

မာတိကာ

- စကားဦး

အပိုင်း (၁)

၁။ ကိုယ့်စိတ်ကို မြင်အောင်ကြည့်ခြင်း	၁၃
၂။ စိတ်ကြည်လင်နေဖို့ အကောင်းမြင်စိတ်တစ်ခု နေ့စဉ်ပြု	၁၇
၃။ ကိုယ့်အလုပ်ရဲ့ဖိအားများကို တွန်းလှန်ဖြေရှင်းပါ	၂၀
၄။ အနုပညာကို ခံစားခြင်းဖြင့် စိတ်ကို နုပျိုပါစေ	၂၃
၅။ တစ်ဘဝလုံးအတွက် ထားရှိရမယ့် စိတ်ထား	၂၇
၆။ အနာဂတ်ကာလကို မှန်းဆပြီး စိတ်ကို ပျော်ရွှင်စေပါ	၃၀
၇။ ကိုယ်ချင်းစာတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်	၃၄
၈။ ရှင်သန်နေဆဲအချိန်မှာ တန်ဖိုးမကျပါစေနဲ့	၃၈
၉။ ပျော်စရာတွေကို မှတ်ထားပါ	၄၁
၁၀။ ရင်ကို ငြိမ်းအေးစေတဲ့စိတ်	၄၅

၁၁။ တန်ဖိုးထားခံရတဲ့ စိတ်ထားပိုင်ရှင် ဖြစ်နိုင်လား	၄၈
၁၂။ ဘဝကို ရိုးရှင်းစွာ ဖြတ်သန်းခြင်း	၅၁
၁၃။ ကိုယ့်လောဘကို မပေါ်လွင်ပါစေနဲ့	၅၄
၁၄။ ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုတွေကို လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ	၅၈

အပိုင်း (၂)

၁။ ဟာသရသတွေ ခံစားပြီး တစ်နေ့တာကို ဖြတ်သန်းခြင်း	၆၅
၂။ ပျော်ရွှင်သောပစ္စုပ္ပန်ကို ဖြတ်သန်းရင်း ကြည်နူးဖွယ်အနာဂတ်ကို ပုံဖော်ပါ	၆၈
၃။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတို့ဖြင့်ထုံမွမ်းသော စိတ်ထားပိုင်ရှင်အဖြစ် ခံယူဖန်တီးခြင်း	၇၂
၄။ စိတ်ကို အညင်သာဆုံးထိန်းချုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ	၇၅
၅။ အနုပညာကို ရှာဖွေခံစားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ခြင်း	၇၈
၆။ ဘဝဖြတ်သန်းမှုအတွက် စိတ်တစ်ခုသာလျှင် အခရာ	၈၂
၇။ ပျော်မယ်ထင်တာတွေက တကယ့်ပျော်စရာတွေ ဖြစ်ခဲ့ရဲ့လား	၈၆
၈။ မုဒိတာစိတ်ထားပြီး စိတ်ကို အေးချမ်းမှုဖြစ်ပါစေ	၈၉

၉။ ကိုယ့်ဘဝကို ကျေနပ်ဖို့ပဲ လိုတယ်	၉၂
၁၀။ ဘဝအနေမှန်သွားတဲ့အခါ	၉၆
၁၁။ ဘဝနေထိုင်နည်းအစစ်အမှန်က ဘာလဲ	၁၀၀
၁၂။ ဘဝအမောတွေကို လျှော့ချတတ်အောင် ကြိုးစားပါ	၁၀၄
၁၃။ လောကခံကိုအန်တုဖို့ နည်းလမ်း	၁၀၈

