

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:

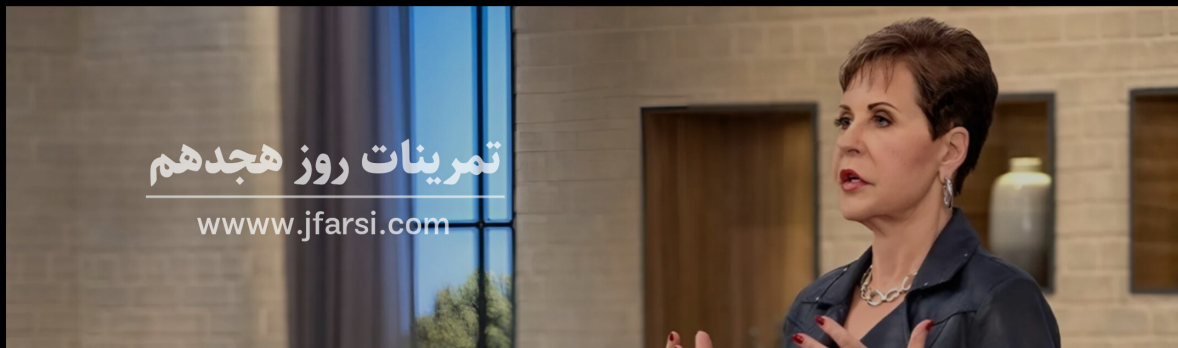
- خداوند همیشه پشتیبان من است.
- من از زندگی‌ام راضی و خوشحالم.
- من در هر لحظه آرامش را انتخاب می‌کنم. (لبخند یادت نره)

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

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

خدایا، امروز صبح با امید و عشق تو بیدار شدم. سپاسگزارم که منو به یاد پیروزی‌هایی که با کمک تو به دست آوردم، می‌اندازی و بهم قدرت می‌دی تا به سمت روز جدید با اعتماد به نفس قدم بردارم. خداوندا، کمکم کن که در مواجهه با چالش‌های امروز، مثل حضرت داوود به یاد قدرتت باشم و به جای تمرکز بر منفی‌ها، به تو اعتماد کنم. مثل همیشه، تو رو راهنمای مسیرم می‌کنم و ازت می‌خوام که قدم‌های منو هدایت کنی.

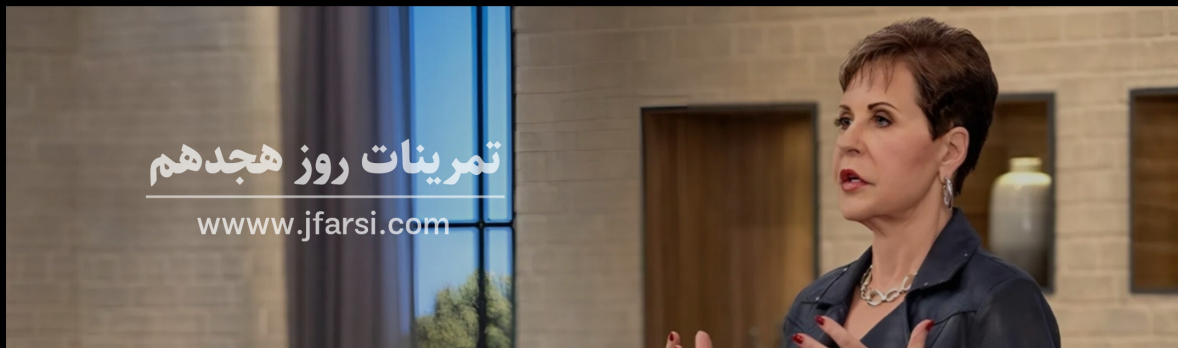
آمین...



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

- خدایا پولی که با تلاش حلال به دست می‌آید را شکر
- خدایا ثروتی که زندگی‌ام را راحت‌تر کرده را شکر
- خدایا خانه‌ای که سرپناه و آرامش من است را شکر
- خدایا ماشینی که مرا به مقصدهای دور و نزدیک می‌رساند را شکر
- خدایا لباس‌های گرمی که در زمستان مرا محافظت می‌کنند را شکر
- خدایا کفش‌هایی که راحتی را برای پاهایم به ارمغان می‌آورند را شکر
- خدایا موبایلی که ارتباطم را با عزیزانم حفظ می‌کند را شکر
- خدایا وسایل برقی خانه که زندگی را آسان‌تر کرده‌اند را شکر
- خدایا پولی که به من قدرت خرید می‌دهد را شکر
- خدایا کارت بانکی که با آن نیازهایم را برآورده می‌کنم را شکر

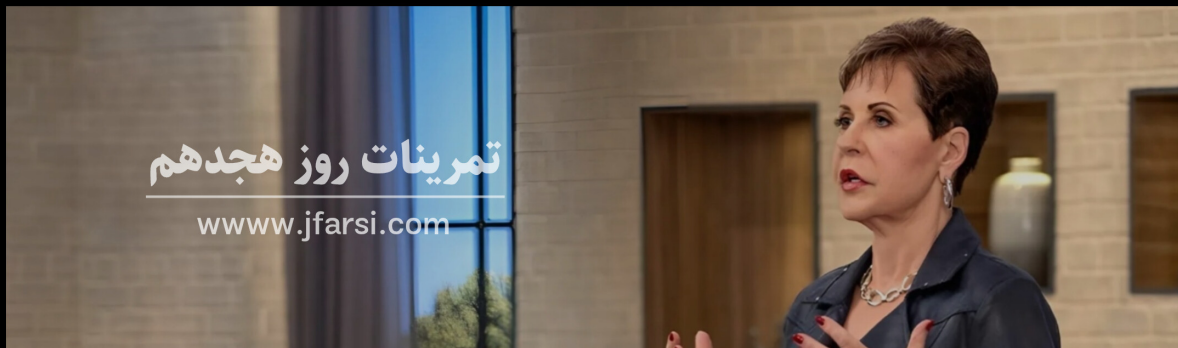
اگر چیزی تو ذهنتون هست که دوست دارید بابتش شکرگزاری کنید
حتماً شکرگزاری‌های خودتون رو هم به این لیست اضافه کنید.



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

- خدایا، ازت می‌خوام مثل حضرت داوود، بهم شجاعت بدی تا با ایمان به پیروزی‌های بزرگ برسم.
- خدایا، ازت می‌خوام که امروز مثل همیشه، قدم‌هامو هدایت کنی و منو از مسیر درست منحرف نکنی.
- خدایا، ازت می‌خوام که مثل حضرت نوح، صبر و استقامت بهم بدی تا در برابر سختی‌ها مقاوم باشم.
- خدایا، ازت می‌خوام که منو از افکار منفی دور نگه داری و ذهنم رو از خاطرات خوب و پر از امید پر کنی.
- خدایا، ازت می‌خوام که امروز آدم‌های درستی رو وارد زندگیم کنی و رابطه‌هامو پربرکت کنی.

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

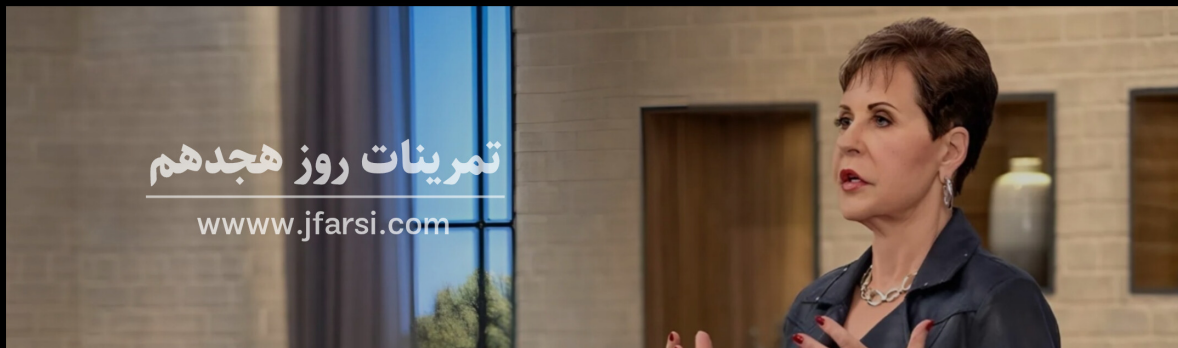


۸. دعای آرامش بخش قبل از خواب:

(این دعا رو در دفتر جادویی ات بنویس)

خدای عزیزم،

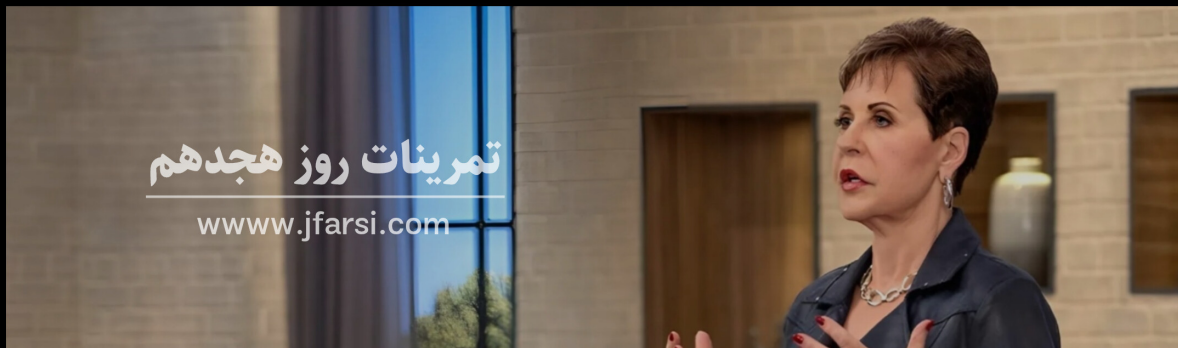
امشب با دلی پر از شکر و سپاس به درگاهت میام. سپاسگزارم
که امروز با قدرتت منو همراهی کردی و کمک کردی که با غول‌های
روزم بجنگم. خدایا، به خاطر همه پیروزی‌های گذشته‌م شکرت میکنم
و می‌دونم که فردا هم با لطف و رحمت تو به بهترین شکل آغاز
خواهد شد. کمک کن که شب رو با آرامش و اطمینان به حضورت
بگذرونم و از فردا با قلبی پر از ایمان و امید دوباره بیدار بشم.
آمین



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

- خدایا، برای خانواده‌ای که برایم همیشه یک پناهگاه امن است، شکرگزارم.
- خدایا، برای همسرم که با دلسوزی و محبتش زندگی‌ام را روشن کرده است، شکرگزارم.
- خدایا، برای فرزندی که با انرژی و شادی‌شان خانه را پر از زندگی کرده‌اند، شکرگزارم.
- خدایا، برای همراهی و دوستی کسانی که همیشه به من انگیزه می‌دهند، شکرگزارم.
- خدایا، برای حمایت و همدلی خانواده‌ام در تمام مراحل زندگی شکرگزارم.
- خدایا، برای همسرم که با صبر و مهربانی به من قوت قلب می‌دهد شکرگزارم.
- خدایا، برای فرزندی که یادآور زیبایی و معصومیت هستند شکرگزارم.
- خدایا، برای دوستانی که در هر شرایطی با من هستند، شکرگزارم.
- خدایا، برای خانواده‌ای که با مهر و محبت‌شان زندگی‌ام را پر بار کرده‌اند، شکرگزارم.
- خدایا، برای همسرم که در کنارم با محبت و حمایت بی‌پایانش زندگی‌ام را بهتر کرده است، شکرگزارم.

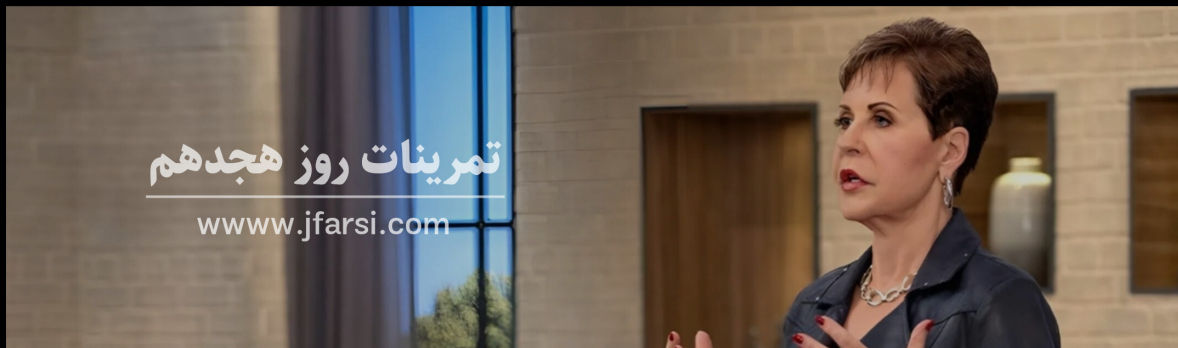
اگر چیزی تو ذهنتون هست که دوست دارید بابتش شکرگزاری کنید
حتماً شکرگزاری‌های خودتون رو هم به این لیست اضافه کنید.



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

- خدایا، ازت می‌خوام مثل حضرت ابراهیم، ایمانم رو در دل شب تقویت کنی و به قلبم آرامش بدی.
- خدایا، ازت می‌خوام که امشب خاطرات خوب رو در ذهنم زنده کنی و منو از نگرانی‌های روزانه آزاد کنی.
- خدایا، ازت می‌خوام که مثل حضرت یعقوب، در خوابم منو با امید به فردایی روشن و پر از نعمت هدایت کنی.
- خدایا، ازت می‌خوام که امشب منو از افکار نگران‌کننده دور نگه داری و قلبم رو با محبت خودت پر کنی.
- خدایا، ازت می‌خوام که مثل حضرت یوسف، خواب‌های خوبی ببینم که نشونه‌های رحمت و برکت تو باشن.

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



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

خدای عزیزم، همیشه در لحظه‌های سخت زندگی، وقتی احساس ضعف و ناامیدی می‌کنم، حضورت رو در کنارم حس می‌کنم. مثل حضرت داوود که به جای تمرکز بر مشکلاتش، پیروزی‌های گذشته و کمک‌های تو رو به یاد می‌آورد، منم می‌خوام همیشه تو رو در قلبم داشته باشم و به یاد داشته باشم که چطور با دستان مهربونت منو از سختی‌ها عبور دادی. توی تمام لحظات زندگی‌ام، چه خوب و چه بد، حضورت رو می‌طلبم. تو رو به خاطر تمام عشقت، به خاطر تمام کمک‌ها و به خاطر اینکه همیشه کنارم هستی، بی‌نهایت دوست دارم. خدایا، ممنونم که منو همونطور که هستم، دوست داری و کمک میکنی که هر روز بهت نزدیک‌تر بشم. خدای عزیزم! دوستت دارم.

[نام شما]

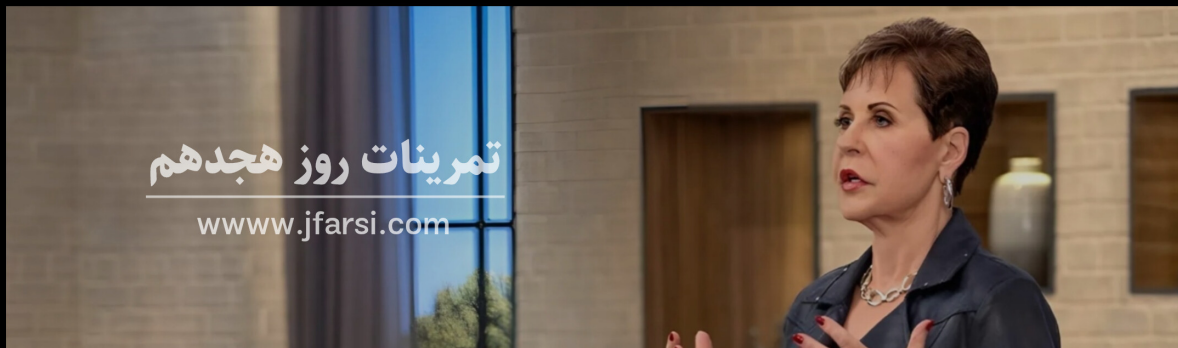
۱۲. مراقبه و مدیتیشن امروز:

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 جملات زیر رو در ذهنت تکرار کن:

- خدایا، حضورت رو همیشه حس می‌کنم.
- خدایا، ممنونم که کنارم هستی.

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.



۱۳. چالش امروز: نوشتن کلمات جادویی

امروز به چالش خاص داریم که قراره فرکانس و ارتعاش رو بالا ببره و چیزای خوب رو به زندگیت جذب کنه. دفتر جادوییات رو بردار و هر کدوم از این کلمات رو ۲۱ بار بنویس: عشق، امید، ثروت، سلامتی، آرامش، شادی، زیبایی.

نوشتن این کلمات باعث می‌شه که در ارتعاش و فرکانس اون‌ها قرار بگیری و اونا رو به زندگیت جذب کنی. هر بار که این کلمات رو می‌نویسی، تمرکزت رو روی احساس خوبی که ازشون می‌گیری بذار. فکر کن که عشق، امید، ثروت، سلامتی، آرامش، شادی و زیبایی وارد زندگیت شدن و داری با تمام وجود ازشون لذت می‌بری.

این کار ساده اما قدرتمند کمک می‌کنه تا انرژی مثبت بیشتری رو به سمت خودت جذب کنی و به زندگی زیباتر و شادتر رو تجربه کنی. پس دفتر جادوییات رو آماده کن و با تمام انرژی شروع کن به نوشتن این کلمات جادویی!