

မာတိကာ

အမှာ	က
၁။ စိတ်ကျန်းမာရေး	၁
၂။ စိတ်ကို သန့်စင်အောင်ထားပါ	၁၆
၃။ အနိဋ္ဌာရုံကို လက်သင့်မခံပါနှင့်	၂၄
၄။ ကောင်းသောစိတ်ကိုသာမွေးပါ	၃၄
၅။ အနိဋ္ဌာရုံကို နှိမ်နင်းပါ	၄၂
၆။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးပါ	၆၉
၇။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အရေးမစိုက်နှင့်	၇၇
၈။ ယနေ့ ပြဿနာကိုသာ စဉ်းစားပါ	၈၉
၉။ ဖြေသိမ့်တတ်အောင် ကြိုးစားပါ	၉၅
၁၀။ စိတ်ငယ်စရာများကို မတွေးတောပါနှင့်	၁၁၆
၁၁။ သတ္တိစိတ်မွေးပါ	၁၂၄
၁၂။ ပျော်ရွှင်ရယ်မောပါ	၁၃၀
၁၃။ စိတ်အင်အားတိုးအောင်လုပ်ပါ	၁၄၀

၁၄။ ဖောက်ပြန်သောစိတ်ကို သတိပြုပါ	၁၅၃
၁၅။ မေတ္တာစိတ်ထားပါ	၁၅၆
၁၆။ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပါ	၁၆၆
၁၇။ ပျော်ပွဲစားထွက်ပါ	၁၈၁
၁၈။ ဇာတိစိတ်ကို အရေးပေးပါ	၁၈၆
၁၉။ စိတ်မချမ်းသာမှု မကူးစက်ပါစေနှင့်	၁၉၁
၂၀။ သာယာသောအတိတ်များ ဆောင်ထားပါ	၁၉၉
၂၁။ နေရာတကာမှာပျော်ပါ	၂၀၄
၂၂။ စိတ်မချမ်းသာရမည့်အရေးကို ကြိုတင်တွက်ဆပါ	၂၀၉
၂၃။ စိတ်ကို အနားပေးပါ	၂၁၇
၂၄။ စိတ်မချမ်းသာမှုကို မဖိတ်ခေါ်ပါနှင့်	၂၂၅
၂၅။ မသေမချင်း ပျော်ပျော်နေပါ	၂၃၃
၂၆။ အိမ်ထောင်မှ စိတ်ချမ်းသာမှုအကျိုးကို ထုတ်ယူပါ	၂၄၂
၂၇။ နိဂုံး	၂၅၁

