



۱. امروز صبح زود بیدار میشی

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

۳. تمرین آینه:

برای تمرین امروز، صبح جلوی آینه وایسا و به اون انسانی که توی آینه می بینی نگاه کن و با تمام وجود و احساس خوب سه تا ویژگی مثبت رو بگو و از خدا سپاسگزاری کن.

« من شگفت انگیزم »

« من خودم رو عاشقانه دوست دارم »

« خدا منو دوست داره و عاشق منه »

وقتی سپاسگزار باشی، انسانی شاد میشی و تبدیل به یه آهن ربا برای جذب انسان های شاد می شی و کل دنیات تغییر می کنه.

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

(این دعا رو توی دفتر جادویی شکرگزاری بنویس)

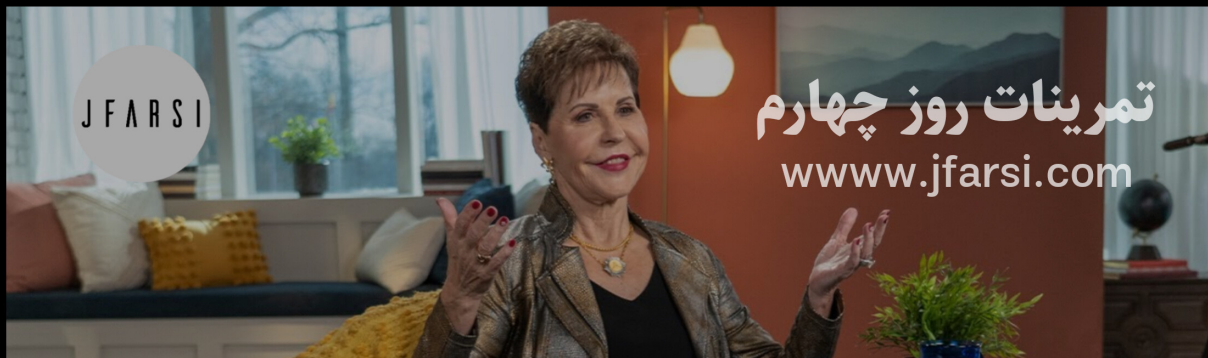
خدای من، دلبر جانم

صبح را با عشق و شکرگزاری به تو آغاز می کنم. از تو می خواهم که امروز با دیدی روشن و قلبی پر از امید به خودم و زندگی ام نگاه کنم. مرا در مسیر پذیرش و عشق به خودم هدایت کن تا بتوانم به بهترین نسخه از خودم تبدیل شوم. ای زیبا، روزم را به نور و عشق تو می سپارم. آمین.



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

- خدایا، سپاسگزارم که امروز با انرژی و امید از خواب برخاستم و به خودم در آیینه نگاه می‌کنم.
- خدای عزیزم، برای این که امروز با اعتماد به نفس و قدرت درونی‌ام به سمت اهدافم حرکت می‌کنم، شکرگزارم.
- ای جانم، از تو سپاسگزارم که مرا به خود واقعی‌ام نزدیک‌تر کردی و هر روز بیشتر به این زیبایی پی می‌برم.
- خدای عزیزم، برای این که امروز می‌توانم در آیینه خودم را ببینم و به استعدادهایم ایمان داشته باشم، ممنونم.
- خدایا! ای عشق ابدی، برای اینکه هر روز بیشتر می‌توانم خودم را بپذیرم و به ارزش‌هایم احترام بگذارم، شکرگزارم.
- ای پروردگار عزیز، از تو ممنونم که به من یادآوری می‌کنی زیبایی درونی‌ام همان چیزی است که مرا بی‌نظیر می‌کند.
- ای خالق مهربان، برای این که امروز با دیدی روشن و دلی پر از عشق به خودم و دیگران نگاه می‌کنم، سپاسگزارم.
- ای خدایی که به من الهام می‌دهی، برای اینکه می‌توانم در آیینه ببینم که چگونه هر روز به بهترین نسخه از خودم تبدیل می‌شوم، ممنونم.
- خدای من! ای یگانه و بی‌نهایت، برای این که به من قدرت می‌دهی تا با خودم صادق باشم و رویاهایم را دنبال کنم، شکرگزارم.
- ای نور دل و دیده‌ام، برای اینکه امروز با هر نگاهی به آیینه، عشق و قدردانی را در وجودم حس می‌کنم، سپاسگزارم.



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

- خدایا، کمک کن امروز با انرژی و امید بیشتری به زندگی‌ام نگاه کنم و هر بار به آینه نگاه میکنم، اعتماد به نفس و قدرت درونی‌ام را حس کنم.
- خدای عزیزم، راهنمایم باش تا هر روز بیشتر به خود واقعی‌ام نزدیک شوم و زیبایی درونی‌ام را به خوبی ببینم و بپذیرم.
- پروردگار مهربان، کمک کن امروز با دیدی روشن و قلبی پر از عشق، به خودم و دیگران نگاه کنم و ارزش‌ها و استعدادهایم را باور داشته باشم.
- ای خالق بی‌نظیر، ازت می‌خوام که مرا در مسیر پذیرش خودم هدایت کنی و یادآوری کنی که زیبایی واقعی در درون من است.
- خدایا، به من قدرت بده تا هر روز با نگاه به آینه، به بهترین نسخه از خودم تبدیل بشم و به رویاهایم ایمان داشته باشم.

اگر خواسته‌های دیگه‌ای مد نظرتون هست که دوست دارید به لیست اضافه کنید، حتماً این کار رو انجام بدید. این تمرین رو به شکلی انجام بدید که کاملاً با نیازها و اهداف شخصی خودتون هماهنگ باشه تا بیشترین تأثیر رو داشته باشه.

۷. دعای آرامش بخش قبل از خواب: (در دفتر جادویی ات بنویس)

خدای عزیزم! ای جان دلم، در پایان این روز، با قلبی پر از شکرگزاری به تو می‌نگرم. از تو می‌خواهم که آرامش و عشق را در قلبم جاری سازی تا با خیالی آسوده به خواب روم. مرا در مسیر آگاهی و پذیرش هدایت کن تا هر روز به تو نزدیک‌تر شوم. ای عشق ابدی، شبم را به آرامش تو می‌سپارم. آمین.



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

- خدایا، امشب از تو سپاسگزارم که روزی پر از آگاهی و پذیرش را به من هدیه دادی.
- ای عزیزم، برای تمام لحظاتی که امروز با خودم در آینه صادقانه روبه‌رو شدم، شکرگزارم.
- ای جانم، به خاطر عشق و نوری که امروز به وجودم تاباندی، قدردانت هستم.
- ای همه چیزم، از تو ممنونم که امروز یاد گرفتم خودم را همانگونه که هستم بپذیرم.
- ای عشق ابدی، برای این که امشب با آرامش و اعتماد به نفس به خواب می‌روم، شکرگزارم.
- ای خالق مهربان، به خاطر لحظات آرام و صلحی که امروز در قلبم تجربه کردم، سپاسگزارم.
- ای نور دلم، برای درس‌های امروز و یادگیری که چگونه با خودم مهربان باشم، قدردانم.
- ای پروردگار عزیز، از تو ممنونم که امروز به من یادآوری کردی زیبایی واقعی از درون من می‌آید.
- ای یگانه و بی‌نهایت، برای اینکه امروز توانستم از گذشته رها شوم و خودم را بپذیرم، شکرگزارم.
- ای نور دل و دیده‌ام، برای عشقی که امروز به خودم و دیگران داشتم، سپاسگزارم.

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.

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

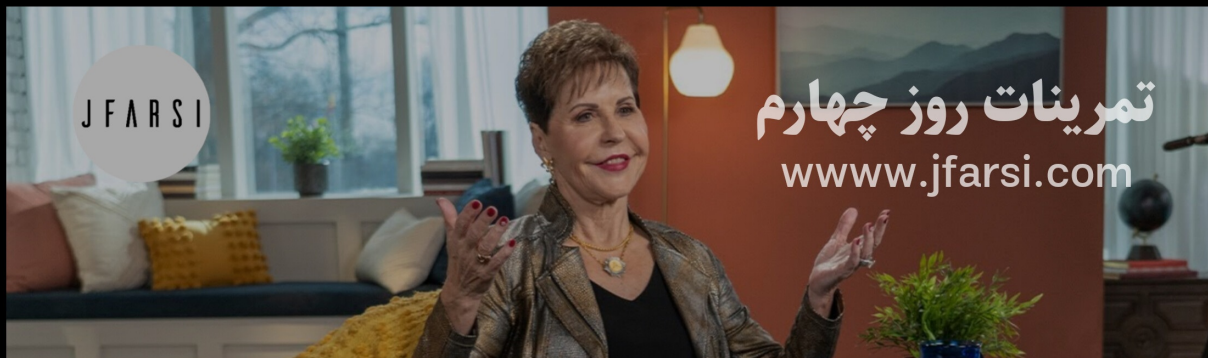
ای خدای مهربانم، ای عزیزترینم!
 در پایان این روز، با قلبی پر از شکرگزاری به تو می‌نویسم. امروز لحظات زیبایی را تجربه کردم که مرا به خود واقعی‌ام نزدیک‌تر کرد. در هر نگاه به آئینه، عشق و نوری که از تو به من می‌تابد را حس کردم. برای این هدایت و نوری که به من می‌بخشی تا خودم را بپذیرم و به ارزش‌هایم ایمان داشته باشم، از تو قدردانم.
 ای همه چیزم، به من یاد دادی زیبایی واقعی از درون می‌آید و مرا تشویق کردی تا هر روز با عشق بیشتری به خودم و دیگران نگاه کنم.
 امشب، با قلبی آرام و ذهنی پر از امید به خواب می‌روم، و می‌دانم که تو در تمام لحظات کنارم هستی.
 با عشقی بی‌پایان،
 [نام شما]



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

- خدایا، کمکم کن امشب با قلبی پر از آرامش و شکرگزاری به خواب برم و عشق تو را در وجودم احساس کنم.
- خدای عزیزم، ازت می‌خواهم که امشب مرا به یاد زیبایی درونی‌ام بیندازی و کمکم کنی که خودم را همان‌طور که هستم بپذیرم.
- ای خالق بی‌نهایت، از تو می‌خواهم که امشب افکارم را آرام کنی و مرا در مسیر آگاهی و رشد هدایت کنی.
- ای نور دل و دیده‌ام، کمکم کن امشب با آرامشی عمیق و امید به تو به خواب روم و بدانم که تو در تمام لحظات کنار من هستی.
- خدای من، مرا یاری کن تا امشب با احساس عشق و قدردانی، به خودم نگاه کنم و روزم را با آرامش به پایان ببرم.

اگر خواسته‌های دیگه‌ای مد نظرتون هست که دوست دارید به لیست اضافه کنید، حتماً این کار رو انجام بدید. این تمرین رو به شکلی انجام بدید که کاملاً با نیازها و اهداف شخصی خودتون هماهنگ باشه تا بیشترین تأثیر رو داشته باشه.



۱۱. 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. چند تا نفس عمیق بکش. هوا رو از طریق بینی به آرامی 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 که هوا وارد بدنت می‌شه و بعد بیرون می‌ره. این تمرکز کمک می‌کنه که ذهنت آرام بشه. اگه فکری به ذهنت اومد، فقط ببینش و بذار بدون اینکه قضاوتش کنی رد بشه. برای اینکه فکر تو رو با خودش نبره، همین که یه فکر اومد، توجه و تمرکزت رو به آرامی دوباره بذار روی نفس کشیدن و دم و بازدم. با این کار قبل از اینکه فکر ادامه پیدا کنه و شاخ و برگ‌های اون فکر بیشتر بشه و تو رو با خودش به گذشته یا آینده ببره، با برگشتن به تنفس و دقت و تمرکز روی دم و بازدم، تو در زمان حال و اکنون مستقر میشی. چند نفس عمیق بکش: دم، بازدم حالا توی ذهنت یا با صدای آرام بگو:

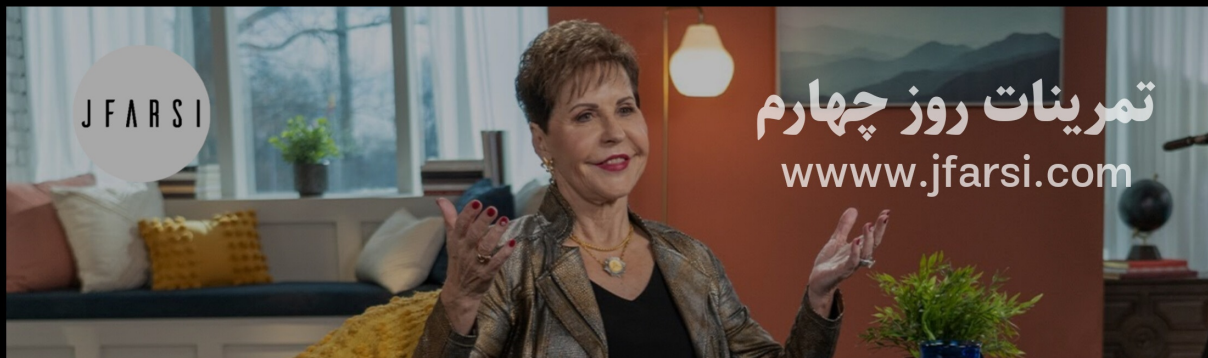
"من زیبا هستم"

"من ارزشمندم"

"خدایا شکرت، خدایا شکرت، خدایا شکرت"

چند بار این عبارات رو تکرار کن و 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. می‌تونی بعد از این مراقبه با یه ذهن آرام و یه قلب پر از انگیزه به روزت ادامه بدی.



چرا هر روز مراقبه و مدیتیشن انجام بدم؟

مراقبه بهت کمک می‌کند ذهنت رو آرام کنی و تمرکز بیشتری روی اهداف و خواسته‌ها داشته باشی. اگه مرتب تمرین مراقبه رو انجام بدی، باعث میشه تمرکز بیشتری داشته باشی و حس آرامش و انگیزه رو توی زندگی روزمره‌ها بوجود بیاری. مراقبه مثل یه گنج و ثروت ارزشمندیه. شاید اولش کمی سخت به نظر بیاد، ولی نباید زیاد سخت بگیری. با کمی زمان و تمرین و استمرار، به مرور زمان بهش مسلط می‌شی. کم‌کم درهای آگاهی به روت باز می‌شه و متوجه می‌شی چه گنج و ثروتی درون این تجربه نهفته است. پس با آرامش و اشتیاق به تمرین مراقبه و مدیتیشن ادامه بده و از هر لحظه‌اش لذت ببر.

شما می‌تونید مراقبه روزانه رو هر زمانی که راحت‌تر هستید انجام بدید، چه صبح، چه 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.