



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:
- خدا همیشه هوای من رو داره و راهنماییم می‌کنه.
 - من شایسته شادی و خوشبختی هستم.
 - من لایق عشق و احترامم.
- (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)

خدای مهربان،

سپاسگزارم که امروز را به من هدیه دادی و فرصت تازه‌ای برای شروع دارم. مانند حضرت نوح که با ایمان و اعتماد به تو کشتی را ساخت، به من نیز شجاعت و قوت بده تا با اعتماد به هدایت تو، روز جدید را آغاز کنم. در میان هرگونه عدم قطعیت و تغییر، به من آرامش و امید بده و به یادم بیاور که تو همیشه با منی و درهای جدید را برایم باز می‌کنی. کمک کن تا روزم را با ایمان و اعتماد به تو بگذرانم و هر قدمی که برمی‌دارم، مرا به هدف‌هایم نزدیک‌تر کند. آمین.



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

- خدایا، برای دوستان و خانواده‌ای که به من عطا کردی، شکرگزارم.
- خدایا، برای لحظات شادی و خنده، شکرگزارم.
- خدایا، برای تجربیات و درس‌هایی که از آن‌ها آموختم، شکرگزارم.
- خدایا، برای آرامش و سکونی که در دلم قرار می‌دهی، شکرگزارم.
- خدایا، برای قدرت و شجاعتی که به من می‌دهی، شکرگزارم.
- خدایا، برای زیبایی‌های طبیعی که هر روز می‌بینم، شکرگزارم.
- خدایا، برای بخشندگی و لطف بی‌نهایت، شکرگزارم.
- خدایا، برای فرصت‌هایی که برای رشد و پیشرفت به من می‌دهی شکرگزارم.
- خدایا، برای امید و انگیزه‌ای که در دل من می‌گذاری، شکرگزارم.

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، می‌خوام یه باغچه پر از گل‌های رنگارنگ توی خونه‌ام داشته باشم.
- خدایا، می‌خوام همیشه صدای پرنده‌ها توی حیاط خونه‌ام پیچیده باشه.
- خدایا، می‌خوام یه حوضچه با آب روان و زلال توی خونه داشته باشم.
- خدایا، می‌خوام پروانه‌های زیبا همیشه دور و برم پرواز کنن و حس آزادی بهم بدن.
- خدایا، می‌خوام همیشه بتونم از دیدن شکوفه‌های بهاری لذت ببرم.

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 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)

- من شجاع و بی‌پروا هستم.
- من با خداوند به انجام هر کاری قادر هستم.
- منتظر درهایی هستم که خداوند برای حمایت از من می‌گشاید.
- ایمان دارم که خداوند گام‌های من و افرادی که نیاز دارم را هدایت می‌کند.

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

خدای بزرگ،
شکرگزارم که در این روز، همچنان به من هدایت کردی و با حمایت به من کمک کردی تا به راه درست ادامه دهم. مانند حضرت نوح که به رغم تمسخر مردم، به ساختن کشتی ادامه داد، به من نیرو بده تا در چالش‌های زندگی با اعتماد به تو، به جلو بروم. در پایان این روز به من آرامش و شفا بده و کمک کن تا با قلبی آرام و مطمئن به خواب بروم. سپاسگزارم که در هر قدم و هر لحظه با من بودی و هدایت کردی.
آمین.



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

- خدایا علف‌هایی که در باد می‌رقصند را شکر
- خدایا نیلوفرهایی که بر سطح آب شناورند را شکر
- خدایا صدف‌هایی که در دل دریاها، گنجینه‌ها را پنهان میکنند را شکر
- خدایا برگ‌های پاییزی که زمین را فرش می‌کنند شکر
- خدایا آبشارهایی که با شکوه از کوه‌ها فرو می‌ریزند را شکر
- خدایا مرغان دریایی که آزادانه بر فراز امواج پرواز می‌کنند را شکر
- خدایا تپه‌هایی که زمین را زیبا می‌سازند را شکر
- خدایا دریاچه‌هایی که به آسمان باز می‌شوند را شکر
- خدایا شکوفه‌هایی که بهاری تازه را نوید می‌دهند را شکر
- خدایا شب‌هایی که با نسیم خنک جانمان را تازه می‌کنند را شکر

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، می‌خوام سیستم ایمنی بدنم قوی باشه تا بتونم همیشه سالم و پرانرژی باشم.
- خدایا، می‌خوام چشمانم بتونن تفاوت‌های زیبای رنگ‌ها رو تشخیص بدن و از اون لذت ببرن.
- خدایا، می‌خوام گوش‌هام موسیقی‌های دلنواز رو بشنون و روح‌ام رو تازه کنن.
- خدایا، می‌خوام دست‌هام بتونن نوازش‌های محبت‌آمیز به عزیزانم بدن.
- خدایا، می‌خوام پاهام بتونن مسیرهای دشوار زندگی رو با قدرت طی کنن.

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)

خدای عزیزم،

شب‌ها که به خواب می‌روم، به یاد حضرت نوح می‌افتم که با ایمان و اعتماد به تو در دل طوفان ساخت و در مسیر تو پیش رفت. من نیز با قلبی پر از امید و ایمان به تو، این شب را به پایان می‌رسانم. از تو می‌خواهم که در این شب آرام، بر من نظارت داشته باشی و به من آرامش و شفا ببخشی. تو به من نشان دادی که در هر شرایطی حتی زمانی که همه چیز به نظر می‌رسد به هم می‌ریزد، تو همیشه با منی و راهی را فراهم می‌کنی. شب را با اطمینان به تو می‌گذرانم و می‌دانم که فردا، روزی نو و پر از فرصت‌هاست. سپاسگزارم که همیشه در کنارم هستی و به من قوت و شجاعت می‌دهی تا به راه درست ادامه دهم.

با عشق و اعتماد،

[نام شما]



۱۳. مراقبه و مدیتیشن امروز:

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:

- من هم صبور و مقاوم هستم.
- خدا همیشه مراقب و حامی من است.

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. 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. این مدیتیشن به شما کمک می‌کند تا در شرایط بی‌ثبات و چالش‌برانگیز، آرامش خود را حفظ کنید و به هدایت الهی اعتماد داشته باشید.