မာတိကာ

* စာရေးသူ၏အမှာစာ ၉

အပိုင်း (၁)
ပျော်ရွှင်ခြင်း

– ပျော်ရွှင်ခြင်းစာစုလေးများ ၁၃

အပိုင်း (၂)
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပါ

၁။ ၂၀၂၄ ၃၉
၂။ Self-care ၄၀
၃။ မေတ္တာပေးရင် မေတ္တာပဲပြန်ရချင်တယ် ၄၂
၄။ Dear me ၄၃
၅။ ဟန်မဆောင်ချင်ဘူး ၄၄
၆။ Right person ပဲ ဖြစ်ချင်ပါတယ် ၄၅
၇။ ရိုးရှင်းသောဘဝ ၄၆
၈။ Relax ၄၇
၉။ သူတစ်ပါးရဲ့အမြင်ကို ဂရုစိုက်လွန်းတဲ့စိတ် ၄၈
၁၀။ အတိတ် ၅၀
၁၁။ Memories ၅၁
၁၂။ နေပျော်တဲ့ဘဝ ၅၂
၁၃။ မလိုအပ်တာတွေကို ရှင်းထုတ်ပစ်ရမယ် ၅၃
၁၄။ ဖိုက်တင်း ၅၄
၁၅။ နေတတ်အောင် ကြိုးစားမယ် ၅၅

အပိုင်း (၃)
အသိပညာအလင်းစက်လေးများ

၁၆။ အပေါ်ယံကြည့်ပြီး မဝေဖန်ပါနဲ့ ၅၉
၁၇။ ကိုယ်ပြုသည့်ကံ ကိုယ်ထံ ၆၁
၁၈။ ပျော်ရွှင်မှုအစစ်အမှန် ၆၅
၁၉။ စွန့်လွှတ်သင့်ရင် စွန့်လွှတ်လိုက်ပါ ၆၇
၂၀။ အပြစ်လေးတစ်ခု ၆၉
၂၁။ ကျေးဇူးတရား ၇၂
၂၂။ ကြိုးကန်းနှင့်ယုန်ကလေး ၇၆
၂၃။ ကံတရား ၇၇
၂၄။ ငါ မရှိလို့ မဖြစ်ဘူး ၈၀
၂၅။ အထင်နှင့်အမြင် ၈၂
၂၆။ အတွေးနဲ့ မဆုံးဖြတ်နဲ့ ၈၄
၂၇။ တစ်ဦးမေတ္တာ တစ်ဦးမှာ ၈၆
၂၈။ တန်ဖိုးထားတတ်ကြပါစေ ၈၈
၂၉။ နေရာ ၉၀
၃၀။ မမေ့စေချင်ပါဘူး ၉၁
၃၁။ အခက်အခဲတွေဟာ အောင်မြင်ဖို့အတွက် ခွန်အား ၉၅
၃၂။ အချိန်လေး ခဏစောင့်ပေးလိုက်ပါ ၉၆
၃၃။ ရလဒ်တွေ မကြိုက်ရင် လုပ်ရပ်တွေကို စစ်ဆေးပါ ၉၈
၃၄။ Limit ၁၀၀
၃၅။ ဝေဖန်တာလွယ်တယ် ၁၀၁
၃၆။ ပိုတော်သောလူငယ်များ ဖြစ်ဖို့ ၁၀၃
၃၇။ ကတိတစ်ခု၏တန်ဖိုး ၁၀၅

အပိုင်း (၄)
ချစ်ခြင်းမေတ္တာ

၃၈။ တကယ်ချစ်ရင် မာနမထားပါနဲ့ ၁၀၉
၃၉။ ချစ်ခြင်းရဲ့တန်ဖိုး ၁၁၀
၄၀။ Right time right person ၁၁၂
၄၁။ လက်တွဲဖော် ၁၁၃
၄၂။ Ready ဖြစ်ပြီလား ၁၁၅
၄၃။ ကိုယ့်ကို တကယ်ချစ်တဲ့ရပ်ဝန်းမှာသာ နေထိုင်ပါ ၁၁၆
၄၄။ အချစ်ရဲ့အေးချမ်းခြင်း ၁၁၇
၄၅။ မပြည့်စုံမှုတွေကိုလက်ခံပြီး ချစ်ပါ ၁၁၈
၄၆။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ထုတ်ပြဖို့လိုတယ် ၁၁၉
၄၇။ ချစ်ခြင်းတွေ မဝေးပါစေနဲ့ ၁၂၁

အပိုင်း (၅)
အဓိပ္ပာယ်ရှိသောဘဝ

၄၈။ ကိုယ်ချင်းစာတရား ၁၂၅
၄၉။ ဝေဖန်ခံနိုင်မှ တိုးတက်မယ် ၁၂၆
၅၀။ အေးချမ်းစွာ ရှင်သန်ပါ ၁၂၇
၅၁။ Serious မဖြစ်ပါနဲ့ ၁၂၈
၅၂။ Delete လုပ်ပါ ၁၂၉
၅၃။ 90 – 10 Principle ၁၃၀
၅၄။ အတွင်းစိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ၁၃၂
၅၅။ Law of Attraction ၁၃၄
၅၆။ အရာအားလုံးဟာ ယုံကြည်ခြင်းကစတယ် ၁၃၆
၅၇။ ကိုယ်နဲ့ မထိုက်တန်သောသူ ၁၃၇
၅၈။ 80 – 20 Rule ၁၃၈
၅၉။ Role ၁၃၉
၆၀။ ဖယ်ထားရမယ့် အချိန်လေးများ ၁၄၀

❑