

မာတိကာ

▲ အမှာစာ

၁။ ဘဝမှာ မလိုအပ်တာတွေချန်ထားပြီး အလိုအပ်ဆုံးအရာတွေနဲ့
ရှေ့ဆက်သွားဖို့လိုပါတယ်။

၂။ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းအားတွေကို ကန့်သတ်မပစ်ပါနဲ့။

၃။ အခက်အခဲဆိုတာ ကိုယ့်ဘဝကို အမြင့်ရောက်ဖို့
တွန်းတင်လိုက်တဲ့ တွန်းအားတစ်ခုလို့ သတ်မှတ်ပါ။

၄။ ရှင်သန်ခြင်းမှာ အဓိပ္ပာယ်တွေရှိတယ်

၅။ လူတွေ ဆင်းရဲ ချမ်းသာ ဘာကြောင့် ကွာခြားနေရတာလဲ
၆။ စိတ်

၇။ အပြုံးဆိုတာ မေတ္တာရဲ့အခြေခံလေးမို့ လူတိုင်းပြုံးသင့်ပါတယ်

၈။ အလုပ်များတယ်ဆိုရုံနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘဝကို
စွန့်လွှတ်လိုက်ရတော့မှာလား

၉။ ဘဝရဲ့အနှစ်သာရဟာ ဘာလဲ

၁၀။ မနက်ဖြန်မှာ အသင့်ဖြစ်နေပါစေ

၁၁။ လူတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်လောက်တန်ဖိုးရှိလဲ

၁၂။ အရွယ်ကပေးတဲ့သင်ခန်းစာ

၁၃။ မနေ့ကရခဲ့တဲ့ နာကျင်စရာဟာ
ကိုယ့်ဘဝအတွက် သင်ခန်းစာတွေပါ

၁၄။ ငါ့စိတ်ကို ငါယုံကြည်တယ်

၁၅။ ဘဝကို စနစ်တကျ တည်ဆောက်ပါ

၁၆။ ကိုယ် သူ့အပေါ် ဘယ်လောက်ထိ ပေးဆပ်ခဲ့ဖူးလဲ

၁၇။ ငြိမ်သက်ခြင်း

၁၈။ What you success
အောင်မြင်မှုဆိုတာ ဘာလဲ

၁၉။ Don't stop
မရပ်ပါနဲ့။

၂၀။ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုပြီး လွယ်လွယ်နဲ့အလျှော့မပေးလိုက်ပါနဲ့။

၂၁။ စိတ်ညစ်စရာအတွေးတွေနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို အချိန်မဖြုန်းနဲ့။

၂၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိခြင်းက
အောင်မြင်မှုနဲ့ ဝေးကွာစေပါတယ်

၂၃။ ကိုယ့်ရဲ့အပြုအမူဟာ ကိုယ့်ထံသေချာပေါက် ပြန်လာမှာပါ

၂၄။ ကိုယ်ကစေတနာ၊ သူ့အတွက်ကဝေဒနာ

၂၅။ အဆင့်အတန်းဆိုတာ ဘာလဲ

၂၆။ ကမ္ဘာကြီးက ပြောနေပြီ

၂၇။ ရေတံခွန်

၂၈။ စိတ်ထွက်ပေါက်

၂၉။ မနက်ဖြန်ကစပြီး life style အသစ်ပြောင်းပါ

၃၀။ ရွေးချယ်မှု

၃၁။ ယုံကြည်ရာဟာ အမှန်တရားပေါ့

၃၂။ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ မပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ
ကိုယ်ကဖန်တီးတဲ့အရာပါ

၃၃။ အကြင်နာတွေကို မျှဝေပေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

၃၄။ ရောင့်ရဲတတ်တဲ့စိတ်ဆိုတာ ချမ်းသာခြင်းအစစ်ပါ

၃၅။ သောကဖြေလျှော့နည်း

၃၆။ Self love
မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်း

၃၇။ ကိုယ့်တာဝန်ကို ယူတတ်သူတွေဖြစ်ပါစေ

၃၈။ Why me?
ငါ့ကိုမှ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲ

၃၉။ ကိုယ့်ကို တန်ဖိုးထားတဲ့အရပ်မှာ နေထိုင်ပါ

၆၇
၇၁
၇၄
၇၆
၇၈
၈၂
၈၅
၈၇
၉၀
၉၂
၉၄
၉၇
၉၉
၁၀၀
၁၀၂
၁၀၅
၁၀၇
၁၁၁
၁၁၃
၁၁၅
၁၁၇
၁၁၁
၁၁၃
၁၁၅
၁၁၇