



۱. امروز صبح زود بیدار میشی

۲. اگه میخوای جهان رو تغییر بدی اول رختخوابت رو مرتب بکن

۳. از امروز شکرگزاری ها و تمرینات و نکاتی که در دوره گفته میشه رو در دفتر جادویی شکرگزاری که آماده کرده می نویسی.

۴. این جمله رو ۱۰ بار در دفتر جادویی شکرگزاری بنویس و اونو به یه باور قدرتمند در خودت تبدیل کن:

هر کس سپاسگزار باشه، نعمت های بیشتری به اون داده میشه و از فراوانی برخوردار میشه و هر کس سپاسگزار نباشه، حتی داشته هاش ازش گرفته میشه.

۵. دعای صبح امروز برای آغاز روزی زیبا و پر از آرامش و برکت:

(این دعا رو توی دفتر جادویی شکرگزاری بنویس)

ای خدای بزرگ و مهربان،

صبحی دیگر را با شکرگزاری به تو آغاز می‌کنم. از تو برای تمامی نعمت‌هایی که در زندگی‌ام جاری کرده‌ای و هر روز به آن‌ها می‌افزایی، سپاسگزارم. به من قدرت و هدایت بده تا از این روز به بهترین نحو استفاده کنم و به یاد داشته باشم که تو همواره در کنارم هستی.

پروردگارا، کمک کن تا با ایمان و عشق به تو، با چالش‌های این روز روبه‌رو شوم و همواره شکرگزار نعمت‌هایت باشم. از تو می‌خواهم که مرا در مسیر درست هدایت کنی و به من کمک کنی تا با عشق و مهربانی به دیگران خدمت کنم. با قلبی پر از امید و شکرگزاری...
آمین.



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

- خدایا، برای تمام نعمت‌هایی که در زندگی‌ام جاری کرده‌ای و هر روز بیشتر می‌شوند، سپاسگزارم.
- از تو بابت سلامتی و رفاه خانواده‌ام که هر لحظه از زندگی‌مان را پربارتر می‌سازد، ممنونم.
- خدای مهربان، برای عشق و دوستی که به من بخشیده‌ای و روز به روز بیشتر می‌شود، شکرگزارم.
- پروردگارا، به خاطر فرصتی که به من دادی تا هر روز چیزهای جدید یاد بگیرم و رشد کنم، سپاسگزارم.
- از تو برای آرامش و امنیتی که به زندگی‌ام بخشیده‌ای و همواره آن را افزایش می‌دهی، ممنونم.
- ای خداوند، برای رزق و روزی که به من عطا می‌کنی و هر روز بر آن می‌افزایی، شکرگزارم.
- برای تمامی لحظات شادی و خوشبختی که در زندگی‌ام تجربه می‌کنم و هر روز بیشتر می‌شود، سپاسگزارم.
- خدایا، برای توانایی که به من داده‌ای تا با ایمان و اطمینان به تو، از هر چالش عبور کنم، قدردانم.
- ای پروردگار، برای تمامی فرصت‌هایی که به من می‌دهی تا به دیگران کمک کنم و روز به روز بر آن‌ها افزوده می‌شود، شکرگزارم.
- از تو برای امید و عشقی که در قلبم قرار داده‌ای و هر روز بیشتر می‌شود، ممنونم.

اگر چیزی تو ذهنتون هست که دوست دارید بابتش شکرگزاری کنید،
حتماً شکرگزاری‌های خودتون رو هم به این لیست اضافه کنید. این
تمرین رو به شکل شخصی‌تری انجام بدید تا تأثیرش بیشتر باشه.
هر چی از ته دل شکرگزاری کنید، نتایج بهتری می‌گیرید.





۷. دعای آرامش بخش برای قبل از خواب:

(این دعا رو توی دفتر جادویی ات بنویس)

ای خدای مهربان و بخشنده،

با قلبی آرام و پر از شکرگزاری به سوی تو می‌آیم. سپاسگزارم که امروز را با حضور و هدایتت سپری کردم. از تمامی نعمت‌هایی که به من بخشیدی و هر لحظه از زندگی‌ام را پربارتر ساختی، قدردانم.

خدایا، در این شب، آرامش و آسایش را به قلبم و جسمم عطا کن. کمک کن تا به یاد داشته باشم که در هر لحظه و در هر شرایطی، تو همواره در کنارم هستی و مرا هدایت می‌کنی.

ای پروردگار عزیز، با عشق و ایمانی که به من بخشیده‌ای، به خواب می‌روم. از تو می‌خواهم که خوابم را آرام و روحم را تازه کنی تا فردا را با انرژی و امید تازه آغاز کنم. با سپاس و عشق بی‌پایان به تو، آمین.

۸. نامه عاشقانه امشب به خداوند: (توی دفتر جادویی ات بنویس)

ای خدای عزیز و مهربان،

با قلبی پر از عشق و قدردانی به تو می‌نویسم. شکر می‌کنم که با حضورت زندگی‌ام را پر از نور و برکت کرده‌ای. تو منبع تمامی نعمت‌ها و خوشبختی‌ها هستی که در زندگی‌ام جاری است و هر روز به آن‌ها می‌افزایی.

پروردگارا، برای عشقی که به من داده‌ای تا به خودم و دیگران عشق بورزم، سپاسگزارم. تو به من ایمان و امیدی بخشیده‌ای که در سخت‌ترین لحظات زندگی نیز به تو اعتماد داشته باشم. هر روز با الطاف بی‌پایانت مرا احاطه کرده‌ای و زندگی‌ام را پر از فرصت‌ها و نعمت‌های تازه می‌کنی.

ای خدای بخشنده، می‌دانم که تو همواره همراهم هستی و مرا هدایت می‌کنی. با عشق و ایمان به تو، هر روز را آغاز می‌کنم و می‌دانم که تو همیشه در کنارم خواهی بود. با عشق و سپاس بی‌پایان،

[نام شما]



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

- خدایا، پیش از خواب، به خاطر همه نعمت‌هایی که امروز به من دادی و همچنان بر آن‌ها می‌افزایی، سپاسگزارم.
- پروردگارا، برای آرامشی که در پایان این روز به من عطا کرده‌ای سپاسگزارم.
- خدای مهربان، برای عشق و حمایتی که از خانواده و دوستانم دریافت می‌کنم و روز به روز بیشتر می‌شود، شکرگزارم.
- خدایا، برای تمامی لحظات زیبا و خوشی که امروز تجربه کردم، سپاسگزارم.
- از تو بابت هدایت و خردی که به من عطا می‌کنی تا بتوانم تصمیمات بهتری بگیرم و هر روز بر این نعمت می‌افزایی، ممنونم.
- خدایا، به خاطر اینکه هر شب با امید و اعتماد به فردایی بهتر می‌خوابم و این امید همواره در قلبم تقویت می‌شود، سپاسگزارم.
- ای پروردگار، برای رزقی که امروز به من عطا کردی و همیشه بر آن افزوده می‌شود، شکرگزارم و آرامش را در وجودم حس می‌کنم.
- خدای بزرگ، برای تمام چالش‌هایی که به لطف تو با موفقیت پشت سر گذاشتم و هر کدام درس جدیدی برایم داشت، سپاسگزارم.
- ای خداوند، به خاطر نعمت سلامتی که به من و عزیزانم بخشیده‌ای و روز به روز بر آن می‌افزایی، قدردانم.
- از تو برای تمامی لحظات سکوت و تأملی که در این روز داشتم و به من کمک کرد تا به خود و نعمت‌های اطرافم نزدیک‌تر شوم، سپاسگزارم.

این جملات می‌توانند به شما کمک کنند تا با حس شکرگزاری و آرامش بیشتری به خواب بروید.

اگر چیزی تو ذهنتون هست که دوست دارید بابتش شکرگزاری کنید،
حتماً شکرگزاری‌های خودتون رو هم به این لیست اضافه کنید. این
تمرین رو به شکل شخصی‌تری انجام بدید تا تأثیرش بیشتر باشه.
هر چی از ته دل شکرگزاری کنید، نتایج بهتری می‌گیرید.

