

# 18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Fourth Day  
Exercise



برنامه روز چهارم

به نام **خدایی** که جان آفرید

زمین و زمان و مکان آفرید

**خداوند** دانا، **خداوند** هوش

**خداوند** روزی ده عیب پوش

درود و خدا قوت به همسفرای عزیزم

به روز چهارم از چالش شکرگزاری "**جان جانان**" در کنار

جناب سهیل سنگرزاده و فرشتگان و بسایت

**Sangarzadeh.com** خوش اومدی.

بریم که روز چهارم رو با هم دیگه بترکونیم



# 18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Fourth Day  
Exercise



برنامه روز چهارم

السلامة

امروز هم تمرین های ۳ روز قبل رو به امروز اضافه کن  
و انجام بده.

۱. هر زیبایی که دیدی تحسین کن

ماشین خوب

خونه زیبا

ظاهر زیبا

طبیعت

پروازیه پرنده توی آسمون

و یا روابط خوب بین دو نفر

۲



# 18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Fourth Day  
Exercise



برنامه روز چهارم

در کل هرچی که دوست داری خودت داشته باشی رو بین و

بگو: **الهی شکرت** چقدر زیبا ست

**الهی صد هزار مرتبه شکرت**

**۲. دیروز بهت گفتم صفحات منفی رو آنفالو کن**

میدونم انجامش دادی، چون خیلی مهمه

میخوام اینو بهت بگم، حتی اگه اون فرد، نزدیک ترین فرد از

اعضای خانوادت هم بود باید این کارو انجام بدی

بله تو باید خودخواهانه عاشق خودت باشی و هر چیزی رو

نشون وجودت ندی نزاری هر چیزی رو ببینه و بشنوه

فقط افرادی رو دنبال کن که حال خوب بهت هدیه بدن.



# 18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جانان



The Fourth Day  
Exercise



برنامه روز چهارم

۳. از امروز تا پایان روز هجدهم

هر روز صبح اینو استوری کن:

الهی شکرت الهی شکرت الهی شکرت

یه روز جانانه ی دیگه یه فرصت دیگه

یا متنش رو استوری کن و یا از خودت ویدیو بگیر و بگو، اگه

این کارو کنی که گل کاشتی، شاهکار کردی

الهی شکر

یه روز دیگه رو هم با هم به پایان رسوندیم

یادت نره هنوز ۱۴ روز دیگه جانانه کنار همیم که باهم دیگه

رشد کنیم.

۴



# 18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Fourth Day  
Exercise



برنامه روز چهارم

یقین دارم که تا امروز نشونه هایی از معجزه رو

توی زندگی ات دیدی.

پس با ایمان و توکل ادامه بده که تکرار و تکرار و تکرار شاه

کلید این مسیره.

دوست عزیزم مطمئن باش بعد از این ۱۸ روز معجزه رو توی

زندگی ات می بینی.

روان شد اشک یا قوتی ز راه دیدگان اینک

ز "عشق بی نشان" آمد نشان بی نشان اینک

بین در رنگ معشوقان نگر در رنگ مشتاقان

که آمد این دو رنگ خوش از آن "بی رنگ جان" اینک





# 18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Fourth Day  
Exercise



برنامه روز چهارم

Hello and Welcome to the 18-day  
Gratitude challenge of **God** with  
Mr. Soheil Sangarzadeh and the  
Angels team of [Sangarzadeh.com](http://Sangarzadeh.com)  
website.

**God**, my hope is in you.

Let's read the exercise on the fourth  
day.

Do the exercises of the previous  
days and today.

1. Admire every beauty you see, for  
example: a good car,  
A beautiful house,  
Beautiful appearance





# 18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Fourth Day  
Exercise



برنامه روز چهارم

Nature,  
A bird flies in the sky  
Or good relationships.

Pay attention to whatever beauty  
you want to have and say: Thank  
God how beautiful they are. God,  
thank you a hundred thousand  
times.

2. Yesterday, I told you to unfollow  
negative Instagram pages. I know  
you did it because it is very  
important. Even if that person is the  
closest family member, you must do  
it. You should love yourself. Don't see  
and hear bad and negative things.





# 18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Fourth Day  
Exercise



برنامه روز چهارم

Only follow people who make you  
feel good.

3. Story on Instagram this sentence  
until the last day of the challenge.

Dear Lord, thank you for this new day  
you have given me. You can write  
this sentence or take a video of  
yourself and say this sentence. If you  
do this, I will proud of you.

Thanks God

We finished another day together.  
We will be together for the next 14  
days to grow.





# 18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Fourth Day  
Exercise



برنامه روز چهارم

I am sure that you have seen signs of miracles in your life till today. So, try with faith and trust because repetition is the key to this path. My dear friend be sure you will see miracles in your life after these 18 days.

God bless you and fill your heart with his love.