



درود و خداقوت

رو آن ربانی را بگوستان سلامت می‌کنند وان مرغ آبی را بگوستان سلامت می‌کند
اینجایی با خویش نیست متان سلامت می‌کند یک مست اینجایش نیست متان سلامت می‌کند
ای آرزوی آرزوستان سلامت می‌کنند آن پرده را بردار زوستان سلامت می‌کند
(حضرت مولانا/دیوان شمس)

به روز ششم و آخرین روز از چالش جان و جهان خوش اومدی. امروز هم قبیله‌ی الهی SBF با تمام جان، آماده‌ی میزبانی از تو عزیز جان هستند.

بریم که روز آخر رو هم همگی با هم شروع کنیم.

الهی به امید تو

۱- قرار عاشقانه با دلبر

امروز عکس کودکیت رو بذار پس زمینه موبایلت و خودت رو به یک کافه یا رستوران دعوت کن. آره فقط و فقط خودت باش و دلبر، سعی کن بهترین جایی که می‌تونی، بری و بهترین و عالی‌ترین غذا رو با عزت برای اون بچه سفارش بدی. در حد توان و موقعیت سعی کن بهترین باشه و خیلی خوشگل میزش رو براش بچین و ازش





6-Day Gratitude
Challenge of God
Day 6

چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۶



پذیرایی کن. قبل از خوردن از خودت و اون چیزی که
سفارش دادی به عکس سلفی بگیر.
لبخند یادت نره! این خاطره‌ی ناب الهی رو تا ابد یادت
می‌مونه.

۲- دستاوردهای دلبر

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 پششون
براومدی.

۳- عشق‌بازی با گیاهان

امروز با عشق به یک گیاه آب بده و به مدت ۶ دقیقه
اون رو آگاهانه با جان تماشا کن.

۴- بخشش الهی

و می‌رسیم به یکی دیگه از تمرین‌هایی که واقعاً می‌تونی
باهاش پرواز کنی...
امروز در یک فضایی که سکوت و خلوت هست بشین و
یک شمع ساده‌ی بدون اسانس روشن کن. روی یک ورق





6-Day Gratitude
Challenge of God
Day 6

چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۶



کاغذ آگاهانه با تمام وجودت اسم ۶ نفر رو بنویس و با
نیت الهی اون‌ها رو ببخش.
مثلاً بنویس: «مینای عزیزم ازت سپاسگزارم که با رفتار و
کلامت به من درسِ بزرگی رو یادآوری کردی و باعث
آگاهی و رشد من شدی، با تمام وجود ازت سپاسگزارم»

۵- ارسال نتایج

امروز از احساس و نتایجت در چالش ۶ روزه‌ی جان و
جهان یک ویدیوی جانانه بگیر و در ربات تلگرام وبسایت
ارسال کن.

۶- پیشنهاد الهی

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 قبیله‌ی الهی
SBF چه عشقی کردیم. چقدر حالمون دگرگون شد! از
دلبرجان برای این فرصت که در این چالش الهی و بی‌نظیر
شرکت کردیم سپاسگزاریم.





6-Day Gratitude
Challenge of God
Day 6

چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۶



با تمام جان مراقب سرزمین وجودت باش. همه‌ی شما
همسفران جان رو به دستان پر نعمت و پر برکت دلبرِ جان
می‌سپارم.

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

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

(حضرت مولانا/دیوان شمس)





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

چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۶



Hello and welcome to Day 6, the final day of the Gratitude of Soul and Cosmos Challenge. Today, the divine SBF tribe is fully ready to host you with all their love. Let's start our last day together.

God my hope is in you

1. A lovely Date with your soul

Today, set a picture of your childhood self as the wallpaper on your phone. Then, take yourself out to a café or restaurant. Yes, just you and your inner child. Choose the nicest place you can, and order the best meal you're able to. Set the table beautifully, as if you are hosting someone precious. Before eating, take a selfie with yourself and your meal. Don't forget to smile.

This divine memory will stay with you forever.

2. Achievements of God

Write down 6 achievements from your life In your gratitude notebook.





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

چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۶



Where have you succeeded? Write them, stand, and applaud yourself with pride for overcoming those moments.

3. Loving the Plants

Water a plant with love today. Then, for 6 minutes, look at it consciously.

4. Divine Forgiveness

Here is a practice that can truly make you soar...

Today sit in a quiet, peaceful space and light a unscented candle, write down the names of 6 people on a piece of paper and with divine intention, forgive them from your heart. For example, write:

“My dear Mina, thank you for your words and behavior that reminded me of an important lesson and helped me grow. I'm grateful to you.”





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

چالش ۶ روز شکرگزاری
جان و جهان
روز ۶



5. Sharing Your Results

Today, record a video about your feelings and experiences from this 6-day challenge, and send it through the Telegram bot.

6. Divine Suggestion

For the final practice of this challenge, we set a divine intention to lovingly recommend this 6-day challenge to 6 people we care about.

Today with divine intention, recommend the 18-Day Gratitude Challenge, which is available as a gift on Sangarzadeh.com to 6 people you love

Thank God...

We enjoyed a lot with the sacred SBF tribe in this unique challenge. We are over the moon! We thank God for giving us the chance to join such a unique and divine challenge.

Take care of your soul. I entrust all of you, beloved companions of the path, into the generous and blessed hands of God.

www.Sangarzadeh.com

