

မာတိကာ

- အမှာစာ	၅
၁။ ငါ ဘယ်လောက်ပျင်းလဲ	၉
၂။ သိစိတ်ကို အထင်မသေးပါနဲ့	၁၁
၃။ ကိုယ်က ဘယ်လို ငပျင်းမျိုးလဲ	၁၄
၄။ ပျင်းချင်ရင် အနည်းဆုံးတော့ ပညာတတ်အောင်လုပ်ပါ	၁၇
၅။ မလုပ်ချင်ရင် အကူရှာပါ	၂၀
၆။ ဘာမှမလုပ်ဘဲ အကျိုးရှိတဲ့နည်း	၂၂
၇။ ပိတ်ရက်ကို ဘယ်လိုအကျိုးရှိရှိ ကုန်ဆုံးမလဲ	၂၄
၈။ တာဝန်ယူစိတ် ရှိပါစေ	၂၇
၉။ ပြိုင်ပွဲတစ်ခုကို နိုင်ဖို့	၃၁
၁၀။ ဂရုမစိုက်ပါနဲ့	၃၆
၁၁။ Sharing is Caring	၃၉
၁၂။ Productivity ကောင်းချင်သူ	၄၃
၁၃။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကောင်းလာတဲ့အခါ	၄၇
၁၄။ အမြဲ အတွေးလွန်တဲ့ Overthinking များသော ညီမလေးဆီသို့.....	၅၁
၁၅။ ဖြစ်ချင်တာကို ပြတ်သားစွာ သိလိုက်ရတဲ့အခါ	၅၅
၁၆။ သေမလောက် မုန်းပါ	၅၈

၁၇။ Visualization	၆၁
၁၈။ အခုလည်း ပြည့်စုံနေတယ်ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့	၆၃
၁၉။ Real World ထဲမှာ ရှင်သန်ပါ	၆၆
၂၀။ ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်စောင့်နတ် သို့မဟုတ် Journaling	၆၉
၂၁။ Journaling Format	၇၃
၂၂။ အချိန်သတ်မှတ်လုပ်ပါ	၇၆
၂၃။ ပျင်းနေတာက သက်သာတယ်	၈၀
၂၄။ ပျင်းပေမယ့် တစ်ခုခုမှာ အရမ်းထူးချွန်နေရင်	၁၃
၂၅။ မိန်းကလေးတိုင်း Try ကြည့်သင့်တဲ့ အလုပ်အကိုင် နယ်ပယ်များ	၈၆
၂၆။ လက်ရှိဝင်ငွေထက် ပိုများတဲ့ဝင်ငွေ ရရှိဖို့	၈၈
၂၇။ မိဘကပေးတဲ့ အကောင်းဆုံးအမွေ	၉၁
၂၈။ ဘဝမှာ အင်အားအကြီးဆုံးက ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒပါပဲ	၉၅
၂၉။ တန်တဲ့သူ ဖြစ်ပါစေ	၉၈
၃၀။ Goalတစ်ခု ပြီးမြောက်ဖို့ရာ ဘယ်လို Systemချမလဲ	၁၀၂
၃၁။ Gratitude ကျေးဇူးတင်ခြင်း	၁၀၆
၃၂။ Manifestation	၁၀၉
၃၃။ ချစ်စရာကောင်းအောင်နေပါ	၁၁၁
၃၄။ ပိုက်ဆံရှာရ ခက်နေရင် လှူဒါန်းပါ	၁၁၂
၃၅။ ခက်နေတာက မထလို့	၁၁၄
၃၆။ နတ်ဆိုး	၁၁၇

