



۱. امروز صبح زود بیدار میشی

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

۳. تمرین آینه:

صبح جلوی آینه بایست و با احساس خوب بگو: (لبخند یادت نره)
 "خدایا، امروز منتظر روزی بی نظیر و شگفت انگیز هستم."
 "خدا هر لحظه با منه و او را در وجودم احساس میکنم"
 "خدا بهترین دوست منه"

۴. با تکرار و نوشتن این جملات در دفتر شگفت انگیز شکرگزاریت، اونو به یه باور قدرتمند درخودت تبدیل کن:

(۱۰ بار یا اگه دوست داشتی ۲۱ بار اونو در دفتر جادویی ات بنویس)

« ممنونم خدای خوبم برای امروز، امروز یه اتفاق خوبی برام میفته »

۵. دعای صبح امروز برای آغاز روزی زیبا: (در دفتر جادویی ات بنویس) خدای عزیز و مهربانم،

سلام بر تو در این صبح روشن و پر از امید. امروز را با قلبی شکرگزار و روحی پر از شوق به تو شروع می‌کنم. عزیزم، برای اینکه هر روز به من زندگی و فرصت‌های جدید می‌بخشی، از تو سپاسگزارم. امیدوارم که روز جدید با برکات و معجزات تو همراه باشد. لطفاً به من انرژی و قدرت بده تا به بهترین نسخه از خودم تبدیل شوم و بتوانم با شادی و محبت، بر راهی که پیش روی من است قدم بگذارم. به من کمک کن تا هر لحظه از امروز را با امید و شکرگزاری سپری کنم. با عشق و احترام،

[نام شما]



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

- خدایا شکر که به زندگیم آرامش بخشیدی.
- خدایا شکر که به قلبم آرامش و سکون دادی.
- خدایا شکر برای خانواده مهربونم.
- خدایا شکر برای دوستان صمیمی و باوفام.
- خدایا شکر که بهم توانایی عشق ورزیدن دادی.
- خدایا شکر که بهم قدرت مقابله با سختی‌ها رو دادی.
- خدایا شکر که درهای رزق و روزی رو به روم باز کردی.
- خدایا شکر که زندگیم رو با شادی و خنده پر کردی.
- خدایا شکر که همیشه کنارم هستی و هدایتم می‌کنی.
- خدایا شکر که نور و روشنی به مسیر زندگیم تابیدی.

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

- من می‌خواهم که هر روز زیبایی درونی و ظاهری خود را بیشتر از قبل احساس کنم.
- من می‌خواهم که از هر لحظه زندگی‌ام لذت ببرم و حس خوشحالی را تجربه کنم.
- من خواهان حس شادی و رضایت در هر لحظه از زندگی‌ام هستم.
- من آرزو دارم که به بهترین نسخه از خودم تبدیل شوم و از زیبایی‌ام لذت ببرم.
- من می‌خواهم که هر روز به خودم افتخار کنم و زیبایی‌های منحصر به فردم را جشن بگیرم.



۸. چالش امروز:

چالش امروز اینه که خودتو به یه چای یا قهوه مهمون کنی سعی کن یه جای ساکت و آروم انتخاب کنی، یک ساعت رو با خودت خلوت کن. چای یا قهوه ات رو نوش جان کن و سعی کن به چیزی فکر نکنی و در زمان حال باشی و از آرامشی که داری لذت ببری.

چالش امروز یه فرصت طلایی برای اینه که لحظاتی رو فقط و فقط برای خودت باشی. خودت رو به یه فنجان چای یا قهوه دعوت کن و به دل یه گوشه دنج و آروم بزن. می‌تونه یه گوشه دنج تو خونه باشه، یا شاید حیاط خونه، و اگه فرصتش رو داری، حتی دل طبیعت. جایی که بتونی از هیاهوی روزمره دور بشی.

برای یک ساعت، تمام نگرانی‌ها و فکرها رو کنار بذار و فقط در لحظه حال غرق شو. هر جرعه از چای یا قهوه‌ات رو با لذت نوش جان کن و سعی کن به چیزی فکر نکنی؛ فقط حضور داشته باش و از آرامشی که در اون لحظه حس می‌کنی، نهایت استفاده رو ببر. این زمان برای خودته برای اینکه به خودت یادآوری کنی، چقدر ارزشمند هستی و چقدر نیاز داری به این آرامش و سکوت.



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

خدای جانم،
در این شب آرام، با قلبی پر از محبت به تو نزدیک می‌شوم. برای تمام
روزی که گذشت و لحظاتی که با تو همراه بودم، از تو تشکر می‌کنم.
عزیزم، لطفاً خواب من را پر از آرامش و امنیت کن و ذهن و قلبم را از
هر نگرانی آزاد ساز. امیدوارم فردا روزی پر از نور و برکت باشد. تو
همیشه حامی و هدایت‌گر من هستی و برای این نعمت‌های بزرگ، از
تو بی‌پایان سپاسگزارم. با عشق و امید به فردا، شب خوشی را برایت
رقم بزن. با تمامی وجود،
[نام شما]

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

- خدایا شکر که در سخت‌ترین لحظات زندگیم پشتیبانم بودی.
- خدایا شکر که بهم یاد دادی صبور باشم.
- خدایا شکر که به زندگیم زیبایی‌های بی‌پایان دادی.
- خدایا شکر که بهم قدرت تغییر و تحول بخشیدی.
- خدایا شکر که بهم انگیزه دادی تا هر روز بهتر از دیروز باشم.
- خدایا شکر که بهم فرصت‌های تازه‌ای برای یادگیری دادی.
- خدایا شکر که همیشه صدای دعاها و نیایش‌هام رو شنیدی.
- خدایا شکر که در مسیر درست هدایت‌م کردی.
- خدایا شکر که قلبم رو پر از آرامش کردی.
- خدایا شکر که همیشه دستم رو گرفتی و از مشکلات عبور دادی.



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

- من آرزو دارم که در کنار عزیزانم همیشه لحظات خوش و به یادماندنی داشته باشم.
- من می‌خواهم که دوستانم در هر زمان و شرایطی از من حمایت کنند.
- من آرزو دارم که خداوند همیشه در کنار من باشد و از من محافظت کند.
- من می‌خواهم که خانواده‌ام و عزیزانم همواره از سلامت و شادی برخوردار باشند.
- من آرزو دارم که روابط من با دوستان و خانواده‌ام همواره پر از محبت، صمیمیت و حمایت باشد.

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

خدای مهربان و عزیزم،
امشب در این لحظه‌ی آرام و زیبا، قلبم پر از شکرگزاری و عشق به توست. از تو بابت تمام نعمت‌هایی که امروز به من داده‌ای، عمیقاً سپاسگزارم. روزی که گذشت با تمامی چالش‌ها و شادی‌هایش، من را به یاد تو و محبتت انداخت.

عزیزم، برای من در این شب آرامش و امنیت بیافرین و ذهن و روح مرا از هر گونه نگرانی و اضطراب پاک کن. می‌دانم که تو همیشه با من هستی و این عشق توست که مرا به جلو می‌برد. امیدوارم با آرامش و عشق به خواب روم و فردا با انرژی و شوق به تو و زندگی ادامه دهم. با تمام دل،

[نام شما]



۱۳. مراقبه امروز:

برای شروع، به جای آرام و راحت بشین یا دراز بکش. می‌تونی روی زمین، صندلی، مبل، یا تخت باشی؛ هر جایی که حس راحتی می‌کنی همونجا خوبه. اگه دوست داشتی، موسیقی هم بذار، اگه نه، بدون موسیقی هم اوکیه. حالا به نفس عمیق بکش. تمرکزت رو بذار روی دم و بازدم. هر بار که نفس می‌کشی، حس کن که بدنت با هر دم پر از انرژی تازه می‌شه و با هر بازدم، همه تنش‌ها و استرس‌ها رو بیرون می‌ده. اگه به فکری به ذهنت اومد، به محض اینکه متوجهش شدی، با آرامش تمرکزت رو دوباره به نفس کشیدن برگردون.

هدف اینه که اون فکر نتونه حواست رو از دم و بازدم پرت کنه. هر وقت دیدی تمرکزت به یه فکر دیگه معطوف شد، دوباره با آرامش برگرد به تمرکز روی نفس کشیدن. نفس عمیق بکش: دم، بازدم حالا توی ذهنت یا با صدای آرام بگو:

"امروز روزی پر از معجزات و شگفتی‌هاست"

این جملات رو تکرار کن تا بهت کمک کنه انرژی مثبت جذب کنی و یادآور بشه که هر روز می‌تونه پر از شگفتی و برکت باشه. حالا آرام چشمهاتو باز کن و به لحظه وقت بذار تا به محیط اطرافت برگردی. می‌تونی بعد از این مراقبه، با یه ذهن آرام و یه قلب پر از انگیزه، روزتو ادامه بدی.

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.