

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Third Day
Exercise



برنامه روز سوم

به نام خداوند لوح و قلم
حقیقت نگار وجود و عدم
خدایی که داننده ی راز هاست
نخستین سر آغاز آغاز هاست

درود و خداقوت به همسفرای عزیزم

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

در کنار جناب سهیل سنگرزاده و فرشتگان وبسایت

Sangarzadeh.com خوش اومدی.

الحمد لله

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Third Day Exercise



برنامه روز سوم

۱. علاوه بر تمرین های روز اول و دوم از امروز ۶ تا خواسته
توی دفتر شکرگزاری ات بنویس و ۹ دقیقه به نوشتنش ادامه
بده

این کارو یک بار صبح، یک بار قبل از خواب و یک بار در طول
روز انجام بده، یعنی ۶ خواسته در صبح می نویسی و در ظهر
و شب تکرارش می کنی

یه چیزی رو باید بهت یادآوری کنم
اون شکرگزاری هایی که از روزهای قبل صبح و شب انجام
میدادی رو یادته؟ اونا همچنان سر جاشون هستن و باید
انجامشون بدی

یه نکته ی مهم بهت بگم، باید جوری خواسته ات رو بنویسی که
عمیقاً احساسش کنی انگار همین الان داریش و بهش رسیدی
این روند رو همش تکرار کن

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Third Day
Exercise



برنامه روز سوم

درسته ذهن رو می شناسم اول قبول نمی کنه اما تو مصمم تر
باش و بازهم تکرار کن باتکرار ذهنت آروم می شه و

قبولش می کنه

شاه کلید تکراره

مثلا بنویس: الهی شکرت بابت خونه ای که بهم دادی چقدر
خونه ی بزرگ و قشنگیه همه چیزش رو دوست دارم
الهی شکرت از یک راهی که اصلاً فکرش رو نمی کردم و به
راحتی و به شیوه ی الهی این خونه رو بدست آوردم
خدا جونم شکرت

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Third Day Exercise



برنامه روز سوم

۲. دیروز بهت گفتم باید به بدنت احترام بزاری و هر چیزی رو نخوری از امروز به روح و ذهنت هم که هدیه "**جان جانانه**" احترام بزار و هر چیزی رو به خوردش نده.

باید حسابی مراقب ورودی های ذهنت باشی

از امروز باید تمام صفحه های غیر مفید و منفی رو بزنی آنفالو کنی. متوجه شدی ؟ همه رو

خب یه روز دیگه از چالش هجده روزه ی "**جان جانان**" هم تموم شد

یادت نره ۱۵ روز دیگه کنار همیم تا باهم دیگه رشد کنیم.

شک نکن بعد از این هجده روز معجزه رو توی زندگی ات

میبینی. تو رو به دستان پر نعمت و برکت "**دلبر جان**"

می سپارم.

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Third Day
Exercise



برنامه روز سوم

گفت معشوقی به عاشق کای فتی
تو به غربت دیده‌ای بس شهرها

پس کدامین شهر ز آنها خوشترست
گفت آن شهری که در وی دلبرست



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



**The Third Day
Exercise**



برنامه روز سوم

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.

- 1. In addition to the exercises of the first and second day, From today, write down 6 wishes in your gratitude notebook and keep writing for 9 minutes. Write once in the morning, once before going to bed and once during the day.**



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



**The Third Day
Exercise**



برنامه روز سوم

It means, you write 6 wishes in the morning and repeat them at noon and at night.

Let me remind you something, keep writing the gratitude you wrote in the morning and night in the past days. The gratitude items you write in the notebook shouldn't be repeated.

Write new items every time.

Let me tell you an important point: Feel your Wishes like to have what you want. repeat it.

It's true that the mind doesn't accept it at first, but you repeat it again. The mind accepts with constant repetition.



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



**The Third Day
Exercise**



برنامه روز سوم

Let me tell you something, the key is repetition.

For example, write: Thank you, **God**, for the house you gave me. It is very big and nice. I do love it. **God** thank you

I got it easily and in a way that surprised me.

2. I told you yesterday that you should respect your body and eat healthy.

From today, respect and take care of your soul and brain, which are **God's** gift.



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



**The Third Day
Exercise**



برنامه روز سوم

Feed your mind with more quality inputs. Unfollow all useless and negative pages from today. Thank **God** a hundred thousand times

Today is over.

Remember that we are together for the next 15 days to grow. Miracles will happen in your life after this challenge.

God bless you and fill your heart with his love.