



درود و خدایوت

صنایاه عشقت به حصار دل در آمد
بگذر بدین حوالی که جهان به هم بر آمد
به دو چشم نرگسنت به دو لعل شکرینت
به دو زلف غبریت که کساد غنبر آمد
به پلنگ عزت تو به نهنگ غیرت تو
به خدنگ غمزه تو که هزار لکشر آمد

(حضرت مولانا/ دیوان شمس)

به یه چالش بی نظیر دیگه، در کنار قبیله‌ی الهی SBF
خوش اومدی.

خیلی خوشحالیم که، همگی دور هم جمع شدیم تا با هم
تجربه‌ای الهی داشته باشیم.

به امید خدا، می‌ریم که دست تو دستِ دلبرِ جان، برای
تجربه‌ی یه حال بی نظیر الهی؛ حسی که مثالش رو در
هیچ کجای این جهان نمی‌تونی پیدا کنی.

توجه: «عزیزانی که خارج از ایران هستن، تمرینات رو به
وقت کشور خودشون انجام بدن.»

الهی به امید تو





6-Day Gratitude
Challenge of God
Day 1

چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۱



۱. بوسه بر جان

از امروز تا پایان چالش، ساعت ۵:۰۰ صبح با لبخند از خواب بیدار شو، بشین روی زمین و تمام بدنت رو نگاه کن. از پاهات شروع کن، با دستات پاهات رو لمس کن و با عشق در سکوت ببوسشون. به همین ترتیب به تمام بدنت عشق بده، اصلاً عجله نکن با آرامش انجام بده. خودت رو ببین، عظمتت رو ببین.

هرجایی از بدنت رو هم که نتونستی ببوسی، عیب نداره، یه راهکار واست دارم، قشنگ یه بوس خوشگل بذار روی انگشتای دستت و با دستات اون بوسه عشق رو به کل بدنت برسون. این تمرین رو با تمام جانت احساسش کن.

حالا مرحله‌ی بعد، دو تا دستت رو به صورت ضربدری روی شونه‌هات بگذار؛ دست راستت رو، روی شونه‌ی چپ و دست چپت رو، روی شونه راست بگذار. خودت رو بغل کن و اسم خودت رو بگو،

مثلاً بگو: «مریم عزیزم، تو تمام منی، تو کل وجود منی، تو جان و جهان منی، ازت سپاسگزارم که در این لحظه با منی، کنار منی و عاشق منی، منم عاشقتم نفس من»





۲. نوشیدن آب گوارای الهی

از امروز تا پایان چالش، یه لیوان آب گوارای الهی 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.»

حتماً آب رو بین و بنوش و پس از نوشیدن آب بگو:
«الهی صد هزار مرتبه شکر که مثل همیشه من رو سیراب کردی.»

۳. احترام به رخت خواب

از امروز تا پایان چالش، با عشق، با لبخند رخت خوابت رو به زیباترین و منظم‌ترین شکلی که بلدی مرتب کن.
نکته: همین الان قبل از شروع چالش ملحفه‌ها، روتختی و روبالشتی‌های خودت رو با عشق بشور.

به به... چقدر تمیز و خوشبو شدند! آفرین، خدای قوت بهت، راستی، حواست بود چقدر با عشق شستی؟ چه احساس بی‌نظیری داشت!

حالا اون‌ها رو ببوس و بهشون بگو: «نازنین‌های من ازتون سپاسگزارم که باعث آسایش و راحتی من شدین و





6-Day Gratitude
Challenge of God
Day 1

چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۱



انقدر من رو سرحال و پرانرژی کردین. چه خواب شیرین
و لذت بخشی رو باهاتون داشتم! خدا رو شکر که
دارمتون.»

(تمرینات اول تا سوم الزاماً می‌بایست تا پیش از ساعت ۵:۳۰
صبح انجام شوند.)

۴. حضور در لایو الهی

از امروز تا پایان چالش، راس ساعت ۵:۳۰ صبح به
وقت ایران در اتاق قبیله الهی SBF لایو خواهیم داشت
آدرس وبسایت: www.sangarzadeh.com

شرایط حضور در لایو:

- هر شب قبل از خواب با نیت الهی یک دوش جانانه بگیر.
 - یک لیوان خوشگل لبریز از آب گوارای الهی بذار کنار دستت و حین لایو نوش جان کن.
 - لباس‌های تمیز و عیاردارت رو بپوش و با ظاهری آراسته در لایو حضور پیدا کن.
 - هنگام مشاهده‌ی لایو، نشستن الزامیه؛ از مشاهده در حالت خوابیده (درازکش) جداً خودداری کن.
- نکته: در صورتی که از لحاظ فیزیکی شرایط نشستن رو نداری اشکالی نداره، به هر حالتی که می‌تونی در لایو حضور پیدا کن.





۵. لبخند الهی

از امروز تا پایان چالش، آگاهانه سعی کن که هر لحظه از جان، واقعی نه ادا، لبخند روی لب‌های 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 می‌زنه.

۶. نوشتن داشته‌ها

برای انجام این تمرین نیاز به یک دفتر و قلم خوشگل و عیاردار داری. از امروز تا پایان چالش، ۶ تا از داشته‌ها رو در نوبت صبح بنویس و ۳ بار تکرار کن و بابتش از پروردگار سپاسگزاری کن، و یک بار دیگه شب قبل از خواب ۶ داشته جدید بنویس و ۳ بار تکرار کن و از پروردگار شکرگزاری کن.

الهی شکر که اولین روز از چالش ۶ روزه جان و جهان رو در پیش داریم. نازنینم حواست باشه که فردا پر قدرت تمرین‌ها رو انجام بدی تا جهانِ درونت دگرگون بشه. همه‌ی شما نازنین‌ها رو به دستان پر نعمت و برکت دلبرجان می‌سپارم.





6-Day Gratitude
Challenge of God
Day 1

چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۱



جان و جهان چو روی تو در دو جهان کجا بود
چون همه سوی نور تُست کیست دور و به عهد تو
کر تو تو ستم کنی به جان از تو ستم روا بود
چون همه رو گرفته ای روی دگر کجا بود
(حضرت مولانا/دیوان شمس)





**6-Day Gratitude
Challenge of God
Day 1**

چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۱



Welcome to another unique challenge with the Divine Tribe of SBF.

We are so happy to gather to share a divine experience together.

Let's experience another unique feeling again with God's help.

You can't experience this feeling anywhere in the world.

Note: Friends outside of Iran, please do the practices according to your local time.

God my hope is in you

1. A Kiss for the Soul

From today until the end of the challenge, wake up at 5:00 AM with a smile. Sit on the ground, look at your body. Start with your feet, touch them lovely, and kiss them in silence with deep gratitude. Then send love to your whole body.

Don't worry, do it calmly.

www.Sangarzadeh.com





**6-Day Gratitude
Challenge of God
Day 1**

چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۱



See yourself, see your greatness.

If you cannot kiss a part of your body, no problem, kiss your fingertips and let your hands carry that kiss of love to the rest of your body. Feel this exercise deeply.

Now, cross your arms and place them on your shoulders. Hug yourself. Call your own name and say:

“My dear [your name], you are my everything, my life, my universe. Thank you for being with me, for loving me. I love you too, my soul.”

2. Drinking the Divine Water

Drink a glass of water that you prepared the night before in a beautiful cup from today until the end of the challenge. Hold it with both hands and say to the water before drinking:

“This divine water turns into blessings, health, wealth, love, wisdom, and peace in my body.”

See the water at first then say:





**6-Day Gratitude
Challenge of God
Day 1**

چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۱



Thanks God a hundred thousand times, for
quenching my thirst once again.”

3. Respecting Your Bed

From today until the end of the challenge make your
bed with love and a smile as neatly and beautifully as
you can.

Note: Now, before start the challenge, wash your
sheets, pillowcases, and covers with love.

Wow... how fresh and fragrant they are! Well done,
dear, bless your effort

How beautiful it feels to do this with care... It was
incredible.

Now kiss them and say:

“My dear, thank you for bringing me comfort, for
giving me energy, I had sweet dreams. Thank God, I
have you.”

(Practices 1 to 3 must be done before 5:30 AM.)





**6-Day Gratitude
Challenge of God
Day 1**

چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۱



4. Joining the Divine Live

From today until the end of the challenge, every morning at 5:30 AM (Iran time), join the Instagram live at soheilsangarzadeh2.

Conditions for joining:

- Take a shower before bed with divine intention.
- Put a beautiful glass of water beside you and drink it during the live.
- Wear clean and neat clothes.
- Sit respectfully during the live (avoid lying down).

Note: If you cannot sit, just join in any position possible.

5. The Divine Smile

From today until the end of the challenge, keep a beautiful smile on your face. Let it come from your heart that your eyes also shine with it.

Remember, God is closer to you than your jugular vein, and when you smile, He smiles through you.





**6-Day Gratitude
Challenge of God
Day 1**

چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۱



6. Writing Your Blessings

For this practice, you need a beautiful gratitude notebook and pen.

From today until the end of the challenge, write down 6 things you are grateful for in the morning.

Repeat this practice at night before sleep, with 6 new blessings.

Thank God, because we will begin the first day of this 6-day Gratitude Challenge.

My dear, remember to practice with full presence tomorrow, so that your inner world will be transformed.

I entrust all of you in God blessed hands.

