

ကျန်းမာရေး ကောင်းဖို့အတွက် ဆိုရင် ...

1. ရေများများသောက်ပါ
2. မနက်စာကို ဘုရင်လိုစား၊ နေ့လည်စာကိုတော့ မင်းသားလေးလိုစား၊ ညစာကိုတော့သူတောင်းစားလို စားပါ
3. သစ်ပင်ပေါ်က ရတဲ့ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်တွေကို များများစားပေးပါ
4. ဘဝမှာ 3 E နဲ့ ရှင်သန် နေထိုင်ပါ (Energy, Enthusiasm, Empathy)
5. တရားထိုင်ခြင်း၊ ယောဂ ကျင့်ခြင်း၊ ဘုရားရှိခိုးခြင်း တို့ကိုလည်းပြုလုပ်ပေးပါ
6. ကစား ခုန်စားလည်း များများ ပြုလုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်တယ်
7. သင် 2009 ခုနှစ်မှာ ဖတ်ခဲ့တဲ့ စာအုပ်အရေအတွက်ထက် ဒီနှစ်မှာ များများပိုဖတ်ပါ
8. တစ်ရက်မှာ 10 မိနစ်လောက် ဆိတ်ဆိတ်နေကြည့်ဖို့ကိုလည်း ကြိုးစားကြည့်သင့်တယ်
9. တစ်ရက်မှာ 7 နာရီလောက်တော့ အနည်းဆုံး အိပ်သင့်ပါတယ်။
10. တစ်ရက်မှာ 10 မိနစ်ကနေ နာရီဝက်လောက်ထိ လမ်းလျှောက်သင့်ပါတယ်။

Personality:

11. ကိုယ့်ဘဝကို သူများတွေနဲ့ မယှဉ်ပါနဲ့။ သူတို့ ဘာလမ်းကြောင်းကိုလျှောက်လှမ်းနေတယ်ဆိုတာ သင် မသိနိုင်ဘူးလေ။
12. ကိုယ်မထိမ်းချုပ်နိုင်တဲ့ အရာတွေပေါ်မှာ မကောင်းမြင်စိတ်တွေမထားပါနဲ့။ အဲ့ဒါတွေကြောင့်လည်း စိတ်ဆင်းရဲ မနေပါနဲ့။ လက်ရှိကိုယ့်မှာရှိနေတာလေးကို တန်ဖိုးထားပြီး ဒါတွေကိုပဲ ပိုကောင်းအောင်လုပ်လိုက်ပါ။
13. အလုပ်တွေကိုလည်း အလွန် အကျွံ မလုပ်ပါနဲ့.. Limit တစ်ခုထိပဲ လုပ်တာ ကောင်းပါတယ်။
14. ကိုယ့်ကိုကိုယ် သိပ်ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကြီး မခိုင်းစေပါနဲ့။ ဘယ်သူမှလဲဒါမျိုးမလုပ်ပါဘူး။ သက်တောင့် သက်သာလေးသာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။
15. ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ စွမ်းအင်တွေကို အတင်းပြောခြင်းဖြင့် မကုန်ဆုံးပါစေနဲ့။
16. အိပ်နေစဉ်မှာထက် နိုးနေချိန်တွေမှာ အိပ်မက် ပိုမက်ပါ။
17. မနာလို ဝန်တိုဖြစ်နေတာဟာ အချိန်ဖြုန်ခြင်း တစ်မျိုးပါပဲ။ သင့်မှာရှိသင့်ရှိထိုက်တာတွေ အားလုံးရှိနေပါတယ်။
18. အတိတ်က ပြဿနာတွေကို မေ့လိုက်ပါ့တော့။ ကိုယ့်ရဲ့ လက်တွဲဖော်ကြင်ဖော်တွေမှာ

အတိတ်က အရိပ်ဟောင်းတွေ ရှိနေရင်လည်း ပြန်မဖော်ပါနဲ့တော့။
ဒါတွေက လက်ရှိဘဝရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ဖျက်ဆီးလိမ့်မယ်။
19. ဘဝဟာ သိပ်တိုတောင်းပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို မုန်းဖို့ ဆိုတဲ့အချိန်တောင် ရှိမှာ
မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် တစ်ခြားလူတွေကို မမုန်းပါနဲ့။
20. ပစ္စုပ္ပန်မှာ ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် အတိတ်တွေနဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေး ရယူလိုက်ပါ။
21. ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေရဲ့ သခင်ဟာ ကိုယ်မှလွဲလို့ နောက်တစ်ယောက်မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။
22. ဘဝဆိုတာ ကျောင်းတော်ကြီး တစ်ခုဖြစ်တယ်။ သင်က
အဲ့ဒီကျောင်းတော်ကြီးမှာပညာသင်ရမယ့် ကျောင်းသားလေးပေါ့။ ပြသနာဆိုတာက
သင်ရိုးညွှန်းတမ်း တစ်ခုရဲ့ အစိတ်အပိုင်းမျှသာ ဖြစ်တယ်။ အကွာရာ သင်္ချာတွေကို
တွက်ချက်သလိုဖြေရှင်းနိုင်သွားမှာပါ။ အဲ့ဒါတွေရဲ့
သင်ခန်းစာကတော့ သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးအတွက် အရေးပါနေမှာပေါ့။
23. များများပြုံးပါ။ များများရီပါ။
24. အငြင်းအခုံတွေတိုင်းမှာ သင်ချည်းပဲ အနိုင်ရနေမှာ မဟုတ်ဘူး။
သင်သဘောမတူတာတွေကို သဘောတူအောင် ကြိုးစားကြည့်လိုက်ပါလား။

Society:

25. သင့်မိသားစုနဲ့ မကြာခဏ ဖုန်းပြောပါ။ အဝေးရောက်နေတယ်ဆိုရင်ပေါ့။
တူတူနေတယ်ဆိုရင်တော့ နွေးထွေးတဲ့ ဆက်ဆံရေးလေးဖြစ်အောင် တည်ဆောက်ပါ။
26. အများသူငှာအတွက် ကောင်းမှုတစ်ခု နေ့စဉ်ပြုကြည့်ပါ။
27. လူတိုင်းကို အရာအားလုံးအတွက် ခွင့်လွှတ်တတ်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်ပါ။
28. အသက် 70 ကျော် ဘိုးဘိုး ဘွားဘွားတွေ၊ အသက် 6 နှစ်အောက်
ကလေးတွေနဲ့အချိန်များများ ပိုဖြုန်းပါ။
29. တစ်နေ့မှာ လူသုံးယောက်လောက်ကို ကိုယ့်ကြောင့် ပြုံး ရီ
သွားအောင်ကြိုးစားကြည့်ပါလား။
30. တစ်ခြား သူတွေ သင့်ကို ဘာပဲ ထင်ထင်။ ဒါသင့်အလုပ် မဟုတ်ဘူး။
31. သင့်ရဲ့ အလုပ်က သင်နေမကောင်းဖြစ်နေချိန်မှာ သင့်ကို လာပြုစုမှာမဟုတ်ဘူး။ သင့်ရဲ့
သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိသားစုဝင်တွေကသာ သင့်အနားမှာ
ရှိနေကြလိမ့်မယ်။ သူတို့တွေနဲ့ များများ ထိတွေ့နေဖို့ လိုအပ်တယ်။

Life:

32. မှန်ကန်တဲ့ အရာကိုသာ လုပ်ပါ။
33. အသုံးမဝင်တဲ့၊ နှစ်လိုဖွယ်မရှိတဲ့၊ ကြည်နူးဖွယ် မကောင်းတဲ့အရာမှန်သမျှကို
သင့်စိတ်ထဲက ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။

- 34. ဘုရား သခင်က အရာအားလုံးကို စောင့်ရှောက်လိမ့်မယ်။
- 35. ကောင်းတာပဲ ဖြစ်နေဖြစ်နေ၊ ဆိုးတာပဲ ဖြစ်နေ ဖြစ်နေ မမြဲပါဘူး။ အမြဲပြောင်းလဲနေမှာ ပါပဲ။
- 36. ကိုယ်ဘာတွေပဲ ခံစားနေရ နေရ၊ ကိစ္စ မရှိပါဘူး။ ကဲ... လာ သွားစို့..အလှပြင်လိုက်၊ ရှိုးထုတ်လိုက်။ ပျော်ပျော်နေရမှာပေါ့။
- 37. အကောင်းဆုံးတွေဆိုတာ ဖြစ်လာအုံးမှာပါ။
- 38. နံနက်တိုင်းမှာ အသက်ရှင် အန္တရာယ် ကင်းပြီး နိုးထလာတာတိုင်းအတွက်ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါ။
- 39. ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်း စိတ်သန္တန်ဟာ အမြဲပျော်ရွှင်နေရမယ်။ ဒါကြောင့်ပျော်ပျော်သာနေပါ။

နောက်ဆုံး အချက် 40 မြောက်လာပါပြီ။ နောက်ဆုံးမှထားလို့ အရေးမကြီးတာ မဟုတ်ဘူးနော်....

40. ဒီအီးမေလ်းကို သင် ဂရုတစ်စိုက်ရှိတဲ့ လူ အယောက် 40 ဆီကို Forward လုပ်လိုက်ပါတဲ့။