

မာတိကာ

		၁၁။ လူအများနှင့် ဆက်ဆံခြင်းကို ကန့်သတ်ခြင်း	၄၁
		၁၂။ မလိုလားအပ်သော အခြေအနေများအား သုတ်သင်ဖယ်ရှားခြင်း	၄၃
		၁၃။ ပျော်ရွှင်မှုများရရှိဖို့ ချက်ချင်းလက်ငင်း ဆုံးဖြတ်ပါ	၄၇
		၁၄။ စိတ်ပိုင်း/ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနှောင့်အယှက်များအား ဖယ်ရှားခြင်း	၅၁
		၁၅။ သင့်ဆောင်ရွက်မှုအားလုံးနှင့် ပတ်သက်သော တာဝန်ယူမှု	၅၇
<p>– ကိုယ်ပိုင်ဩဇာရှိန်ဝါဖြင့် ရှင်သန်ခြင်း</p> <p>– မိတ်ဆက်စကား</p> <p>၁။ သင့် စွမ်းရည်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်း</p> <p>၂။ သင်၏ နားထောင်နိုင်စွမ်းက သင့်ဘဝမှာ ဘာတွေဖြစ်လာမယ်ဆိုတာကို အဆုံးအဖြတ်ပေးပါလိမ့်မယ်</p> <p>၃။ သင့်နားထောင်နိုင်စွမ်းကို ပိုမို မြင့်မားလာစေခြင်း</p> <p>၄။ အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း</p> <p>၅။ ဆက်ဆံရေးကောင်းတစ်ခုကို တည်ဆောက်ခြင်း</p> <p>၆။ ဩဇာရှိန်ဝါရှိသော တောင်းဆိုမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း</p> <p>၇။ ကျွန်ုပ်တို့အား လမ်းမှားရောက်စေသည့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အနှောင့်အယှက်များ</p> <p>၈။ သင့်ဘဝအား ဩဇာရှိန်ဝါဖြင့် ရှင်သန်နိုင်စေဖို့ စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း</p> <p>၉။ ကတိစကားတည်ခြင်း၊ ကတိစကားအတိုင်း ပြီးပြတ်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း</p> <p>၁၀။ သင်ကိုယ်တိုင်အတွက်သာမက အခြားသူများအတွက်ပါ တာဝန်ယူတတ်ခြင်း</p>	<p>[က]</p> <p>[ဃ]</p> <p>၁</p> <p>၃</p> <p>၇</p> <p>၁၅</p> <p>၁၇</p> <p>၂၃</p> <p>၃၁</p> <p>၃၃</p> <p>၃၅</p> <p>၃၉</p>	<p>၁၆။ သင့်အား အထောက်အပံ့ကောင်းများ ပေးနိုင်မည့် အခြားသူများအတွက် နေရာတစ်ခုကို ဖန်တီးတည်ဆောက်ခြင်း</p> <p>၁၇။ အတင်းအဖျင်း ပြောဆိုမှုများအား အဆုံးသတ်ခြင်း</p> <p>၁၈။ ရပ်တည်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် နေရာယူခြင်းကို နှစ်သက်ပါသလား</p> <p>၁၉။ မရိုးဖြောင့်သော နည်းလမ်းများဖြင့် ဝင်ငွေရအောင် ကြိုးစားခြင်း</p> <p>၂၀။ မကောင်းသောအကျိုးဆက်များ ကျရောက်ခြင်းကြောင့် ရရှိခံစားရသည့် ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုများ</p> <p>၂၁။ ဩဇာရှိန်ဝါရှိစွာဖြင့် ရှင်သန်နိုင်ဖို့</p>	<p></p> <p></p> <p>၆၁</p> <p>၆၂</p> <p>၆၅</p> <p>၇၁</p> <p>၇၃</p> <p>၇၇</p>

