

## بنام خداوند بخشنده و مهربان

به نام خدایی که جان آفرید سخن گفتن اندر زبان آفرید

(سعدی)

روز دوم این چالش الهی و بی نظیر، ۳ تمرین جانانه داره که باید تک تک تمرین ها رو با نیت الهی انجام بدی.

### الهی به امید تو

۱. از امروز تا پایان روز هجدهم باید به بدنت که هدیه دلبرجانه احترام بگذاری، باید حواست باشه که هر چیزی رو نخوری و هر چیزی رو در بشقابت پر نکنی!  
باید این دسته از مواد غذایی رو تا پایان چالش ۱۸ روز رعایت کنی:

- قند و شکر مصنوعی ممنوع!
- گوشت قرمز ممنوع!
- سرخ کردن ممنوع!
- آرد سفید ممنوع!
- فست فود ممنوع!

- برنج بیشتر از ۹ قاشق ممنوع!
- نوشابه، آبمیوه غیرطبیعی، بستنی، چیپس، پفک، کیک و بیسکوئیت و ... کاملاً ممنوع!
- و اما مواد غذایی که باید روزانه مصرف کنی:
- ۱/۵ تا ۲ لیتر آب حتماً در بطری شیشه‌ای
- ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم سبزیجات
- ۱ عدد سیب درختی تا قبل از ساعت ۱۲
- ۶ تا ۹ عدد توت خشک یا ۲ تا ۳ عدد خرما تا قبل از ساعت ۱۸
- ۱ عدد گردو یا ۶ عدد بادام درختی تا قبل از ساعت ۱۱

۲. از امروز تا پایان روز هجدهم باید نهایت در ساعت ۲۲:۳۰ خواب باشی.

۳. از امروز تا پایان روز هجدهم قبل از خواب، دفتر شکرگزاری عیاردارت رو بردار و ۹ تا از داشته‌هات رو بنویس، هر چیزی رو که داری با احساس خوب بنویس و بابتش شکرگزاری کن! این روند رو ۸ بار دیگه تکرار کن یعنی در مجموع ۹ بار داشته‌هات رو بنویس.

این تمرین رو که یادته؟ صبح روز اول چالش رو یادته؟ از امروز، صبح و قبل از خواب این تمرین رو انجام بده.

نکته: یادت باشه هر شب باید از ۹ داشته جدید شکرگزاری کنی، یعنی ۹ داشته جدید صبح و ۹ داشته جدید شب.

روز اول هم این تمرین (شماره ۶) رو داشتی و صبح باید ۹ تا داشته می‌نوشتی؛ پس، از امروز جمعاً باید روزی ۱۸ داشته جدید بنویسی، یعنی "۹ داشته جدید هر روز صبح و ۹ داشته جدید هر شب قبل از خواب".

الهی صدهزار مرتبه شکر که ۲ روز از این چالش بی‌نظیر و الهی تموم شد و ۱۶ روز دیگه، جانانه کنار هم هستیم! ایمان دارم بعد از این ۱۸ روز از تو یک آدم دیگه‌ای ساخته می‌شه.

"انسانی که نماد عظمت جانِ جانانه"  
یادت باشه شاه‌کلید این مسیر تکراره.

ای نسخه‌نامه الهی که تویی  
وی آینه‌جمال شاهی که تویی  
بیرون ز تو نیست هرچه در عالم هست  
در خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی

(مولانا)



**18-Day Gratitude  
Challenge of God  
Day 2**

چالش ۱۸ روز  
شکرگزاری جانِ جانان  
روز ۲



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

The second day of this divine and unparalleled challenge includes 3 meaningful exercises that must be performed with divine intention. With faith in God.

### **God, my hope is in you**

1. From today through the 18<sup>th</sup> day, respect your body, which is a divine gift. Be mindful of what you eat and avoid unnecessary foods. Follow these dietary rules till the end of the eighteen-day challenge:
  - No artificial sugars!
  - No red meat!
  - No fried food!
  - No white flour!
  - No fast food!
  - No more than nine tablespoons of rice!
  - No soda, artificial juices, ice cream, chips, puffed snacks, cakes, or biscuits!

And here are the foods you must consume daily:

- 1.5 to 2 liters of water in a glass bottle.





**18-Day Gratitude  
Challenge of God  
Day 2**

چالش ۱۸ روز  
شکرگزاری جانِ جانان  
روز ۲



- 150 to 200 grams of vegetables.
  - 1 apple before noon.
  - 6 to 9 dried mulberries or 2 to 3 dates before 6 p.m.
  - 1 walnut or 6 almonds before 11 a.m.
2. From today through the 18<sup>th</sup> day, be in bed by 10:30 p.m.
3. From today through the 18<sup>th</sup> day, write nine things you are grateful for in your gratitude notebook. Write down anything you have with a positive feeling and express gratitude for it! Repeat this process 8 more times, so that in total, you will write down your blessings 9 times.

Do you remember this exercise? Do you remember the first day of the challenge? Starting today, do this exercise both in the morning and before bed.

Note: Remember, every night you need to express gratitude for 9 new blessings, meaning 9 new blessings in the morning and 9 new ones at night.

On the first day, you also had this exercise (number 6) and had to write down 9 blessings in





**18-Day Gratitude  
Challenge of God  
Day 2**

چالش ۱۸ روز  
شکرگزاری جانِ جانان  
روز ۲



the morning. So, from today, you need to write a total of 18 new blessings every day — 9 new blessings each morning and 9 new blessings each night before bed.

O Lord, thank you a hundred thousand times that two days of this divine and unparalleled challenge are completed, and we have 16 more wonderful days ahead! I believe that by the end of these 18 days, you will be transformed into a new person, "A person who embodies the greatness of God.

Remember, repetition is the master key to this path.

