

မာတိကာ

■ ရိုးရှင်းသော ဘဝနေထိုင်မှု (Minimalism) ၁

၁။ ကျွန်တော်နှင့် ဗုဒ္ဓဝါဒ ၃

၂။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မဖြစ်ချင်တော့ဘူးတဲ့လား ၁၁

၃။ Minimalist ၁၆

၄။ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်နှင့် Minimalism (သံသရာဓမ္မထောင့်) ၂၇

၅။ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်နှင့် Minimalism (တစ်ဘဝဓာရဏထောင့်) ၃၇

၆။ Digital minimalism ၄၇

၇။ သေးသေးလေးကနေ စကြည့်ပါ ၆၅

၈။ ဗုဒ္ဓအလိုကျ Minimalism ၇၁

၉။ ဗုဒ္ဓအလိုကျ Minimalism - ၂ ၇၇

၁၀။ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ဆောက်တည်ပါ ၁၂

၁၁။ လောကသဘာဝတွေကို ဘယ်လိုခံယူကျင့်သုံးသင့်သလဲ ၉၀

၁၂။ လောကုတ္တရာရေးရာ Default ပုံစံဖြင့် မနေကြစေလို ၉၅

၁၃။ ဗုဒ္ဓအလိုကျ လူ့ဘဝ ၉၉

၁၄။ ကာမေသု၊ Gender Equality နှင့် သီလ၏ ရည်ရွယ်ချက် ၁၀၄

၁၅။ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမနှင့် Veganism ၁၁၄

■ စိတ်၏ သဘာဝများ (Nature of Mind) ၁၃၅

၁။ ပဋ္ဌာန်းနှင့် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ၁၃၇

၂။ စိတ်၏ သဘာဝများ ၁၄၆

၃။ စိတ်၏ အညစ်အကြေးများ ၁၅၂

၄။ စိတ်အညစ်အကြေးများနှင့် ဘဝအခြေအနေ ၁၆၅

၅။ ငြိမ်းအေးတဲ့ ဘဝတစ်ခုရဖို့ အချက် ၈ ချက် ၁၇၃

၆။ ဒေါသကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်တဲ့အခါ ၁၈၀

၇။ မနာလိုခြင်းတွေအကြောင်း ၁၈၀

၈။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မလုံခြုံမှု ၁၉၄

၉။ Ovarian Lottery ၂၀၉

၁၀။ မေတ္တာဘောင် ကျယ်ဖို့လိုတယ် ၂၁၃

■ စိတ်ခံစားချက် ကျန်းမာရေး (Emotional Health) ၂၁၇

၁။ ကောင်းတဲ့ခံစားချက်တွေကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးပါ ၂၁၉

၂။ စိတ်ခံစားချက်တွေ ကျန်းမာဖို့ ၂၂၄

၃။ လိပ်ပြာလုံခြင်းအကြောင်း ၂၂၉

၄။ ကံကောင်းစေခဲ့တဲ့ ကံဆိုးခြင်းများ ၂၃၆

၅။ ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် အချက် ၂ ချက် ၂၄၂

၆။ ကိုယ်ဆုံတွေ့ချင်တဲ့ လူပုံစံမျိုး ကိုယ်တိုင်ရေး ဖြစ်နေရဲ့လား ၂၄၆

၇။ စေတနာထားပြီး အလုပ်လုပ်ပါ ၂၅၁

၈။ Teamwork နှင့် EQ ၂၅၆

၉။ ပျော်ရွှင်မှု Relationship နှင့် ပုံရိပ် ၄ ခု ၂၆၃

၁၀။ စိတ်မိတ်ကြိုင်ခြင်း ၂၆၇

ရိုးရှင်းသော ဘဝနေထိုင်မှု (Minimalism)



Minimalism ဆိုတာ
Living with less လို့
နားလည်နိုင်တယ်။
သဘောကတော့ ကိုယ့်မှာရှိသမျှ
အကုန်လုံးတာမျိုးမဟုတ်ဘူး။
တောထဲသွားပြီး
တဲတစ်လုံးနဲ့နေဖို့ထိလည်း
မဟုတ်ဘူး။
တတ်နိုင်သလောက်
ပစ္စည်းနည်းနည်းနဲ့ နေတာကို ခေါ်တာ။
Living with none မဟုတ်ဘူး။
Living with less.
တကယ်လိုအပ်တဲ့အရာတွေပဲ
ချန်ထားပြီး
ပလိုတာကို စွန့်တဲ့သဘော။
လိုအင်ဆန္ဒတွေနောက်ကို
မလိုက်တဲ့ သဘောပဲ။