



جان و جهان

روز دوم

بهار آمد بهار آمد سلام آورد مستان را
از آن پیغامبر خوبان پیام آورد مستان را

زبان سوسن از ساقی کرامت های مستان گفت
شنید آن سرو از سوسن قیام آورد مستان را



درود و خدایوت دوست نازنینم، به روز دوم از چالش شکرگزاری جان و جهان خوش اومدی...
آخ عجب روزیه امروز! آی که چه کیفی بکنیم.
می‌دونم که تمرینای دیروز رو جانانه انجام دادی، امروز رو هم عالی و پر قدرت انجام بده.

الهی به امید تو

تمرین ۱

از امروز تا پایان چالش هر روز باید ۳۰ دقیقه با ذوق کودکی برقصی، یادته کودکی مون چجوری بودیم؟ از صبح که چشم باز می کردیم مگه کسی می‌تونست ما رو بگیره؟؟ رقص کنان بیدار می شدیم، عجب روز های جذابی بود خدایا شکرت...

قشنگ از همین الان براش برنامه داشته باش و آهنگ‌هایی که می‌خوای باهاشون برقصی رو انتخاب کن (آخ که این نیم ساعت عجب کیفی کنیم، خدایا شکرت...)



تمرین ۲

تمرین جانانه نوشتن خواسته‌ها، این تمرین خود معجزه است از امروز تا پایان چالش در نوبت صبح سه تا خواسته‌ات رو جوری بنویس که انگار دلبر جان همین الان اون خواسته رو بهت داده و داریش و داری بابتش شکرگزاری می‌کنی دقت کن که تا جایی که می‌تونی شرح و بسطش بدی، مثلاً بنویس که الهی صد هزار مرتبه شکرت بابت خونه‌ی قشنگی که بهم دادی

به جاش بنویس الهی صد هزار مرتبه شکرت برای خونه‌ی ... متری که توی محله‌ی ... شهر ... بهم دادی. چقدر نمای خونه‌ام رو دوست دارم که با سنگ‌های بزرگ و طبیعی مشکی با رگه‌های سفید ساخته شده. چقدر شومینه توی خونه‌ام رو دوست دارم. چقدر بابایی جونم این سرامیک‌های استخونی رنگ و پهن کف خونه‌ام زیباست... الهی شکرت که به راحتی از جایی که فکرشو نمی‌کردم عین یه معجزه بود که این خونه رو بهم بخشیدی. (نازنینم، دقت کن که همینجوری تا جایی که می‌تونی توضیح بده و خواسته‌ات رو واضح و شفاف کن)

دوست نازنینم در حین نوشتن خواسته‌ها، انقدر باید جانانه غرق نوشتن بشی که کاملاً داشتنتشون رو از همین الان احساس کنی.

همون سه تا خواسته‌ای که صبح نوشتی رو یک بار دیگه در طول روز و یک بار دیگه شب قبل از خواب ۳ بار با تمام وجود با ایمان و توکل قلبی مرور کن.



تمرین ۳

امروز یکی از عکس‌های دوران کودکی خودت رو با عشق و ذوق کودکی قابش کن و بزار یکجایی از خونه که همیشه جلوی چشمانت باشه، نازنینم دقت کن که اگر پیش از این عکس کودکی‌ت رو قاب کردی، یک عکس دیگه از خودت رو چاپ کن اگر عکس دیگه‌ای از کودکی‌ت نداری پس قاب عکس فعلیت رو عوض کن و یا بافتوشاپ، پس زمینه اون عکس کودکی‌ت رو تغییر بده (آخ که چه کیفی کنیم امروز)

تمرین ۴

امروز با عشق و همون ذوق کودکی لی لی لی لی لی کنان می‌ری و یه شاخه گل زیبا برای اون بچه تهیه می‌کنی و می‌بری خونه و با رقص پیش همون قاب عکس عیاردارت می‌گذاری.

تمرین ۵

امروز می‌خوایم به دوران کودکی سفر کنیم، قراره یکی از بازی‌های خاطره‌انگیز دوران کودکی‌مون رو انجام بدیم، بازی گل یا پوچ رو که یادته، چقدر همه‌مون با این بازی خاطره داریم، این بازی رو می‌تونن با خانواده و یا دوستان انجام بده. به نظرت کی توی این بازی برنده می‌شه؟ اصلاً مهم نیست مهم اینه که سر هیچ چقدر خوشحال می‌شدیم بخاطر یک حدس ساده که درست در می‌اومد.



تمرین ۶

برنامه ریزی فردا... هر شب باید قبل خواب حداقل ۷۰ درصد برنامه فردا تو بدونی و بنویسی... اگر بیشتر هم شد که ناز شستت! اما جوری برنامه‌ات رو می‌نویسی که فردا قشنگ نقشه راه داشته باشی و بدونی می‌خوای چیکار کنی. وقتی می‌نویسی فردا دلبر تو تک تک اون کارهایی که نوشتی کمکت می‌کنه که جانانه انجامشون بدی.

اینم از برنامه‌ی روز دوم... فردا جانانه قدماتو بردار، محکم، هدفمند، الهی شکر که داریم در کنار هم رشد می‌کنیم. همه‌ی شما نازنینارو به دستای پر نعمت و برکت دلبر جان می‌سپارم.

ای زندگی تن و توانم همه تو
جانی و دلی ای دل و جانم همه تو

تو هستی من شدم از آنی همه من
من نیستم شدم در تو از آنم همه تو





6-day Gratitude challenge of God

Day Two
Hi dear friends.

Welcome to the second day of six-day
challenge. How amazing day is today
I know that you did your yesterday
exercises perfectly. Do your exercises today
as well as yesterday.
God my hope is in you.

1



EXERCISE 1

From today until the end of the challenge, every day you have to dance for 30 minutes with a childish feeling. Do you remember how we were when we were kids?

We were full of excitement when we woke up in the morning.

Those days were fantastic.

Thank God

Make a plan for it, choose the songs you want to dance. We will enjoy in this time, thank God.

EXERCISE 2

Exercise of writing what you want.

This practice is a miracle.

From today until the last day of the challenge, write three wishes in the morning.

Write as if God has given you your wish now.

It's like you got it and you're thankful for it.

Explain it in detail as much as you can.

For example, don't write like this: Oh God, thank you a hundred thousand times for the beautiful house you gave me.



Instead, write: **O God, thank you a hundred thousand times for my house, write the size of the house.... this is in great location in this city... I do love facade of my house that is made of large and black stones.**

I do love this fireplace

Look at this bone white color ceramics. How beautiful it is.

Say the exact city, say the exact colour, I mean you should explain in detail.

Thank you, God, for giving me this house easily and in a way that I did not think. It is like a miracle for me.

(My dear, make sure that you explain as much as you can and write your wishes clearly)

My dear friend, when you are writing your wishes, you should be immersed in writing that you feel that you have now achieved your wishes.

Review the same three wishes that you wrote in the morning one more time during the day and one more time at night before going to sleep 3 times with all your heart with faith and trust in your heart.



EXERCISE 3

Today, frame one of your childhood photos with love, with that childish feeling and put it where you can always see it.

Be careful my darling, if you have already framed a photo of your childhood, this time you have to frame another photo.

If you don't have any other photos from your childhood, no problem, Change the frame of your photo or change the background of that photo with Photoshop (Oh, today is wonderful)



EXERCISE 4

Today, with the feeling of a child, buy a flower for that child and put it in front of the framed photo.



EXERCISE 5

With this exercise, we want to go back to our childhood.

We are going to play one of the games we remember from childhood.

Do you remember Guess Which Hands game?

We all have a lot of memories with it... You can play this game with your family or friends. Who will win this game? It is not important at all. It is important to review the feeling of childhood.



EXERCISE 6

You must plan. Every night before sleeping, you should know and write at least 70% of your tomorrow's plan...

It is better if you write more!

You should write your plan so that when you wake up tomorrow, you will have a road map and know what you want to do.

God will help you in every steps you wrote so that you can complete them.

This is the exercise of today.

Take your steps seriously tomorrow. Thank God that we are growing together. I entrust all of you to God's blessed hands.