



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:
من شکرگزار نعمت‌های زندگی‌ام هستم.
خداوند به من برکت و فراوانی می‌بخشد.
من به استعدادها و خلاقیت خود ایمان دارم. (لبخند یادت نره)

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

۵. دعای صبح امروز برای آغاز روزی زیبا:

(این دعا رو در دفتر جادویی ات بنویس)

خدایا، سپاسگزارم که با سلامتی از خواب بیدار شدم و یک روز
جدید رو شروع می‌کنم. خدایا شکر برایت برای همه نعمت‌هایی که به
من دادی. ازت می‌خوام که امروز به من قدرت بدی تا از داشته‌هام
لذت ببرم و به خاطرشون شکرگزار باشم. کمک کن که به جای تمرکز
روی چیزهایی که ندارم، قدر داشته‌هام رو بدونم و براشون خوشحال
باشم. خدایا، امروز رو با ذهنی پر از امید و شادی شروع می‌کنم
لطفاً من رو در مسیر درستی هدایت کن و در تمام لحظات همراه و
پشتیبانم باش.

آمین...



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

- خدایا سپاسگزارم که امروز صبح زنده‌ام و فرصتی دوباره دارم.
- خدایا سپاسگزارم برای سلامتی‌ای که بهم دادی.
- خدایا شکر که خانواده‌ای دارم که کنارم هستند.
- خدایا سپاسگزارم برای سقفی که بالای سرم دارم.
- خدایا شکر که برای غذایی که روی میز دارم.
- خدایا سپاسگزارم برای شغلی که بهم کمک می‌کند زندگی‌ام رو بچرخونم.
- خدایا شکر که دوستانی دارم که به من عشق و حمایت میدن.
- خدایا سپاسگزارم برای روزهای خوب و بدی که گذروندم و ازشون یاد گرفتم.
- خدایا شکر که امروز میتونم با انرژی و انگیزه روزم رو شروع کنم.
- خدایا سپاسگزارم برای امیدی که در دل من زنده نگه داشتی.

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 که امروز قلبم رو پر از شادی و آرامش کنی تا بتونم از هر لحظه‌ام لذت ببرم.
- خدایا ازت می‌خوام که توی این روز کمکم کنی همیشه به داشته‌هام توجه کنم و بابتشون شکرگزار باشم.
- خدایا ازت می‌خوام که قدرت و انگیزه‌ای بهم بدی تا با اشتیاق کارهام رو انجام بدم، حتی اگه به نظرم کوچیک باشن.
- خدایا ازت می‌خوام که امروز راه‌های جدیدی رو جلوم باز کنی و فرصت‌های تازه‌ای رو توی زندگیم قرار بدی.
- خدایا ازت می‌خوام که امروز بتونم با نگرش مثبت و امیدواری به زندگی‌ام نگاه کنم و برای فرداهای بهتر آماده بشم.

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



۸. تمرین و چالش امروز:

از امروز، به هر موقعیتی که برخورد کردی، سعی کن لبخند بزنی. حتی وقتی با مشکلات یا استرس مواجه می‌شی، لبخند زدن رو فراموش نکن. این کار نه تنها به تو حس خوبی می‌ده، بلکه انرژی مثبت رو به دیگران هم منتقل می‌کنه.

• صبح که از خواب بیدار می‌شی، به آینه نگاه کن و به خودت لبخند بزنی.

• وقتی با خانواده، دوستان، همکاران یا هر کسی برخورد می‌کنی، لبخند بزنی.

• در طول روز، به لحظات ساده و کوچیک که برات لذت‌بخشه توجه کن و لبخند بزنی.

• وقتی با دیگران صحبت می‌کنی یا در جمعی هستی، با لبخند زدن به آن‌ها انرژی مثبت بده.

- لبخندت باید طبیعی و از دل باشه، پس به چیزهایی فکر کن که برات لذت‌بخشه.

- حتی وقتی شرایط سخت می‌شه، به لبخند زدن ادامه بده. این کار می‌تونه بهت کمک کنه تا از پس مشکلات بریای.

- لذت بردن از روزت با لبخند، باعث می‌شه اطرافیان هم حس خوبی پیدا کنن و روزشون روشن‌تر بشه.

لبخند بزنی و از امروزت لذت ببر!



۹. دعای آرامش بخش قبل از خواب:

خدایا،

سپاسگزارم که امروز رو با نعمت‌ها و لطف تو به پایان می‌رسونم.
خدایا شکر که در تمام لحظاتم کنارم بودی و منو از سختی‌ها
عبور دادی. ازت می‌خوام که امشب رو با آرامش سپری کنم و
در خوابم به من آرامش و آسایش ببخشی. کمک کن تا در این شب
ذهنم رو از نگرانی‌ها و ناامیدی‌ها خالی کنم و تنها به نعمت‌هایی
که دارم فکر کنم. خدایا، حضور تو در زندگیم برام یه برکت بزرگه،
شکر که همیشه پشتیبانم هستی.
آمین...



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

- خدایا سپاسگزارم که امروز رو با سلامتی پشت سر گذاشتم.
- خدایا سپاسگزارم که فرصت کار کردن و تلاش رو داشتم.
- خدایا شکر برای لحظات خوبی که امروز تجربه کردم.
- خدایا سپاسگزارم برای امنیت و آرامشی که در خانه دارم.
- خدایا شکر برای عشقی که از عزیزانم دریافت می‌کنم.
- خدایا سپاسگزارم که امروز از چالش‌ها و سختی‌ها عبور کردم.
- خدایا شکر برای شبی آرام و فرصتی برای استراحت.
- خدایا سپاسگزارم برای نعمت‌هایی که حتی ممکنه متوجه‌شون نباشم.
- خدایا شکر که امروز رو با امید و انگیزه به پایان رسوندم.
- خدایا سپاسگزارم برای فرصتی که دوباره دارم تا فردا رو بهتر زندگی کنم.

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 ازت می‌خوام شبم رو با آرامش و خواب راحت همراه کنی تا فردا رو با انرژی بیشتری شروع کنم.
- خدایا ازت می‌خوام به من یادآوری کنی چقدر در این روز نعمت داشتم و چقدر باید قدردان باشم.
- خدایا ازت می‌خوام اگر چیزی امروز باعث ناامیدی‌ام شد کمک کنی که اون رو فراموش کنم و بهت توکل کنم.
- خدایا ازت می‌خوام که عشق و مهربانی‌ات رو در قلبم بیشتر کنی تا بتونم به دیگران هم این حس رو منتقل کنم.
- خدایا ازت می‌خوام که شبم رو با امید و ایمان به فردای بهتر به پایان برسونم و بدون ترس و نگرانی به خواب برم.

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،

امشب وقتی که به رختخواب می‌روم، دلم می‌خواهد قبل از هر چیز با تو حرف بزنم. ازت ممنونم که در هر لحظه از زندگیم کنارم بودی. هر روزی که از خواب بیدار می‌شم، تو رو در کنارم احساس می‌کنم و این بزرگ‌ترین نعمت منه.

خدایا، می‌دونم گاهی وقت‌ها به جای شکرگزاری، از چیزهایی که ندارم گله می‌کنم و اون لحظات یادم می‌ره که چقدر تو به من لطف داشتی. من ماشین و خونه‌ای دارم که خیلی‌ها آرزوش رو دارن. من یه شغل دارم، که حتی اگه گاهی سخت باشه، باعث شده زندگیم بگذره. و مهم‌تر از همه، من تو رو دارم که همیشه حواست بهم هست و ازم مراقبت می‌کنی.

امشب که چشمهام رو می‌بندم، دلم می‌خواد همه این نعمت‌ها رو با تمام وجودم حس کنم. دلم می‌خواد ازت تشکر کنم که هر روز به من یادآوری می‌کنی چقدر خوشبختم و چقدر باید قدردان زندگی‌ام باشم. خدایا، به من کمک کن که همیشه به یاد داشته باشم تو چقدر بزرگی و چقدر نعمت‌های بی‌پایان هستن.

شب بخیر، خدای عزیزم. ممنونم که همیشه با منی و عشق بی‌پایانت رو در زندگی‌ام جاری می‌کنی.

با عشق و ایمان،

[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 لبخند بزن. با هر نفس، حس کن لبخندت عمیق‌تر و آرامش‌بخش‌تر میشه. چند بار این کار رو انجام بده. می‌تونی ۲ دقیقه یا ۵ دقیقه یا هر مدت زمانی که احساس می‌کنی این کار رو ادامه بدی، نفس عمیق بکشی و لبخند بزنی. حالا آرام چشمهات رو باز کن و یه لحظه برای برگشتن به محیط اطرافت وقت بذار. این مدیتیشن رو انجام بده تا حس آرامش و شادی بیشتری پیدا کنی.