



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)

• خدایا ممنونم که امروز رو با قدرت تو شروع می‌کنم و می‌دونم همیشه کنارمی.

• به لطف خدا، هر چیزی که امروز بخوام ممکن میشه.

• امروز منتظر خبرهای خوش هستم.

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، یه صبح جدید شروع شده و من با تمام امید و ایمان به رحمت و قدرت تو پا به این روز می‌ذارم. ممنونم که همیشه کنارمی و می‌دونی که حتی توی سخت‌ترین لحظات، فقط یه اشاره از طرف تو کافیه تا راهی باز بشه که فکرش رو هم نمی‌کردم. امروز ازت می‌خوام که دستم رو بگیری و درهایی که به صلاح من هست برام باز کنی. کمک کن که ایمانم رو قوی نگه دارم و همیشه منتظر بهترین‌ها از طرف تو باشم. آمین.



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

- خدایا سپاسگزارم که امروز فرصت دارم تا با امید و انرژی تازه به استقبال زندگی بروم.
- خدای عزیزم سپاسگزارم که حتی در لحظات دشوار، همیشه یک نشانه از رحمت و لطف تو در کنارم هست.
- خدایا سپاسگزارم که هر روز جدید، فرصتی برای شروعی دوباره و رشد بیشتر است.
- خدای مهربانم سپاسگزارم که با وجود مشکلات، همیشه راهی برای تغییر و پیشرفت وجود دارد.
- خدایا سپاسگزارم که با هر روز جدید، درها و فرصت‌های تازه‌ای برای من باز می‌شود.
- خدای عزیزم سپاسگزارم که در دل هر چالش، نشانه‌ای از امید و موفقیت می‌یابم.
- خدایا سپاسگزارم که حتی وقتی همه چیز برعکس به نظر می‌رسد، همیشه یک تغییر بزرگ در راه است.
- خدای مهربانم سپاسگزارم که به من قدرت و شجاعت می‌دهی تا با امید به جلو بروم.
- خدایا سپاسگزارم که هر قدم من در راه تحقق رویاهایم، با یاری و لطف تو همراه است.
- خدای عزیزم سپاسگزارم که هر روز جدید، به من فرصتی برای دیدن نشانه‌های مثبت و جدید می‌دهد.



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

• خدایا از تو می‌خوام امروز شانس بزرگی سر راهم قرار بگیره که زندگیم رو تغییر بده.

• خدایا از تو می‌خوام آدم‌هایی رو ببینم که بتونن بهم کمک کنن و راهنماییم کنن.

• خدایا از تو می‌خوام درهایی به روم باز بشه که هرگز فکر نمی‌کردم باز بشن.

• خدایا از تو می‌خوام آرامش و امید در قلبم تقویت بشه تا با اعتماد به تو پیش برم.

• خدایا ازت می‌خوام نشونه‌هایی از تو ببینم که بدونم مسیرم درسته.

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. چالش امروز اینه که با نوشتن این جملات در دفتر جادویی‌ات، اونو به یه باور قدرتمند در خودت تبدیل کنی و با این باورها به نتایج شگفت‌انگیز در زندگیت برسی:

(هر جمله رو ۱۰ بار در دفتر جادویی‌ات بنویس)

- خدا همیشه بهترین رو برام می‌خواد و من به این مسیر ایمان دارم.
- وقتی درها بسته می‌شن، خدا درهای بهتری رو برام باز می‌کنه.
- خدا منو به راهی بهتر و زیباتر هدایت می‌کنه، حتی اگه الان نبینمش.
- همه چیز به نفع و خیر من تموم می‌شه.

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

خدای مهربانم،

روزی دیگه به پایان رسیده و من همچنان شاکرم که
در تمام لحظات کنارم بودی. گاهی به نظر می‌رسید که همه چیز داره
برعکس می‌شه، ولی ایمان دارم که تو همیشه بهترین‌ها رو برای من
در نظر داری. امشب با قلبی آرام به خواب می‌رم، چون می‌دونم تو
قادر هستی درهای بسته رو باز کنی و غیرممکن‌ها رو ممکن کنی.
ازت می‌خوام که توی این شب، روحم رو با آرامش و امید پر کنی و
فردا رو با قدرت و انرژی نو آغاز کنم.
آمین...



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

- خدایا سپاسگزارم که هر شب فرصتی برای استراحت و تجدید قوا دارم.
- خدایا سپاسگزارم که در طول شب با آرامشی که به من می‌دهی، به خواب می‌روم.
- خدایا سپاسگزارم که حتی در خواب، آرامش و حفاظت با من است.
- خدایا سپاسگزارم که با هر خواب، انرژی تازه‌ای برای روز بعد می‌گیرم.
- خدایا سپاسگزارم که در تاریکی شب، نوری از امید و آرامش به من می‌دهی.
- خدایا سپاسگزارم که با وجود چالش‌ها، هر شب فرصتی برای آرامش دارم.
- خدایا سپاسگزارم که هر شب به من فرصتی برای تفکر درباره روز گذشته می‌دهی.
- خدایا سپاسگزارم که هر شب با خاطرات مثبت به خواب می‌روم.
- خدایا سپاسگزارم که در خواب هم، نشانه‌های امید را برایم فراهم می‌کنی.
- خدایا سپاسگزارم که در هر شب تاریک، نوری از محبت و حمایت با من است.

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 از تو می‌خوام فردا هم مثل امروز شاهد معجزات و اتفاقات خوب باشم.
- خدایا از تو می‌خوام شب آرامی داشته باشم و صبح با انرژی و امید بیدار بشم.
- خدایا از تو می‌خوام در خواب الهام بگیرم و ایده‌های جدیدی به ذهنم بیاد.
- خدایا از تو می‌خوام همه نگرانی‌ها و استرس رو به دست تو بسپارم و با آرامش بخوابم.
- خدایا از تو می‌خوام فردا درهای جدیدی به روم باز بشه و فرصتی تازه برای پیشرفت داشته 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.



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

خدای مهربانم،

امشب قبل از اینکه چشم‌هام رو ببندم، می‌خوام با قلبی پر از عشق و سپاسگزاری باهات حرف بزنم. تو همیشه همراهم بودی، حتی وقتی فکر می‌کردم که هیچ راهی نیست و همه چیز داره برعکس می‌شه. امشب می‌خوام بهت بگم که چقدر به حضور و راهنمایی تو اعتماد دارم.

گاهی وقتا وقتی به زندگی نگاه می‌کنم، می‌بینم که چطور با یه اشاره تو، چیزهایی که غیرممکن به نظر می‌رسیدن، ممکن شدن. هر لحظه زندگیم پر از نشانه‌های عشقیه که تو به من داری. این رو خوب می‌دونم که هر چقدر هم که مسیر سخت بشه، تو همیشه یه راهی برای من باز می‌کنی.

خدای عزیزم، ازت می‌خوام امشب هم مثل همیشه، منو در آغوش امن خودت نگه داری. قلبم رو از هر نگرانی و استرسی پاک کن و با آرامش خودت پر کن. می‌دونم که تو فقط منتظر یه لحظه مناسب هستی تا بزرگ‌ترین اتفاق‌های خوب رو برام رقم بزنی. با عشقی بی‌پایان به تو، این شب رو به آرامش و امید سپری می‌کنم. آمین.

دوستدارت، [اسم شما]

می‌تونید اگه چیز دیگه‌ای دوست دارین اضافه کنین، 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. خدا همیشه آماده‌ست که به حرفات گوش بده و کمکت کنه. هر چی که هست، هر احساسی که داری، می‌تونی با اطمینان کامل به خدا بگی.

۱۳. مراقبه و مدیتیشن امروز:

به 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 آرامی 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 آرامی دوباره بذار روی نفس کشیدن و دم و بازدم. چند نفس عمیق بکش: دم... بازدم... حالا به آرامی جملات زیر رو در ذهنت تکرار کن:

- خدایا! تو بهترین‌ها رو برام می‌سازی.
- خدایا! درهای بسته به دست تو باز میشن.
- خدایا! هر چه می‌شود، به خواست و حکمت توست.

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. این مدیتیشن رو انجام بده تا با قدرت و اعتماد به خداوند، روزت رو آغاز کنی و در هر لحظه به یاد داشته باشی که همه چیز در دست اوست.



۱۴. چالش امروز: ارتباط با طبیعت و افزایش فرکانس

امروز به چالش خاص داریم که قراره حسابی فرکانس و ارتعاشت رو بالا ببره و حس رو تازه کنه. شروع کن به محبت کردن به طبیعت. صبح زود بیدار شو و طلوع خورشید رو ببین، از این لحظه زیبا و انرژی بخش لذت ببر. همینطور سعی کن غروب خورشید رو هم تماشا کنی و از زیبایی‌های طبیعت بهره‌مند بشی.

در طول روز، به حیوانات و پرنده‌هایی که می‌بینی توجه کن. اگه می‌تونی بهشون آب و دونه بدی، این کار رو انجام بده. با این حرکت ساده، نه تنها بهشون کمک می‌کنی، بلکه حس خوبی هم بهت دست می‌ده. شب که شد، به ستاره‌ها نگاه کن و از آرامش و سکوت شب لذت ببر.

با انجام این کارها، فرکانس و ارتعاشت بالا میره و کائنات بهت پاسخ می‌ده.

یادمون نره که با محبت کردن به دیگران و طبیعت، انرژی مثبت بیشتری به سمت خودمون جذب می‌کنیم و روزهای بهتری رو تجربه خواهیم کرد. پس امروز رو با عشق و مهربانی به طبیعت بگذرون و از انرژی‌های خوبش بهره‌مند شو!