

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Sixth Day
Exercise



برنامه روز ششم

به نام خداوند دل های پاک
که نامش بود در دلت تابناک

به نام کسی که تو را آفرید
سر آغاز عشقت و نور امید

درود و خدایوت به همسفرای عزیزم

به روز ششم از ۱۸ روز 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 Sixth Day
Exercise



برنامه روز ششم

در روز ششم علاوه بر تمرینات پنج روز قبل این سه تمرین هم
انجام بده

۱. اخبار منفی ممنوع

۲. موزیک های منفی ممنوع

باید یادگیری موزیک هایی که بار منفی داره و وقتی گوش
میدی حالت بد می شه رو گوش نکنی

به متن آهنگ هایی که گوش می دی هم دقت کن موزیک
منفی می تونه ریتم شاد یا آهنگ بسیار قشنگی داشته باشه
اما تو حواست نیست ولی ضمیر ناخود آگاهت داره اون رو
دریافت می کنه.

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Sixth Day
Exercise



برنامه روز ششم

۳. فیلم های منفی ممنوع

مخصوصاً فیلم هایی که آدم ثروتمند رو آدم بد داستان نشون
میده و آدم فقیره رو آدم خوب داستان

یا فیلمایی که خیانت کردن در رابطه رو نشون میده. حواست
باشه باید خیلی مراقب ورودی های ذهنت باشی که هر چیزی
رو نشون سرزمین وجودت ندی چون جهان مثل همون رو
میزاره سرراحت. کاری می کنه که تجربه کنی

دوست عزیزم می دونم با تمرین استوری گذاشتن که توی روز
چهارم بود مج خودت رو گرفتی چون به نکات مهمی پی بردی
مثلاً ترس از قضاوت شدن و مسخره شدن. می دونم تا امروز
متوجه شدی که داستان از چه قراره اما باید تمرین کنی تا با
تک تک این تمرین ها بتونی عزت نفس خودت رو بالا ببری تا

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جانان



The Sixth Day
Exercise



برنامه روز ششم

از قضاوت کردن مردم نترسی و کاری رو انجام بدی که
دروغ دوستی داری.

روز ششم هم جانانه تموم شد.

دوست عزیزم یادت نره که هنوز ۱۲ روز دیگه عاشقانه کنار هم
هستیم که بتونیم باهم دیگه رشد کنیم.

بازم بهت یادآوری می کنم بعد از این ۱۸ روز معجزه رو توی
زندگی ات می بینی.

همه ی شما همسفران عزیزم رو به دستان پر نعمت و برکت
"دلبرجان" می سپارم.

به هنگام سختی مشو نا امید

کز ابر سیه بارد آب سپید

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



**The Sixth Day
Exercise**



برنامه روز ششم

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

Are you ready to start the 6th day?
Yes, let's go.

God, my hope is in you.

On the sixth day, add today's
exercises to the exercises of the
previous days.



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Sixth Day
Exercise



برنامه روز ششم

1. Negative news is prohibited

2. Negative music is prohibited

You shouldn't listen to music that gives you negative energy and makes you feel bad.

Pay attention to the lyrics of the songs you listen to. Negative music can have a cheerful rhythm or a very beautiful melody. Although you may not notice consciously, your subconscious mind perceives it.

3. You are not allowed to watch negative movies and Tv shows.

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



**The Sixth Day
Exercise**



برنامه روز ششم

Especially movies that show the rich person as the bad guy and the poor person as the good guy.

Or movies that show betrayal in relationships. You have to be very careful about the inputs of your mind.

The inputs of your mind shouldn't be negative things because it will happen in your life.

You understood many things by the practice of posting a story that was on the fourth day.



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



**The Sixth Day
Exercise**



برنامه روز ششم

Until today, you have understood many things, fear of being judged or ridiculed but you have to practice raising your self-esteem with these exercises.

Don't be afraid of people's judgment and do what you love. The sixth day is over. My dear friend, don't forget that we'll be together in the next 12 days to grow together. I remind you again that after this challenge you'll see miracles in your life.

God bless you and fill your heart with his love.

