



جان و جهان

روز اول

صنما سپاه عشقت به حصار دل در آمد
 بگذر بدین حوالی که جهان به هم بر آمد
 به دو چشم نرگسینت به دو لعل شکرینت
 به دو زلف عنبرینت که کسباد عنبر آمد
 به پلنگ عزت تو به نهنگ غیرت تو
 به خدنگ غمزه تو که هزار لشکر آمد



درود به روی ماهت نازنینم، به یه چالش بینظیر
دیگه، در کنار خانواده‌ی بزرگ و عیاردار SBF و
رهبر قبیله‌ی دلبر جان جناب سهیل سنگرزاده
خوش اومدی.

خیلی خوشحالیم یه بار دیگه، همگی دور هم
جمع شدیم تا با هم دیگه تجربیات الهی رو
داشته باشیم. حس و حال چالش ۱۸ روز
شکرگزاری جان جانان رو که از سایت
sangarzadeh.com همگی با هم انجام
دادیم رو یادته...؟! چقدر وصف ناپذیر بود!
انگار روی ابرا بودیم.

به امید خدا، این بارم دست تو دست با
دلبر جانمون می‌ریم که یه حال بینظیر دیگه رو،
که توی هیچ جای جهان نمی‌تونی پیدااش
کنی رو با هم دیگه تجربه کنیم. بریم برای
شروع اولین روز از چالش ۶ روزه جان و جهان...

توجه: "عزیزانی که خارج از ایران هستند، تمرینات رو به
وقت کشور خودشون انجام بدهند."



الهی به امید تو

تمرین ۱

ساعت ۵ صبح با لبخند از خواب بیدار شو، بشین روی زمین و تمام بدنت رو نگاه کن. از پاهات شروع کن، با دستات پاهاتو لمس کن و با عشق توی سکوت ببوسشون. به همین ترتیب به تمام بدنت عشق بده، اصلاً عجله نکن با آرامش انجام بده. خودت رو بین عظمتت رو... هر جایی از بدنت رو هم که نمی‌تونستی ببوسی، یه راهکار واست دارم، قشنگ یک بوس خوشگل می‌ذاری روی انگشتای دستت و با دستات اون بوسه‌ی عشق رو به کل بدنت می‌رسونی. این تمرین رو با تمام جانت احساسش کن.

حالا مرحله‌ی بعد دو تا دستت رو به صورت ضربداری روی شوندهات بگذار. باید دست راستت رو، روی شونده‌ی چپ و دست چپت رو، روی شونده‌ی راستت بگذاری، آره اینجوری... خودت رو بغل کن و اسم خودت رو بگو، مثلاً بگو: "مریم عزیزم تو تمام من هستی، تو کل وجود من هستی، تو جان و جهان من هستی ازت سپاسگزارم که در این لحظه با منی، کنار منی و عاشق منی، من هم عاشقتم نفس من"



تمرین ۲

یه لیوان آب گوارای الهی رو که از شب قبل
توی لیوان خوشگل و عیاردارت ریختی و
کنارت گذاشتی رو بردار دو دستی لیوان رو
بگیر و پیش از خوردن به آب بگو: "این آب
الهی در بدنم تبدیل به نعمت، برکت، ثروت،
عشق، آگاهی و آرامش می‌شود" نازنینم حتماً
آب رو بین و بنوش و پس از نوشیدن آب بگو: "
الهی صد هزار مرتبه شکرت که مثل همیشه
من رو سیراب کردی"

تمرین ۳

با عشق با لبخند رختخوابت رو به زیباترین و
منظم‌ترین شکلی که بلدی مرتب کن
(نازنینم همین الان ملافه‌ها، روتختی و
روبالشتی‌های خودت رو با عشق بشور) به
به... چقدر تمیز و خوش بو شدند، آفرین
نازنینم خدا قوت بهت، راستی حواست بود
چقدر با عشق شستی؟ چه احساس بی نظیری
داشت.

حالا اون‌ها رو ببوس و بهشون بگو:

"نازنینای من ازتون سپاسگزارم که مایه
آسایش و راحتی من شدین و انقدر من رو
سرچال و پرانرژی کردین چه خواب شیرین
و لذت بخشی رو باهاتون داشتم خدایا شکرت
که دارمتون"



تمرین ۴

در این ۶ روز راس ساعت ۵:۳۰ صبح به وقت ایران همگی در لایو پیج @soheilsangarzadeh2 به اتفاق استاد جانمان جناب سنگرزاده دور هم جمع می‌شویم. شرایط حضور در لایو:

هر شب قبل از خواب با تیت یک دوش جانانه بگیر. (خانواده بزرگ **SBF** نازنینانم با شما هستم، این تمرین رو خیلی خوب شما ها بلدین چون زندگیش کردیم، راستی حواستون باشه که یک میزبانی جانانه باید بکنیم از مهمون های عزیزی که داریم...) عزیز

یک لیوان خوشگل لبریز از آب گوارا و الهی بزار کنار دستت و نوش جان کن.

لباس های تمیز و عیاردارت رو بپوش و با ظاهری آراسته و به صورت نشسته در لایو حضور پیدا کن (دقت کنید که به هیچ عنوان! به صورت خوابیده نباشید!)

تمرین ۵

از امروز تا پایان چالش آگاهانه سعی کن که هر لحظه از جان، واقعی نه ادا، لبخند روی لب های زیبات باشه انقدر طبیعی که چشمای ناز و خوشگلت هم بخندن یادت باشه که خداوند از رگ گردن به ما نزدیکتره و او با لبخند تو لبخند می زنه.





تمرین ۶

برای انجام این تمرین نیاز به یک دفتر و قلم خوشگل و عیاردار شکرگزاری داری. از امروز تا پایان چالش، ۶ داشته رو در نوبت صبح می نویسی و بابتش از دلبر جانت سپاسگزاری می کنی و ۳ بار اون شکرگزاری باید نوشته بشه یعنی یک بار که نوشتی دوبار دیگه هم دقیقاً همون رو مجدد می نویسی.

این تمرین رو یک بار دیگه به همین شکل شب قبل از خواب با ۶ داشته جدید تکرار کن یعنی هر روز باید از ۱۲ داشته جدید شکرگزاری کنی، نازنینم یادت باشه ۶ داشته شب رو هم مثل نوبت صبح باید ۳ بار بنویسی.

الهی شکر که اولین روز از چالش شیش روزهی جان و جهان رو با هم پشت سر گذاشتیم. نازنینم حواست باشه که فردا پر قدرت تمرینارو انجام بدی تا جهانت دگرگون بشه. همه‌ی شما نازنینارو به دستای پر نعمت و برکت دلبر جان می سپارم.



جان و جهان چو روی تو در دو جهان کجا بود
گر تو ستم کنی به جان از تو ستم روا بود

چون همه سوی نور تست کیست دور و به عهد تو
چون همه رو گرفته ای روی دگر کجا بود





6-day Gratitude challenge of God

Day One
Hi dear friends.

Welcome to another unique challenge, with
S[®]BF family and the leader
Mr. Soheil Sangarzadeh.

We are very happy that we are here again
to have divine experiences together.
Do you remember the feeling of the 18 days
Gratitude Challenge held in
sangarzadeh.com website.
It was incredible.

1



**We were over the moon
Now we want to experience another unique
feeling, With God's help, which you can't
find It anywhere in the world.
Let's start the first day of the six-day
challenge of God.
God my hope is in you.**

EXERCISE 1

Wake up at 5 am with a smile
Sit on the floor and look at your whole body.
Firstly, look at your feet, then touch them
with your hands and kiss them with love in
silence. don't be in a hurry, do it calmly. See
your greatness.

If you could not kiss other parts of your
body, I have a solution for you
Put a kiss on your fingers and spread that kiss
to your whole body with your hands.
Feel this exercise with all your heart soul.
Put your hands crossed on your shoulders.



The right hand should be on the left shoulder and the left hand should be on the right shoulder.

Yes, like this... Hug yourself and call your name:

“My dear Sara. You are my love, you are my best friend, you are everything.

Thank you for being with me in this moment, you’re with me and you love me, I love you too my honey.”

EXERCISE 2

Pour a glass of divine water into a beautiful glass from last night, hold the glass with both hands and say before drinking:

“This divine water in my body becomes a blessing, health, wealth, love, continuous and peace look at the water and drink.”

And after drinking water say:

“Oh God, thank you a hundred thousand times for watering me like always.”



EXERCISE 3

Arrange your bed in the most beautiful and orderly way you can with love and smile. My dear, now wash your bedsheets and pillowcases with love.

How clean and fragrant they are.

Well done my sweetie.

Did you wash with love? What a unique feeling it was.

Now kiss them and tell them:

“My sweetie, I thank you for making me feel comfortable and full of energy.

I had a comfortable and pleasant sleep. I’m happy to have you.”

EXERCISE 4

As always, our promise is at 5:30 in the morning. So be on live at 5:30 in the morning during these 6 days.

We are going live on the Instagram page of our dear teacher **Mr. Soheil Sangarzadeh.**

The ID of the page is: **@soheilsangarzadeh2**



Participating in live has special conditions
First, take a shower with intention every
night before going to bed.

I am talking to you my sweeties in **SBF**
family; you know this exercise very well
because you have done it many times.
Be careful you are the host of our dear
guests.

The second point is to drink a beautiful glass
of divine water during the instagram live.
The third thing is to wear your clean clothes
and be in live.

(Be careful don't lie down!)

EXERCISE 5

From today until the last day of the
challenge, consciously try to smile every
moment.

It should be naturally smile, your eyes should
smile.

We should practice.



Remember that God is closer to us than the jugular vein, he is smiling with your smile.

EXERCISE 6

To do this exercise, you need a beautiful and precious gratitude notebook and a beautiful pen.

What should you write in the notebook? From today until the end of the challenge, write 6 blessings every morning and thank God for it.

So, how many times should I repeat this gratitude? Three times.

At first, write it once and repeat it exactly twice.

Rewrite this exercise exactly as I said before going to bed at night.

However, this time you must write six new blessings.

That means you should be grateful for 12 new blessings every day.



Thank God that the first day of the six-day challenge is over. My dear, remember to do the exercises tomorrow powerfully to change your life.

I entrust all of you to God's blessed hands.



7

