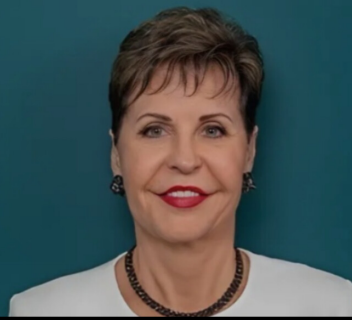




۱. امروز صبح زود بیدار میشی

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 لایق موفقیت و خوشبختی هستم.
 - من از زیبایی‌های کوچک زندگی لذت می‌برم.
 - من به آینده‌ای روشن و پر از امید نگاه 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)

خدای عزیزم،

از تو می‌خواهم این صبح زیبا را با عشق و مهربانی آغاز کنم. دستانم را بگیر و قلبم را با نور و محبت پر کن. به من قدرت بده تا در هر لحظه عشق تو را احساس کنم و آن را به دیگران منتقل کنم. در این روز جدید، قدم‌های مرا هدایت کن و راهنمایی کن تا هر چه می‌کنم به رضای تو باشد.

آمین.



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

- خدای عزیزم، شکرگزارم که امروز با نعمت زندگی دوباره بیدار شدم.
- ای مهربان‌ترین، شکرگزارم برای سلامتی که به من عطا کردی.
- ای معشوق من، شکرگزارم که هوای تازه‌ای برای تنفس دارم.
- ای زیبا، شکرگزارم برای خانواده و دوستانی که به من محبت می‌کنند.
- خدای عزیزم، شکرگزارم برای فرصت‌هایی که امروز به من داده‌ای.
- ای مهربان‌ترین، شکرگزارم که من را در مسیری قرار می‌دهی که به رشد و پیشرفت من کمک می‌کند.
- ای معشوق من، شکرگزارم که ایمان دارم و می‌دانم که هر لحظه تحت حمایت تو هستم.
- ای زیبا، شکرگزارم برای عشقی که در قلبم دارم و به دیگران منتقل می‌کنم.
- خدای عزیزم، شکرگزارم که امروز را با آرامش و مثبت‌اندیشی شروع می‌کنم.
- ای مهربان‌ترین، شکرگزارم برای نور خورشید و انرژی که به زندگی‌ام می‌تابد.

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)

- ای معشوق من، از تو می‌خواهم که ایمانم را در برابر هرگونه ترس تقویت کنی و به من شجاعت ببخشی تا با اطمینان به سوی اهدافم قدم بردارم.
- ای مهربان‌ترین، از تو می‌خواهم که نور محبتت را در قلبم جاری کنی تا هر نگرانی را با عشق و امید به تو پشت سر بگذارم.
- خدای عزیزم، از تو می‌خواهم در طول این روز، حضور پرمهرت را در کنارم احساس کنم و به من یادآوری کنی که تو همیشه در هر لحظه همراهم هستی.
- ای زیبا، از تو می‌خواهم که قدرت تصمیم‌گیری‌هایم را با ایمان به خودت تقویت کنی تا با یقین و بدون تردید به مسیرم ادامه دهم.
- ای معشوقم، از تو می‌خواهم که قلبم را از هرگونه ترس و شک پاک کنی و آن را با اطمینان و ایمان به قدرت بی‌پایانت پُر 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: (در دفتر جادویی ات بنویس)

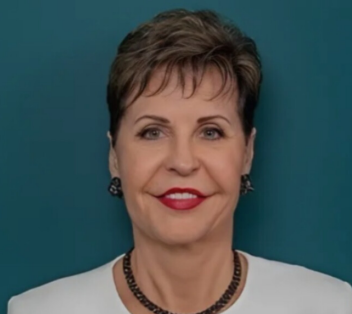
ای مهربان‌ترین، شکرگزارم که امروز را در کنار تو سپری کردم.
ای معشوق من، لحظات شیرین و سخت این روز را به تو می‌سپارم
و از تو می‌خواهم که قلبم را از هرگونه نگرانی و ترس پاک کنی.
خدای عزیزم، در این شب آرام، روح و ذهنم را به دستان
محبت‌آمیزت می‌سپارم تا با آرامش و اطمینان به خواب بروم.
آمین...



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

- خدایا، برای نعمت خواب و استراحت، شکرگزارم.
- خدایا، برای عشقی که در روابط من جاری می‌کند، شکرگزارم.
- خدایا، برای آرامش این شب شکرگزارم.
- خدایا، برای تخت خواب راحت و گرمم شکرگزارم.
- خدایا، برای سکوت و آرامش خانه‌ام شکرگزارم.
- خدایا پولی که برای تفریحات و خوشی‌هایم صرف می‌کنم را شکر.
- خدایا پولی که برای هدیه دادن به عزیزانم خرج می‌کنم را شکر.
- خدایا خانه‌ای که در آن خاطرات زیبایی می‌سازم را شکر.
- خدایا شکرت بخاطر آرامش این لحظه ام.
- خدایا شکرت بخاطر روزی فراوانم.

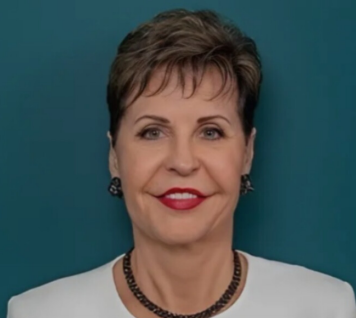
اگر چیزی تو ذهنتون هست که دوست دارید بابتش شکرگزاری کنید
حتماً شکرگزاری‌های خودتون رو هم به این لیست اضافه کنید.



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

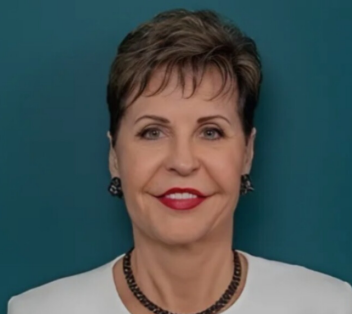
- من می‌خواهم که به زیبایی‌های طبیعی و درونی خود پی ببرم و آن‌ها را جشن بگیرم.
- من خواهان سلامتی و خوشبختی برای تمامی عزیزانم هستم.
- من آرزو دارم که روابط خانوادگی‌ام پر از عشق و صمیمیت باشد.
- من آرزو دارم که ارتباط عمیق و معنوی با خداوند داشته باشم.
- خدایا، می‌خوام که همیشه بتونم هزینه‌های تفریحات و سرگرمی‌های دلخواهم رو به راحتی تامین کنم.

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 زیبا و مهربانم،
امشب، وقتی که جهان در آرامش فرو رفته است، قلبم را به تو تقدیم
می‌کنم. ای معشوق من، لحظاتی که امروز گذشت، هرکدام نشانه‌ای
از حضور تو بود، و من هر لحظه را با عشق و سپاسگزاری درک کردم.
عزیزم، در این سکوت شب، به تو پناه می‌آورم و از تو می‌خواهم که
در خواب‌هایم نیز، همچون روز، در کنارم باشی. تو منبع آرامش و
عشق من هستی، و هیچ چیز برایم زیباتر از این نیست که بدانم
همیشه و در هر حال، تو با منی.
خدایا دوستت دارم...

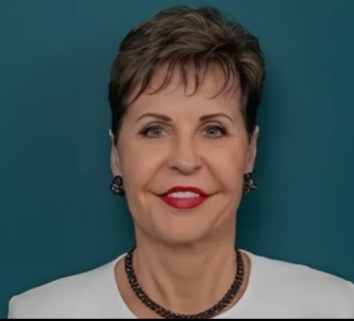


۱۲. مراقبه و مدیتیشن امروز:

یه جای راحت و آروم بشین. چشاتو ببند. بدنتو ریلکس کن. چند تا نفس عمیق بکش و با هر بازدم حس کن که بدنت آروم‌تر و ذهنت سبک‌تر می‌شه.

شروع کن به تمرکز روی تنفست. ببین هوا چجوری وارد بدنت میشه و چجوری ازش خارج میشه. تمام توجهت رو بذار روی دم و بازدمت. اگه وسط مدیتیشن افکاری اومد تو ذهنت و تمرکزت رو از تنفس برد به آرومی و بدون قضاوت دوباره توجهت رو برگردون به تنفست. بذار افکار رد بشن و فقط به دم و بازدمت برگرد. هنگام تنفس، به آرومی تو ذهنت تکرار کن: ایمان... امید...

با هر دم، "ایمان" و با هر بازدم، "امید" رو تو ذهنت تکرار کن. این باعث میشه به لحظه حال برگردی و ذهنت از نگرانی‌ها پاک بشه. می‌تونی ۲ دقیقه، ۵ دقیقه یا هر چقدر که احساس می‌کنی این کار رو ادامه بدی. بعدش آروم چشاتو باز کن و مدیتیشن رو با حس تازه‌ای از آرامش تموم کن.



۱۳. چالش امروز: قدردانی از اشیای زندگی

امروز به چالش خاص داریم! قراره از تمام چیزایی که توی زندگیت هستن و بهشون بی‌توجه بودی، سپاسگزاری و قدردانی کنی. صبح که از خواب بیدار می‌شی، اولین کاری که می‌کنی اینه که از رختخوابت تشکر کنی. بهش بگو که چقدر خوشحالی که بهت اجازه داده به خواب راحت داشته باشی و با انرژی روزت رو شروع کنی. وقتی به صبحانه می‌رسی، از لیوانی که چای یا قهوه‌ات رو در اون می‌خوری، تشکر کن. بگو چقدر ازش قدردانی می‌کنی که بهت آرامش و انرژی می‌ده. از بشقابی که توش غذا می‌خوری هم تشکر کن و بگو که چقدر دوستش داری که همیشه کنارت بوده و بهت کمک کرده که از غذاهات لذت ببری.

در طول روز، هر وقت از وسیله‌ای مثل تلفن، لپ‌تاپ یا حتی خودکار استفاده می‌کنی، باهاشون حرف بزن و ازشون تشکر کن. بگو چقدر ازشون خوشحالی که کارهات رو راحت‌تر می‌کنن. وقتی به خونه برمی‌گردی و از وسایل آشپزخونه، مبلمان یا لباس‌هاست استفاده می‌کنی، ازشون سپاسگزاری کن که بهت آسایش و راحتی می‌دن. این کار شاید اولش عجیب به نظر بیاد، ولی کم کم حس خوبی بهت می‌ده و نشونت می‌ده چقدر از چیزهای کوچیک زندگیاات باید قدردان باشی.

در پایان روز، همه این تجربه‌ها و احساسات رو توی دفترت یادداشت کن. ببین وقتی با اشیای حرف زدی و ازشون تشکر کردی، چه احساسی داشتی. این چالش کمک می‌کنه که بیشتر قدر چیزهای کوچیک و بزرگ زندگیاات رو بدونی و با حس بهتری روزت رو به پایان برسونی.