



۱. امروز صبح زود بیدار میشی

۲. اگه 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:
(لبخند یادت نره)

- امروز با تمام وجودم در لحظه زندگی می‌کنم و از هر لحظه لذت می‌برم.
- من قدرت بخشیدن دارم.
- امروز آماده‌ام هر کسی که اذیتم کرده رو ببخشم.
- با زندگی در لحظه و بخشیدن، به آرامش و شادی واقعی میرسم.

۴. ده دقیقه برقص:

صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شی، قبل از شروع هر کاری، ۱۰ دقیقه وقت بذار و آهنگای شاد و مورد علاقت رو پخش کن و با تمام وجود برقص. این کار بهت کلی انرژی مثبت می‌ده، حال و هوات رو خوب می‌کنه و روزت رو با شادی و نشاط شروع می‌کنی. با این تمرین ساده، تمرکزت بیشتر می‌شه، روحیه‌ات بهتر می‌شه و بدنت هم به حرکت درمیاد. پس منتظر چی هستی؟ همین حالا آهنگ مورد علاقت رو پخش کن و برقص! یادت نره یه سری آهنگ که دوست داری جدا کن که قراره تا آخر دوره هر روز صبح حداقل ۱۰ دقیقه باهاشون برقصی. اگه متاهلی میتونی این کار رو با همسرت انجام بدی و لحظات شاد و پرانرژی رو با همدیگه تجربه کنین.



۵. این جمله رو ۱۰ بار در دفتر جادویی ات بنویس:

• من بخشنده و مهربان هستم.

۶. دعای صبح امروز برای آغاز روزی زیبا:

(این دعا رو در دفتر جادویی ات بنویس)

پروردگار مهربانم،

امروز با سپاسگزاری از تو بیدار می‌شوم، با قلبی پر از عشق و امید.
تو را شکر می‌گویم که مرا به این روز جدید هدایت کرده‌ای، روزی
که پر از فرصت‌های تازه برای زندگی در لحظه و بهره‌مند شدن از هر
تجربه است. خدایا، به من قدرت بده تا امروز با ذهنی آرام و آگاه، به
لحظه‌ها توجه کنم و هر ثانیه را با حضور کامل زندگی کنم.
ای خدای بخشنده، امروز به من یاری کن تا قلبم را برای بخشیدن باز
نگه دارم. هر کینه و رنجشی که در قلبم هست، به تو می‌سپارم تا مرا
از آن‌ها آزاد کنی. به من یادآوری کن که بخشیدن، راهی به سوی
آرامش و عشق است، و با هر عمل بخشش، خودم را به تو نزدیک‌تر
می‌سازم. خدایا، امروز با نیروی تو به استقبال لحظه‌ها می‌روم و با
عشق و آرامش تو روزم را آغاز می‌کنم. سپاسگزارم که در هر لحظه
همراه من هستی.
آمین.



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

- شکرگزارم که امروز فرصتی دارم تا هر لحظه را با آگاهی و توجه کامل زندگی کنم.
- شکرگزارم که امروز توانایی دارم تا زیبایی‌های کوچک لحظه‌ها را ببینم و لذت ببرم.
- شکرگزارم که امروز می‌توانم از لذت‌های ساده زندگی، مانند خوردن یک میوه، به طور کامل بهره‌مند شوم.
- شکرگزارم که امروز ذهنم را از گذشته و آینده آزاد کرده و در حال زندگی می‌کنم.
- شکرگزارم که امروز می‌توانم هر لحظه را با عشق و آرامش تجربه کنم.
- شکرگزارم که امروز قلبم آماده است تا با بخشش، آرامش را به خود و دیگران هدیه دهد.
- شکرگزارم که امروز می‌توانم دیگران را ببخشم و از بار سنگین کینه‌ها رها شوم.
- شکرگزارم که امروز قدرت درونی دارم تا با بخشش، زندگی‌ام را پر از آرامش کنم.
- شکرگزارم که امروز می‌توانم با بخشش، قلبم را از عشق و مهربانی پر کنم.
- شکرگزارم که امروز می‌توانم با بخشیدن دیگران، از انرژی‌های منفی رها شوم.

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، از تو می‌خواهم که هر روز قدرت و آگاهی بیشتری برای زندگی در لحظه به من بدهی تا بتوانم از هر ثانیه زندگی‌ام به طور کامل بهره‌مند شوم.
- خدایا، کمک کن تا ذهنم را از افکار منفی، نگرانی‌های گذشته و اضطراب‌های آینده رها کنم و بتوانم به طور کامل در لحظه حال حضور داشته باشم.
- پروردگارا، به من نیرو بده تا هر روز بیشتر و بیشتر، زیبایی‌های کوچک زندگی را ببینم و قدردان آن‌ها باشم.
- خدایا، از تو می‌خواهم که قلبم را با نور بخشش پر کنی تا بتوانم همه کسانی که به من بدی کرده‌اند را ببخشم و از انرژی‌های منفی رهایی یابم.
- ای خدای مهربان، یاری ام کن تا با هر بخششی، به آرامش درونی و صلح برسم و از باری که بر دوش دارم آزاد شوم.

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.



۹. تمرین و چالش امروز:

این تمرین برای اینه که بتونی در لحظه باشی و لذت واقعی زندگی رو هنگام انجام فعالیت‌های روزمره مانند نوشیدن آب، شستن ظرف‌ها و ... تجربه کنی.

تمرین نوشیدن آب:

قبل از نوشیدن آب، به صدای ریختن آب در لیوان توجه کن. زمانیکه لیوان رو نزدیک لب‌ها میاری، به دمای لیوان و حس خنکی اون در دستات توجه کن. زمانی که آب رو می‌نوشی، به طعم و حس تازه‌کنندگی اون در دهانت توجه کن. احساس کن چطور آب در گلویت پایین میره و بدنت رو تازه و شاداب می‌کنه. حالا برای لحظه‌ای شکرگزار باش که به این منبع حیات‌بخش دسترسی داری. این شکرگزاری میتونه تجربه نوشیدن آب رو برات لذت‌بخش‌تر کنه.

چالش شستن ظرف‌ها با ذهن آگاهی:

هدف این تمرین اینه که به طور کامل در لحظه حال حاضر باشی و از تجربه شستن ظرف‌ها لذت ببری. می‌تونی این تمرین رو هر روز به عنوان فرصتی برای کاهش استرس و افزایش تمرکز استفاده کنی فضای آشپزخونه رو مرتب کن تا تمرکز و آرامش بیشتری داشته باشی، اگه دوست داری، می‌تونی موسیقی آرامی پخش کنی. قبل از شروع، چند نفس عمیق بکش و اجازه بده ذهنت آرام بشه.

(ادامه در صفحه بعد)



شروع شستن ظرف‌ها:

وقتی شیر آب رو باز میکنی، به حس آب روی دستات توجه کن. دمای آب و جریان اونو احساس کن. به هر ظرف با دقت نگاه کن. به شکل، اندازه و وزن اون توجه کن. سعی کن هر کدوم از ظرفها رو حس کنی. با حرکات آروم و کنترل شده، ظرفها رو بشور. به حس لمس اسفنج یا برس بر روی ظروف توجه کن و به صدای جریان آب گوش کن.

به بوی مواد شوینده توجه کن. به حس کف و صابون بر روی دستات دقت کن، از این تجربه حسی لذت ببر. به صدای آب و صدای برخورد ظروف با هم گوش کن. این صداها می‌تونه تو رو به لحظه حال برگردونه. به تمیزی ظروف و تغییر اونا از حالت کثیف به تمیز توجه کن. از این تغییر و نتیجه کار خودت لذت ببر. هنگام خشک کردن ظروف، به حس پارچه یا حوله بر روی ظرفها دقت کن. این کارو با آرامش و تمرکز انجام بده. بعد از تموم شدن شستن ظرفها، به ظرفهای تمیز نگاه کن و از احساس لذت ببر.

در پایان چند نفس عمیق بکش و به آرامشی که تجربه کردی فکر کن.

میتونی این تمرینات رو هر روز انجام بدی و به مرور زمان، حضور در لحظه رو در فعالیت‌های روزمره دیگه هم تجربه کنی. این چالش بهت کمک می‌کنه تا در کارهای روزانه بیشتر حضور داشته باشی و از تجربه‌های ساده زندگی لذت ببری.



۱۰. دعای آرامش بخش قبل از خواب:

(این دعا رو در دفتر جادویی ات بنویس)

پروردگار من، دلبر جانم

در این لحظات پیش از خواب، از تو سپاسگزارم برای روزی که پشت سر گذاشتم. خدایا، تو مرا در لحظه‌هایم همراهی کردی و به من کمک کردی تا هر لحظه را با آگاهی و حضور زندگی کنم. شکرگزارم که به من این توانایی را دادی که امروز در هر تجربه‌ای، تو را ببینم و از زیبایی‌های زندگی بهره‌مند شوم.

ای خدای مهربان، امشب از تو برای قدرت بخشش سپاسگزارم. تو مرا هدایت کردی تا بارهای احساسی را از دوش خود بردارم و دیگران را با قلبی باز ببخشم. تو به من نشان دادی که بخشش، راهی به سوی آرامش است، و با هر بخششی، به نور تو نزدیک‌تر میشوم.

خدایا، امشب با آرامش و اطمینان در حضور تو به خواب می‌روم. مرا در آغوش رحمت خود بگیر و تا طلوع صبح، آرامشی عمیق بر من نازل کن. سپاسگزارم که همیشه همراه من هستی و مرا در مسیر زندگی راهنمایی می‌کنی. آمین.



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

- شکرگزارم که امروز توانستم با حضور کامل در لحظه ها زندگی کنم.
- شکرگزارم که امروز توانستم ذهنم را از گذشته و آینده رها کرده و در حال زندگی کنم.
- شکرگزارم که امروز توانستم از لذت های کوچک و ساده زندگی بهره مند شوم.
- شکرگزارم که امروز ذهنم آرام بود و توانستم به زندگی در حال توجه کنم.
- شکرگزارم که امروز لحظه های زیبایی را با تمام وجودم تجربه کردم.
- شکرگزارم که امروز توانستم دیگران را ببخشم و قلبم را از کینه ها پاک کنم.
- شکرگزارم که امروز با بخشش، به آرامش درونی دست یافتم.
- شکرگزارم که امروز توانستم با بخشش، از انرژی های منفی رهایی یابم.
- شکرگزارم که امروز توانستم به کمک بخشش، زندگی ام را پر از آرامش کنم.
- شکرگزارم که امروز توانستم با بخشیدن دیگران، راهی به سوی آرامش و شادی بیابم.

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



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

- خدایا، کمک کن تا بتوانم همواره با قلبی آرام و آگاه، در هر لحظه زندگی کنم و از هر لحظه لذت ببرم.
- پروردگارا، از تو می‌خواهم که به من کمک کنی تا با زندگی در لحظه ارتباط عمیق‌تری با خودم و با دیگران برقرار کنم.
- خدایا، به من نیرو بده تا با بخشش دیگران، راهی به سوی آرامش و شادی حقیقی پیدا کنم و زندگی‌ام را از عشق و مهربانی پر کنم.
- خدایا، از تو می‌خواهم که به من قدرت دهی تا در هر شرایطی حضور کامل داشته باشم و از افکار پراکنده رها شوم.
- ای خدای رحیم، به من یاری کن تا با بخشش و زندگی در لحظه به رشد روحی و معنوی برسم و در مسیر نورت حرکت کنم.

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.



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

پروردگار مهربانم،

در این لحظه‌ی آرامش، پیش از آنکه چشم‌هایم را به روی روز ببندم، می‌خواهم از تو سپاسگزاری کنم. امروز را با قلبی آگاه و روحی حاضر زندگی کردم، و برای این موهبت بی‌پایان، از تو سپاسگزارم. تو مرا به درک این حقیقت رهنمون ساختی که زندگی در لحظه، بزرگترین هدیه‌ای است که می‌توانم به خودم بدهم. هر لحظه را با حضور کامل تجربه کردم، و این هدیه‌ایست که تو به من عطا کردی. در طول روز، با هر نفسی که کشیدم، تو را درون خود احساس کردم. هر لحظه‌ای که در آن زندگی کردم، تو مرا به یاد عظمت خلقت انداختی. من به خاطر توانایی لذت بردن از لحظه‌های ساده و پر از زیبایی که تو به من بخشیدی، شکرگزارم.

خدایا، امشب همچنین می‌خواهم از تو برای نیروی بخشش درونم سپاسگزاری کنم. می‌دانم که بخشش، هدیه‌ای است که روح مرا از سنگینی‌های گذشته رها میکند. تو به من آموختی که وقتی می‌بخشم نه تنها دیگری را آزاد می‌کنم، بلکه خودم را نیز از بندهای احساسی و انرژی‌های منفی آزاد می‌سازم. امروز با کمک تو، توانستم کسانی را که در دلم نگه داشته بودم، ببخشم و بارهای گذشته را از خود دور کنم. خدای عزیزم، سپاسگزارم که به من توانایی زندگی در لحظه و بخشش را بخشیدی. تو راهنمای من بودی و هستی تا به آرامش و شادی واقعی دست یابم. امشب با قلبی پر از سپاس و آرامش به خواب می‌روم، با این اطمینان که تو همواره با من هستی و مرا در مسیر زندگی هدایت می‌کنی. عاشقانه تو را دوست دارم و سپاسگزارم، فرزند کوچک و سپاسگزار تو.



۱۴. مراقبه و مدیتیشن امروز: (بخشش و رهایی)

میتونی در جایی که صدایی تو رو آزار نده بشینی یا اگه خواستی دراز بکشی و چشمت رو ببندی. از بینی نفسهای عمیق و آروم بکش و هر چقدر که میتونی ذهنت رو آروم کن.

تجسم کن در فصل پاییزی و در طبیعت به منظره ای، نارنجی، زرد و قهوه ای رنگ نگاه میکنی. اطرافت درختانی بلند با برگهایی زرد و روبه روت، برکه ای عالی هست.

شروع به قدم زدن میان درختان میکنی، صدای خش خش شاخه ها که پا روی اونا میذاری به گوش میرسه. وقتی در این طبیعت زیبا قدم برمیداری، متوجه میشی که کسی از روبه رو به تو نزدیک میشه، انسانی که هیچ وقت نمی تونی اونی ببخشی، کسی که قلبت رو پر از کینه و نفرت کرده، به سمت میاد. وقتی صورتش رو میبینی خشمگین میشی. برای اینکه اونی نبینی، حتی به اینکه از اونجا بری هم فکر میکنی؛ اما این بار نه دیگر!

باید با اون روبه رو بشی، دیگر همه چیز باید تموم بشه و نفرت و خشم به پایان برسه. این بار اون ساکت میشه و تو حرف میزنی و اون گوش میکنه. حالا نوبت گفتن هر چیزی که قبلاً میخواستی بگی اما سکوت کرده بودی، فرا رسیده.



اگر بخوای میتونی کاغذ و قلم بیاری و شروع به نوشتن کنی و یا با صدای بلند باهاش حرف بزنی، بیان کن که دلت شکسته. با این حقیقت که با نبخشیدن او در طولانی مدت به خودت آسیب زدی روبه رو شو و بگو:

«برای هر چیزی که به من اضافه کردی ازت ممنونم، من هر قدر که میتونستم از اتفاقات خوب و بدی که بینمون گذشته یاد بگیرم، یاد گرفتم. یاد گرفتم و بُردم. تو رو میبخشم. با او وداع کن. منتظر باش تا از راهی که اومده برود. تجسم کن که بین تون طناب سیاه ضخیمی وجود داره. از جیب قیچی قرمز رنگی بیرون بیار و طناب رو ببر. اجازه بده راه خودش رو بره.

حالا بگو: «هر انسانی اشتباه میکنه، به خاطر همه تصمیمات اشتباهی که گرفتم خودم رو میبخشم!»
به این صورت خودتو به تمامی از اون فرد رها میکنی. دیگه هیچ چیزی بین تون وجود نداره و هر دو به تمامی رها شدین.
حالا چشمانت را باز کن.



بعد از این کار جملات مثبت زیر را با صدای بلند تکرار کن:
(این جملات رو در دفتر جادویی ات بنویس)

- رها شدن از کینه را انتخاب میکنم تا رها شوم.
- انتخاب میکنم از انرژی منفی آن خودم را رها کنم
- من انتخاب میکنم آزاد باشم
- تمام انرژیهای منفی او را رها میکنم
- او را میبخشم
- خودم را میبخشم
- انتخاب میکنم که روحی رها باشم.
- عشق را انتخاب میکنم
- انتخاب میکنم خودم باشم
- به خودم بها میدهم
- انتخاب میکنم از بارهای غیر ضروری خلاص شوم
- من روحی آزادم
- من روحی ارزشمندم
- من عشقم
- خودم و همه را میبخشم