

## بنام خداوند بخشنده و مهربان

به نام خداوند جان و خرد  
کز این برتر اندیشه بر نگذرد

خداوند نام و خداوند جای  
خداوند روزی و در همه‌های

(فردوسی)

روز اول این چالش بی‌نظیر، ۸ تمرین جانانه داره که باید تک‌تک تمرین‌ها رو با نیت الهی انجام بدی، یادت باشه امروز مهم‌ترین روز این چالشه.

شاید بگی چرا مهمه؟ الان بهت می‌گم:

چون برای آغاز روز اول یک جرئت و جسارت می‌خواد؛

همین الان با خودت تکرار کن

"بله، من این جرئت و جسارت رو دارم"

آفرین همین رو ازت می‌خوام. باید با جرئت و جسارت قدم برداری، محکم و پر قدرت، من هم با کمک دلبرجان، جانانه کنارتم.

بریم که باهم دست تو دست دلبرجان آغاز کنیم.

## الهی به امید تو

۱. از امروز تا پایان روز هجدهم ساعت ۵ صبح از خواب بیدار شو.

۲. از امروز تا پایان روز هجدهم یک لیوان آب همدمای اتاق رو که از شب قبل کنار رختخوابت گذاشتی، نوش جان کن.

۳. از امروز تا پایان روز هجدهم ۶ دقیقه در حالت نشسته و آگاهانه دم و بازدم عمیق انجام بده، ریتم قلبت رو با لبخند دنبال کن.

۴. از امروز تا پایان روز هجدهم رختخوابت رو مرتب و ازش سپاسگزاری کن، آره ماچش کن، واقعی و با تمام وجودت ماچش کن، چون باعث شد خواب راحتی داشته باشی.

۵. از امروز تا پایان روز هجدهم ۳ دقیقه جلوی آینه بایست و این جملات رو با تمام وجودت تکرار کن:

✓ من عیاردار و گرانم ...

✓ من لایق بهترین‌ها هستم ...

✓ من مسئول زندگی‌م هستم ...

نکته مهم: تک تک این جمله‌ها رو با تمام وجودت، محکم و پر قدرت بیان کن.

۶. از امروز تا پایان روز هجدهم، صبح قبل از طلوع خورشید دفتر شکرگزاری عیاردارت رو بردار و ۹ تا از داشته‌ها رو بنویس، هر داشته‌ای رو با احساس خوب بنویس و بابتش شکرگزاری کن! این روند رو ۸ بار دیگه تکرار کن یعنی در مجموع ۹ داشته‌ها رو بنویس.

مثلاً ۹ داشته رو این‌جوری بنویس:

۱. الهی صدهزار مرتبه شکرت که فرصت کردم یک روز دیگه رو تجربه کنم.

۲. الهی صدهزار مرتبه شکرت که توی این چالش بی‌نظیر حضور دارم.

۳. الهی صدهزار مرتبه شکرت برای چشمانم که می‌تونم با آن‌ها ببینم.

۴. الهی صدهزار مرتبه شکرت برای دستانی که می‌تونم با آن‌ها بنویسم.

۵. الهی صدهزار مرتبه شکرت برای سقف بالای سرم.

۶. الهی صدهزار مرتبه شکرت بابت این نفسی که داره من رو می‌کشه.

۷. الهی صدهزار مرتبه شکرت بابت این قلبی که داره من رو می‌تپه.

۸. الهی صدهزار مرتبه شکرت بابت این لباسی که تنمه.

۹. الهی صدهزار مرتبه شکرت بابت آب و غذایی که امروز دارم.

(الان ۹ داشته رو نوشتی، همین رو ۸ بار دیگه تکراری بنویس)

۷. از امروز تا پایان روز هجدهم، هر روز صبح ۳۰ دقیقه ورزش کن و یا برقص.

۸. از امروز تا پایان روز هجدهم صبحانه‌ت رو آگاهانه در لحظه حال نوش جان کن، زمانی که صبحانه می‌خوری فقط و فقط تمام توجهت به صبحانه خوردن باشه.

الهی صدهزار مرتبه شکر که روز اول از این چالش بی‌نظیر تموم شد و ۱۷ روز جانانه دیگه باقی مانده!  
یادت نره که قراره به یاری دلبرجان، باهم کارهای جانانه‌تری در چالش انجام بدیم و این تازه اول راهه ...  
یادت باشه تو قول دادی که واقعی پای تصمیمی که گرفتی بایستی و جانانه تمرینات رو انجام بدی  
با ایمان و توکل، با جرئت و جسارت فقط حضور داشته باش  
یقین دارم دلبرجان خودش جانانه کمکت می‌کنه!

گفت معشوقی به عاشق کای فتی  
توبه غربت دیده‌ای بس شهرها  
پس کداین شهرز آن باخوش ترست  
گفت آن شهری که دروی دلبرست

(مولانا)

## In the name of God, the Most Gracious, the Most Merciful

The first day of this unparalleled challenge includes 8 meaningful exercises that must be done with divine intention. Remember, today is the most important day of this challenge. You might ask, "why is it so?" Here's why: Starting the first day requires courage and determination; Repeat it to yourself right now: "Yes, I have the courage and determination." Well, done! That's exactly what I expect from you. You need to step forward bravely and powerfully. I am wholeheartedly by your side with the help of God.

Let's begin hand in hand with God.

### God, my hope is in you

1. From today through the 18<sup>th</sup> day, wake up at 5 a.m.
2. From today through the 18<sup>th</sup> day, drink a glass of room-temperature water that you placed beside your bed the night before.

3. From today through the 18<sup>th</sup> day, sit mindfully and perform deep inhale and exhale exercises for six minutes, following your heartbeat with a smile.
4. From today through the 18<sup>th</sup> day, make your bed and express gratitude for it. Kiss it wholeheartedly because it provided you with restful sleep.
5. From today through the 18<sup>th</sup> day, stand in front of the mirror for three minutes and repeat these affirmations with full conviction:

**I am valuable and worthy.**

**I deserve the best.**

**I am responsible for my life.**

Important note: Say each sentence powerfully and wholeheartedly.

6. From today through the 18<sup>th</sup> day, before sunrise, take your gratitude notebook and write down nine things you are grateful for. Write them with a good feeling and express gratitude for it. Repeat this process eight more times, making a total of nine repetitions. Example:

1. O Lord, thank you a hundred thousand times for giving me another day to experience.
2. O Lord, thank you a hundred thousand times for allowing me to participate in this incredible challenge.
3. O Lord, thank you hundred thousand times for my eyes that allow me to see.
4. O Lord, thank you a hundred thousand times for my hands that allow me to write.
5. O Lord, thank you a hundred thousand times for the roof over my head.
6. O Lord, thank you a hundred thousand times for the breath that sustains me.
7. O Lord, thank you a hundred thousand times for my beating heart.
8. O Lord, thank you a hundred thousand times for the clothes I'm wearing.
9. O Lord, thank you a hundred thousand times for the food and water I have today.  
(Now you have written nine blessings, repeat this entire process eight more times.)

7. From today through the 18<sup>th</sup> day, exercise or dance for 30 minutes every morning.

8. From today through the 18<sup>th</sup> day, eat your breakfast mindfully, fully present in the moment. While you're having breakfast pay all your attention to it.

O Lord, thank you a hundred thousand times that the first day of this wonderful challenge is completed, and we have 17 more amazing days ahead! Don't forget that, with the help of God, we're going to do even greater things in this challenge—this is just the beginning. Remember, you have made a commitment to stand firm in your decision and complete these exercises wholeheartedly. With faith and trust, with courage and determination, simply show up. I am sure God will help you.