



جان و جهان

روز ششم

رو آن ربایی را بگو مستان سلامت می کنند
 وان مرغ آبی را بگو مستان سلامت می کنند
 این جایکی با خویش نیست مستان سلامت می کنند
 یک مست این جایش نیست مستان سلامت می کنند
 ای آرزوی آرزو مستان سلامت می کنند
 آن پرده را بردار زو مستان سلامت می کنند



درود به روی ماهت نازنینم، به روز ششم و آخرین
روز از چالش جان و جهان خوش اومدی. امروزم
قبیله بزرگ و عیاردار **SBF** با تمام جان، آماده
ی میزبانی از تو عزیز دل هستن.
بریم که امروز و همگی با هم شروع کنیم...

الهی به امید تو

تمرین ۱

امروز عکس کودکیّت رو بگذار پس زمینه
موبایلت و به یک کافه یا رستوران خودت را
دعوت کن. فقط و فقط خودت و سعی کن
بهترین جایی که می‌تونی بری و بهترین و
عالی‌ترین رو با عزّت برای اون بچه سفارش
بدی. در حد توانت بهترین باشه و خیلی
خوشگل میزش رو براش بچین و ازش پذیرایی
کن. قبل از خوردن از خودت و اون چیزی که
سفارش دادی یه سلفی بگیر لبخند یادت نره!
این خاطره ناب الهی رو تا ابد یادت
می‌مونه.



تمرین ۲

امروز توی دفتر عیاردار شکرگزاریت ۶ تا از دستاوردهای زندگیت رو بنویس. کجاها بوده که موفق شدی و عالی عمل کردی؟ بنویس و به خاطرشون ایستاده خودت رو تشویق کن و به خودت افتخار کن که از پشون براومدی.

تمرین ۳

امروز با عشق به یک گیاه آب می‌دی و به مدت ۶ دقیقه اون رو تماشا می‌کنی.

تمرین ۴

و می‌رسیم به یکی دیگه از تمرین‌هایی که واقعاً می‌تونن باهات پرواز کنی. امروز در یک فضایی که سکوت و خلوت باشه می‌شینی و یک شمع بدون اسانس روشن می‌کنی و روی یک ورق کاغذ آگاهانه با تمام وجودت اسم ۶ نفر رو می‌نویسی و با نیت الهی می‌بخشی (مثلاً می‌نویسی: مینای عزیزم ازت سپاسگزارم که با رفتار و کلامت به من درس‌های بزرگی رو یادآوری کردی و باعث آگاهی و رشد من شدی، با تمام وجودم ازت سپاسگزارم)

تمرین ۵

امروز از احساس و نتایج چالش ۶ روزه‌ی جان و جهان یک ویدیو جانانه بگیر و به نشانی @natayej18 در تلگرام ارسال کن.

تمرین ۶

و می‌رسیم به آخرین تمرین چالش ۶ روزه‌ی
جان و جهان. امروز نیت می‌کنیم اونم نیت
الهی که این چالش ۶ روزه رو به ۶ نفر از
عزیزانمون با عشق پیشنهاد بدیم.

الهی شکر... با چالش جان و جهان در کنار
خانواده‌ی بزرگ و عیاردار **SBF** و استاد جانمون
چه عشقی کردیم. چقدر حالمون دگرگون شد،
از استاد جانمون و خانواده‌ی بزرگ و عیاردار
سنگرزاده برای برگزاری این چالش بینظیر
سپاسگزاریم.

چقدر دلم برات تنگ می‌شه نازنینم... با تمام
جان مراقب سرزمین وجودت باش. همه‌ی شما
نازنینارو به دستای پر نعمت و برکت دلبر جان
می‌سپارم.

خدانگهدار



جان من و جهان من زهره آسمان من
آتش تو نشان من در دل همچو عود من

جسم نبود و جان بدم با تو بر آسمان بدم
هیچ نبود در میان گفت من و شنود من





6-day Gratitude challenge of God

Day Six
Hi dear friends.

**Welcome to the last day of six-day
challenge of God with SBF family.
The SBF family is with you and hosts you.
Let's start guys
God my hope is in you.**

1



EXERCISE 1

Today you must put your childhood photo in the background of your mobile phone and then invite yourself to a luxury cafe or restaurant, just you.

Invite yourself to the best place you can
And you should order the best for that child.
It should be the best as much as you can
Set the table for him and entertain him.
Before eating, take a selfie of yourself and what you ordered.

An important point doesn't forget to smile!
You will remember this pure divine memory forever.

EXERCISE 2

Today, write six of your life's achievements in your gratitude notebook.

Where have you been successful and performed well?

Write and clap for yourself, encourage yourself

It is enough to blame yourself.

Be proud of yourself for overcoming them.

Ok my friend?



EXERCISE 3

Today, water a plant with love and look at it for 6 minutes.

EXERCISE 4

This is the one of exercises that you can improve.

Those who did the 18 days of Thanksgiving challenge, can you guess what that exercise is?

Today, sit in a quiet place, light an unscented candle, and then consciously write the names of 6 people on a piece of paper.

And forgive them with divine intention.

For example, write: **Dear Alice, I thank you for reminding me of many lessons with your behaviour and words and making me grow. I thank you with all my heart and soul.**



EXERCISE 5

Today, take a video of the feelings and results of the 6-day challenge and send it to this account on Telegram.

This is the ID: **Natayej18**

EXERCISE 6

And the last exercise of the 6-day challenge of God. Today, we should offer this 6-day challenge with divine intention and love to 6 of your close people.



THANK GOD



How enjoyable was this six-day challenge
with the **SBF** family.

Our world has changed so much.
We are thankful our dear teacher and SBF
family, for this unique challenge.

I miss you so much.

Take care of yourself.

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

GOODBYE

5