



جان و جهان

روز چهارم

ای عاشقان ای عاشقان امروز ما ایم و شما
افتاده در غرقابه ای تا خود که داند آشنا

گر سیلِ عالم پر شود، هر موج چون اشتر شود
مرغان آبی را چه غم، تا غم خورد مرغِ هوا



درود به روی ماهت نازنینم، درود به روح پاکت،
خداقوت بهت که چهار روز با دلبر اینجایی،
خانواده‌ی بزرگ و عیاردار **SBF** بهت خداقوت
می‌گه و تو این مسیر کنارته. بریم که همگی
با هم امروزمونو بسازیم.

الهی به امید تو

تمرین ۱

این تمرین فوق‌العاده است، برگرد و گذشته‌ات
رو نگاه کن، بین کجاها بوده که دلبرجان
اومده و دستت رو گرفته؟ این معجزه هارو بین
نازنینم، اصلاً همین امروز؟ تا از معجزه‌هایی که
دلبرجان برات رقم زده رو توی دفتر خوشگل و
عیاردارت بنویس.

تمرین ۲

ویکی دیگه از تمرین‌های بینظیر امروز، امروز
سجده شکر می‌کنیم و از مادرمون زمین
سپاسگزاری می‌کنیم که به ما اجازه داده روی
اون قدم بگذاریم و زندگی رو روی این کره
خاکی تجربه کنیم.



تمرین ۳

یه تمرین خوشمزّه داریم. چرا خوشمزّه؟ الان بهت میگم چرا خوشمزّه هست. امروز با نیت الهی حداقل ۶ تا بستنی واسه پاکبان‌های نازنین بخر و با عشق ببر بهشون تقدیم کن. راستی حواستون باشه ها بستنیا آب نشه یه وقت...

تمرین ۴

امروز با عشق برای خودت یه غذای جانانه و خوشمزّه درست کن. اما باید این غذای خوشمزّه رو با رقص درست کنی مثل یه بچه، آره اصلاً بیاین بچه بشیم.

تمرین ۵

امروز حال سه نفر رو با کلام ناب الهیت خوب کن. اگر نزدیکت هستند حضوری، و اگر نیستند تماس بگیر، اما یادت باشه نازنینم، دوست و خانواده‌ای که هر روز باهات داری صحبت می‌کنی نباید باشه، می‌ریم که حال سه نفر رو با عشق طلایی کنیم.



تمرین ۶

از امروز تا ۶ روز آینده مواردی که بهش اشاره می‌کنم اکیداً ممنوعه!

● پیچ‌های منفی که حس و حالت رو بد می‌کنن
آنفالو کن حتی اگر نزدیک‌ترین شخص
زندگیت باشه

● دنبال کردن اخبار ممنوع!

● موزیک‌های منفی ممنوع! (موزیک منفی می‌تونه آهنگ شادی داشته باشه اما با یک متن غم‌انگیز باشه) باید آگاهانه موزیک‌هامون رو انتخاب کنیم

● فیلم‌های منفی ممنوع!

امروزم تموم شد نازنینم، الهی شکر که کنار همیم و داریم با هم دیگه رشد می‌کنیم. همه‌ی شما نازنینارو به دستان پر نعمت و برکت دلبرجان می‌سپارم.



ای رشکِ ماه و مشتری، با ما و پنهان چون پری
خوش خوش کشانم می بری، آخر نگویی تا کجا

هر جا روی تو با منی، ای هر دو چشم و روشنی
خواهی سوی مستقیم کش، خواهی بر سوی فنا





6-day Gratitude challenge of God

Day Four Hi dear friends.

Thank you for being here for four days.
The **SBF** family also wishes you the best
and they are with you.

Let's go to build our today together
God my hope is in you.

1



EXERCISE 1

This exercise is great
Review your past.

Where has God come to help you?
Look at these miracles, my dear. Today,
write 9 of the miracles that God has made
for you in your gratitude notebook.

EXERCISE 2

Today we prostrate and thank the earth for
allowing us to walk, and experience life on
it.

EXERCISE 3

It is a delicious exercise. Why delicious?
Now I will tell you.

Today, with divine intention, buy at least 6
ice creams for the sweepers and give them
with love.

Be careful not to melt the ice creams.



EXERCISE 4

Make a delicious meal for yourself today with love.

You must make this dish with dance,
Like a child.

Come on, let's become child.

EXERCISE 5

Today, heal three people with your divine words. If they are near you, visit them, if they aren't, call them. Remember my sweetie, they shouldn't be friends and family that you communicate with every day. We are going to make three people feel better with love.

EXERCISE 6

From today to the next 6 days, you must do the things I say.

- 1 Unfollow negative pages that make you feel bad, even they are the closest people in your life.



- ② Don't listen to the news!
- ③ Don't listen to negative music!
(Be careful, negative music can have a happy melody but sad lyrics.)
We must consciously choose our Musics.
- ④ Don't watch negative movies!
Today is over. Thank God that we are together, and we are growing together.
I entrust all of you, lovely people, to God's blessed hands.