



۱. امروز صبح زود بیدار میشی
۲. اگه میخوای جهان رو تغییر بدی اول رختخوابت رو مرتب کن
۳. تمرین آینه:

- قدرت بی‌پایان خداوند در هر لحظه با من است.
- نیروی الهی من را به سوی بهترین نسخه از خودم هدایت می‌کند.

این جملات می‌تونن بهت کمک کنن روزت رو با احساس قدرت آغاز کنی.

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.

۵. دعای صبح امروز برای آغاز روزی زیبا: (در دفتر جادویی ات بنویس)

عزیزم، صبحی دیگر را با شکوه و جلال تو آغاز می‌کنم. سپاسگزارم که مرا با عشق و قدرتت همراهی میکنی. ای جانم، به تو اعتماد دارم که آرزوهایم را به واقعیت تبدیل خواهی کرد و با لطف بی‌پایانت مرا شگفت‌زده خواهی ساخت. امروز را با حضور تو در کنارم، با ایمان و امید پیش می‌برم و از تو می‌خواهم که هر لحظه مرا به سوی بهترین‌ها هدایت کنی. آمین.



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

- خدایا، برای موفقیت‌ها و پیروزی‌هایی که به من عطا می‌کنی، شکرگزارم.
- خدایا، برای نوری که در تاریکی‌ها به من نشان می‌دهی، شکرگزارم.
- خدایا، برای برکت‌ها و موهبت‌هایی که به زندگی‌ام می‌آوری، شکرگزارم.
- خدایا، برای فرصت‌هایی که به من می‌دهی تا به آرزوهایم برسم، شکرگزارم.
- خدایا، برای انرژی و شوری که به زندگی‌ام می‌بخشی، شکرگزارم.
- خدایا، برای اینکه همیشه به من نشان می‌دهی که راهی به سوی شادی و موفقیت هست، شکرگزارم.
- خدایا، برای اینکه حتی در سختی‌ها هم به من انگیزه و امید می‌دهی، شکرگزارم.
- خدایا، برای اینکه همیشه راه‌های جدید و شگفت‌انگیزی برای رسیدن به اهدافم باز می‌کنی، شکرگزارم.
- خدایا، برای آرامش و اطمینانی که در دل من می‌گذاری، شکرگزارم.
- خدایا، برای لطف و مهربانی‌ای که هر روز به من نشون می‌دهی، 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.



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

- من خواهان اعتماد به نفس بالا و احساس قدرتمند درون خود هستم.
- من آرزو دارم که همیشه با انرژی مثبت و سرشار از شادی به دنیا نگاه کنم.
- من خواهان آرامش درونی و حس رضایت در تمام جوانب زندگی‌ام هستم.
- من می‌خواهم که احساس آرامش و شادی درونم را به جهان اطرافم منتقل کنم.
- من خواهان توانایی برای درک و پذیرش کامل زیبایی‌های درونی و بیرونی‌ام هستم

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.



۸. دعای آرامش بخش قبل از خواب:

(این دعا رو در دفتر جادویی ات بنویس)

خدای عزیزم، جانان من...

شب هنگام با دل آرام و قلبی پر از شکر به آغوش محبت می‌آیم.
از تو سپاسگزارم که امروز را با حضور و لطف بی‌پایانت گذراندم و
هر لحظه مرا به سوی بهتر شدن راهنمایی کردی.
ای عزیزم، به تو ایمان دارم که فردا را نیز با قدرت و عشق تو آغاز
خواهم کرد. در این شب آرام، روح و ذهنم را در دستان تو می‌سپارم
و از تو می‌خواهم که با محبت مرا بپوشانی.
خدایا دوستت دارم...
آمین...

می‌تونید اگه چیز دیگه‌ای دوست دارین اضافه کنین، اگه اتفاقی
افتاده و بخوایین با خدا در میون بذارید، اگه احساسی داری و
هر چی دل تنگت می‌خواد، هر حرفی رو راحت با خدا در میون بذار.
اون مثل یه پدر، یه مادر و یه دوست می‌خواد حرفات رو بشنوه.
خدا همیشه آماده‌ست که به حرفات گوش بده و کمکت کنه.
پس هیچ‌وقت فکر نکن که تنها هستی یا نباید چیزی رو باهاش
در میون بذاری. هر چی که هست، هر احساسی که داری،
می‌تونی با اطمینان کامل به خدا بگی و ازش راهنمایی و
آرامش بگیری.



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

- خدایا سپاسگزارم که امروز را با عشق و لطف تو گذراندم.
- خدایا، عشقم، شکر که همیشه بهترین‌ها را برایم می‌خواهی.
- خدایا، برای برآورده کردن آرزوهایم، شکرگزارم.
- خدایا، برای شادی‌هایی که به زندگی‌ام می‌آوری، شکرگزارم.
- خدایا، برای تحقق رویاهایم به لطف تو، شکرگزارم.
- خدایا، برای خوشبختی‌ای که به من عطا می‌کنی، شکرگزارم.
- خدایا، برای لحظات شاد و لذت‌بخش که به من می‌دهی، شکرگزارم.
- خدایا، برای اینکه همیشه در کنارم هستی و منو به آرزوهایم می‌رسی، شکرگزارم.
- خدایا، برای امید و انگیزه‌ای که به من می‌دهی تا به اهدافم برسم، شکرگزارم.
- خدایا، برای اینکه همیشه مرا در مسیر درست هدایت می‌کنی، 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.



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

- خدایا، می‌خوام یه خونه کنار دریاچه داشته باشم که همیشه از دیدن آب زلال لذت ببرم.
- خدایا، می‌خوام هر روز به یه باغ پر از میوه‌های تازه برم و ازشون لذت ببرم.
- خدایا، می‌خوام یه مزرعه پر از گل‌های آفتابگردون داشته باشم که همیشه به سمت نور باشن.
- خدایا، می‌خوام همیشه بوی درختان کاج در هوای تازه و تمیز اطرافم باشه.
- خدایا، می‌خوام یه خونه در دل طبیعت داشته باشم که اطرافش پر از گل‌های وحشی 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.



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

خدای مهربان و عزیزم،

در این لحظه‌های آرام قبل از خواب، با قلبی پر از عشق و شکرگزاری به حضورت می‌آیم. سپاسگزارم که در هر لحظه از روز با قدرت و محبتت در کنارم بودی و مرا حمایت کردی. تو همان‌طور که هر روز به من یادآوری می‌کنی که هیچ آرزویی برای تو بزرگ نیست، مرا شگفت‌زده کردی.

از تو می‌خواهم که این شب را با آرامش و امید به فردایی بهتر در پناه تو بگذرانم. ای جانم، با لطف و کرامتت ذهن و قلبم را آرام ساز و مرا به سوی تحقق آرزوهایم راهنمایی کن. به تو اعتماد دارم که فردا نیز با قدرت و عشق تو به سوی بهترین‌ها حرکت خواهم کرد. در این شب، با عشق و آرامش در حضورت قرار می‌گیرم و می‌دانم که هر لحظه با تو، لحظه‌ای ارزشمند و پر از نعمت است. عاشقانه دوستت دارم و همیشه به تو ایمان دارم.

شب خوش و آرام،

[نام شما]

می‌تونید اگه چیز دیگه‌ای دوست دارید اضافه کنید، اگه اتفاقی افتاده و بخوایین با خدا در میون بذارید، اگه احساسی داری و هر چی دل تنگت می‌خواد، هر حرفی رو راحت با خدا در میون بذار. اون مثل یه پدر، یه مادر و یه دوست می‌خواد حرفات رو بشنوه. خدا همیشه آماده‌ست که به حرفات گوش بده و کمکت کنه. پس هیچ‌وقت فکر نکن که تنها هستی یا نباید چیزی رو باهاش در میون بذاری. هر چی که هست، هر احساسی که داری، می‌تونی با اطمینان کامل به خدا بگی و ازش راهنمایی و آرامش بگیری.



۱۲. 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:

• خدا با منه

• خدا منو دوست داره

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 آروم چشمهات رو باز کن و یه لحظه برای برگشتن به محیط اطرافت وقت بذار.

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



۱۳. چالش امروز:

امروز به چالش شیرین و خوشایند داریم: برای خودت خرید کن! لازم نیست چیز گرون یا عجیبی باشه، فقط کافیه چیزی باشه که حالت رو خوب کنه و بهت احساس خوشحالی بده. مثلاً می‌تونی به شاخه گل برای خودت بخری و توی گلدون بذاری تا هر روز که نگاهش می‌کنی، حس خوبی بگیری. یا شاید به کتاب جدید که همیشه دوست داشتی بخونی. حتی به گلدون کوچیک با به گیاه زیبا، یا به بلیط نمایش یا سینما که مدت‌هاست منتظرش بودی، می‌تونن انتخاب‌های خوبی باشن.

چیزای دیگه‌ای هم هست که می‌تونی بهش فکر کنی: به عطر جدید که هر وقت بوش کنی حالت خوب شه، به شمع معطر برای لحظه‌های آرامش‌بخش، حتی به دفترچه یادداشت قشنگ برای نوشتن فکرها و ایده‌ها.

اهمیت قائل شدن برای خودمون خیلی مهمه. وقتی برای خودمون ارزش قائل می‌شیم و به نیازها و خواسته‌هامون توجه می‌کنیم، احساس رضایت و خوشحالی بیشتری داریم. این کار باعث می‌شه تا اعتماد به نفسمون بالا بره و بتونیم بهتر و با انرژی بیشتری به کارها و هدف‌هامون بپردازیم.

پس امروز، به چیزی برای خودت بخر و به خودت نشون بده که چقدر ارزشمندی و لیاقت بهترین‌ها رو داری.