

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جانان



The Second Day
Exercise



برنامه روز دوم

به نام خداوندی که کارساز است

زما و طاعت ما بی نیاز است

درود و خدائوت به همسفرای عزیزم

به روز دوم از چالش هجده روزه ی شکرگزاری "جان جانان"

در کنار جناب سهیل سنگرزاده و فرشتگان و بسایت

Sangarzadeh.com خوش اومدی.

الحمد لله

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جانان



The Second Day
Exercise



برنامه روز دوم

در روز دوم علاوه بر ۹ کاری که توی روز اول انجام دادی و از این به بعد هر روز باید انجامشون بدی باید این ۳ تمرین جدید هم بهشون اضافه کنی

۱. دوست عزیزم از امروز باید به بدنت که هدیه ی

"جان جانان" هست احترام بزاری و هر چیزی رو نخوری

حواست باشه توی بشقاب رو با چی پر می کنی

این لیستی که می گم رو در این ۱۷ روز باقیمانده چالش باید رعایت کنی

قند و شکر مصنوعی، گوشت قرمز،

سرخ کردنی و فست فود، برنج بیشتر از ده قاشق ممنوع

و اما این دو تا چیز رو حتما روزانه مصرف کن

مصرف ۲ لیتر آب و ۲۰۰ گرم سبزیجات در روز

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Second Day
Exercise



برنامه روز دوم

۲. از امروز باید نهایت ساعت ۱۰:۳۰ شب خوابیده باشی

اما قبل از خواب تمرین داری

۳. قبل از خواب دفتر شکرگزاری عیار داری رو بردار و ۹ تا از داشته هات، هر آنچه که داری رو به مدت ۹ دقیقه بخاطرش شکرگزاری کن

یعنی بعد از اینکه ۹ تا داشته رو هر آنچه که داری رو در دفتر شکرگزاری نوشتی به مدت ۹ دقیقه این شکرگزاری رو تکرار کن و دوباره و دوباره بنویس تا ۹ دقیقه تموم بشه
یادت باشه هر شب باید از ۹ تا داشته جدید شکرگزاری کنی که یادت نره "جان جانان" چقدر نعمت توی زندگی بهت داده.

یک نکته مهم:

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جانان



The Second Day
Exercise



برنامه روز دوم

در تمرین شماره ۶ روز ۱ هم این تمرین رو داشته و باید ۹ تا داشته می نوشتی، پس جمعاً باید از امروز ۱۸ تا داشته بنویسی

الهی شکر روز دوم هم تموم شد

یادت نره ۱۶ روز دیگه کنار همیم که با هم دیگه رشد کنیم
ایمان دارم بعد از این ۱۶ روز حتماً معجزه رو توی زندگی ات
می بینی .

همه ی شما عزیزانم رو به دستان پر نعمت و برکت
"دلبر جان" می سپارم .

بارالها

از کوی تو بیرون نشود

پای خیالم

نکند فرق به حالم

چه برانی،

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Second Day
Exercise



برنامه روز دوم

چه بخوانی

چه به اوجم برسانی

چه به خاکم بکشانی

نه من آنم که برنجم

نه تو آنی که برانی

نه من آنم که ز فیض نگهت چشم بپوشم

نه تو آنی که گدا را ننوازی به نگاهی

در اگر باز نگردد

نروم باز به جایی

پشت دیوار نشینم چو گدا بر سر راهی

کس به غیر از تو نخواهم

چه بخواهی چه نخواهی

باز کن در که جز این خانه مرا نیست پناهی



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Second Day
Exercise



برنامه روز دوم

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

God, my hope is in you.

Let's start the second day of the
challenge together.
On the second day, in addition to
the exercises of the first day, do
these 3 new exercises.

1. My dear friend from today, you
should respect your body, because it



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



**The Second Day
Exercise**



برنامه روز دوم

is a gift from **God**, stop eating junk food

You are not allowed to eat these items until 17 days later.

Sugar and sweeteners

Red Meat,

Fried food and fast food,

Rice More than ten spoons.

And every day, you should eat 200 grams of vegetables and drink 2 Liters of water.

- 2. Every night, you must sleep at least 10:30 pm



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Second Day
Exercise



برنامه روز دوم

3. before sleeping, write down 9 things you are grateful for in your gratitude notebook with good feelings. Keep writing for nine minutes. I mean, when you have written 9 items, continue writing for 9 minutes, write again and again until the 9 minutes are up.

Remember, be grateful for 9 new things every night. To remember how many blessings **God** has given you in life.

In exercise number 6, on day 1, you had this exercise and you were



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Second Day
Exercise



برنامه روز دوم

supposed to have written 9 of them,
so altogether you should have
written 18 from today.

Thank **God**, the second day is over.
We'll be together in the next 16 days
to grow. I believe that miracles will
happen to you after 16 days.

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