



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:
(لبخند یادت نره)

- من لایق شادی و موفقیت هستم.
- امروز بهترین نسخه خودم رو به دنیا نشون میدم.

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

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

خدای عزیزم،

صبح رو با یه دل پر از شکرگزاری شروع می‌کنم و ازت ممنونم که
یه روز دیگه بهم فرصت دادی. امروز می‌خوام به جای استرس و
نگرانی، روی کارایی تمرکز کنم که بهم شادی و لذت می‌دن. کمک کن
تا دست از مقایسه خودم با دیگران بردارم و فقط راه خودمو ادامه
بدم. با یاری تو، می‌خوام این روزو با انرژی مثبت و آرامش شروع
کنم و کارایی که واقعا دوست دارم انجام بدم. بهم قدرت بده تا به
جای کنترل کردن چیزایی که نمی‌تونم تغییرشون بدم، روی کارایی
که در توانم هستن و باعث خوشحالی‌م میشن تمرکز کنم و از هر
لحظه‌ای که زندگی بهم هدیه می‌ده، لذت ببرم.

امیدوارم تو این روز جدید، با آرامش و خوشحالی به سمت جلو
حرکت کنم و از هر فرصتی برای رشد و شادی استفاده کنم.

خدایا! دوستت دارم. [نام تو]



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

- خدای عزیزم، سپاسگزارم که امروز رو با سلامتی و انرژی شروع می‌کنم.
- خدای جانم، سپاسگزارم که به من قدرت دادی تا چیزی که نمی‌تونم تغییرش بدم رو رها کنم.
- خدایا! عشقم، سپاسگزارم که امروز فرصت دارم برای خودم وقت بذارم و از کارهایی که دوست دارم لذت ببرم.
- خدای عزیزم، سپاسگزارم که منو به یاد اهمیت ورزش و مراقبت از بدنم انداختی.
- خدای جانم، سپاسگزارم که به من یاد دادی خودم رو با هیچکس مقایسه نکنم و راه خودمو برم.
- خدایا مهربانم، سپاسگزارم که امروز هم فرصت دارم تا با آرامش چای یا قهوه‌ام رو بنوشم و از لحظه‌هام لذت ببرم.
- خدای عزیزم، سپاسگزارم که به من آرامش دادی تا استرسم رو کم کنم و از زندگیم بیشتر لذت ببرم.
- خدای جانم، سپاسگزارم که امروز هم می‌تونم با ذهنی باز و قلبی آروم روزمو شروع کنم.
- خدایا سپاسگزارم که منو از نگرانی و استرس آزاد کردی و به جای اون، صلح و شادی رو به من دادی.
- خدایا سپاسگزارم که امروز فرصت دارم تا خودمو بهتر بشناسم و برای رشد روحی و ذهنیم قدم بردارم.

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)

- من می‌خواهم به آرامش و راحتی درون خودم اعتماد کنم و از کنترل کردن چیزهایی که نمی‌توانم تغییر دهم، دست بکشم.
- من می‌خواهم با ورزش منظم استرس و نگرانی را از بین ببرم و حس خوب و انرژی مثبت را به زندگی‌ام بیاورم.
- من می‌خواهم زمان‌هایی را به خودم اختصاص دهم و کارهایی را انجام دهم که از آن‌ها لذت می‌برم.
- من می‌خواهم با خودم مهربان باشم و به خودم اجازه دهم که بدون مقایسه با دیگران، مسیر خودم را دنبال کنم.
- من می‌خواهم خودم را با دیگران مقایسه نکنم و به جای آن، بر روی موفقیت‌ها و پیشرفت‌های خود تمرکز کنم.

اگر 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:

از امروز تصمیم بگیر که قضاوت و غیبت نکنی. اگر در جایی باشی که افراد دیگر در حال قضاوت یا غیبت هستند، آنجا را ترک کن. اگر نمیتوانی آنجا را ترک کنی، در ذهن خود با ذکرهایی مانند "خداوند در دل من آرامش می‌آفریند"، "من با احترام به دیگران نگاه می‌کنم" و "همه چیز در دست خداست" و "ستایش مخصوص خداست"، "پاک و منزّه است خدا" مشغول شو. این کار به تو کمک می‌کند تا از انرژی منفی دوری کنی و در موقعیت‌های دشوار، ذهن خود را پاک و آرام نگه‌داری.

حتی در ذهنت هم کسی را قضاوت نمی‌کنی. هر بار که متوجه شدی به طور ذهنی کسی را قضاوت می‌کنی، ذهن خود را با ذکرهایی مثل "خداوند آگاه است"، "من در آرامش و همدلی هستم"، و "من به همه با احترام نگاه می‌کنم" مشغول کن. این کار را هر روز تمرین کن تا به مرور زمان به عادت تبدیل شود.



۹. دعای آرامش بخش قبل از خواب:

(این دعا رو در دفتر جادویی ات بنویس)

خدای عزیزم،

در این لحظه که به پایان روز نزدیک میشم ازت سپاسگزارم که امروز رو به من هدیه دادی. سپاسگزارم که تونستم با آرامش و لذت کارهام رو پیش ببرم و از مقایسه ها و نگرانی ها دوری کنم. حالا که شب شده و روزم به پایان رسیده، کمکم کن تا به جای استرس و نگرانی، افکارم رو آرام کنم و با ذهنی روشن و قلبی آرام بخوابم. به من یاد بده تا توی این لحظه های زیبای شبانه، خودمو با دیگران مقایسه نکنم و تنها روی آرامش و شادی خودم تمرکز کنم. امیدوارم وقتی فردا صبح بیدار می شم، با دل باز و انرژی مثبت روزمو شروع کنم. همین حالا که دارم به خواب میرم، ازت میخوام که یه خواب عمیق و خوب بهم بدی تا برای فردا آماده بشم.

خدای عزیزم دوستت دارم

[نام تو]



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

- خدای جانم، سپاسگزارم که امروز در کنار عزیزانم بودم و از بودن با اونا لذت بردم.
- خدایا! عشقم، سپاسگزارم که امروز تونستم مهربون‌تر باشم و به دیگران کمک کنم.
- خدای عزیزم، سپاسگزارم که هر روز به من یادآوری میکنی چطور می‌تونم بهتر زندگی کنم و بیشتر از زندگیم لذت ببرم.
- خدای نازنینم، سپاسگزارم که به من کمک کردی تا امروز بدون قضاوت و با دل‌پاک به بقیه نگاه کنم.
- خدای مهربانم، سپاسگزارم که امروز رو با عشق و شکرگزاری به پایان می‌رسونم.
- خدای مهربانم، سپاسگزارم که در لحظات سخت کنارم بودی و به من آرامش دادی.
- معشوق من! سپاسگزارم که امروز تونستم با قلبی پر از محبت و بدون کینه بخوابم.
- خدای عزیزم! پناه دل من، سپاسگزارم که منو به راه‌های جدید هدایت کردی و به من امید دادی.
- خدای عزیزم! جان دلم، سپاسگزارم که به من یاد دادی چطور نگرانی‌هامو رها کنم و به تو بسپارم.
- خدای جانم، مهربان‌ترینم، سپاسگزارم که هر شب به من فرصت می‌دی تا با عشق و شکرگزاری به خواب برم و برای فردا آماده بشم.



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

- من می‌خواهم خودم را با دیگران مقایسه نکنم و مسیر خودم را با آرامش دنبال کنم.
- من می‌خواهم از لحظات ساده زندگی لذت ببرم و هر روز به دنبال آرامش و شادی باشم.
- می‌خواهم در آرامش کامل به خواب بروم و از نگرانی‌ها آزاد شوم.
- می‌خواهم در خواب احساس آرامش و خوشبختی داشته باشم و ذهنم آرام باشد.
- می‌خواهم در زندگی روزمره‌ام از مقایسه با دیگران دوری کنم و فقط روی خودم تمرکز کنم.

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 عزیزم، نگین قلبم
امشب، در آرامش شب، قلبم پر از شکرگزاری است که تو را در
زندگی‌ام دارم. امروز تلاش کردم تا به جای نگرانی‌های بی‌پایان، بر
روی کارهایی که از آن‌ها لذت می‌برم تمرکز کنم و از مقایسه کردن
خودم با دیگران دوری کنم. میدانم که تنها تو میتوانی به من آرامش
واقعی بدهی و قدرت رهایی از فشارهای درونی را هدیه کنی.
امروز ورزش کردم و احساس بهتری داشتم. با خودم قرار گذاشتم
که فقط بر روی مسیر خودم تمرکز کنم و خودم را با دیگران
مقایسه نکنم. با این کارها، به من کمک کردی تا استرس و نگرانی را
کنار بگذارم و با آرامش و شادی بیشتری روز را به پایان برسانم.
امیدوارم که در این شب آرام، در خواب‌های من نیز آرامش و شادی
خودت را نازل کنی. کمک کن تا فردا نیز با انرژی تازه و بدون
فشارهای اضافی پیش بروم و تنها بر روی کارهایی که واقعاً از
آن‌ها لذت می‌برم تمرکز کنم. با عشق و شکرگزاری عمیق...
خدای عزیزم! معشوق من! دوستت دارم.
[نام تو]



۱۳. مراقبه و مدیتیشن امروز: (آرامش و لذت از زندگی)

یه جای آرام و راحت پیدا کن. می‌تونی بشینی یا دراز بکشی، روی زمین، صندلی، مبل یا تخت. اگه دوست داری، می‌تونی یه موسیقی آرام 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:

- چیزهایی که نمی‌تونم تغییر بدم رو رها می‌کنم.
- روی کارهایی که دوست دارم تمرکز می‌کنم.
- خودم رو با دیگران مقایسه نمی‌کنم.

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 آرام چشمهات رو باز کن و یه لحظه برای برگشتن به محیط اطرافت وقت بذار. میتونی بعد از این مراقبه با یه ذهن آرام و یه قلب پر از انگیزه به روزت ادامه بدی.