



درود و خدایوت

ای عاشقان ای عاشقان امروز مایم و شما
افتاده در غرقابه ای تا خود که داند آشنا
گر سیل عالم پر شود، هر موج چون اشر شود
مرغان آبی را چه غم، تا غم خورد مرغ هوا
(حضرت مولانا/دیوان شمس)

خدایوت بهت که روز چهارم هم با دلبر اینجایی، قبیله‌ی
الهی SBF هم بهت خدایوت می‌گه و تو این مسیر کنارته.
بریم که همگی با هم امروز رو الهی بسازیم.

الهی به امید تو

۱- معجزه‌های الهی دلبر

این تمرین فوق العاده است، برگرد و گذشته‌ات رو نگاه
کن، ببین کجاها بوده که دلبرجان اومده و دستت رو
گرفته؟ این معجزه‌ها رو ببین نازنینم، اصلاً همین امروز
۹ تا از معجزه‌هایی که دلبرجان برات رقم زده رو توی
دفتر خوشگل و عیاردارت بنویس.





6-Day Gratitude
Challenge of God
Day 4

چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۴



۲- سجده شکر

امروز سجده شکر می‌کنیم و از مادرمون زمین سپاسگزاری می‌کنیم که به ما اجازه داد روی اون قدم بگذاریم و زندگی روی این کره خاکی رو تجربه کنیم.

۳- عشق بازی با پاکبان‌ها

یه تمرین خوش‌مزّه داریم، چرا خوش‌مزّه؟ الان بهت می‌گم، امروز با نیّت الهی حداقل ۶ تا بستنی واسه پاکبان‌های نازنین تهیه کن و با عشق بهشون تقدیم کن. راستی حواست باشه‌ها، بستنی‌ها آب نشه یه وقت...!

۴- دست‌پخت دلبر

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

۵- کلام الهی

امروز حال ۳ نفر رو با کلام ناب الهیات خوب کن. اگر نزدیکت هستند که حضوری، ولی اگر نیستند باهاشون تماس بگیر. یادت باشه نازنینم، این عزیزان، دوستان و یا اون اعضای خانواده‌ات که هر روز باهاشون داری صحبت می‌کنی نباید باشن. می‌ریم که حال سه نفر رو با عشق، الهی کنیم.





۶- ممنوعیت‌های آگاهانه

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

• دنبال کردن اخبار ممنوع!

• فیلم‌های منفی ممنوع!

• موزیک‌های منفی ممنوع!

موزیک منفی می‌تونه آهنگ شادی داشته باشه اما با
یه متن غم انگیز باشه. ما باید آگاهانه موزیک‌هامون
رو انتخاب کنیم.

• پیج‌های منفی که حس و حالت رو بد می‌کنن ممنوع!
این پیج‌ها رو آنفالو کن؛ حتی اگر نزدیک‌ترین شخص
زندگیت هستند.

خب نازنینم، امروز هم تموم شد. الهی شکر که با همیم و
داریم در کنار هم رشد می‌کنیم. همه‌ی شما خوبان رو به
دستان پر نعمت و برکت دلبرجان می‌سپارم.

ای رشک‌ماه و مشری، بام‌و پنهان چون پری خوش‌خوش کشانم می‌بری، آخر نگویی تا کجا

هر جا روی تو بامنی، ای هر دو چشم و روشنی خواهی سوی مستیم کش، خواهی بر سوی فنا

(حضرت مولانا/ دیوان شمس)





**6-Day Gratitude
Challenge of God
Day 4**

چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۴



Hello and welcome, well done, you are here on Day 4 with your inner child. The divine SBF tribe also sends you love, walking by your side on this path. Let's create a blessed and divine day together.

God my hope is in you

1. Miracles of God

This is a wonderful practice. Look back at your past, can you see the moments when God helps you? See these miracles, my dear. Today, write down 9 miracles that God has given you in your beautiful notebook.

2. Prostration of Gratitude

Today, bow down in gratitude and thank our Mother Earth, who allowed us to walk upon her and experience life on this planet.

Not: If you are physically unable to perform prostration place your two thumbs together and rest them on your forehead in the position of prostration.





**6-Day Gratitude
Challenge of God
Day 4**

چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۴



3. Sharing Love with Street Cleaners

Here is a sweet practice. Why is it sweet? Because today, with divine intention, buy at least 6 ice creams and offer them with love to the kind street cleaners. And remember, make sure the ice creams don't melt!

4. The God's Meal

Cook yourself a special, delicious, and divine meal today, do it with love. Cook while dancing, like a child. Let's become children.

5. Divine Words

Today, make 3 people happy with your divine words. If they are near, speak to them; if not, call them. But remember, my dear, it should not be your family and friends. Let's go to make 3 people happy.





**6-Day Gratitude
Challenge of God
Day 4**

چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۴



6. Conscious Restrictions

From today until the next 6 days, these things are strictly forbidden:

- Following the news
- Watching negative movies
- Listening to negative music (Even if the tune is cheerful, if the words are sad, it is not for us.)
- Choose your music consciously.
- Following negative social media pages.

Unfollow everyone that brings down your energy, even if it belongs to someone close to you.

My dear, today is complete. Thank God that we are together and growing side by side. I entrust all of you precious souls into God blessed hands.

