



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، لبخند بزن و بگو:

- بدن من معبدی مقدس است.
- من در این جسم زیبا و مقدس زندگی می‌کنم و قدردان سلامتی و قدرت آن هستم.

۴. ده دقیقه برقص: (با آهنگ هایی که دوست داری)

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:

(این دعا رو در دفتر جادویی ات بنویس)

خدای مهربون و عزیزم،

امروز صبح با قلبی سرشار از عشق و قدردانی بیدار شدم و میخوام ازت بابت همه چیز تشکر کنم. خدایا، بدنم رو به عنوان معبد تو می‌بینم، خونه‌ای که تو در اون ساکن هستی. ازت می‌خوام کمک کنی تا به این هدیه ارزشمند که به من دادی، احترام بذارم و ازش مراقبت کنم.

ای خدای عزیز، به من قدرت بده تا هر روز با عشق و احترام از بدنم مراقبت کنم. کمک کن غذاهای سالم بخورم، ورزش کنم و پیاده‌روی‌های روزانه‌ام رو ادامه بدم. به من یادآوری کن که بدنم خونه پوست و من باید با هر کاری که می‌کنم، به تو احترام بذارم.

خدایا، به من کمک کن تا در هر لحظه به چیزی که می‌بینم و میشنوم، توجه کنم و فقط چیزهای خوب و مثبت رو به زندگی‌ام دعوت کنم. قلبم رو پر از عشق و آرامش کن تا بتونم عشق تو رو به دیگران منتقل کنم.

در این صبح زیبا، با تو عهد می‌بندم که بدنم رو به عنوان معبد تو به بهترین شکل ممکن حفظ کنم و همیشه به یاد داشته باشم که تو درون من ساکن هستی.
آمین.



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

- خدایا پاهایی که مرا به مقصد می‌رساند را شکر
- خدایا قلبی که به تپش زندگی ادامه می‌دهد را شکر
- خدایا دستانی که خلاقیت را به دنیا می‌آورد را شکر
- خدایا چشمانی که روشنایی روز را می‌بیند را شکر
- خدایا مغزی که مرا به اندیشیدن وا می‌دارد را شکر
- خدایا زبانی که طعم نعمت‌هایت را می‌چشد را شکر
- خدایا پوستی که لمس زندگی را حس می‌کند را شکر
- خدایا بینی که بوی گل‌های بهاری را می‌شنود را شکر
- خدایا عضلاتی که مرا قوی و استوار نگه می‌دارد را شکر
- خدایا ریّه‌هایی که هوای تازه را به درونم می‌کشند را شکر

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)

- خدایا، ازت می‌خوام کمک کنی تا به بدنم به عنوان معبد تو احترام بذارم و ازش به درستی مراقبت کنم.
- خدایا، ازت می‌خوام به من قدرت و انگیزه بدهی تا هر روز به غذاهای سالم اهمیت بدم و به تغذیه‌ام توجه کنم.
- خدایا، ازت می‌خوام مرا در انجام ورزش منظم و پیاده‌روی‌های روزانه‌ام یاری کنی تا جسمم قوی و سالم بماند.
- خدایا، ازت می‌خوام ذهنم را از نگرانی‌ها و استرس‌ها پاک کنی و به من آرامش درونی و خواب راحت بدهی.
- خدایا، ازت می‌خوام که هر روز به من یادآوری کنی که بدنم خانه توست و باید با احترام و عشق با آن رفتار 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.

۸. تمرین و چالش امروز:

بدن ما مثل معبد و خانه خداست، پس بیاید بهش احترام بذاریم و به خوبی ازش مراقبت کنیم. از امروز، هر روز هر زمانی که می‌تونید ۱۰ دقیقه ورزش و پیاده‌روی رو به برنامه روزانه‌تون اضافه کنید. از ورزش‌های سبک و زمان‌های کم شروع کنید و به مرور زمان مدت و شدت تمریناتتون رو افزایش بدید. با این کار، نه تنها به سلامتی خودتون کمک می‌کنید، بلکه انرژی و نشاط بیشتری هم در طول روز خواهید داشت. بیاید با هم به استقبال روزهای پرانرژی و شاد بریم!

همچنین، یه نکته دیگه‌ای که خیلی مهمه، توجه به تغذیه سالمه. تلاش کنید تا غذاهای تازه و طبیعی رو به وعده‌های غذایی‌تون اضافه کنید و از خوردن مواد غذایی مضر پرهیز کنید. این کار، به همراه ورزش منظم، می‌تونه به شما کمک کنه تا بهترین نسخه از خودتون باشید.

۹. دعای آرامش بخش قبل از خواب:

(این دعا رو در دفتر جادویی ات بنویس)

خدای عزیز و مهربونم،

امشب با قلبی پر از سپاسگزاری و عشق به سوی تو میام.
ازت ممنونم که امروز هم با من بودی و نعمت‌های بی‌پایانت رو بر
من ارزانی داشتی. بدنم رو به عنوان معبد تو می‌دونم، خونه‌ای که
تو در اون ساکنی و می‌خوام ازت تشکر کنم که همیشه همراه منی.

خدایا، امشب ازت می‌خوام که آرامش و قدرتت رو به من ببخشی
تا بتونم از بدنم به خوبی مراقبت کنم. کمک کن تا فردا هم با انرژی
و انگیزه برای سلامت و خوشبختی‌ام تلاش کنم. یادم بنداز که بدنم
خونه توست و من باید با احترام و عشق باهاش رفتار کنم.

ای خدای مهربان، به من کمک کن تا امشب رو با آرامش بخوابم و
ذهن و بدنم رو از هرگونه نگرانی و استرس پاک کنم. لطفاً به من
توانایی بده تا همیشه به چیزی که می‌بینم و می‌شنوم، توجه کنم
و فقط چیزهای مثبت و خوب رو به زندگی‌ام دعوت کنم.
در این شب آرام، با تو عهد می‌بندم که بدنم رو به عنوان معبد تو به
بهترین شکل ممکن حفظ کنم و همیشه به یاد داشته باشم که تو
درون من ساکنی.

آمین.



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

- خدایا، برای سلامتی جسم و روحم، شکرگزارم.
- خدایا، برای نعمت‌های بی‌پایانت در زندگی‌ام، شکرگزارم.
- خدایا کمرم که مرا در حرکت و استقامت یاری می‌کند را شکر
- خدایا انگشتانی که به نوشتن و آفرینش مشغولند را شکر
- خدایا زانوهایی که مرا در پیشگاهت به سجده می‌برد را شکر
- خدایا ستون فقراتی که مرا راست قامت نگه می‌دارد را شکر
- خدایا پلک‌هایی که از چشمانم محافظت می‌کنند را شکر
- خدایا ماهیچه‌هایی که به من قدرت حرکت می‌دهند را شکر
- خدایا سیستم گوارشی که غذایم را به انرژی تبدیل می‌کند را شکر
- خدایا شانه‌هایی که بار زندگی را به دوش می‌کشند را شکر

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، ازت می‌خوام که قدرت ایمان و اعتماد به تو را در قلبم بگذاری تا همیشه با امید و انگیزه زندگی کنم.
- خدایا، ازت می‌خوام که به من کمک کنی تا در هر لحظه از روز به چیزی که می‌بینم و می‌شنوم، توجه کنم و فقط چیزهای خوب و مثبت را به زندگی‌ام دعوت کنم.
- خدایا، ازت می‌خوام که در هر قدمی که برمی‌دارم و هر عملی راهنمایی‌ام کنی و کمک کنی همواره به تو نزدیک‌تر شوم.
- خدایا، ازت می‌خوام انرژی و شوق تازه‌ای برای رسیدن به اهداف و رویاهایم به من بدهی تا به تمام خواسته‌هایم برسم.
- خدایا، ازت می‌خوام با حضور و لطف بی‌پایانت، مرا شگفت‌زده کنی و به من قدرت بدهی تا با اعتماد به نفس و امید، به سوی آینده‌ای روشن پیش بروم.

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 عزیز و مهربونم،

امشب، قبل از اینکه چشمام رو ببندم و به خواب برم، می‌خوام با تمام قلبم باهات حرف بزنم. ازت ممنونم که امروز هم در کنارم بودی و منو با عشق و لطف بی‌پایانت حمایت کردی. حضور تو در زندگیم مثل نوریه که همه تاریکی‌ها رو روشن می‌کنه و منو به راه راست هدایت می‌کنه.

بدنم رو به عنوان معبد تو می‌دونم، خونه‌ای که تو در اون ساکنی. ازت می‌خوام بهم کمک کنی که همیشه به این هدیه ارزشمند که بهم دادی، احترام بذارم و ازش مراقبت کنم. کمکم کن که با خوردن غذاهای سالم، ورزش و پیاده‌روی، بدنم رو سالم و قوی نگه دارم. یادم بنداز که هر قدمی که برمی‌دارم و هر عملی که انجام می‌دم، باید با عشق و احترام به تو باشه.

خدای عزیزم، به من آرامش و قوت بده که امشب رو با خیال راحت و ذهنی آرام به خواب برم. به من کمک کن که فردا هم با انرژی و انگیزه برای سلامت و خوشبختی‌ام تلاش کنم. اجازه بده که در هر لحظه از روزم، فقط چیزهای خوب و مثبت رو به زندگی‌ام دعوت کنم و همیشه به یاد داشته باشم که تو درون من ساکنی و هر لحظه با منی. کمکم کن که هر روز با عشق و ایمان به تو زندگی کنم و بدونم که هیچ چیزی در این دنیا نیست که با حضور تو، نتونم بر اون غلبه کنم. خدایا، ازت می‌خوام که امشب رو با آرامش و خواب عمیق و دلنشین به پایان برسونم و فردا رو با انرژی و شوقی تازه شروع کنم. دوستت دارم، خدای عزیزم. آمین.



۱۳. مراقبه و مدیتیشن امروز: (بدن من معبد خداست)

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 کن. حالا تمرکزت رو روی دم و بازدم بذار. حس کن هوا وارد بدنت می‌شه و بعد بیرون می‌ره. اگه فکری به ذهنت اومد، فقط ببینش، 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:

- بدن من معبدی مقدس است.
- با هر نفس، نور الهی در بدنم جاری می‌شود.

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.