

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Tenth Day
Exercise



برنامه روز دهم

بود آغاز هر گفتار و هر کار
به نام مهربان بخشنده دادار
سپاس او را که نیک و مهربان است
یگانه خالق هر دو جهان است
بود از بخشش و از مهر سرشار
برای بندگان بهترین یار

درود و خداقوت به همسفرای عزیزم

به روز دهم چالش شکرگزاری "جان جانان" در کنار

جناب سهیل سنگرزاده و فرشتگان و بسایت

Sangarzadeh.com خوش اومدی.

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Tenth Day
Exercise



برنامه روز دهم

السلامه

دیگه می دونی چی می خوام بگم، باید تمرین های امروز رو
به تمرین های ۹ روز قبل اضافه کنی و انجام بدی.

دیدار یار غایب دانی چه ذوق دارد؟
ابری که در بیابان بر تشنه ای بیارد

۱. یکی از عکس های دوران بچگی ات رو بزار روی صفحه ی
گوشت، یکی هم قاب کن و بزار توی خونه، جایی بزار که
مدام بینیش .

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Tenth Day
Exercise



برنامه روز دهم

صبح ها ماچش کن و بهش بگو : جون دلم

همه ی وجودم امروز کلی بهت عشق میدم و مثل شیر مراقبتم
که هر چیزی رو نبینی و نشنوی

۲. در روز ۱۰ دقیقه همون عکس بچگیت رو بزار جلوت و بهش
عشق بده... باهاش حرف بزنی...

اسمش رو بگو...

مثلا بگو : مریم عزیزم من رو ببخش که تا امروز نادیده

گرفتمت و ناراحت کردم قول می دم از این به بعد

مراقبت باشم جون دلم، مریم جونم مرسی که کنار منی از

امروز فقط می خوام بهت عشق بدم

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Tenth Day
Exercise



برنامه روز دهم

۳. امروز برای خودت یه کادوی خوشگل و عیاردار در حد

توانت بخر

یه نگاه به عکس روی گوشی ات بنداز، از بچه پیرس ببین چی
دوست داره، بله داری واسه ی اون می خری با ذوق برو
واسش کادو بخر.

یادت باشه

از ناشکران گرفته می شه و دو دستی به شکرگزاران داده میشه
شکر نعمت، نعمت افزون کند، کفر نعمت از کفت بیرون کند.
ازت ممنونم که تا روز دهم چالش رو انجام دادی و جزیی از
همسفران هستی.

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Tenth Day
Exercise



برنامه روز دهم

الهی شکرت روز دهم هم تموم شد

دوست عزیزم یادت نره که ۸ روز دیگه عاشقانه کنار همیم که با

هم دیگه رشد کنیم

همه ی شما رو به دستان پر نعمت و برکت

"دلبر جان" می سپارم.

دلا نزد کسی بنشین که او از دل خبر دارد

به زیر آن درختی رو که او گل های تر دارد

در این بازار عطاران مرو هر سو چوبی کاران

به دکان کسی بنشین که در دکان شکر دارد.



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Tenth Day
Exercise



برنامه روز دهم

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.

In addition to the exercises of the
previous 9 days, do today's
exercises as well.
Wow today is wonderful. Let's start.

1. Set one of your childhood photos
as cell phone wallpaper and put



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



**The Tenth Day
Exercise**



برنامه روز دهم

another framed photo at home
where you can see it all the time.

Kiss him/her every morning and tell
him/her: My dear, today I'll love you
and take care of you like a lion, I
won't let you see or hear bad things.

2. Talk to that picture for ten minutes
a day and say lovely words to
him/her.

Call him/her name:

For example, say: My dear Alice,
forgive me for ignoring you until
today. I promise to take care of you
with all my heart and soul. Dear



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



**The Tenth Day
Exercise**

برنامه روز دهم

Alice, thank you for being with me.
From today, I just want to love you.

3. Today, buy a beautiful and valuable gift for yourself. Look at your background photo and ask him/her what he/she likes. Buy him/her a gift with enthusiasm. Remember gratitude for receiving bounty, will increase your bounty. Denial of the bounty will cause you to lose what you already have.

Thank you for being with us until today. Thank **God** a hundred thousand times. Today is over.



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Tenth Day
Exercise



برنامه روز دهم

God bless you and fill your heart with
his love.

