

ဘဝကို ပြောင်းလဲချင်တယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့ စိတ်အတွင်းက  
ရန်သူကို အောင်နိုင်ဖို့လိုပါတယ်။  
အလုပ်ပြောင်းချင်တာလား!  
ကိုယ်ပိုင်အလုပ် စလုပ်ချင်တာလား!

အလုပ်အကြပ်အတည်းတွေကြောင့် ညတွေအိပ်မရတော့ဘူးလား၊  
တစ်စုံတစ်ယောက်နဲ့ ဆက်ဆံရေးကို ပြီးဆုံးချင်ပေမဲ့ မရဲသေးတာလား၊  
ဒါမှမဟုတ်... ကိုယ့်ဘဝကို တကယ်အဓိပ္ပါယ်ရှိအောင် နေချင်တာလား။

လူတိုင်းမှာ အိပ်မက်တွေ ရှိပါတယ်။  
ဒါပေမဲ့ အများစုက မိမိစိတ်အတွင်းက “ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ” ဆိုတဲ့ ကြောက်ရွံ့မှုနဲ့  
အယုံအကြည်မရှိမှုတို့ကြောင့် ရှေ့ကိုမတက်နိုင်ကြပါဘူး။  
ကိုယ့်စိတ်ကိုအနိုင်ယူပါ (Win Your Inner Battles) စာအုပ်ထဲမှာတော့  
မိမိဘဝအပေါ် ထိန်းချုပ်ခွင့်ပြန်ရအောင်၊  
ကြောက်ရွံ့မှုကို ချိုးဖောက်နိုင်အောင်၊  
မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိလာအောင်  
နည်းလမ်းတွေ ပြသထားပါတယ်။

အရေးကြီးဆုံးက မသိစိတ်မှာ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်နေတဲ့  
“ကြောက်ရွံ့မှု” နားလည်အနိုင်ယူနိုင်ဖို့ပါ။  
သံသယတွေကိုကျော်လွန်ပြီး မိမိဘဝကို စိတ်ချမ်းသာစွာတည်ဆောက်ဖို့  
ဒီစာအုပ်က သင့်ကို လမ်းပြပေးပါလိမ့်မယ်။



### ဒါးရီးယုတ်ဖောရော့စ် (Darius Foroux)

*Time, NBC, Fast Company, Inc., Observer etc.,*  
စတဲ့ နာမည်ကျော်၊ ဩဇာကြီး ၊ အထင်ကရ သဟင်းအချက်  
အလက်ဖီဒီယာများမှာ လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင် အသုံးကျမှုဆိုင်  
ရာ ဝါဒရေးရာ အတွေးအမြင်များနဲ့အတူ ချမ်းသာကြွယ်ဝရေး  
နည်းလမ်း၊ လူနေမှု အကျင့်စရိုက်၊ စိတ်ဓာတ်ပြုပြင်ပြောင်းလဲ  
ရေးဆိုင်ရာ ဆောင်းပါးတွေကို အခါမလပ် ဖော်ပြခြင်း ခံရသလို၊  
အမေရိန် အရောင်ရဆုံးစာရင်းဝင် စာအုပ်ပေါင်း ၇ အုပ်ရဲ့မူရင်း  
စာရေးသူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ Penguin Random House  
နဲ့ လက်တွဲပြီး စာအုပ်များကို ကမ္ဘာအနှံ့ဖြန့်ချိနေတဲ့ လူငယ် စွန့်  
ဦးတီထွင် စာပေပညာရှင်တစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိစိတ်ကို အနိုင်ယူပါ  
  
794318 012961