

# 18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Ninth Day  
Exercise



برنامه روز نهم

خدایا جهان پادشاهی تو راست  
زما خدمت آید خدایی تو راست

پناه بلندی و پستی تویی  
همه نیستند آنچه هستی تویی

درود و خدایوت به همسفرای عزیزم

به روز نهم از هجده روز چالش شکرگزاری "جان جانان" در  
کنار جناب سهیل سنگرزاده و فرشتگان و بسایت  
[Sangarzadeh.com](http://Sangarzadeh.com) خوش اومدی.

الحمد لله



# 18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Ninth Day  
Exercise



برنامه روز نهم

نازنینم خودت دیگه توی این ۸ روز خوب یادگرفتی که  
تمرینای ۸ روز قبل رو به تمرین امروز اضافه کنی

۱. از امروز تا آخرین روز چالش یعنی هجدهم هر روز باید  
دل به نفر رو شاد کنی فرقی نمی کنه مادی باشه یا معنوی،  
مهم اینه که دلش شاد بشه.

۲. از امروز تا پایان روز هجدهم وقتی دوش می گیری به  
بدنت عشق بده، با بدنت حرف بزن، اون می فهمه، ازش تشکر  
کن که تا امروز کنارت بوده

مثلا بگو: الهی شکرت بابت گوش هایی که می تونم بشنوم  
گوش های نازنینم از تون سپاسگزارم که کنار من هستید من هم  
عاشقانه از شماها مراقبت می کنم دوستون دارم



# 18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Ninth Day  
Exercise



برنامه روز نهم

الهی شکر یه روز دیگه از چالش ۱۸ روزه ی "جان جانان"  
تموم شد

دوست عزیزم یادت نره که هنوز ۹ روز دیگه عاشقانه کنار هم

هستیم که با هم دیگه رشد کنیم.

همه ی شما عزیزانم رو به دست های پر نعمت و برکت

"دلبر جان" می سپارم.

مرا عهدیست با شادی که شادی آن من باشد

مرا قولیست با جانان که جانان جان من باشد

اگر هشیار اگر مستم نگیرد غیر او دستم

وگر من دست خود خستم همو درمان من باشد



# 18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



**The Ninth Day  
Exercise**



**برنامه روز نهم**

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.

As always, you should add the previous exercises to new ones.

1. Make only one person happy every day until the end of the challenge. No matter whether this happiness is materialistic or spirituality, the important thing is to make happiness.





# 18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Ninth Day  
Exercise



برنامه روز نهم

**2.** From today until the last day of the challenge, talk to your body while taking a shower and thank it for being with you until today. For example, say: Thank you **God** for my ears that I can hear. My dear ears, thank you for being with me, I care you, and I love you.

Thank **God** we finished together today, and we will be together to grow for 9 days later.

**God** bless you and fill your heart with his love.

