

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The First Day
Exercise



برنامه روز اول

این جا کسی است پنهان دامان من گرفته
خود را سپس کشیده پیشان من گرفته

این جا کسی است پنهان چون جان و خوشتر از جان
باغی به من نموده ایوان من گرفته

این جا کسی است پنهان همچون خیال در دل
اما فروغ رویش ارکان من گرفته

این جا کسی است پنهان مانند قند در نی
شیرین شکر فروشی دکان من گرفته.

درود و خداقوت به همسفرای عزیزم

به چالش شکرگزاری "جان جانان" خوش اومدی

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The First Day
Exercise



برنامه روز اول

چالش شکرگزاری هجده روزه ی "جان جانان" چالشی است

که هر ساله اسفند ماه و قبل از سال نو همراه با

جناب سهیل سنگرزاده و هزاران همسفر دیگه در سایت

Sangarzadeh.com برگزار می شود

یک چالش بی نظیره که تو هم دعوتی، اما اگر جرات و

جسارت تغییر کردن رو داری شرکت کن.

برنامه ی هر روز اینطوره که برنامه ی روز قبل هست و برنامه

جدیدی هر روز به اون اضافه می شود. دوست عزیز ی که

خارج از ایران زندگی می کنی نگران نباش توام می تونی با

تایم کشور خودت توی این چالش بی نظیر شرکت کنی.

بریم که همگی با هم روز اول و پر قدرت و جانانه شروع کنیم.

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The First Day
Exercise



برنامه روز اول

الهي يا اميدو

۱. ساعت ۵ صبح بیدار شو
۲. یک لیوان آب ولرم که از شب قبل کنار تخت گذاشتی رو نوش جان کن.
۳. پنج دقیقه در حالت نشسته دم و باز دم عمیق انجام بده و ریتم قلبت رو با لبخند دنبال کن
۴. رخت خوابت رو مرتب کن و ارزش تشکر کن که باعث شد تو خواب راحتی داشته باشی و ماچش کن
۵. سه دقیقه جلوی آینه ایستاده این عبارات رو تکرار کن:
✓ من عیار دار و گروم
✓ من لایق بهترین ها هستم
✓ من مسئول زندگی ام هستم

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The First Day Exercise



برنامه روز اول

۶. صبح، نهایتاً تا قبل از ساعت ۵:۳۰ دفتر شکرگزاری
عیاردارت رو بردار و ۹ تا از داشته هات رو هر چی که داری رو
با احساس خوب بنویس و بابتش ۹ دقیقه شکرگزاری کن.

مثلاً اینطوری بنویس:

الهی شکرت که فرصت کردم یه روز دیگه رو ببینم.

الهی شکرت یه روز جانانه دیگه

یا

مثلاً بنویس **الهی** شکرت برای گوشی موبایلی که دسته و

باهاش توی این چالش شرکت می کنم و رشد می کنم.

یادت نره که باید ۹ دقیقه به نوشتن ادامه بدی

پس چی شد: ۹ داشته رو می نویسی و ۹ دقیقه به نوشتن ادامه

می دی

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جانان



The First Day
Exercise



برنامه روز اول

ساعت ۵:۳۰ صبح توی لایو باش

توی پیج جناب سهیل سنگرزاده به آدرس:

[@SOHEILSANGARZADEH2](https://www.instagram.com/SOHEILSANGARZADEH2)

۷. ۳۰ دقیقه ورزش کن و یا برقص.

۸. حالا وقتشه که صبحانه ات رو نوش جان کنی.

خب روز اول تموم شد و ۱۷ روز دیگه عاشقانه کنار همیم.

یادت نره که قراره باهم کارهای بزرگ تری توی چالش انجام

بدیم و این تازه اول راهه

اما واقعی پای تصمیمی که گرفتی و ایستا و نترس

با ایمان و توکل فقط باش

که "جان جانان" خودش کمکت می کنه.

همه ی شما همسفران رو به دستان پر نعمت و برکت

"دلبر جان" می سپارم.



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The First Day
Exercise



برنامه روز اول

هله نومید نباشی که تو را یار براند
گرت امروز براند نه که فردات بخواند؟

در اگر بر تو ببندد مرو و صبر کن آن جا
ز پس صبر، تو را او به سر صدر نشاند

و اگر بر تو ببندد همه رهها و گذرها
ره پنهان بنماید که کسی آن راه نداند

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



**The First Day
Exercise**



برنامه روز اول

Welcome to the 18-day Gratitude challenge of **God** with Mr. Soheil Sangarzadeh and the Angels team of Sangarzadeh.com website.

This challenge is held every year in March and before Nowruz with Mr. Soheil Sangarzadeh and thousands of participants on Sangerzadeh.com website.

This is a unique challenge. You are also invited but if you have the courage to change, participate in this challenge, and I'll be with you here and tell you the daily exercise.



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



**The First Day
Exercise**



برنامه روز اول

Don't worry if you live abroad, you can participate in this unique challenge in your country's time. So, let's start the first day powerfully.

God, my hope is in you.

- 1.** Wake up at 5 am
- 2.** Drink a glass of lukewarm water that you put in your bedroom last night.



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The First Day
Exercise



برنامه روز اول

3. Sit in a relaxed position and take a deep breath and keep your attention on your heart.

4. Make your bed, thank your bed cause make you have good sleep, and kiss your bed because you slept well last night.

5. Stand in front of the mirror and repeat these words for three minutes:
I'm valuable.

I deserve the best.

I'm in charge of my life.

Remember, you are very valuable.

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The First Day
Exercise



برنامه روز اول

6. Write down 9 things you are grateful for in your gratitude notebook with good feelings and keep writing for nine minutes.

For example, write like this:
Thank **God**, I can experience another unique day.

Or

Thank **God** for my cell phone so that I can participate in this challenge and progress.

Remember, keep writing for nine minutes.

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The First Day
Exercise



برنامه روز اول

Watch Live at five thirty Am, on
Instagram page of
Mr. Soheil Sangarzadeh.

@SOHEILSANGARZADEH2

7. Work out or dance for thirty
minutes.

8. Now it's time to have your
breakfast.

The first day is over, In the next 17
days, we will be here to grow
together.

Remember, we are going to do
bigger things together in this



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The First Day
Exercise



برنامه روز اول

challenge, and this is just the
beginning.

Stand by your words be brave and
do this challenge with faith and trust,
God will help you.

My participants, **God** bless you, and
fill your heart with his love.