

အများအပြားလုပ်ဆောင်ကြည့်ရန်

တနင်္လာ



အင်္ဂါ

၁ ဒီလထဲမှာ အများအပေါ် (ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပါ) ကရုဏာထားဖို့ ရည်မှန်းချက်တစ်ခု သတ်မှတ်ပါ။

ဗုဒ္ဓဟူး

၂ ကိုယ့်အတွက် ရှိမနေနိုင်သူတစ်ဦးအတွက် အားတက်စရာ သတင်းစကားတစ်ခု ပေးပို့ပါ။

ကြာသပတေး သောကြာ



၃ ကိုယ့်နဲ့ထိတွေ့ဆက်ဆံသူတိုင်းကို ကြင်နာစွာနဲ့ ကူညီအားပေးပါ။

၄ တစ်ဦးဦးကို အဆင်ပြေရဲ့လား မေးပြီး ပြန်ဖြေတာ သေချာနားထောင် ပေးပါ။

စနေ

၅ လူတွေ ပျော်ရွှင်ဖို့ နေထိုင်ကောင်းဖို့ အချိန်ပေးပြီး ဆုတောင်း မေတ္တာပို့ပါ။

တနင်္ဂနွေ

၆ ဒီနေ့တွေသမျှ လူတိုင်းကို ပြုံးပြပြီး ခင်ခင်မင်မင် နေထိုင်ပါ။

၇ ကိုယ်အလေးထားတဲ့ အရေးကိစ္စတစ်ခုကို အချိန်ပေး ကူညီပံ့ပိုးပါ။

၈ တစ်ဦးဦးအတွက် သူတို့နှစ်သက်တဲ့ အရသာရှိရှိ စားစရာလေးချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်ပေးပါ။

၉ ကိုယ့်အပေါ် ကျေးဇူးရှိသူတစ်ဦးကို ဖွင့်ဟပြီး ဘာကြောင့် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပြပါ။

၁၀ အထီးကျန်သူ၊ သောကရောက်နေသူ တစ်ဦးဦးအတွက် အချိန်ဖြုန်းပါ။

၁၁ တခြားသူတွေ အားတက်လောက်စေတဲ့ သတင်းအဖြစ်အပျက် တစ်ခုခု ဝေမျှပါ။

၁၂ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေ တစ်ဦးဦးကို ဆက်သွယ်ပြီး သတိရနေကြောင်း ပြောပါ။

၁၃ ဒီနေ့ ဘာမှ စီစဉ်မနေနဲ့ ! တခြားသူတွေကို ကရုဏာ ထားဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကရုဏာ ထားပါ။

၁၄ သဘာဝတရားကို ထောက်ထားပြီး ကမ္ဘာကိုစောင့်ရှောက်ရာ ရောက်တဲ့ လုပ်ရပ်တစ်ခု လုပ်ဆောင်ပါ။

၁၅ တစ်ဦးဦးက စိတ်အနှောင့်အယှက် ပေးလည်း ကြင်နာစွာ တုံ့ပြန်ပါ။ သူတို့ ခံစားချက်ကို စိတ်ကူးကြည့်ပါ။

၁၆ တစ်ဦးဦး အံ့ဩမိသွားစေလောက်တဲ့ စိတ်ကူးကောင်းကောင်း လက်ဆောင်တစ်ခုပေးပါ။

၁၇ ကရုဏာတရားနဲ့ယှဉ်ပြီး အွန်လိုင်းသုံးပါ။ အပြုသဘောဆောင်၊ အားပေးတဲ့ သုံးသပ်မှုတွေ ဝေမျှပါ။

၁၈ တစ်ဦးဦးရဲ့ဘဝချောမွေ့ လွယ်ကူစေဖို့ ဒီနေ့ပဲ တစ်ခုခု လုပ်ဆောင်လိုက်ပါ။

၁၉ စားစရာတွေကိုရော ဖြစ်နိုင်ရင် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင် ပေးသူတွေကိုပါ ကျေးဇူးတရားသိပါ။

၂၀ ဒီနေ့ တွေ့သမျှလူတိုင်းမှာ ကောင်းကွက်ကိုရွာပါ။

၂၁ မသုံးဖြစ်တော့တဲ့ပစ္စည်း၊ အဝတ်နဲ့ စားစရာတွေကို နီးစပ်ရာ ပရဟိတအဖွဲ့မှာ လှူဒါန်းပါ။

၂၂ လူတွေကို အပြည့်အဝ အာရုံစိုက်ခြင်းဆိုတဲ့ ကိုယ့်လက်ဆောင်မွန်ကို နှင်းအပ်ပါ။

၂၃ ကိုယ်သဘောကျမိတဲ့ ဆောင်းပါး၊ စာအုပ်၊ Podcast တစ်ခုခု မျှဝေပါ။

၂၄ အတိတ်က နာကျင်မှုတွေ ပေးခဲ့သူတစ်ဦးကို ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ။

၂၅ လိုအပ်နေသူတစ်ဦးကို အချိန်၊ အားအင်နဲ့ ဂရုစိုက်မှုပေးပါ။

၂၆ 'လက်ဆင့်ကမ်း' ကူညီဖို့ ဒါမှမဟုတ် အကျိုးပြုတဲ့ကိစ္စတစ်ခုကို အားပေးဖို့ နည်းလမ်းရှာပါ။

၂၇ စိတ်ဓာတ်ကျနေသူ တစ်ယောက်ကို ရှာဖွေပြီး တစ်ရက်တာ စိတ်သက်သာအောင် လုပ်ပေးပါ။

၂၈ ကိုယ့်နဲ့ သိပ်အကျွမ်းတဝင်မရှိ သူတစ်ဦးနဲ့ ခင်ခင်မင်မင် စကားပြောပါ။

၂၉ ရပ်ရွာမှာ အထောက်အကူပြုစေမယ့် ကောင်းမှုတစ်ခုပြုလုပ်ပါ။

၃၀ ကိုယ့်လောက် ပြည့်စုံမှုမရှိသူတွေကို တစ်ခုခု ပေးကမ်းစွန့်ကြဲပါ။

၃၁ ဒီနေ့ပဲ "ပျော်ရွှင်မှုအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်" အကြောင်း သူများတွေကို မျှဝေလိုက်ပါ။

