



۱. امروز صبح زود بیدار میشی

۲. اگه میخوای جهان رو تغییر بدی اول رختخوابت رو مرتب کن

۳. تمرین آینه:

صبح جلوی آینه وایسا و با احساس خوب به خودت نگاه کن و بگو:

• من آرام و انعطاف پذیرم.

• با صبر و آرامش، به اهدافم نزدیک میشوم و نگرانی‌ها را

رها می‌کنم.

۴. ده دقیقه برقص (با آهنگ هایی که دوست داری)

۵. دعای صبح امروز برای آغاز روزی زیبا: (در دفتر جادویی ات بنویس)

خدای مهربان و توانا، ای عزیزم،

صبح زیبایی رو آغاز می‌کنم و ازت تشکر می‌کنم که منو به یه روز

جدید هدایت کردی. امروز از تو می‌خوام که کمک کنی مثل آب

باشم: نرم و انعطاف پذیر، صبور و آرام، و در عین حال قدرتمند و

پرتوان. همون طور که آب با صبوری مسیر خودش رو پیدا می‌کنه و

بر هر مانعی غلبه می‌کنه، منم به کمک تو از مشکلاتم عبور می‌کنم و

به هدف هام می‌رسم. به من قدرت بده تا با ملایمت و مهربانی با

دیگران رفتار کنم و به سختی‌ها با صبوری و استقامت پاسخ بدم.

خدایا، امروز و همیشه با من باش و کمک کن تا با ویژگی‌های آب

زندگی کنم و روزی پر از برکت و آرامش رو تجربه کنم.

دوستت دارم، خدای عزیزم. آمین.



۶. شکرگزاری امروز صبح: (در دفتر جادویی ات بنویس)

- خدایا شکرت که امروز فرصت دارم با آرامش و نرمی مثل آب عمل کنم.
- خدایا شکرت که می‌تونم از ویژگی‌های انعطاف‌پذیر آب برای حل مسائل استفاده کنم.
- خدایا شکرت که می‌تونم با رها کردن نگرانی‌ها و ناراحتی‌ها، آرامش رو تجربه کنم.
- خدایا شکرت که می‌تونم با صبر و نرمی به دیگران نزدیک بشم.
- خدایا شکرت که توانایی پذیرش تغییر در زندگی رو دارم.
- خدایا شکرت که می‌تونم از روش‌های آرامش‌بخش آب در زندگی روزمره‌ام الهام بگیرم.
- خدایا شکرت که فرصت‌های بهبود روابط با دیگران امروز برام پیش میان.
- خدایا شکرت که می‌تونم با رها کردن خشم، فضای بیشتری برای آرامش درونم ایجاد کنم.
- خدایا شکرت که می‌تونم با نرمی و احترام به نظرات دیگران گوش بدم.
- خدایا شکرت که می‌تونم امروز با ذهنی باز و آرام زندگی کنم.

اگر چیزی تو ذهنتون هست که دوست دارید بابتش شکرگزاری کنید
حتماً شکرگزاری‌های خودتون رو هم به این لیست اضافه کنید.
هر چی از ته دل شکرگزاری کنید، نتایج بهتری می‌گیرید.



۷. خواسته‌های امروز صبح: (در دفتر جادویی ات بنویس)

- خدایا ازت می‌خوام کمک کنی با نرمی و انعطاف‌پذیری به خونه‌ای آرام برسم.
- خدایا ازت می‌خوام در خرید و نگهداری ماشینم با آرامش تصمیم بگیرم.
- خدایا ازت می‌خوام از استرس مالی رها بشم.
- خدایا ازت می‌خوام با جریان طبیعی زندگی همراه بشم و بهترین انتخاب‌ها رو انجام بدم.
- خدایا ازت می‌خوام خونه‌ای آرام و ماشینی راحت داشته باشم.
- خدایا ازت می‌خوام با نرمی و آرامش به دنبال فرصت‌های مالی مناسب باشم.

اگه خواسته‌های دیگه‌ای مد نظرتون هست که دوست دارید به لیست اضافه کنید، حتماً این کار رو انجام بدید. این تمرین رو به شکلی انجام بدید که کاملاً با نیازها و اهداف شخصی خودتون هماهنگ باشه تا بیشترین تأثیر رو داشته باشه.



۸. تمرین و چالش امروز: (آرامش و انعطاف‌پذیری)

چالش امروز ما اینه که قبل از شروع روز، یک دقیقه با آرامش نفس بکشید و تصمیم بگیرید که امروز با صبر و شکیبایی به نظرات دیگران پاسخ بدید. هر زمان که کسی نظرش رو به شما گفت، به دقت گوش بدید و به جای پاسخ فوری، از جمله‌ی: «من هرگز به این مسئله توجه نکرده بودم. ممنونم. راجع بهش فکر می‌کنم.» استفاده کنید.

این کار به شما کمک می‌کنه که به نظر دیگران احترام بگذارید و با آرامش با اون‌ها برخورد کنید. تصمیم بگیرید که امروز کمتر در کارهای دیگران دخالت کنید و بیشتر به حرف‌هاشون گوش بدید. در موقعیت‌هایی که تمایل دارید وارد بحث یا کار کسی بشید، خودتون رو متوقف کنید و به جای دخالت، به آرامی گوش بدید و مشاهده کنید. تمرین کنید که در این موقعیت‌ها صبور و آرام باشید.

۹. دعای آرامش بخش قبل از خواب: (در دفتر جادویی ات بنویس)

خدای بزرگ و رحیم،
شکرگزارم که این روز را با آرامش و انعطاف‌پذیری به پایان رساندم.
به خاطر فرصت‌هایی که برای یادگیری و رشد به من دادی،
سپاسگزارم. کمک کن تا هر ناراحتی یا نگرانی را رها کنم و با قلبی
آرام و ذهنی روشن به خواب بروم. امیدوارم فردا با انرژی مثبت و
نرمی همچون آب روزه را آغاز کنم.
با عشق و شکرگزاری، [نام تو]



۱۰. شکرگزاری قبل از خواب: (در دفتر جادویی ات بنویس)

- خدایا شکر امروز تونستم با آرامش و نرمی به مشکلات بپردازم.
- خدایا شکر که با رها کردن نگرانی‌ها و خشم، آرامش پیدا کردم.
- خدایا شکر تونستم به دیگران با احترام و محبت نزدیک بشم.
- خدایا شکر که پذیرش و انعطاف‌پذیری نسبت به تغییرات زندگی رو دارم.
- خدایا شکر که از ویژگی‌های آرامش‌بخش آب برای بهبود روابطم استفاده کردم.
- خدایا شکر که با نرمی و صبر به نظرات و احساسات دیگران توجه کردم.
- خدایا شکر که امروز با ذهنی آرام و قلبی باز زندگی کردم.
- خدایا شکر که با رها کردن استرس، فضای بیشتری برای آرامش و شادی ایجاد کردم.
- خدایا شکر امروز به روش‌های جدید و آرامش‌بخش فکر کردم و عمل کردم.
- خدایا شکر که امروز با قلبی شاد و آرام به خواب می‌رم.

اگر چیزی تو ذهنتون هست که دوست دارید بابتش شکرگزاری کنید
حتماً شکرگزاری‌های خودتون رو هم به این لیست اضافه کنید.
هر چی از ته دل شکرگزاری کنید، نتایج بهتری می‌گیرید.



۱۱. خواسته‌های امشب: (در دفتر جادویی ات بنویس)

- خدایا ازت می‌خوام کمک کنی در چالش‌ها نرم و انعطاف‌پذیر باشم.
- خدایا ازت می‌خوام با آرامش و صبر به دیگران نزدیک بشم.
- خدایا ازت می‌خوام از نگرانی‌ها و استرس‌ها رها بشم.
- خدایا ازت می‌خوام احساسات دیگران رو درک کنم و با محبت رفتار کنم.
- خدایا ازت می‌خوام ویژگی‌های آب رو در تصمیم‌گیری‌هایم به کار ببرم.

اگه خواسته‌های دیگه‌ای مد نظرتون هست که دوست دارید
به لیست اضافه کنید، حتماً این کار رو انجام بدید.
این تمرین رو به شکلی انجام بدید که کاملاً با نیازها و اهداف
شخصی خودتون هماهنگ باشه تا بیشترین تأثیر رو داشته باشه.



۱۲. نامه امشب به خداوند: (در دفتر جادویی ات بنویس)

خدای مهربان،

امشب که به پایان روز نزدیک می‌شوم، قلبم پر از شکرگزاری و عشق به توست. امروز توانستم از ویژگی‌های آرامش‌بخش و انعطاف‌پذیر آب استفاده کنم و با نرمی و صبر به چالش‌های زندگی نزدیک شوم. به خاطر این نعمت‌های بزرگ و کوچک در زندگی‌ام سپاسگزارم. همان‌طور که به خواب می‌روم، از تو درخواست می‌کنم که آرامش و عشق تو را در خواب‌هایم حس کنم. کمک کن تا هر نگرانی یا اندوهی که امروز داشتم را رها کنم و با قلبی آرام و ذهنی روشن به فردا بپردازم. امیدوارم فردا بتوانم با همان نرمی و صبوری، زندگی را ادامه دهم و به دیگران محبت و احترام بگذارم. از تو می‌خواهم که در هر لحظه از زندگیم، حتی در خواب، مرا با آرامش و محبت خود همراهی کنی. با تو در دل و با آرامش در خواب، فردا را با انرژی تازه و شادی شروع خواهم کرد. با عشق و شکرگزاری بی‌پایان، [نام تو]

می‌تونید اگه چیز دیگه‌ای دوست دارید اضافه کنید، اگه اتفاقی افتاده و بخوایین با خدا در میون بذارید، اگه احساسی داری و هر چی دل تنگت می‌خواد، هر حرفی رو راحت با خدا در میون بذار. اون مثل یه پدر، یه مادر و یه دوست می‌خواد حرفات رو بشنوه. خدا همیشه آماده‌ست که به حرفات گوش بده و کمکت کنه. پس هیچ‌وقت فکر نکن که تنها هستی یا نباید چیزی رو باهاش در میون بذاری. هر چی که هست، هر احساسی که داری، می‌تونی با اطمینان کامل به خدا بگی و ازش راهنمایی و آرامش بگیری.



۱۳. مراقبه و مدیتیشن امروز: (آرامش و انعطاف پذیری)

یه جای آروم و راحت پیدا کن. می‌تونی بشینی یا دراز بکشی، روی زمین، صندلی، مبل یا تخت. اگه دوست داری، می‌تونی یه موسیقی آروم هم بذاری. میتونی بدون موسیقی هم این کار رو انجام بدی. چند تا نفس عمیق بکش. هوا رو از طریق بینی به آرومی وارد و بعد از دهان خارج کن: دم و بازدم. با هر نفس، حس آرامش و راحتی بیشتری بکن. حالا تمرکزت رو روی دم و بازدم بذار. حس کن هوا وارد بدنت میشه و بعد بیرون میره. اگه فکری به ذهنت اومد، فقط ببینش و بذار بدون اینکه قضاوتش کنی رد بشه. همینکه یه فکر دیگه اومد، توجه و تمرکزت رو به آرومی دوباره بذار روی نفس کشیدن و دم و بازدم. چند نفس عمیق بکش: دم... بازدم... حالا به آرامی یکی از جملات زیر رو در ذهنت تکرار کن:

- من با آرامش و نرمی مانند آب جریان دارم.
- انعطاف‌پذیری و صبر، قدرت واقعی من است.

چند بار این عبارات رو تکرار کن. می‌تونی ۲ دقیقه یا ۵ دقیقه یا هر مدت زمانی که احساس می‌کنی این کار رو ادامه بدی، نفس عمیق بکشی و دم و بازدم رو ادامه بدی و عبارات گفته شده رو تکرار کنی. حالا آروم چشمهات رو باز کن و یه لحظه برای برگشتن به محیط اطرافت وقت بذار.

شما می‌تونید مراقبه روزانه رو هر زمانی که راحت‌تر هستید انجام بدین صبح، در طول روز یا شب. حتی می‌تونید صبح و شب هر دو زمان رو برای مراقبه انتخاب کنید. مدت زمان مراقبه هم بستگی به خودتون داره؛ می‌تونید ۵ دقیقه یا ۱۰ دقیقه براش وقت بذارید هر چقدر که احساس می‌کنید براتون مناسبه. مهم اینه که حس آرامش و تمرکز رو تجربه کنید.