



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 شگفت‌انگیزم.

من خودم رو عاشقانه دوست دارم.

من عاشق خدای مهربان هستم.

۴. با تکرار و نوشتن این جملات در دفتر جادویی ات، اونو به
یه باور قدرتمند در خودت تبدیل کن:

(هر جمله رو ۱۰ بار در دفتر جادویی ات بنویس)

تنها قدرت در هستی، خداوند است

خدای عزیزم، برای من فقط خیر و خوبی میخواد.

خدای جانم برای من ثروت میخواد.

خدای مهربانم برای من آرامش میخواد.

۵. ده دقیقه برقص:

از امروز هر روز صبح که بیدار شدی ۱۰ دقیقه برقص. آهنگ‌هایی که
می‌خوای باهاشون برقصی رو انتخاب کن که هر روز صبح تا پایان
دوره که کنار هم هستیم باید همون اول صبح برای اینکه انرژی ات
بالا بره و یه روز پر از شادی رو تجربه کنی ۱۰ دقیقه برقصی.



۶. دعای صبح امروز برای آغاز روزی زیبا:

(این دعا رو در دفتر جادویی ات بنویس)

خدای مهربان و عزیزم،

امروز صبح با شکرگزاری و قدردانی به تو نزدیک می‌شوم. از تو می‌خواهم که بهم کمک کنی تا روزم را با ارتعاشات مثبت و فرکانس خوب آغاز کنم. کمک کن تا هر فکر و عمل من به سوی موفقیت و خوشبختی هدایت شود و انرژی مثبتی که از درونم می‌تابد، به کائنات بفرستم. امیدوارم که این فرکانس مثبت به من بازگردد و من با استقبال از نعمت‌ها و فرصت‌های خوب، روزم را به زیبایی و شادابی بگذرانم. ای خدای خوب، امروز را پر از شادی و برکت قرار بده و به من قدرتی بده تا با اعتماد به نفس و خوش‌بینی، به اهدافم نزدیک‌تر شوم. آمین.



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

- خدایا شکرت که در لحظات سخت، بهم امید دادی.
- خدایا شکرت برای تمام فرصت‌های جدیدی که توی زندگی برام خلق کردی.
- خدایا شکرت که جسم سالمی بهم دادی.
- خدایا شکرت برای انرژی و قدرتی که هر روز بهم می‌بخشی.
- خدایا شکرت که بهم یاد دادی که هر روز با لبخند شروع کنم.
- خدایا شکرت که بهم قدرت بخشیدن به دیگران رو دادی.
- خدایا شکرت که به زندگیم امنیت و آرامش بخشیدی.
- خدایا شکرت که بهم یاد دادی چطور با مشکلات روبرو بشم.
- خدایا شکرت که زندگیم رو با حضور آدم‌های خوب پر کردی.
- خدایا شکرت که بهم فرصت‌های رشد و پیشرفت دادی.

اگر چیزی تو ذهنتون هست که دوست دارید بابتش شکرگزاری کنید،

حتماً شکرگزاری‌های خودتون رو هم به این لیست اضافه کنید.

هر چی از ته دل شکرگزاری کنید، نتایج بهتری می‌گیرید.



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

- خدایا، می‌خوام چشمانم همیشه سالم باشن و بتونم زیبایی‌های دنیا رو ببینم.
- خدایا، می‌خوام گوش‌هام همیشه شنوایی کامل داشته باشن تا بتونم صدای عزیزانم رو بشنوم.
- خدایا، می‌خوام دست‌هام همیشه قوی و سالم باشن تا بتونم به دیگران کمک کنم.
- خدایا، می‌خوام پاهام همیشه توان راه رفتن داشته باشن تا بتونم به هر جایی که دلم می‌خواد برم.
- خدایا، می‌خوام قلبم همیشه سالم و پر از عشق باشه تا بتونم عشق رو به همه منتقل کنم.

اگه 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.



۹. دعای آرامش بخش قبل از خواب:

(این دعا رو در دفتر جادویی ات بنویس)

ای پروردگار عزیز و مهربان،

در پایان این روز، از تو شکرگزارم که توانستم با ارتعاشات مثبت و فرکانس خوب با جهان پیوند برقرار کنم. به من کمک کن تا شب را با آرامش و رضایت به پایان برسانم و از همه چیزهایی که در این روز تجربه کردم، قدردانی کنم. امیدوارم که این فرکانس مثبت همچنان با من بماند و به من کمک کند تا در خواب، آرامش و تجدید قوا بیابم. ای خدای بزرگ، با فرکانس‌های مثبت و محبت، شب مرا روشن کن و به من نیروی تازه‌ای برای فردا عطا کن. آمین.



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

- خدایا، برای داشتن تو در زندگیم، شکرگزارم.
- خدایا، برای حضور دایمیت در کنارم، شکرگزارم.
- خدایا، برای هدایت و راهنمایی‌های بی‌پایانت، شکرگزارم.
- خدایا، برای آرامشی که با تو دارم، شکرگزارم.
- خدایا، برای عشق و محبت بی‌پایانت به من، شکرگزارم.
- خدایا، برای پشتیبانی و حمایت تو در سختی‌ها، شکرگزارم.
- خدایا، برای کمک‌ها و دعای دوستان خوبم، شکرگزارم.
- خدایا، برای خانواده‌ام که همیشه در کنارم هستند، شکرگزارم.
- خدایا، برای همسرم که با عشق و صبوری همیشه کنارمه، شکرگزارم.
- خدایا، برای فرزندانی که به من شادی و امید می‌دهند، شکرگزارم.

اگر چیزی تو ذهنتون هست که دوست دارید بابتش شکرگزاری کنید،
 حتماً شکرگزاری‌های خودتون رو هم به این لیست اضافه کنید.
 هر چی از ته دل شکرگزاری کنید، نتایج بهتری می‌گیرید.



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

- خدایا، می‌خوام همیشه پول کافی برای رفع نیازها و خواسته‌هام داشته باشم.
- خدایا، خونه‌ای بزرگ و زیبا که باعث آرامشم بشه می‌خوام.
- خدایا، یه ماشین زیبا که راحتی و امنیت داشته باشه، می‌خوام.
- خدایا، می‌خوام همیشه لباس‌های شیک و راحت برای همه فصل‌ها داشته باشم.
- خدایا، می‌خوام حساب بانکی‌ام همیشه پر از پول و سرمایه باشه.

اگه 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.



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

خدای عزیزم و جانان،

امشب در آرامش شب، از تو با تمام وجودم تشکر می‌کنم. برای هر لحظه از این روز که با ارتعاشات مثبت و فرکانس خوب به جلو رفتم، از تو قدردانم. شب را با قلبی پر از شکرگزاری و آرامش به پایان می‌رسانم و امیدوارم که الهامات و راهنمایی‌های تو از عالم غیب، به من کمک کند تا ارتعاشات مثبت را همچنان در خود حفظ کنم. ای خدای مهربان، لطفا راهنمای من باش و فردا با نوری از الهامات مسیرم را روشن کن. به من قدرت و درک بده تا با ایمان و شجاعت به سوی اهدافم حرکت کنم و از فرصت‌های جدید بهره‌مند شوم. شب مرا پر از آرامش و تجدید قوا کن تا با انرژی و شادی دوباره به روز برسم. با عشق و شکرگزاری،

[نام شما]



۱۳. 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. میتونی بدون موسیقی هم این کار رو انجام بدی. چند تا نفس عمیق بکش. هوا رو از طریق بینی به آرومی 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. اگه فکری به ذهنت اومد، فقط ببینش و بذار بدون اینکه قضاوتش کنی رد بشه. همین که یه فکر دیگه اومد، توجه و تمرکزت رو به آرومی دوباره بذار روی نفس کشیدن و دم و بازدم. چند نفس عمیق بکش: دم... بازدم... حالا توی ذهنت یا با صدای آروم بگو:

"من شگفت‌انگیزم"

چند بار این عبارات رو تکرار کن. 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.

شما می‌تونید مراقبه روزانه رو هر زمانی که راحت‌تر هستید انجام بدید، چه صبح، چه در طول روز یا شب. حتی می‌تونید هم صبح و هم شب مراقبه رو انجام بدین. 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.