



۱. از امروز صبح زود بیدار میشی

**۲. رخت خوابت رو مرتب کن: اگه میخوای جهان رو تغییر بدی
از رختخوابت شروع کن.**

۳. دعای عاشقانه امروز صبح :

ای خدای عزیز و مهربان،

صبحی دیگر را با شکرگزاری و سپاس به تو آغاز می‌کنم. از اینکه بار دیگر فرصت زیستن و تجربه کردن این جهان زیبا را به من داده‌ای، سپاسگزارم. تو به من زندگی و توانایی‌هایی بخشیده‌ای که هر روز بتوانم به بهترین نسخه از خودم تبدیل شوم.

پروردگارا، در این روز جدید، از تو می‌خواهم که مرا با عشق و هدایت خود همراهی کنی. کمکم کن تا با قدرت و ایمان با چالش‌ها روبه‌رو شوم و در هر لحظه به یاد لطف و مهربانی‌ات باشم.

از تو برای نعمت سلامتی، دوستان و خانواده‌ای که مرا حمایت می‌کنند و عشق می‌ورزند، ممنونم. امروز را با قلبی پر از امید و شکرگزاری آغاز می‌کنم و می‌دانم که تو همواره همراهم خواهی بود.

با عشق و اعتماد به تو،

آمین.



۴. شکرگزاری و سپاسگزاری صبح :

- خدایا سپاسگزارم که به من توانایی و قدرتی بخشیدی که به بهترین نسخه از خودم تبدیل شوم.
- خدایا شکر که در تمام لحظات زندگی‌ام همراهم هستی.
- پروردگارا، برای نعمت سلامتی و زندگی شگفت‌انگیزی که به من بخشیده‌ای، سپاسگزارم.
- خدای عزیزم، برای اینکه به من بینش و درک عمیق‌تری از زندگی عطا کردی، شکرگزارم.
- سپاس ای خداوند مهربان که به من قلبی بزرگ و ذهنی باز داده‌ای تا عشق و محبت را تجربه کنم.
- خدایا سپاسگزارم که به من ایمان و امید داده‌ای تا با چالش‌های زندگی روبه‌رو شوم.
- پروردگار عزیز، برای دوستان و خانواده‌ای که به من عشق می‌دهند و از من حمایت می‌کنند، شکرگزارم.
- خدایا سپاسگزارم که به من فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت در زندگی عطا می‌کنی.
- خدای مهربانم، برای همه لحظات کوچک و بزرگی که شادی و رضایت به زندگی‌ام می‌بخشد، شکرگزارم.
- ای خدای بزرگ، برای هدایت و عشق بی‌پایانت در تمام مسیر زندگی‌ام، سپاسگزارم.



۵. تهیه یک دفتر زیبا و مرتب :

یک دفتر زیبا و تمیز و مرتب برای شکرگزاری و خواسته ها و تمرینات و نکاتی که توی دوره گفته میشه تهیه کن و قراره بهترین دوست تو باشه و تا پایان دوره کنارت و همراهت باشه.

۶. امروز در سه زمان مختلف با خودت تکرار کن و بگو :

من موجودی معنوی و ملکوتی هستم که در کالبد جسم مادی قرار گرفتم.
(هر چه تعداد این تکرار بیشتر باشه باور تو قوی تر میشه، میتونی در طول روز سه آلام روی گوشیت جهت یادآوری تنظیم کنی و در سه نوبت این جمله رو با خودت تکرار کنی)

۷. امروز با تکرار جملات زیر اونا رو به یه باور قوی در خودت تبدیل کن

و در طول روز چندین بار این جملات رو تکرار کن:

« خدا منو دوست داره »

« من فوق العاده خلق شدم »

« من عاشق خدا هستم و خدا عاشق منه »

« معجزه در پناه نور الهی اتفاق می افته »

۸. هر کسی رو امروز دیدی بهش بگو: « تو فوق العاده ای »



۹. دعای عاشقانه امشب:

ای خدای مهربان و بخشنده،
شکرت می‌کنم که یک روز دیگر را با لطف و محبتت به پایان رساندم. از
اینکه در طول روز مرا هدایت و حمایت کردی، بی‌نهایت سپاسگزارم. تو
به من قدرت و بینش بخشیدی تا با چالش‌های زندگی روبه‌رو شوم و از
هر لحظه برای رشد و یادگیری استفاده کنم.
پروردگارا، برای نعمت‌های بی‌شماری که به من عطا کرده‌ای، قدردانم. از تو
به خاطر سلامتی، عشق و محبت دوستان و خانواده‌ام ممنونم. هر لحظه
از زندگی‌ام با حضور تو پر بار و معنادار شده است.
خدایا، امشب آرامش و آسایش را به قلبم و جانم ببخش و با لطف و
مهربانی‌ات، مرا در پناه خود بگیر. فردا را با امید و ایمان به تو آغاز می‌کنم
و می‌دانم که در هر قدمی که برمی‌دارم، همراهم خواهی بود.
با سپاس و عشق بی‌پایان،
آمین.



۱۰. نامه عاشقانه امشب به خداوند مهربان:

ای خدای مهربان و دوست‌داشتنی،

من موجودی معنوی و ملکوتی هستم که در کالبد جسم مادی قرار گرفتم. با قلبی مملو از عشق و قدردانی به تو می‌نویسم. سپاسگزارم که مرا با زیبایی‌ها و نعمت‌های بی‌شمارت احاطه کرده‌ای. هر لحظه از زندگی‌ام، گواهی است بر عظمت و لطف بی‌پایانت.

از اینکه مرا به گونه‌ای شگفت‌انگیز آفریده‌ای و به من توانایی داده‌ای تا به بهترین نسخه از خودم تبدیل شوم، بی‌نهایت سپاسگزارم. تو همواره در کنارم بوده‌ای و مرا در مسیر زندگی هدایت کرده‌ای. از تو برای بینشی که به من عطا کرده‌ای، تا زندگی را با عمق بیشتری درک کنم، قدردانم. پروردگارا، برای نعمت سلامتی و زندگی پرباری که به من داده‌ای، شکرگزارم. از اینکه قلبی بزرگ و ذهنی باز به من عطا کرده‌ای تا عشق و محبت را درک و تجربه کنم، سپاسگزارم.

تو به من ایمان و امید بخشیده‌ای تا با چالش‌های زندگی روبه‌رو شوم. برای دوستان و خانواده‌ای که به من عشق و حمایت می‌کنند، از تو ممنونم. آنها هدیه‌های ارزشمندی از سوی تو هستند که زندگی‌ام را پربارتر کرده‌اند. هر روز که از خواب بیدار می‌شوم، به فرصت‌هایی که برای رشد و پیشرفت به من داده‌ای، فکر می‌کنم و از تو سپاسگزارم. لحظات کوچک و بزرگی که شادی و رضایت را به زندگی‌ام می‌بخشند، همه از الطاف تو هستند. ای خدای بزرگ، از تو برای هدایت و عشق بی‌پایانت در تمام مسیر زندگی‌ام سپاسگزارم. همیشه احساس می‌کنم که در آغوش امن و پر مهر تو هستم و این بزرگ‌ترین هدیه‌ای است که می‌توانم دریافت کنم.

با عشق و ایمان بی‌پایان به تو،

[نام شما]



۱۱. شکرگزاری و سپاسگزاری شب قبل از خواب:

- خدایا، پیش از خواب سپاسگزارم که مرا به عنوان یک شاهکار آفریده‌ای و به من این امکان را داده‌ای تا ارزشم را بشناسم.
- پروردگارا، برای قدرت درونی و اعتماد به نفسی که در وجودم قرار داده‌ای تا هر روز بهتر از دیروز باشم، قدردانم.
- ای خالق مهربان، برای اینکه به من اجازه داده‌ای تا با قابلیت‌های منحصر به فردم زندگی را درک کنم و تجربه کنم، شکرگزارم.
- خدایا، برای نور و عشق بی‌پایانت که درونم می‌درخشد و زندگی‌ام را زیباتر می‌کند، سپاسگزارم.
- ای پروردگار، برای آرامش و آرامی که در پایان هر روز در قلبم قرار می‌دهی و مرا برای فردا آماده می‌کنی، شکرگزارم.
- خدایا، برای اینکه هر شب با ایمان به توانایی‌های خود و نعمت‌هایت به خواب می‌روم، قدردانم.
- پروردگارا، برای لحظاتی که مرا به خودشناسی و درک عمیق‌تر از زندگی می‌رسانی، سپاسگزارم.
- خدای عزیز، برای مسیرهایی که در زندگی برای رشد و پیشرفت من هموار می‌کنی، شکرگزارم.
- ای خداوند، برای عشق و حمایتی که از سوی تو و عزیزانم دریافت می‌کنم و زندگی‌ام را معنا می‌بخشد، سپاسگزارم.
- خدایا، برای اینکه هر روز مرا به یاد قدرت درونی و زیبایی‌ای که درونم نهاده‌ای می‌اندازی، قدردانم و سپاسگزارم.