



۱. امروز صبح زود بیدار میشی

۲. آگه 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 از هر لحظه‌ی زندگیم لذت می‌برم و با خدا صمیمی‌ام.
- خدا همیشه کنارمه و من آرامش دارم.
- من نماینده‌ی عشق و مهربانی خدا روی زمینم.

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

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

خدای عزیز و مهربانم، امروز صبح با شکرگزاری از تو روزم رو شروع می‌کنم. سپاسگزارم که به من فرصت دادی تا یک روز جدید رو آغاز کنم و نماینده‌ی خوبی برای تو روی زمین باشم. کمک کن تا از هر لحظه‌ای که در پیش دارم لذت ببرم، حتی اگر با چالش‌ها و مشکلات روبه‌رو بشم. خدایا، به من قدرت بده تا بهترین خودم رو در هر کاری که انجام می‌دم به تو تقدیم کنم و در کنار تو، این روز رو با عشق و ایمان سپری کنم. حضور تو در تمام لحظات زندگی‌ام برکت و آرامش رو به زندگیم میاره. آمین.



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

- خدایا سپاسگزارم، هر روز جدید رو با عشق و شوق شروع میکنم.
- خدایا سپاسگزارم که به من قدرت میدی تا با مشکلات رو به رو بشم و ازشون عبور کنم.
- خدای عزیزم، سپاسگزارم که توی همه لحظات زندگی‌ام حضور داری و هدایتم می‌کنی.
- خدایا سپاسگزارم که می‌تونم از هر بخش زندگی‌ام لذت ببرم و خوشحالی رو انتخاب کنم.
- خدای مهربانم، سپاسگزارم که منو به عنوان نماینده خودت روی زمین قرار دادی.
- خدایا سپاسگزارم که هر روز به من فرصت میدی تا بهترین خودم رو به تو تقدیم کنم.
- خدای عزیزم، سپاسگزارم که در هر لحظه از روز، حضور تو رو احساس می‌کنم.
- خدایا سپاسگزارم که می‌تونم با آرامش و ایمان به تو، روزم رو شروع کنم.
- خدای مهربانم، سپاسگزارم که تو همیشه کنارم هستی و منو هدایت می‌کنی.
- خدایا سپاسگزارم که امروز هم فرصت دارم تا از زندگی‌ام لذت ببرم و تو رو ستایش 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 از تو می‌خوام که امروز به من قدرت بدی تا بهترین خودم باشم و در هر کاری که انجام می‌دم، نماینده‌ی خوبی برای تو باشم.

• خدایا از تو می‌خوام که در طول روز هر لحظه حضورت رو حس کنم و از هر چیزی که انجام می‌دم لذت ببرم.

• خدایا از تو می‌خوام که منو در مسیر درستی هدایت کنی و تصمیماتم رو با حکمت و درایت تو بگیرم.

• خدایا از تو می‌خوام که قلبم رو پر از عشق و مهربانی کنی تا بتونم این عشق رو به دیگران هم منتقل کنم.

• خدایا از تو می‌خوام که در هر چالشی امروز باهاش مواجه میشم، بهم صبر و امید بدی و به من یادآوری کنی که تو همیشه کنارمی.

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: چالش امروز لذت بردن از هر لحظه ست

امروز هدف تو اینه که از هر کاری که انجام میدی لذت ببری. خواه لباس پوشیدن، صبحانه خوردن یا چای دم کردن، سعی کن از تمام این کارها در زمان حال لذت ببری.

- بهترین لباس‌هایت را بپوش و در خانه شیک و مرتب باش.
- سعی کن امروز به خودت احترام بگذاری.

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

خدای مهربان و عزیزم،

سپاسگزارم که امروز رو با همه‌ی خوبی‌ها و سختی‌ها پشت سر گذاشتم. حضور تو رو در تمام لحظات احساس کردم و از اینکه در کنارم بودی و منو هدایت کردی، ممنونم. کمک کن که هر شب با آرامش به خواب برم و اطمینان داشته باشم که تو همیشه مراقب من هستی. ازت می‌خوام که فردا هم همراهم باشی و به من قدرت بدی تا بهترین خودم رو برای تو به نمایش بذارم. توی این لحظات آخر شب، دلم رو به تو می‌سپارم و با ایمان به تو، به آرامش شبانه می‌رسم. آمین.



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

- خدایا سپاسگزارم که زندگی‌ام پر از لحظات شاد و دل‌نشین است.
- خدایا سپاسگزارم که همیشه با حضورت مرا آرام می‌کنی.
- خدایا سپاسگزارم که از نعمت صمیمیت با تو بهره‌مندم.
- خدایا سپاسگزارم عشق و مهربانی‌ات را در قلبم احساس می‌کنم.
- خدایا سپاسگزارم که هر لحظه از زندگی‌ام با لطف تو پر از زیبایی است.
- خدایا سپاسگزارم همیشه در کنارم هستی و راهنمایی‌ام می‌کنی.
- خدایا سپاسگزارم که می‌توانم عشق و محبت تو را به دیگران نشان دهم.
- خدایا سپاسگزارم که لحظات سخت را با آرامش تو پشت سر می‌گذارم.
- خدایا سپاسگزارم که هر روز با تو تجربه‌های جدیدی دارم.
- خدایا سپاسگزارم که هر لحظه از زندگی‌ام با تو معنا پیدا می‌کند.

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 که افکارم رو در آرامش تو غرق کنی و اجازه بدی با خیالی آسوده به خواب برم.

• خدایا از تو می‌خوام که همه‌ی نگرانی‌ها و اضطراب‌هام رو از من دور کنی و به من آرامش قلبی ببخشی.

• خدایا از تو می‌خوام که در خوابم با من باشی و رویاهای خوبی که نشان‌دهنده‌ی عشق و حضور تو هستن، به من ببخشی.

• خدایا از تو می‌خوام که فردا صبح با انرژی و قدرت تازه بیدار بشم و آماده باشم تا روزم رو با عشق به تو شروع کنم.

• خدایا از تو می‌خوام که منو از هر آسیبی در امان نگه داری و خونه‌ام رو با نور و آرامش خودت پر کنی.

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 و عزیزم،

امشب، وقتی که آرامش شبانه رو حس می‌کنم و آماده خواب میشم دلم پر از شکرگزاری و عشق به توست. توی هر لحظه از روزم حضور داشتی و منو در مسیر درستی هدایت کردی.

سپاسگزارم که منو به یاد خودت انداختی و بهم یادآوری کردی که چقدر خوشبخت‌ام که تو رو دارم. خدایا، امشب دلم می‌خواد بیشتر از همیشه به تو نزدیک باشم. می‌خوام همه‌ی نگرانی‌ها و افکارم رو به تو بسپارم و با خیالی آسوده چشم‌هام رو ببندم. تو بهترین دوست و همراه منی، و من هر روز بیشتر از دیروز عاشقت می‌شم. اینکه بدونم تو همیشه مراقبم هستی و برام بهترین‌ها رو در نظر داری، به من آرامش و امید می‌ده.

ازت می‌خوام که منو در آغوش خودت بگیری و از همه‌ی چیزهایی که ممکنه نگرانم کنه، رها کنی. بذار عشق و حضور تو در خواب‌هام جاری باشه و صبح با انرژی و عشق بیشتری به تو بیدار بشم. خدایا، همیشه با من باش، چون بدون تو زندگی هیچ معنایی نداره. عاشقانه دوستت دارم و همیشه شکرگزارم که تو رو در زندگیم دارم. آمین.



۱۳. مراقبه و مدیتیشن امروز:

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 جمله زیر رو در ذهنت تکرار کن:

• خدا همیشه با من است و من آرامش دارم.

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.

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.