♦ အမှာစာ ၉

၁။ အချိန်ခရီးသွားသူများနှင့် အနာဂတ်တွင် နေထိုင်ခြင်း ၁

၂။ အနာဂတ်တွင်နေထိုင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ၁

၃။ စိတ်အခြေအနေနှစ်ရပ် (Focus mode & Diffuse mode) ၁

၄။ စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းချုပ်ခြင်း ၁

၅။ နောက်မှ နောက်မှ (Later, Later) ၁

၆။ ကြောက်တယ် ၁

၇။ 3B (The bed, the bath, and the bus) ၁

၈။ အချိန်ကုန်ခြင်း ၀

၉။ Confidence ရှိအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ၀

၁၀။ စာဖတ်ခြင်းကိုရပ်တန့်ပါ ၀

၁၁။ အတိတ်မှာအကြာကြီးမနေပါနဲ့ ၀

၁၂။ ကန့်သတ်ချက် ၀

၁၃။ အကြာကြီး စိတ်ပေးညစ်ခြင်း ၀

၁၄။ တရားဝင်အချိန်ဖြုန်းခြင်း ၀

၁၅။ အခုချက်ချင်း ၀

၁၆။ စည်းကမ်း ၀

၁၇။ လုပ်သင့်တဲ့အလုပ် ၀

၁၈။ အစနှင့်အဆုံး ၀

၁၉။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်ပြောင်းလဲတော့မယ်ဆိုရင် ၀

၂၀။ ကောင်းသောနောက်လိုက် ၀

၂၁။ အသိအမှတ်ပြုခြင်း ၀

၂၂။ စိတ်ထားတတ်ဖို့ ၀

၂၃။ ကံကောင်းခြင်း ၀

၂၄။ ခဲဖျက်ကို ကုန်အောင်သုံးပါ ၀

၂၅။ အချိန်မရှိလို့လေ ၀

၂၆။ မီး ၀

၂၇။ ပြောတာတွေက တကယ်ဖြစ်လာတယ် ၀

၂၈။ အခမဲ့ ၀

၂၉။ မိမိကိုယ်ကိုယ်အဆင့်မြှင့်တင်ခြင်း ၀

၃၀။ NOW ၀