

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Fifth Day
Exercise



برنامه روز پنجم

به نام خداوند بخشنده مهربان

کز ماندگار، این زمین و زمان

که با نام او راست گشت آسمان

که با عشق او شد جهان، بی کران

درود و خداقوت به همسفرای عزیزم

به روز پنجم از چالش 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 جان جانان



The Fifth Day
Exercise



برنامه روز پنجم

مثل همیشه امروزم علاوه بر تمرینات ۴ روز قبل این تمرینات هم انجام بده.

۱. از امروز تا پایان روز هجدهم باید ظرف غذای خودت رو خودت بشوری، نباید اجازه بدی اعضای خانواده ات ظرف تو رو بشورن و باید در حین ظرف شستن باهاش صحبت کنی مثل یک موجود زنده با این نگاه که اون متوجه می شه

از ظرفی که می شوری تشکر کنی

مثلا بگی: **الهی شکرت** که باعث شدی من راحت غذا بخورم.

الهی شکرت

الهی صد هزار مرتبه شکرت

یادت باشه تا پایان روز هجدهم از ماشین ظرفشویی هم نباید استفاده کنی

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Fifth Day Exercise



برنامه روز پنجم

۲. از امروز تا پایان روز هجدهم توی خونه و محل کارت از کسی درخواست آب و چایی نمی کنی خودت بلند می شی و برای خودت آب و چایی می ریزی به کسی دستور نمیدی.

۳. از امروز تا روز آخر چالش یعنی روز هجدهم بین ساعت ۹ صبح تا ۹ شب یک ساعت سکوت کن یعنی حتی تلویزیون هم نباید ببینی، موزیک هم نباید گوش بدی. اصلاً با خودت صحبت نکنی سکوت مطلق ولی می تونی در سکوت طبیعت رو نگاه کنی

روز پنجم هم تموم شد

یادت نره ۱۳ روز دیگه کنار همیم تا با هم دیگه رشد کنیم. مطمئن هستیم که تا آخر این ۱۸ روز معجزه های زیادی رو

می بینی

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Fifth Day
Exercise



برنامه روز پنجم

همه ی شما عزیزانم رو به دستان پر نعمت و برکت

"دلبر جان" می سپارم.

ای نسخه نامه الهی که توئی

وی آینه جمال شاهی که توئی

بیرون ز تو نیست هر چه در عالم هست

در خود بطلب هر آنچه خواهی که توئی

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Fifth Day
Exercise



برنامه روز پنجم

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.

As always, add the exercises of the
previous four days to today's
exercises and do them.

1. You must wash your dishes by
your hand, not with a dishwasher,
from today until the last day of the
challenge.



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Fifth Day
Exercise



برنامه روز پنجم

Don't let your family members wash your dishes, and when you are washing, with this view that they can understand what you are saying, you should talk to them and thank them.

For example, say: Thank **God** for this spoon that I could eat my food easily.

2. Don't ask anyone for water or tea at home or at your office from today until the 18th day. Serve it by your yourself. Don't order the others.

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Fifth Day
Exercise



برنامه روز پنجم

3. From today until the last day of the challenge, be silent for one hour between 9 am to 9 pm. During this time, don't listen to music, don't watch TV, don't even talk to yourself but you can see nature in silence. The fifth day is over.

Remember, I'll tell you about the exercises in the next 13 days until we grow together. I'm sure you will see many miracles until the end of the challenge.

God bless you and fill your heart with his love.

