

درود و خدایوت

بهار آمد بهار آمد سلام آوردستان را
از آن پیغامبر خوبان پیام آوردستان را
زبان سوسن از ساقی کرامت های مستان گفت
شنید آن سرو از سوسن قیام آوردستان را
(حضرت مولانا دیوان شمس)

دوست نازنینم، به روز دوم از چالش شکرگزاری جان و جهان
خوش اومدی

آخ عجب روزیه امروز! آی که چه کیفی بکنیم...
می دونم که تمرین های دیروز رو جانانه انجام دادی، امروز
رو هم عالی و پر قدرت انجام بده.

الهی به امید تو

۱- رقص الهی

از امروز تا پایان چالش، هر روز صبح ۳۰ دقیقه با همون ذوق و شوق کودکی برقص. یادته کودکی مون چه جوری بودیم؟ مگه کسی می‌تونست ما رو بگیره؟ رقص کنان بیدار می‌شدیم، عجب روزهای 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...

۲- نوشتن خواسته‌ها

این تمرین خود معجزه است، از امروز تا پایان چالش، هر روز صبح سه تا از خواسته‌ها رو جوری بنویس که انگار دلبرجان 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 این شهر زیبا بهم دادی. چقدر نمای خونه‌ام رو دوست دارم که با سنگ‌های بزرگ و طبیعی مشکی با رگه‌های سفید ساخته شده. چقدر شومینه‌ی

توی خونه‌ام رو دوست دارم! چقدر بابایی جونم این
سرامیک‌های استخونی رنگ و بزرگ کف خونه‌ام
زیباست. الهی شکرت که به راحتی از جایی که فکرش
رو 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.

نکته مهم: دوست عزیزم، حین نوشتن خواسته‌ها
انقدر باید جانانه غرق نوشتن بشی که کاملاً داشتنتون
رو از همین الان احساس کنی.

همون ۳ 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.

۳- قاب عکس دلبر

امروز یکی از عکس‌های دوران کودکی خودت رو با
عشق و ذوق کودکی قابش کن و بذار جایی از خونه که
همیشه جلوی چشمان زیبات باشه. نازنینم دقت کن
که اگر پیش از این عکس کودکیت رو قاب کردی، یه
عکس دیگه از خودت رو چاپ کن. اگر عکس دیگه‌ای از

کودکیت نداری پس قاب عکس فعلیت رو عوض کن و یا با فوتوشاپ، پس‌زمینه اون عکس کودکیت رو تغییر بده. (آخ که چه کیفی کنیم امروز...)

۴- یک شاخه گل برای دلبر

امروز با همون عشق و ذوق کودکی، لی‌لی‌کنان برو و یک شاخه گل زیبا برای اون بچه تهیه کن و ببر خونه و با رقص پیش همون قاب عکس عیاردارت بذار.

۵- بازی گل یا پوچ

امروز می‌خوایم به دوران کودکی سفر کنیم، قراره یکی از بازی‌های خاطره انگیز 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 بدن. به نظرت کی توی این بازی برنده می‌شه؟

اصلاً مهم نیست مهم اینه که سر هیچ، چقدر خوشحال می‌شدیم! به خاطر یک حدس ساده که درست درمی‌اومد.

۶- برنامه ریزی الهی فردا

از امروز تا پایان چالش هر شب قبل از خواب، باید حداقل ۷۰ درصد برنامه فردات رو بدونی و بنویسی. اگر بیشتر هم شد که ناز شستت! اما جوری برنامه‌ات رو بنویس که فردا قشنگ نقشه‌راه داشته باشی و بدونی می‌خواهی چیکار کنی. وقتی بنویسی فردا، دلبر تو تکتک اون کارهایی که نوشتی کمکت می‌کنه که جانانه انجامشون بدی.

اینم از برنامه روز دوم، فردا جانانه قدم‌هاتو بردار، محکم و هدفمند، الهی شکر که داریم در کنار هم الهی رشد می‌کنیم. همه‌ی شما همسفرانِ جان رو به دستان پر نعمت و برکت دلبرجان می‌سپارم.

جانی ودلی ای دل و جانم همه تو

ای زندگی تن و توانم همه تو

من نیست شدم در تو از آنم همه تو

تو هستی من شدی از آنی همه من

(حضرت مولانا/دیوان شمس)

In the name of God

My dear friend, hello and welcome to Second Day of Gratitude of Soul and Cosmos Challenge.

Wow, what a beautiful day today is! How much joy we will feel...

I know you gave your best to yesterday's practices.

God my hope is in you

1. The Divine Dance

From today until the end of the challenge, dance every morning for 30 minutes with the same joy you had as a child.

Do you remember how we were as kids? No one could stop us! We woke up while dancing. Thank You, God, for those magical days.



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

**چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۲**



Choose the songs you want to dance to. Oh, what fun these 30 minutes will be!

Thank You, God...

2. Writing Your Desires

This practice is a miracle. From today until the end of the challenge, each morning writes 3 of your desires as if God have already given them to you, and you are thanking Him.

Be very clear and detailed. For example, instead of writing "Thank You for the beautiful house You gave me", write: "Thank You a hundred thousand times for the ... meter home You gave me in the lovely ... this city. I love the natural black stone walls with delicate white veins. I like my fireplace. My dear father loves the cream-colored tiles on the floor. God, thank You for sending me this house so easily, like a true miracle."



My dear, be careful, write your desires in detail.

Not: My dear friend, write with so much feeling that you can truly sense having it already.

Repeat three times, those same 3 desires twice more, once in the afternoon and once before sleep with full faith and gratitude.

3. Framing photo of your inner child

Today, frame a photo of your childhood self with love, and place it somewhere in your home where you'll always see it.

If you already have one framed, print another childhood picture. If you don't have an extra photo, change the frame, you can even edit one digitally with a new background.

How much joy this will bring today!

4. A Flower for Inner Child

Today you should buy a beautiful flower with childlike excitement, and place it next to your framed childhood photo with joy and dancing.

5. The Game of Gol ya Pooch

(Gol ya Pooch is a traditional Iranian game similar to the English game Handy-Dandy (“Guess Which Hand? Flower or Empty”))

Today we return to childhood again, we want to play one of our old, simple games. Do you remember handy-dandy? We all have memories of it.

Play it with your family or friends. Who will win? It doesn't matter! The important point is the joy comes from us we used to get over the smallest guess, the simplest win.

6. Divine Planning for Tomorrow

Every night before sleep, write down at least 70% of tomorrow's plan from today until the end of the challenge, if you write more, even better!

Write to make it clear, like a roadmap, so you know what you want to do. When you write it, God will help you in every step with power and grace.



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

**چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۲**



This is today's practice. Tomorrow, walk forward with strength and purpose. Thank God that we are growing together.

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

