



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 لیاقت بهترین‌ها رو دارم.
- من با خودم در صلح و آرامشم.
- من قدرت خلق زندگی‌ای که می‌خوام رو دارم. (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، از تو سپاسگزارم که یک روز جدید به من عطا کردی. شکر می‌کنم که امروز با قدرت و ایمان به تو آغاز می‌کنم. از تو می‌خواهم که در هر قدم از امروز کنارم باشی و ذهن و قلبم را از افکار مثبت و الهام‌بخش پر کنی. خدایا، کمک کن تا با تصمیم‌گیری‌های درست و قاطع، راهی را که برایم در نظر گرفته‌ای، پیدا کنم و در آن قدم بردارم. خدایا، من در تمام لحظات امروز به تو اعتماد دارم و می‌دانم که هدایتگر منی.

آمین...



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

- خدایا طلوعی که امید را هر صبح به قلبمان می‌آورد را شکر
- خدایا شب‌نمی که روی گلبرگ‌ها می‌نشید را شکر
- خدایا برگ‌هایی که در باد به رقص درمی‌آیند را شکر
- خدایا آفتابی که جهان را نورانی می‌کند را شکر
- خدایا پروانه‌هایی که با بال‌های رنگارنگشان دل‌مان را شاد میکنند را شکر
- خدایا گل‌هایی که عطرشان فضا را پر می‌کند را شکر
- خدایا پرنده‌هایی که آسمان را با پروازشان زیبا می‌کنند را شکر
- خدایا بارانی که زمین را سیراب می‌کند را شکر
- خدایا نسیمی که روحمان را تازه می‌کند را شکر
- خدایا آسمانی که با رنگ آبی‌اش آرامش می‌بخشد 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، امروز صبح از تو می‌خواهم که مرا با قدرت و انرژی جدید یاری کنی تا بتوانم با انگیزه و نشاط وظایفم را انجام دهم.
- خدایا، کمکم کن تا در طول روز تصمیماتی بگیرم که با حکمت و راهنمایی تو همسو باشند و مرا به سمت اهدافم هدایت کنند.
- خدایا، از تو می‌خواهم که ذهنم را از افکار منفی و اضطراب پاک کنی و آن را با آرامش و اعتماد به خودت پر کنی.
- خدایا، امروز از تو می‌خواهم که مرا از اشتباهات و لغزش‌ها دور نگه داری و مرا در مسیر درست قرار دهی.
- خدایا، کمکم کن تا در برخورد با دیگران با مهربانی و صبوری رفتار کنم و برکت و محبت تو را به دیگران منتقل کنم.

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: (در دفتر جادویی ات بنویس)

خدایا، سپاسگزارم که مرا در طول امروز هدایت کردی و افکار منفی را از من دور نگه داشتی. از تو می‌خواهم که در این شب، آرامش و شکرگزاری را در قلبم جاری کنی. خدایا، کمکم کن تا هر چه بیشتر به تو نزدیک شوم و از عادت‌های بد و افکار منفی دوری کنم. از تو می‌خواهم که مرا به آرامش و امنیت خودت بسپاری و ذهنم را از هر گونه نگرانی و ترس خالی کنی. خدایا، به تو اعتماد دارم و میدانم که فردا هم با تو آغاز خواهد شد. آمین...



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

- شکر برای روزی که گذشت و تمام لحظات خوبش.
- شکر برای سلامت و امنیت خودم و عزیزانم.
- شکر برای محبت و حمایت خانواده و دوستانم.
- شکر برای سقفی که بالای سرم دارم و جایی که می‌تونم شب رو در آرامش بگذرونم.
- شکر برای غذایی که امشب خوردم و انرژی‌ای که بهم داد.
- شکر برای فرصت‌هایی که امروز برام پیش اومد تا یاد بگیرم و رشد کنم.
- شکر برای نعمت آرامش و صلح در زندگیم.
- شکر برای عشق و محبت خداوند که همیشه باهامه.
- شکر برای تجربیات و درس‌های امروز که به من کمک می‌کنن بهتر بشم.
- شکر برای لحظات زیبایی که امشب قبل از خواب دارم، و اینکه می‌تونم با قلبی آرام به خواب برم.

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، در این شب از تو می‌خواهم که ذهنم را از تمام نگرانی‌ها و استرس‌های روز پاک کنی و بتوانم با آرامش بخوابم.
- خدایا، از تو می‌خواهم که تمامی تصمیمات و اعمالم در طول روز را مورد لطف و بخشش خود قرار دهی و مرا به راه راست هدایت کنی.
- خدایا، در این شب از تو می‌خواهم که بدنم را از هرگونه خستگی و درد شفا دهی و مرا برای روزی جدید آماده کنی.
- خدایا، از تو می‌خواهم که در خوابهای امشبم، با پیام‌های امیدبخش و آرامش‌دهنده، قلبم را پر از ایمان و اطمینان کنی.
- خدایا، در این شب از تو می‌خواهم که خانواده‌ام و عزیزانم را در پناه و حفاظت خود قرار دهی و آنها را از هر خطر و بدی دور نگه داری.

اگر 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،

امشب، وقتی که آرام در بستر خواب می‌روم، قلبم پر از شکرگزاری به خاطر حضور دائمی تو در زندگی‌ام است. از تو ممنونم که در هر لحظه از روز کنارم بودی و مرا از افکار منفی و نگرانی‌ها محافظت کردی. خدایا، می‌دانم که با تو هیچ چیز غیرممکن نیست و به همین دلیل، با اطمینان و آرامش، آینده را به دست‌های پرمهرت می‌سپارم. می‌دانم که هر تصمیمی که گرفتم، با هدایت و حکمت تو بوده است و حتی اگر گاهی نتوانستم همه را راضی کنم، اطمینان دارم که راهی که انتخاب کرده‌ام، همان راهی است که تو برایم در نظر گرفته‌ای. خدایا، کمک کن تا همچنان با ایمان و اعتماد به تو، قدم‌های بعدی را بردارم. به من قوت بده که در برابر ترس‌ها و تردیدها مقاوم باشم و همیشه بر وعده‌های تو تکیه کنم.

با قلبی پر از شکرگزاری و عشق به تو، شبم را به پایان می‌رسانم. خدایا، در این شب آرامش و حفاظت خود را بر من بپوشان و مرا در آغوش امن خود بگیر.

با عشق...

(نام شما)



۱۲. مراقبه و مدیتیشن امروز:

یه جای راحت بشین یا دراز بکش. چشاتو ببند و چند تا نفس عمیق بکش. با هر نفسی که می‌کشی، آرامش رو وارد بدنت کن و با هر بازدم، همه تنش‌ها و استرس‌ها رو از خودت دور کن.

تمرکزت رو روی دم و بازدمت بذار. سعی کن تمام توجهت به جریان هوایی که وارد بدنت میشه و ازش خارج میشه، باشه. اگه فکری به ذهنت اومد و حواست رو پرت کرد، آرام و بدون قضاوت، دوباره توجهت رو به دم و بازدمت برگردون. هر بار که فکری حواست رو پرت کرد، به خودت یادآوری کن فقط باید به نفس‌ها توجه کنی.

این کلمه رو با هر دم و بازدم تو ذهنت تکرار کن: آرامش
مثلاً با هر دم، "آرامش" و با هر بازدم، "آرامش" رو تکرار کن.
به حس آرامش و حضورت تو لحظه‌ی الان توجه کن.
می‌تونی ۲ دقیقه یا ۵ دقیقه یا هر مدت زمانی که احساس می‌کنی
این کار رو ادامه بدی. بعدش آرام و چشاتو باز کن و مدیتیشن رو با
حس تازه‌ای از آرامش و قدرت درونی به پایان برسون.



۱۳. چالش امروز: لیست حال خوب کن

امروز به چالش داریم که حسابی حالت رو خوب می‌کنه! قراره به لیست حال خوب کن درست کنی. این لیست شامل کارایی می‌شه که با انجامشون می‌تونی نگرانی‌ها و استرس‌ها رو کم کنی و حالت رو بهتر کنی. این لیست رو بر اساس سلیقه و علاقه‌های خودت بنویس تا هر وقت که احساس خوبی نداشتی، بتونی یکی از این کارها رو انجام بدی و حالت رو خوب کنی.

مثلاً می‌تونی توی لیستت بنویسی:

- خوردن به بستنی خوشمزه
- بیرون رفتن با به دوست خوب
- زنگ زدن به کسی که دوستش داری و حرف زدن باهاش
- پخش کردن به آهنگ شاد و رقصیدن و خوندن باهاش
- خوندن به کتاب خوب
- گوش دادن به صدای خش خش برگ‌ها
- دیدن به فیلم یا کارتون مورد علاقه‌ات
- گرفتن به دوش آب سرد
- درست کردن غذای مورد علاقه‌ات
- بازی کردن با کودکان



می‌تونی کارهای دیگه‌ای هم که دوست داری به این لیست اضافه کنی، مثل:

- پیاده‌روی در طبیعت
- نقاشی کشیدن یا رنگ‌آمیزی
- نوشیدن یه فنجان چای یا قهوه در آرامش
- نوشتن توی دفتر خاطرات
- مدیتیشن یا یوگا

این لیست رو جایی بذار که همیشه جلوی چشمت باشه، مثلاً به دیوار اتاق بچسبون یا روی میزت بذار. هر وقت که احساس کردی حالت خوب نیست، یکی از کارهای این لیست رو انتخاب کن و انجامش بده تا حال و هوات عوض بشه و دوباره احساس خوبی پیدا کنی.

حالا برو و این لیست رو بنویس و از امروز شروع کن به استفاده کردن ازش. مطمئن باش که با انجام این کارها، می‌تونی لحظات بهتری رو داشته باشی و حالت همیشه خوب باشه.