

ဗာတိကာ		(အပြန်အလှန် နှီးနှောဖလှယ်ခြင်း၏ တန်ဖိုးထားမှုများ)	၇၉
- စာအုပ်မိတ်ဆက်	၇	➤ Self- Awareness	
		(မိမိကိုယ်ကိုယ် သိမြင်ခြင်း)	၈၆
		➤ Reactive Language	
အပိုင်း (၁)		(အပြုခံ ဘာသာစကား)	၈၆
➤ အပေါင်းအသင်း	၁၈	➤ Proactive Language	
➤ Half Power နှင့် Full Power	၂၄	(ဖန်တီးသူ ဘာသာစကား)	၈၈
➤ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟနဲ့ ရိုက်ခြင်း	၄၄	➤ Proactive (ဖန်တီးသူ)	၈၉
		➤ Reactive (အပြုခံသမား)	၉၀
အပိုင်း (၂)		➤ Circle of Control	
➤ Old Reptilian Brain (ပထမအလွှာ)	၅၈	(ထိန်းချုပ်လို့ ရတဲ့ အတွင်းစက်ပိုင်း)	၉၅
➤ Mammalian Brain (ဒုတိယအလွှာ)	၅၉	➤ ircle of no control	
➤ Neocortex Brain (တတိယအလွှာ)	၅၉	(ထိန်းချုပ်လို့ မရတဲ့ အပြင်စက်ပိုင်း)	၉၆
➤ ဦးနှောက် ၃ ခု အကြောင်း	၆၀	➤ Self Care	၉၈
➤ Left brain and Right brain	၆၃	➤ Physical Self-Care	၉၉
➤ Brain Gym	၁၀၂	➤ Emotional Self-Care	၁၀၀
➤ Brain Food		➤ Social Self-Care	၁၀၁
(ဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုးစေတဲ့ အစားအသောက်များ)	၆၈	➤ Spiritual Self-Care	၁၀၂
➤ ကလေးတွေရဲ့ ဦးနှောက် ညှစ်ရည်ညှစ်သွေးကို		➤ Professional Self-Care	၁၀၃
ဘာနဲ့ တိုင်းပါသလဲ	၆၉	➤ တွယ်တာမှုပုံစံ၊ တွယ်တာမှု သဘော သဘာဝ	၁၀၄
➤ ကလေးများရဲ့ မှတ်ဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေဖို့အတွက်			
အလေ့အကျင့်ကောင်း (၅) ခု	၇၁		
➤ ဆက်သွယ်ရေးပုံစံ (၄) မျိုး	၇၄		
➤ Dialogue values			