



تمرینات روز شانزدهم

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:

• امروز یه روز عالیه و من آماده‌ام ازش لذت ببرم.

• من قوی، شاد و پرانرژی هستم.

• هر چی امروز پیش بیاد، من از پشش برمیانم.

(لبخند یادت نره)

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

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

خدایا!

مثل حضرت یوسف که هر روز با امید به وعده‌های تو قدم
برمی‌داشت، من هم امروز به اعتماد تو روزمو شروع می‌کنم. شکر
که یک صبح دیگه رو به من هدیه دادی. کمکم کن تا مثل یوسف
ذهنم رو پر از ایمان و امید نگه دارم و بدونم که تو همیشه قدم‌های
منو هدایت می‌کنی. خدایا، امروز رو با آرامش و قدرتی که از تو
می‌گیرم شروع می‌کنم. مثل یوسف به هر اتفاقی که پیش میاد با
ایمان نگاه می‌کنم و می‌دونم که تو همیشه کنارم هستی. شکر که
امروز رو به من دادی تا با قلبی سرشار از عشق و ایمان، به سمت
رؤیایها و اهدافم قدم بردارم.



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

- خدایا سپاسگزارم که امروز با قلبی پر از امید و ایمان از خواب بیدار شدم.
- خدایا شکر که منو از هرگونه خشم و کینه رها می‌کنی و به آرامش هدایت می‌کنی.
- خدایا سپاسگزارم که همیشه قدم‌هامو هدایت میکنی، حتی وقتی خودم متوجه نیستم.
- خدایا شکر که منو قوی، زیبا و باهوش آفریدی و به من اعتماد به نفس دادی.
- خدایا سپاسگزارم که همه آرزوهای قلبی منو می‌دونی و براشون برنامه داری.
- خدایا شکر که هر روز بهم یادآوری می‌کنی کی هستم و از کجا اومدم.
- خدایا سپاسگزارم که منو از استعداد و خلاقیت پر کردی و به من فرصت میدی که این توانایی‌ها رو به کار بگیرم.
- خدایا شکر که هر روز بهم کمک می‌کنی رفتار دیگران رو درک کنم و به جای قضاوت، عشق و پذیرش رو انتخاب کنم.
- خدایا سپاسگزارم که منو به عنوان کسی که مورد تأیید توست انتخاب کردی.
- خدایا شکر که امروز منو از انرژی و فرکانس‌های مثبت پر میکنی و به من کمک می‌کنی در مسیر درست حرکت کنم.

اگر چیزی تو ذهنتون هست که دوست دارید بابتش شکرگزاری کنید
حتماً شکرگزاری‌های خودتون رو هم به این لیست اضافه کنید.



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

• خدایا، از تو می‌خوام مثل حضرت یوسف، بهم قدرت و استقامت بدی تا در برابر هر چالشی که امروز باهاش مواجه می‌شم، با ایمان و امید قدم بردارم.

• خدایا، از تو می‌خوام ذهنم رو از هرگونه خشم و کینه پاک کنی و دلم رو با عشق و بخشش پر کنی تا امروز بتونم با دیگران با مهربانی رفتار کنم.

• خدایا، از تو می‌خوام به من بینشی عطا کنی تا درک کنم که هر اتفاقی که امروز رخ می‌ده، بخشی از نقشه الهی تو برای زندگی منه و همه چیز در نهایت به خیریت من تموم می‌شه.

• خدایا، از تو می‌خوام قلبم رو پر از شکرگزاری کنی تا بتونم نعمت‌های تو رو در هر لحظه ببینم و قدردان باشم.

• خدایا، از تو می‌خوام امروز قدم‌های منو در مسیر درستی هدایت کنی و منو به سمت کسانی ببری که به حضور و کمک من نیاز دارن.

اگه خواسته‌های دیگه‌ای مد نظرتون هست که دوست دارید به لیست اضافه کنید، حتماً این کار رو انجام بدید.



۸. تمرین و چالش امروز:

چالش امروز اینه که هر کاری خواستی انجام بدی، قبلش چند ثانیه مکث کن و به خودت بگو: "من ایمان دارم که خداوند همه چیز را تحت کنترل دارد و کنار من است." این مکث کوتاه و یادآوری به تو کمک می‌کنه با آرامش و اعتماد به نفس بیشتری به امور روزانه‌ات پردازی و بدانی که در هر لحظه خداوند همراهت هست. این تمرین رو امروز در همه‌ی کارهات اجرا کن و ببین چگونه احساس امنیت و آرامش بیشتری در زندگیت جاری می‌شه.

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

خدایا!

امشب به یاد حضرت یوسف که در سخت‌ترین شرایط هم به تو اعتماد داشت، می‌خوام به آرامش و حضورت پناه بیارم. شکر که امروز رو با همه سختی‌ها و شیرینی‌هاش پشت سر گذاشتم. کمک کن که هر گونه خشم، کینه و رنجش رو از قلبم پاک کنم و ذهنم رو از یاد تو و محبتت پر کنم. امشب هم مثل یوسف به وعده‌های تو ایمان دارم و با اطمینان به اینکه تو همیشه بهترین‌ها رو برام می‌خوای، به خواب میرم. شکر که با تو، همه چیز درست می‌شه. آمین



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

- خدایا، برای این فنجان قهوه گرم شکرگزارم.
- خدایا، برای کتاب‌هایی که به من دانش می‌دهند شکرگزارم.
- خدایا، برای تخت خواب راحت و گرمم شکرگزارم.
- خدایا، برای ماشینم که مرا به مقصد می‌رساند شکرگزارم.
- خدایا، برای گوشی هوشمندم که ارتباطم را با دیگران حفظ می‌کند شکرگزارم.
- خدایا، برای لپ‌تاپم که ابزار کارم است شکرگزارم.
- خدایا، برای لباس‌های گرمی که مرا در سرما محافظت می‌کنند شکرگزارم.
- خدایا، برای میز و صندلی راحت در محل کارم شکرگزارم.
- خدایا، برای یخچال پر از مواد غذایی شکرگزارم.
- خدایا، برای چراغی که اتاقم را روشن می‌کند شکرگزارم.

اگر چیزی تو ذهنتون هست که دوست دارید بابتش شکرگزاری کنید
حتماً شکرگزاری‌های خودتون رو هم به این لیست اضافه کنید.



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

• خدایا، از تو می‌خوام مثل حضرت یوسف، به من آرامش و اعتماد بده تا بتونم همه نگرانی‌ها و دلوایسی‌های امروز رو به تو بسپارم و با قلبی سبک و آرام به خواب برم.

• خدایا، از تو می‌خوام کمکم کنی که هرگونه ناراحتی و کینه‌ای که در دل دارم رو رها کنم و با قلبی پاک و بخشنده، شبی پر از آرامش رو تجربه کنم.

• خدایا، از تو می‌خوام امشب ذهنم رو از افکار مثبت و امیدبخش پر کنی تا رویاهای شیرین و دلگرم‌کننده‌ای ببینم.

• خدایا، از تو می‌خوام مثل همیشه حضور پرفیضت رو در کنارم حس کنم و با اطمینان به اینکه تو همه چیز رو در کنترل داری به خواب برم.

• خدایا، از تو می‌خوام که فردا رو با عشق و محبت شروع کنم و از لحظه‌ای که بیدار می‌شم، تا پایان روز در سایه لطف و عنایت تو قدم بردارم.

اگه خواسته‌های دیگه‌ای مد نظرتون هست که دوست دارید به لیست اضافه کنید، حتماً این کار رو انجام بدید.



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

خدایا، محبوب بی‌همتای من!

امشب وقتی که همه چیز آرام و ساکت، دلم می‌خواد حرفای دلم رو با تو بزنم. مثل حضرت یوسف که در اوج تنهایی و سختی، همیشه به تو امید داشت، من هم امشب با تمام قلبم به تو پناه میارم. شکر که هر لحظه در کنارمی، حتی وقتی که متوجه نیستم.

تو خالق منی، کسی که تمام وجودم رو میشناسه و همیشه بهترین‌ها رو برام در نظر داره. خدایا، عاشقانه دوستت دارم و می‌دونم که تو همیشه قدم‌های منو هدایت می‌کنی. امشب با یاد تو، با قلبی آرام و پر از محبت به خواب می‌رم و ازت می‌خوام که فردا رو هم با همون عشق و مهری که همیشه به من داشتی، هدایت کنی. سپاسگزارم که همیشه کنارمی و هیچ‌وقت تنهام نمی‌ذاری. دوستت دارم.



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 همه چیزو تحت کنترل داره و کنار منه.

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.