

sangarzadeh.com



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 چانان" هست احترام بزاری و هر چیزی رو نخوری

حواست باشه توی بشقابت 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



۲. از امروز باید نهایت ساعت ۱۰:۳۰ شب خوابیده باشی اما قبل از خواب تمرین داری

۳. قبل از خواب دفتر شکرگزاری عیاردارت رو بردار و ۹ تا از داشته هات، هرآنچه 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 شکرگزاریت 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 "چان چانان"چقدر نعمت توی زندگی بهت داده.

یک نکته مهم:







sangarzadeh.com



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

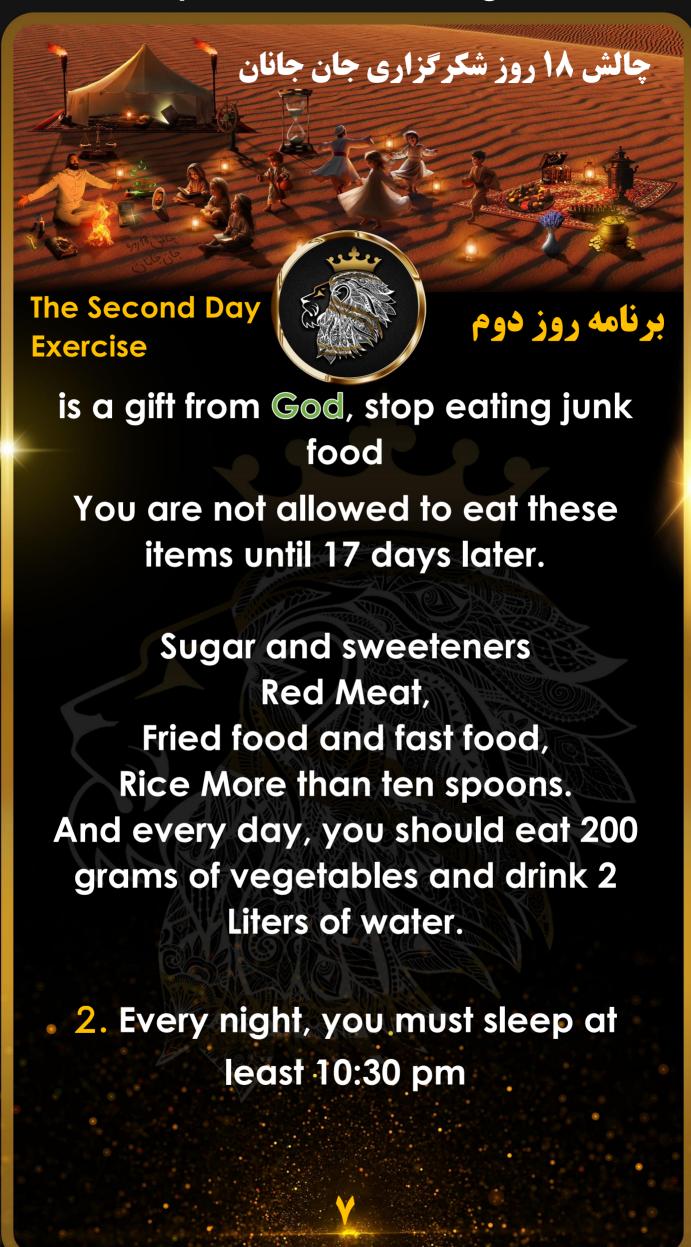
God, my hope is in you.

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

9



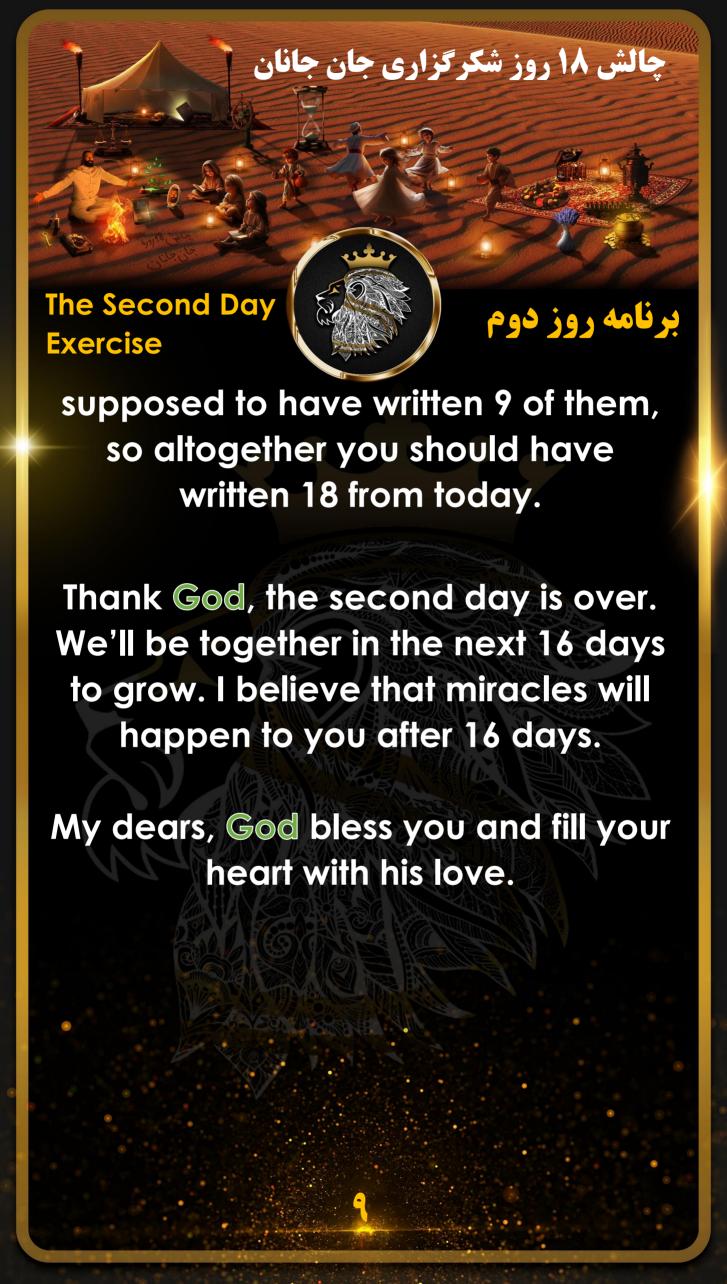


3. before sleeping, write down 9
things you are grateful for in your
gratitude notebook with good
feelings. Keep writing for nine
minutes. I mean, when you have
written 9 items, continue writing for 9
minutes, write again and again until
the 9 minutes are up.

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

V



sangarzadeh.com