည်းခြင်း
4. မွေးရာပါ ညှဉ်

၂၄ အခန်း (၇) အရည်အသွေးများ

1. ဖော်ပြနေတဲ့ လက္ခဏာတွေ
2. အကျိုး(၉)မျိုး

၃၈ အခန်း (၈) သိစိတ်

1. သိစိတ်ကို အသုံးပြုခြင်း
2. အမြင်လွဲခြင်း (၃) ချက်
3. အမှန်ကို ဖြည့်ဆည်းခြင်း
4. အကျိုး (၁၆) ခု
5. စွဲလမ်းမှုပြဿနာ

၇၂ အခန်း (၉) အကျင့်ကောင်း

1. ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ်လက်ခံတဲ့ အကျင့် Self-Acceptance
2. ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်ယူတဲ့ အကျင့် Self-Responsibility
3. ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ခိုင်မာတဲ့ အကျင့် Self-Assertiveness
4. ဦးတည်ချက်နဲ့နေတဲ့ အကျင့် Living Purposefully
5. ကိုယ့်စည်းကမ်းကိုယ်လုပ်တဲ့ အကျင့် Self-Discipline
6. အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာ နေတဲ့ အကျင့် Living Meaningfully
7. ဖြောင့်မန်စွာ ကျင့်ကြံတဲ့ အကျင့် Personal Integrity

နိဂုံး

၁၁၇
၁၁၇
၁၂၃
၁၃၃
၁၄၆
၁၄၇
၁၅၆
၁၆၆
၁၇၁
၁၇၇
၁၇၈
၁၈၄
၂၀၈
၂၀၉
၂၁၅
၂၁၉
၂၂၂
၂၄၃
၂၄၇
၂၄၇
၂၅၄
၂၆၀
၂၈၃
၂၈၉
၂၉၂
၃၀၁
၃၀၆
၃၁၆