mgyoe.com

SAMPLE BOOK

ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ်
ယုံကြည်မှုရှိသွားပြီဆိုရင်
သင့်ကို ဘာကမှ တားဆီး
နှောင့်ယှက်လို့မရတော့ဘူး။

I believe in YOU!

ယုံကြည်မှုနှင့်အတူ

mgyoe.com

မောင်ချို

မြန်မာပြန်

mgyoe.com SAMPLE BOOK

I beelieve in you

တစ်ခုခုပေါ် ပုံအောပြီး
လောင်းရမယ်ဆိုရင်တော့
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပေါ်ပဲ
ပုံအောပြီး လောင်းလိုက်ပါ။

– ဘီရောဆေး

တစ်ယောက်ယောက်ကို သင့်အပေါ်
ယုံကြည်မှုရှိစေချင်တယ်ဆိုရင်
သင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု
ရှိထားဖို့လိုပါတယ်။

စာစည်းစိမ်

ISBN 9789997137005
MC12
9 789997 137005
MMK 5,500.00

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ထုတ်ဝေသူ	· ဒေါ်အိဝတ်ရည်ထွန်း၊
	· ဂျူတီစာပေ(၀၂၀၇၇)၊
	· အမှတ်(၄၉၉)၊ပြ-လွှာ(က)၊
	· ဓမ္မာရုံလမ်း၊(၁၀)ရပ်ကွက်၊
	· လှိုင်မြို့နယ်။
ပုံနှိပ်သူ	· ဦးစန်းဦး၊ SKCC Press(၀၀၄၁၃)၊
	· ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။

ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊ ၂၀၂၅၊ မတ်လ

မောင်ချို/
ယုံကြည်မှုနှင့်အတူ
စာမျက်နှာ ၁၅၆ မျက်နှာ၊
၁၀ စင်တီ× ၁၆.၅ စင်တီ

mgyoe.com

mdyoe.com SAMPLE BOOK

mdyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Believe in yourself.
You are braver than you think,
more talented than you know,
and capable of more than
you imagine.
– Roy T. Bennett

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံပါ။
သင်ဟာ သင်ထင်တာထက် ပိုရဲရဲစွမ်းသတ္တိရှိသူပါ။
ပါရမီဘက်မှာလည်း သင်ထင်တာထက် ပိုပါတယ်။
သင် စိတ်ကူးနဲ့မြှူးနိုင်တာထက်ကို
သင်က ပိုပြီး အစွမ်းအစရှိသူပါ။
– ရေးတီဘန်းနက်(တ)

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

You are what you believe yourself to be.

– Paulo Coelho

သင်ကိုယ်တိုင် ထင်ထားတဲ့အတိုင်းပဲ
သင့်ဖြစ်လာမှာပါ။

– ပေါလို ကို(လ်)ဟို

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

**YOU GLOW
DIFFERENTLY
WHEN
YOU BELIEVE IN
YOURSELF**

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ယုံကြည်လို့ကတော့
သိသိသာသာကြီးကို
တိုးတက်လာလိမ့်မယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Your victory is
right around the corner.
Never give up.

- [illegible]

အောင်မြင်မှုဆိုတာ
သင့် လက်တစ်ကမ်းမှာ ရှိတာ။
ဘယ်တော့မှ လက်မလျှော့နဲ့။ .

- [illegible]

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

To accomplish great things,
we must not only act,
but also dream;
not only plan but also believe.
– Anatole France

ခမ်းနားကြီးကျယ်တာကြီးတွေ
ပြီးမြောက်အောင်လုပ်ဖို့ဆိုရင် ထလုပ်ရုံနဲ့မပြီးဘူး။
စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းတွေ ရှိဖို့လိုတယ်။
ကြံစည်ရုံနဲ့လည်း မပြီးမြောက်နိုင်သေးဘူး။
ကိုယ့်အကြံဉာဏ်ကိုလည်း
ကိုယ်တိုင်က ယုံဖို့ လိုသေးတယ်။
– အနာတိုလီ ဖရန့်(စ်)

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

It's been pretty incredible
to see what happens
when you start
believing you are enough.
– Meghan, Duchess of Sussex

ဖြစ်လောက်တယ်၊ ရလောက်ပါတယ်ဆိုတဲ့
အတွေးကလေး စဝင်လာတာနဲ့
အတော်ကလေးကို မယုံနိုင်စရာကောင်းတာတွေ
ပေါ်လာတော့တာပါပဲ။
– ဆပ်စက်မြို့စားကတော် မိ(ချ)ဟန်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Believe in yourself and you will be UNSTOPPABLE

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ယုံကြည်မှုရှိသွားပြီဆိုရင်
သင့်ကို ဘာကမှ
တားဆီးနှောင့်ယှက်လို့
မရတော့ဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Never dull your shine for somebody else.

– Tyra Banks

ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စတွေ
တခြားလူတစ်ယောက်ကြောင့်
မှေးမှိန်မသွားပါစေနဲ့။

– တိုင်ရာ ဘင့်(က)

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Any transition is easier
if you believe
in yourself and your talent.

– Priyanka Chopra

အကယ်၍ သင်ဟာ သင့်ကိုယ်သင် ယုံမယ်၊
သင့်ရဲ့ ပါရမီအစွမ်းကို ယုံမယ်ဆိုရင်
ဘဝတစ်ခေတ်ချိုးတိုင်းကို လွယ်လွယ်လေးနဲ့
ကူးပြောင်းသွားနိုင်ပါတယ်။

– ပရိရံကာ ချိုပရာ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

EVERY ACHIEVEMENT STARTS WITH THE DECISION TO TRY AND THE CONFIDENCE TO ACT

ပြီးမြောက်
အောင်မြင်သွားမှုဆိုတာ
ယုံကြည်မှုရှိရှိနဲ့
ဆုံးဖြတ်ချက်ချ
စတင်လုပ်ကိုင်လိုက်လို့
ဖြစ်ပေါ်လာရတာပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

**The one thing you've gotta do is ...
do the best you can do,
no matter what the given situation.**
– James Corden

သင် တစ်ခုခုကို လုပ်ရတော့မယ်ဆိုရင်
ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးပဲ ရှိနေရှိနေ
လုပ်စရာကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်သာ လုပ်ပါ။
– ဂျိမ်း(စ) ကော်ဒန်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

If you believe in yourself anything is possible.

– Miley Cyrus

သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိရင်
အရာရာဟာ ဖြစ်နိုင်ခြေ
ရှိတာတွေပဲပေါ့။

– မိုင်လီ ဆိုင်းရပ်စ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

What lies behind you and
what lies in front of you,
pales in comparison to what lies
inside of you.

– Ralph Waldo Emerson

ဟိုးကျန်ခဲ့တဲ့အတိတ်ကဟာတွေ၊
ရှေ့အနာဂတ်မှာ ဖြစ်မယ့်ဟာတွေထက်စာရင်
သင့်အတွင်းမှာ လောလောဆယ်ဖြစ်နေတာတွေက
ပိုအရေးပါပါတယ်။

– ရဲ(ဖ)ဂူ(လ်)ဒို အီမာဆင်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

IF YOU NEED SOMEBODY TO BELIEVE IN START WITH YOURSELF

တစ်ယောက်ယောက်ကို
သင့်အပေါ်
ယုံကြည်မှု
ရှိစေချင်တယ်ဆိုရင်
သင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ယုံကြည်မှုရှိထားဖို့
လိုပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

If there's one thing
I'm willing to bet on,
it's myself.
– Beyoncé

တစ်ခုခုပေါ် ပုံအောပြီး
လောင်းရမယ်ဆိုရင်တော့
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပေါ်ပဲ
ပုံအောပြီး လောင်းလိုက်ပါ။
– ဘီရောဆေး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Always be yourself,
express yourself,
have faith in yourself.

– Bruce Lee

နေတတ်သလိုနေ၊
အမှန်အတိုင်း လူတွေမြင်ပါစေ၊
ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိပါ။

– ဘရုစ်လီ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Everything that you are is ENOUGH

သင်
ဘာပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ
ရောင့်ရဲပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

May all your vibes say, I got this.

– Cleo Wade

ကျုပ် လုပ်လို့ရတယ်ဆိုတာမျိုး
သင့်စိတ်အလျဉ်မှာ
အမျှင်မပြတ်ပြောနေပါ။

- ကလီယို ဝါဒေး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

You've always got
to believe in the positives.
– Lewis Hamilton

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတာတွေပေါ်
အမြဲ ယုံယုံကြည်ကြည်ရှိပါစေ။
– လူဝီ(စ) ဟာမင်တန်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

You're braver than you believe,
stronger than you seem,
and smarter than you think.
– A.A.Milne

သင် ထင်တာထက် သင် ပိုသတ္တိရှိနေနိုင်ပါတယ်။
သင့်ကို ကြည့်ရတာ
ထင်ထားတာထက် ပိုခွန်အားရှိသလိုပဲ။
ထင်တာထက် ပိုလို့တောင်
သင် သားသားနားနားရှိသေး။
– အေ အေ မိုင်နီး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

You have to believe in order to achieve

လက်စသတ်
ပြီးပြတ်အောင်
လုပ်မယ်ဆိုရင်တော့
သင် ယုံကြည်ထားဖို့
လိုတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

Optimism is the faith
that leads to achievement.
– Helen Keller

အကောင်းမြင်ဝါဒပေါ်
ယုံကြည်ကိုးစားမှုရှိနေပြီဆိုရင်
ဒီကိုးစားယုံကြည်မှုက
အပြီးတိုင်
အောင်မြင်မှုရှိရာ ဦးတည်သွားနိုင်ပါတယ်။
– ဟယ်လင် ကီးလား

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

IT'S THE MOMENT
YOU THINK YOU CAN'T
THAT YOU CAN.

— Celine Dion

အခိုက်အတန့်လေးမှာသာ
သင်က သင် မလုပ်နိုင်ဘူး
ထင်မိလိုက်တာ
တကယ်တော့
သင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။

\- စလင်းဒီယွန်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

**Live life
on your terms
and never
apologize for it**

ဘဝကို
ကိုယ့်ပကတိ
အခြေအနေအတိုင်းသာ နေပါ။
ဘာမှ တိုးလျှိုး
တောင်းပန်နေစရာ
မလိုပါဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Once you believe in yourself,
and you put your mind
to something,
you can do it.

– Simone Biles

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိပြီး
တစ်ခုခုကိုလုပ်ဖို့
အာရုံစိုက်လိုက်ပြီဆိုရင်
ကျန်တာ သင် လုပ်နိုင်သွားပါပြီ။

– ဆိုင်မွန် ဘိုင်(လ်)

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

There are ups and downs,
but whatever happens,
you have to trust and believe
in yourself.

– Luka Modric

အနိမ့်အမြင့်ဆိုတာ ရှိစမြဲပါ။
ဒါပေမဲ့ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်ကိုယ်သင်တော့
ယုံကြည်မှုရှိနေရမယ်။

– လူကာ မိုဒရစ်(စ)

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ALWAYS
BELIEVE IN YOURSELF AND
KEEP GOING.

– Dean Cain

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း
စိတ်ချယုံကြည်ထား၊
လုပ်စရာရှိတာလည်း ဆက်လုပ်သွား။

– ဒီ(န်) ကိန်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

**CONFIDENCE IS
FUELLED BY
BELIEF IN YOURSELF
INSTEAD OF
VALIDATION FROM
OTHERS**

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ယုံကြည်မှုရှိတယ်ဆိုတာ
ကိုယ့်အတွင်းက
တကယ့်ကို ယုံတာ ရဲ့
မီးထိုးပေးလို့ပဲ ပေါ် လာသင့်တယ်။
ဘေးလူတွေက
ဝင်အကဲဖြတ်ပေးလို့ ပေါ် လာတဲ့
ယုံကြည်မှုမဟုတ်ဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

I am the sole author of the dictionary that defines me.

– Zadie Smith

ကျုပ် ဘယ်လိုလူဆိုတာ
အနက်ဖော်ဖို့
ဝေါဟာရတွေရှိတဲ့ အဘိဓာန်ကို
ရေးသူဟာ ကျုပ်ပါပဲ။

– ဇာဒီ စမစ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

You have to trust your own journey
and your strengths and
believe in yourself.
– Kat Graham

ကိုယ်လျှောက်ရမယ့် ဘဝခရီးကိုလည်း
ယုံယုံကြည်ကြည်ထား၊
ကိုယ့်ခွန် ကိုယ့်အားကိုလည်း စိတ်ချယုံကြည်ထား၊
ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း
ယုံကြည်ထားပါ။
– ကက် ဂရေဟန်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Turn a "Can't" into a "Can" and turn your dreams into plans.

‘မဖြစ်နိုင်’ ဆိုတာကို
‘ဖြစ်နိုင်’ လို့ ပြောင်းလိုက်၊
စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေကို
စီမံကိန်းတွေအဖြစ်
ပြောင်းလိုက်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Once you choose
hope,
anything's
possible.
– Christopher Reeve

မျှော်လင့်ချက်
ရှိသေးတယ်ဆိုတာကို
ရွေးလိုက်တာနဲ့
အရာရာဟာ
ဖြစ်နိုင်သွားတော့တာပါပဲ။
– ခရစ်တိုဖာ ရီ(ဗ်)

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Even if you don't feel like you have it in you, it's in you.

– Teyonah Parris

သင့်စိတ်ထဲ
အဲဒီလိုမျိုး (အစွမ်းအစ) မရှိနိုင်ပါဘူးလို့
တွေးထင်နေရင်တောင်
သင့်ကိုယ်ထဲမှာ အဲဒါမျိုးတွေ
ရှိနေတတ်ပါတယ်။

– တီယိုနာ ပဲရစ်

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

You alone are enough.
You have nothing to
prove to anybody.

– Maya Angelou

သင့်ဟာနဲ့ သင်က ဟုတ်နေပါပြီ။
ဘာကိုမှ ထပ်ပြီး ဘေးလူတွေကို
လုပ်ပြနေစရာ မလိုတော့ပါဘူး။

– မာယာ အန်ဂျိုလို

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Know yourself,
believe yourself,
choose yourself

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိအောင်လုပ်၊
ကိုယ့်အစွမ်းအစကိုယ် ယုံ၊
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ဦးစားပေး။

mgyoe.com