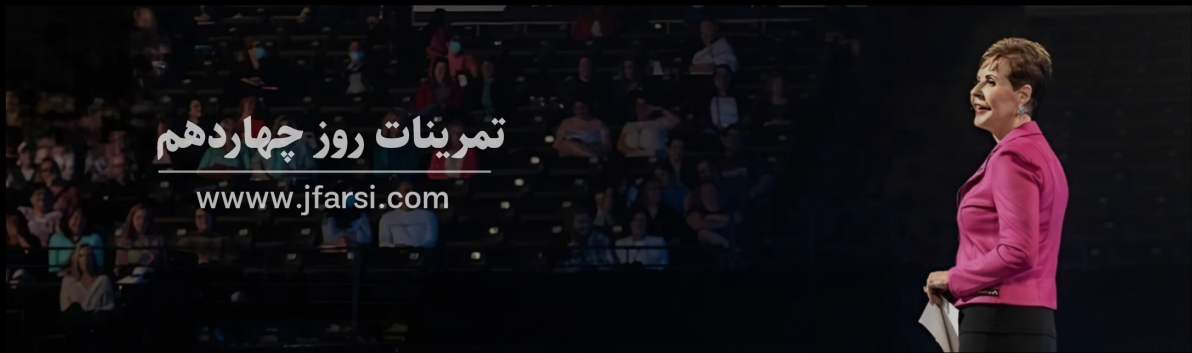




۱. امروز صبح زود بیدار میشی

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

۳. تمرین آینه:

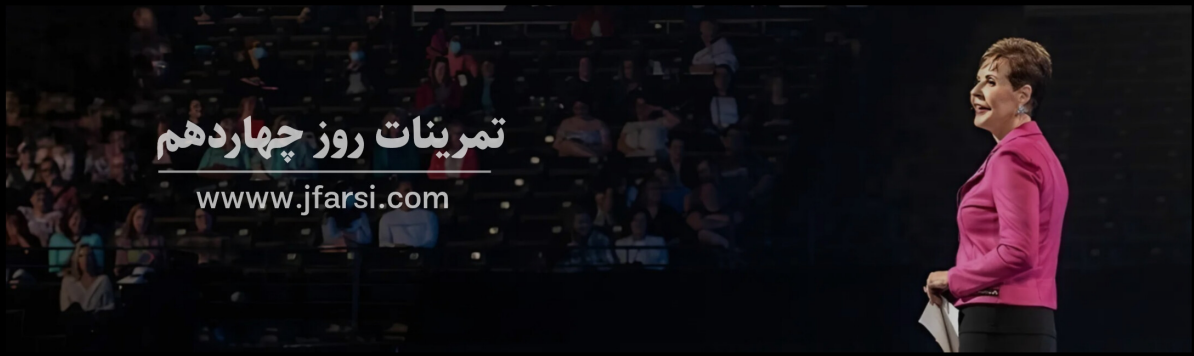
صبح جلوی آینه وایسا و با احساس خوب به خودت نگاه کن و بگو:
(لبخند یادت نره)

- خداوندا، برای سلامتی و زندگیم شکرگزارم.
- من شایسته عشق و خوشبختی‌ام.
- امروز با انرژی مثبت و ایمان قوی پیش می‌روم.

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

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

خدایا، صبحی تازه است و من با شکرگزاری به تو نزدیک می‌شوم.
ممکنه اونقدر وقتمون رو صرف آماده کردن ظاهر و جسممون برای شروع روز کنیم که «من» درونمون رو فراموش کنیم. برای اینکه هر روزمون رو با قدرت، شور و انرژی شروع کنیم، یکی از بهترین راه‌ها اینه که یه زمانی رو با تو بگذرونیم. از تو می‌خواهم که مرا در تمام مراحل زندگی‌ام هدایت کنی و با کلام و وعده‌هایت مرا پر از امید و آرامش کنی. کمکم کن تا هر روز وقت بذارم و «من» درونم رو تغذیه کنم. خدایا تو بزرگی و نقشه‌های شگفت‌انگیزی برام داری. خدایا، می‌خوام توی همه جزئیات زندگیم درگیر باشی و راهنماییم کنی. اگه کلامت رو درک کنم، می‌تونم صدای تو رو بشنوم. کمکم کن تا با توکل به تو، هر لحظه رو به بهترین شکل ممکن زندگی کنم. آمین.



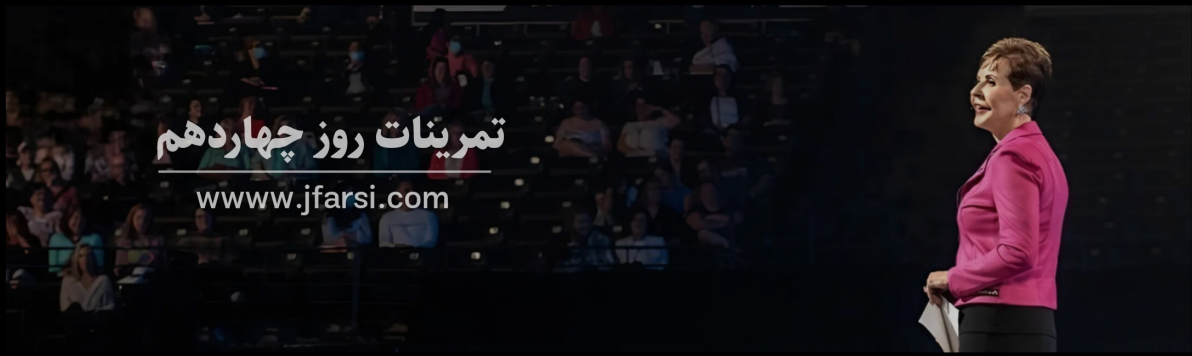
تمرینات روز چهاردهم

www.jfarsi.com

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

- خدایا، برای این صبح تازه شکرگزارم.
- خدایا، برای انرژی و قدرتی که به من می‌دهی شکرگزارم.
- خدایا، برای حضور و راهنمایی در زندگی‌ام شکرگزارم.
- خدایا، برای نقشه‌های شگفت‌انگیزی که برای من داری شکرگزارم.
- خدایا، برای کلام و وعده‌های امیدبخش تو شکرگزارم.
- خدایا، برای آرامشی که از تو می‌گیرم شکرگزارم.
- خدایا، برای تغذیه روح و درونم توسط تو شکرگزارم.
- خدایا، برای توانایی شنیدن صدایت شکرگزارم.
- خدایا، برای عشق و محبت بی‌پایانت شکرگزارم.
- خدایا، برای هدایت و راهنمایی روزانه‌ات شکرگزارم.

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.



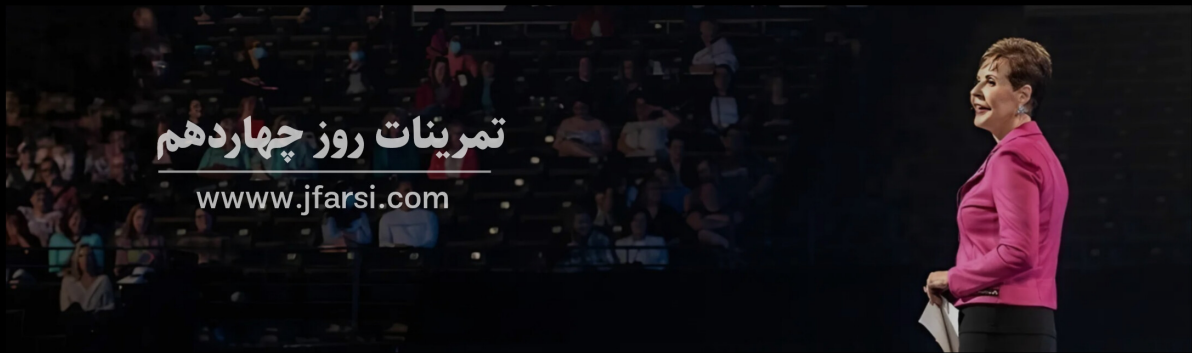
تمرینات روز چهاردهم

www.jfarsi.com

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

- خدایا، ازت می‌خواهم که به من قدرت بدهی تا هر روز را با شور و انرژی تازه آغاز کنم.
- خدایا، ازت می‌خواهم که کمکم کنی تا در هر لحظه از روز، حضور تو را احساس کنم.
- خدایا، ازت می‌خواهم که مرا در تمامی تصمیمات و مراحل زندگی‌ام هدایت کنی.
- خدایا، ازت می‌خواهم که کلام و وعده‌هایت را درک کنم و با امید و آرامش زندگی کنم.
- خدایا، ازت می‌خواهم که کمکم کنی تا زمانی را برای تغذیه روح و درونم اختصاص دهم.

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.

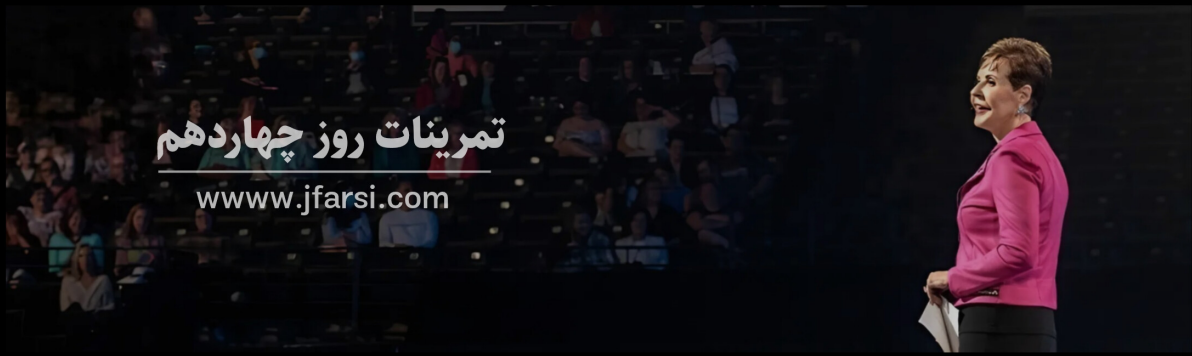


۸. تمرین و چالش امروز:

قبل از اینکه هر کاری رو شروع کنی، مثلاً قبل از پاسخ دادن به یک پیام یا شروع یه پروژه، قبل از شروع به شستن ظرف ها، قبل از پختن غذا و هر کاری چند ثانیه مکث کن و بگو (هر کدوم از این عبارات رو که بیشتر راحتی بگو، مهم اینه که به یاد خدا باشی)

- بسم الله یا خداوندا کمکم کن.
- با نام خداوند، شروع می‌کنم.
- خدایا، در این کار با من باش.
- در نام خدا، این کار رو انجام می‌دهم.
- خداوندا، مرا در این کار هدایت کن.
- به نام خداوند، من آغاز می‌کنم.
- خداوندا، راه را روشن کن.
- به لطف خداوند، این کار را به انجام می‌رسانم.
- خداوندا، در هر قدم با من باش.

این مکث کوتاه بهت یادآوری می‌کنه که هر چیزی که انجام می‌دی زیر نظر خداست و از هدایتش بهره‌مند می‌شی. این کار می‌تونه بهت کمک کنه با آرامش و توجه بیشتر کارهات رو انجام بدی



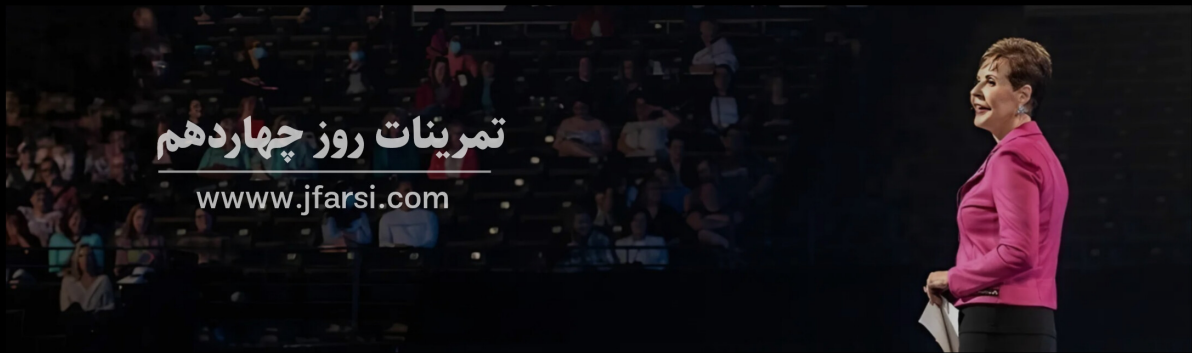
۹. دعای آرامش بخش قبل از خواب:

(این دعا رو در دفتر جادویی ات بنویس)

خدای عزیزم

شب به پایان می‌رسد و من با شکرگزاری به تو نزدیک میشوم.
از تو می‌خواهم که این شب را با آرامش و امنیت پر کنی و در خوابم
به من آرامش و تجدید نیرو بدهی.
خدایا، ازت می‌خواهم که به من کمک کنی تا در این شب به یاد تو
باشم و «من» درونم را تغذیه کنم.

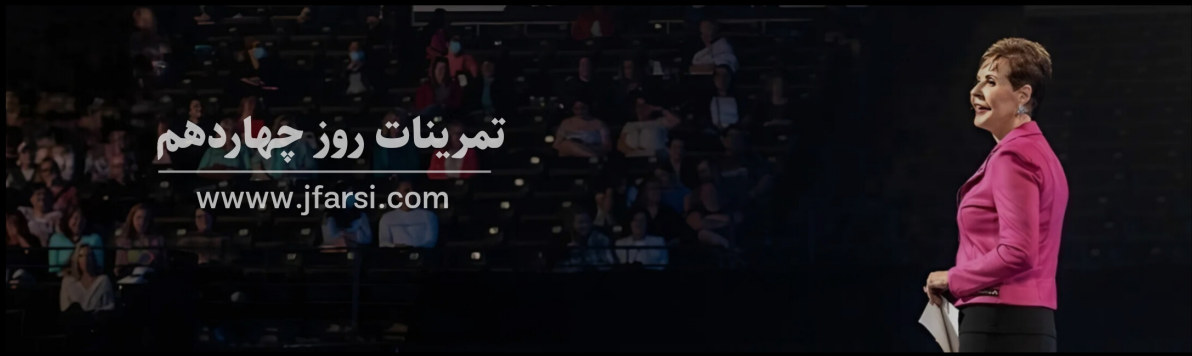
با کلام و وعده‌هایت، امید و آرامش را در دل من بگذار و مرا در
خواب خود محافظت کن. خدایا، برای روزی که گذشت شکرگزارم و
ازت می‌خواهم که فردا را با قدرت و انرژی تازه آغاز کنم.
آمین.



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

- خدایا، برای آرامش این شب شکرگزارم.
- خدایا، برای تخت خواب راحت و گرمم شکرگزارم.
- خدایا، برای سکوت و آرامش خانه‌ام شکرگزارم.
- خدایا، برای چراغی که شب را روشن می‌کند شکرگزارم.
- خدایا، برای کتابی که قبل از خواب می‌خوانم شکرگزارم.
- خدایا، برای پتوی نرمی که مرا در خواب محافظت می‌کند شکرگزارم.
- خدایا، برای فنجان چای یا شیر گرمی که قبل از خواب می‌نوشم شکرگزارم.
- خدایا، برای گوشی هوشمندم که ارتباطم را با عزیزانم حفظ می‌کند شکرگزارم.
- خدایا، برای موسیقی که به من آرامش می‌دهد شکرگزارم.
- خدایا، برای سقفی که بالای سرم دارم شکرگزارم.

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.



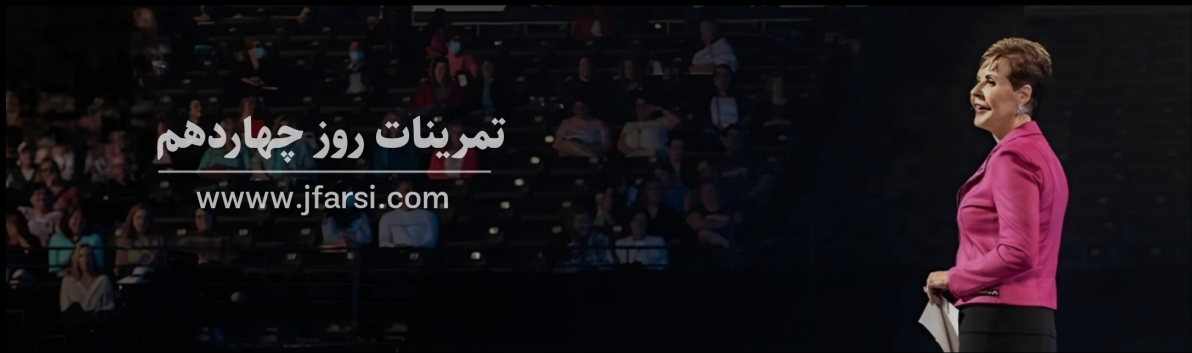
تمرینات روز چهاردهم

www.jfarsi.com

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

- خدایا، ازت می‌خواهم که نقشه‌های شگفت‌انگیزت برای زندگیم را به من نشان دهی.
- خدایا، ازت می‌خواهم که در همه جزئیات زندگیم حضور داشته باشی و راهنماییم کنی.
- خدایا، ازت می‌خواهم که کمکم کنی تا بتوانم صدای تو را بشنوم و درک کنم.
- خدایا، ازت می‌خواهم که مرا به سوی بهترین نسخه از خودم هدایت کنی.
- خدایا، ازت می‌خواهم که توکل و اعتماد به تو را به من بیاموزی تا هر لحظه را به بهترین شکل زندگی 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.



تمرینات روز چهاردهم

www.jfarsi.com

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

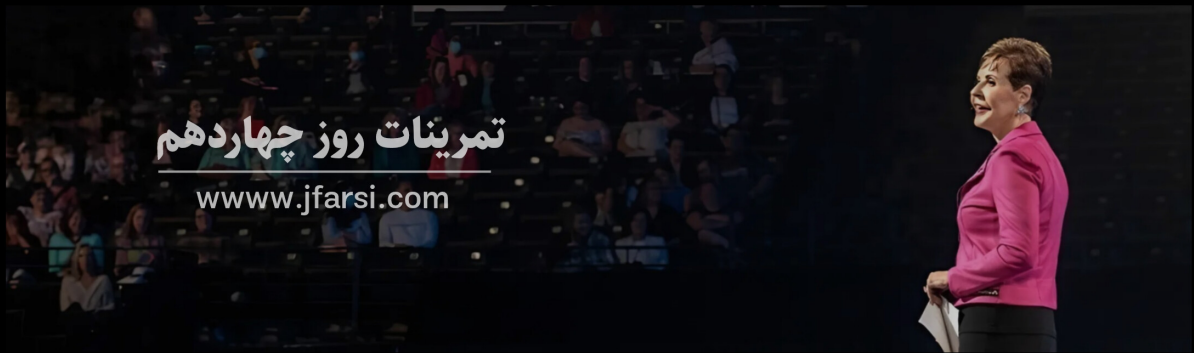
خدای عزیزم،

امشب وقتی که به خواب می‌روم، قلبم پر از شکرگزاری برای تمامی نعمت‌ها و برکات روز است. تو با هدایت و محبت مرا در این روز همراهی کردی و به من انرژی و آرامش بخشیدی. به خاطر هر لحظه‌ای که با تو بودم و هر لحظه‌ای که از وجودت بهره‌مند شدم، از تو سپاسگزارم.

خداوند مهربان، می‌دانم که در هر قدم از مسیر زندگی‌ام تو با من هستی و مرا به بهترین شکل هدایت می‌کنی. حتی در لحظات سخت و چالش‌ها، تو نوری بودی که راه را نشانم دادی. حالا که روز به پایان می‌رسد، از تو می‌خواهم که در این شب آرامش و امنیت را به من عطا کنی و به من نیرویی ببخشی تا با قدرت و امید روز جدید را آغاز کنم.

خدایا، به من یادآوری کن که هر لحظه از زندگی‌ام با تو معنای بیشتری پیدا می‌کند. شب خوشی را برایم رقم بزن و از من محافظت کن. تو همیشه با من هستی و من با تمام وجود به محبت و رحمت تو اعتماد دارم.

خدایا عاشقانه دوستت دارم، [نام شما]



۱۳. مراقبه و مدیتیشن امروز: (در دفتر جادویی ات بنویس)

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 جملات زیر رو در ذهنت تکرار کن:

• خداوند راهنمای درون من است.

• خداوند نقشه‌های شگفت‌انگیز برای من دارد.

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.