



تمرینات روز پانزدهم

www.jfarsi.com

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)

- خدایا، امروز رو با محبت و مهربانی شروع می‌کنم.
- خدایا، کمکم کن تا با آرامش و صبر به دیگران نزدیک شوم.
- خدایا، قلبم را با عشق و شفقت پر کن.

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 عزیز،

با آغاز این روز جدید، قلبم را به سوی تو می‌گشایم و از تو می‌خواهم
که عشق و محبت تو را در هر لحظه از زندگی‌ام حس کنم. خدایا، به
من قدرت بده تا با قلبی مملو از مهربانی به دیگران نزدیک شوم و
بتوانم عشق را در هر عمل و گفتار خود بروز دهم.
در این روز، مرا راهنمایی کن تا در ارتباطاتم با دیگران، محبت و
احترام را اولویت قرار دهم. کمکم کن تا در موقعیت‌های مختلف با
شفقت و درک به دیگران نگاه کنم و عشق خود را با آنها به اشتراک
بگذارم. خداوندا، از تو سپاسگزارم برای هدایت و نورت که به من
کمک می‌کند تا در مسیر محبت و دوستی گام بردارم. به من توانایی
بده تا با دل پاک و نیت خیر در این روز پیش بروم و موجب
خوشحالی و آرامش اطرافیانم شوم. با عشق و سپاس... [نام شما]



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

- خدایا، برای محبت در قلبم شکرگزارم.
- خدایا، برای لبخند و مهربانی که به من عطا می‌کنی شکرگزارم.
- خدایا، برای آرامش و صبری که در من قرار می‌دهی شکرگزارم.
- خدایا، برای قدرت محبت به دیگران شکرگزارم.
- خدایا، برای هدایت و درک بهتر از دیگران شکرگزارم.
- خدایا، برای عشق و شفقتی که در هر لحظه به من میدی شکرگزارم.
- خدایا، برای فرصت‌هایی که برای نشان دادن محبت به دیگران می‌دهی شکرگزارم.
- خدایا، برای آرامش درونی که به من می‌دهی شکرگزارم.
- خدایا، برای توانایی‌ام در بخشش و فهم دیگران شکرگزارم.
- خدایا، برای این که به من کمک می‌کنی تا با قلبی مهربان زندگی کنم 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.



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

- خدایا، از تو می‌خواهم که امروز قدرت محبت به دیگران را در قلبم جای دهی.
- خدایا، از تو می‌خواهم که به من توانایی بخششی تا هر روز با لبخند و مهربانی به دیگران نزدیک شوم.
- خدایا، از تو می‌خواهم که عشق و شفقت را در هر عمل و گفتار من بازتاب دهی.
- خدایا، از تو می‌خواهم که به من کمک کنی تا هر لحظه را با محبت و درک عمیق از دیگران سپری کنم.
- خدایا، از تو می‌خواهم که در این روز، محبت و آرامش تو را در قلبم احساس کنم و آن را به اطرافیانم منتقل 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:

چالش و تمرین امروز اینه که برای یکی از اعضای خانواده، دوستان یا همکاران یه پیام محبت‌آمیز بفرستی یا حضوری بهش بگی که چقدر برات مهمه. می‌تونی از جملاتی مثل:

• از حضورت تو زندگیم ممنونم

• تو برام خیلی ارزشمندی

استفاده کنی. این کار ساده می‌تونه رابطه‌هاتون رو قوی‌تر کنه و نشون بده که چقدر برای شما مهم هستن. بیایید با این چالش روزانه عشق و محبت رو تو زندگی‌هامون جاری کنیم و ببینیم این انرژی مثبت چطوری به ما و دیگران برمی‌گرده.

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

خدایا، با پایان این روز، قلبم را به سوی تو می‌آورم و از تو برای همه لحظات محبت و عشق که در این روز تجربه کردم، شکرگزارم. به خاطر فرصت‌هایی که داشتم تا با دیگران محبت کنم و از آنها محبت دریافت کنم، از تو سپاسگزارم. خداوندا، در این شب، مرا در آرامش و امنیت خود قرار بده و کمک کن تا خوابم پر از آرامش و صلح باشد. به من یادآوری کن که محبت و عشق تو همیشه با من است و در هر لحظه از زندگی‌ام مرا همراهی می‌کند. از تو می‌خواهم که در روزهای آینده نیز مرا با عشق و حکمت خود هدایت کنی و کمک کنی تا همواره با قلبی مهربان و درک‌کننده زندگی کنم. مرا از هر گونه کینه و بی‌محبتی دور نگه‌دار و درونم را با محبت و آرامش پر کن.

با شکر و محبت، [نام شما]



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

- خدایا، برای آرامش شبانه‌ای که به من داده‌ای شکرگزارم.
- خدایا، برای محبت و حمایت تو در طول روز شکرگزارم.
- خدایا، برای فرصت‌هایی که امروز داشتم تا محبت و مهربانی را نشان دهم شکرگزارم.
- خدایا، برای آرامشی که قبل از خواب احساس می‌کنم شکرگزارم.
- خدایا، برای توانایی‌ام در بخشش و درک دیگران شکرگزارم.
- خدایا، برای هدایت و کمک تو شکرگزارم.
- خدایا، برای لبخندها و لحظات مهربانی که امروز تجربه کردم شکرگزارم.
- خدایا، برای آرامشی که در قلبم هست شکرگزارم.
- خدایا، برای محبت و شفقتی که به من عطا کردی شکرگزارم.
- خدایا، برای این که شب را با احساس آرامش و محبت به خواب می‌روم 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.



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

- خدایا، کمک کن تا صبور و مهربان باشم.
- خدایا، به من قدرت بده تا با دیگران با دل باز برخورد کنم.
- خدایا، کمک کن تا در هر موقعیت، محبت تو را نشان دهم.
- خدایا، ازت می‌خواهم که در برخورد با دیگران، همدلی و درک داشته باشم.
- خدایا، امروز به من آرامش بده تا با قلبی آرام و محبت‌آمیز به دیگران نزدیک شوم.

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.



تمرینات روز پانزدهم

www.jfarsi.com

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

خدای عزیزم،

با قلبی پر از عشق و شکرگزاری به سوی تو می‌آیم. تو منبع تمام عشق و محبتی هستی که جهان را در بر گرفته است. من از تو برای همه زیبایی‌هایی که به من بخشیده‌ای و برای محبتی که در زندگیم جاری کرده‌ای، سپاسگزارم.

خداوندا، تو به من نشان داده‌ای که عشق واقعی چقدر عمیق و بی‌پایان است. هر روز که بیدار می‌شوم، با یادآوری نعمت‌های بیشمار تو، قلبم از عشق و شکرگزاری لبریز می‌شود. تو به من آموخته‌ای که محبت واقعی به معنای بخشش و گذشت است، به معنای حمایت از یکدیگر در لحظات سخت و به معنای لبخند نیست که در روزهای تاریک به لب‌هایم می‌آید.

از تو می‌خواهم که همواره مرا در مسیر عشق و محبت هدایت کنی و به من بیاموزی که چگونه می‌توانم این نعمت بزرگ را به دیگران نیز منتقل کنم. می‌دانم که در هر گام از مسیر زندگی، تو در کنار من هستی و به من قدرت می‌دهی تا با عشقی خالص و مهربانی بی‌پایان به دیگران نزدیک شوم.

با عشق و سپاس،

[نام شما]



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 کلمات زیر رو در ذهنت تکرار کن:

- مهربانی، عشق، آرامش

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.