

ရွှင်ရွှင်ပြပြ ဇွန်လ ၂၀၂၃

တနင်္လာ

အင်္ဂါ

ဗုဒ္ဓဟူး

ကြာသပတေး

သောကြာ

စနေ

တနင်္ဂနွေ



၁ ဒီလထဲမှာ နေ့ရက်တိုင်း ဘာတွေကောင်းကွက်ရှိမလဲ ရှာဖွေကြည့်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ပါ

၂ တခြားသူတွေနဲ့ စကားလက်ဆုံ ကျရာမှာ အပြုသဘောဆောင်တာတွေ ပြောပါ

၃ စိုးရိမ်မှုတစ်ခုကို ရှုထောင့်ပြောင်းပြီး အဖြေပေါ်အောင် တွေးနိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်ပါ

၄ ကိုယ့်ကို ရွှင်ပြစေတဲ့ အရာတစ်ခုကို ဓာတ်ပုံရိုက်ပြီး ဝေမျှပါ

၅ ကျေးဇူးတင်စရာကောင်းတဲ့ကိစ္စ ၃ ခုကိုစဉ်းစားပြီး ချရေးပါ

၆ စိမ်းစိုတဲ့ နေရာကျယ် တစ်ခုဆီ သွားပြီး သဘာဝကြီးကပေးတဲ့ ရွှင်ပြမှုကို ခံစားပါ

၇ ကျန်းမာရေးကောင်းစေပြီး ကိုယ်နဲ့တည့်တာ တစ်ခုခု လုပ်ပါ

၈ ဂီတမှာ ကျေနပ်ပီတိရှာဖွေပါ။ သီဆို၊ တီးမှုတ်၊ ကခုန်၊ နားဆင် ဒါမှမဟုတ် ဝေမျှပါ

၉ မကြာခင်က ဘာကြောင့် ပျော်ခဲ့ဖူးလဲလို့ မိတ်ဆွေတစ်ဦးကို မေးကြည့်ပါ

၁၀ တခြားသူတွေဖို့ နှစ်လို့ဖွယ်ကောင်းတာတစ်ခုခုလုပ်ပြီး ရွှင်ပြမှုတွေ ဖန်တီးပေးပါ

၁၁ စားမိတိုင်း ပျော်ရွှင်စေတဲ့ မြိန်ယုက်တဲ့ စားစရာတစ်ခုခု စားပါ

၁၂ ကျေးဇူးရှိသူတစ်ယောက်ဆီကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း စာတစ်စောင် ရေးပေးပါ

၁၃ နှလုံးသားကို ပေါ့ပါးအောင်ထားပါ။ ရယ်စရာကောင်းတာတွေကို ရှာရှာဖွေဖွေ ရွေးမြင်တတ်ပါစေ

၁၄ ကိုယ်အလေးထားရတဲ့သူနဲ့ ပျော်စရာအမှတ်တရ အကြောင်းတွေ ပြန်လည်ဝေမျှပါ

၁၅ ဘယ်လိုမှ ထင်မထားတဲ့ကြားက ကျေးဇူးတင်ချင်စရာကောင်းတာ တစ်ခုခု ရှာဖွေကြည့်ပါ

၁၆ တခြားသူတွေနဲ့ နွေးနွေးထွေးထွေး ရင်းရင်းနှီးနှီး စကားပြောပါ

၁၇ ကိုယ်လှတယ်ထင်တာလေးတွေကို သတိထားမိစေဖို့ အချိန်ယူပါ

၁၈ ခက်ခဲကြပ်တည်း ချိန်တွေမှာ ကောင်းတာတစ်ခုခု ရှာဖွေကြည့်ပါ

၁၉ အပြင်ထွက်ပြီး တက်တက်ကြွကြွ နေရင်း ရွှင်ပြစရာတွေ ရှာဖွေပါ

၂၀ ကလေးဘဝရဲ့ ပျော်စရာကောင်းခဲ့တဲ့ ကိစ္စလေးတွေကို ပြန်လည်ဖွေရှာ ကြည့်နူးပါ

၂၁ အားပေးဖို့လိုတဲ့ မိတ်ဆွေဆီကို အားတက်စေမယ့် စာတိုလေးတစ်စောင် ပို့ပါ

၂၂ ရယ်ရတာလေး တစ်ခုခု ရှာကြည့်ပြီး ရယ်မောနေမိချိန် ခံစားမှုကို အရသာခံပါ

၂၃ စိတ်အား တက်ကြွစရာသီချင်းတွေကို ဖွင့်လိုရမယ့် စာရင်းတစ်ခု ဖန်တီးထားပါ

၂၄ ကျေနပ်စရာ အကောင်းဆုံး အမှတ်တရတစ်ခုကို စိတ်မှာ ပြန်မြင်ယောင်ပါ

၂၅ အများအတွက် ကူညီပေးနေသူ တွေကို ဂုဏ်ပြု ချီးမွမ်းကြောင်း ပြသပါ

၂၆ ရွှင်မြူးစေမယ့် ကိစ္စတစ်ခုခုလုပ်ဖို့ အချိန်ပေးပြီး ပျော်ရွှင်ပစ်လိုက်ပါ

၂၇ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြင်နာပါ။ ကိုယ့်ကို ပျော်ရွှင်စေတာ တစ်ခုခု လုပ်ပါ

၂၈ ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေဟာ လူတွေကြား ကူးစက် သွားတတ်တာ သတိထားကြည့်ပါ

၂၉ ဒီနေ့ တွေ့တဲ့သူတိုင်းကို ရင်းရင်းနှီးနှီး အပြုံးဖလှယ်ပါ

၃၀ ဘဝမှာ ရွှင်ပြခဲ့ရတာတွေကို စာရင်းချရေးပါ (ပြီးရင် ထပ်တိုးပြီး ဖြည့်သွားပေး)



ပျော်ရွှင်မှုအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်

ပိုပျော် · ပိုကြင်နာ · တူယှဉ်ကာ