

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Twelfth Day
Exercise



برنامه روز دوازدهم

اول دفتر به نام ایزد دانا

صانع پروردگار حیّ توانا

اکبر و اعظم، **خدای** عالم و آدم

صورت خوب آفرید و سیرت زیبا

درود و خداقوت به همسفرای عزیزم

به روز دوازدهم 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 Twelfth Day
Exercise



برنامه روز دوازدهم

برنامه ی یازده روز قبل رو به امروز اضافه کن و انجام بده .

۱. هر روز باید به نفر رو آگاهانه و با احساس خوب ببخشی

واسه هر کاری که کرده و از نگاه تو خوب نبوده

می دونم خیلی سخته ، اما اگه می خوای درهای نعمت و برکت

"دلیبر جان" به روت باز بشه باید انجامش بدی، ببخش و

خودت رو رها کن، می تونی بهش زنگ بزنی یا توی دفتر

شکرگزاری براش بنویسی و باهاش حرف بزنی.

مثلا بنویس : مریم عزیزم ازت سپاسگزارم بابت اون رفتاری که

با من داشتی اون رفتارت من رو بزرگ تر کرد و کلی

درس بهم یاد داد

الهی شکرت که من رو هوشیار کردی

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Twelfth Day
Exercise



برنامه روز دوازدهم

من درش رو برمیدارم و میزارم توی کوله پشتیم و

حرکت میکنم

الهی شکر که رها و آزاد هستم

الهی شکر که در درونم آرامشی دارم از جنس رهایی

آزادی و عشق

۲. امروز خودت رو هم باید ببخشی

توی دفتر شکرگزاری عیاردارت بنویس: من عاشقانه تک تک

اشتباهاتم رو دوست دارم

الهی شکرت که با اشتباهاتی که تا به امروز کردم کلی بزرگ

شدم و کلی درس در دل این اشتباهاتم بوده از امروز آگاهانه

سعی می کنم اشتباهی نکنم

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Twelfth Day
Exercise



برنامه روز دوازدهم

خدا جونم ازت سپاسگزارم که هدایت می کنی و همیشه من رو
در آغوش خودت داری

ازت ممنونم

دوست عزیزم

الهی شکرت

روز دوازدهم هم تموم شد، ۶ روز دیگه باقی مونده و با هم

هستیم تا کنار هم رشد کنیم

همه ی شما عزیزانم رو به دستان پر نعمت و برکت "دلبرجان"

می سپارم.

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Twelfth Day
Exercise



برنامه روز دوازدهم

هر نفس آواز عشق می رسد از چپ و راست

ما به فلک می رویم عزم تماشا که راست

ما به فلک بوده ایم یار ملک بوده ایم

باز همان جا رویم جمله که آن شهر ماست

خود ز فلک برتریم وز ملک افزونتریم

زین دو چرا نگذریم منزل ما کبریاست



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Twelfth Day
Exercise



برنامه روز دوازدهم

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.

1. Consciously forgive one person
every day. Maybe they did
something wrong, and you didn't like
but you have to do this for yourself
not them, I know it's hard but if you
want joy, mercy and blessings in life,
you have to do it.



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Twelfth Day
Exercise



برنامه روز دوازدهم

Forgive and free yourself. You can
call them or write them a letter.

Write like this:

Dear Alice, thank you for your
behaviour. Your behaviour taught
me lots of lessons.

Thank you, **God**, for teaching me a
lesson. Thank **God**, I feel peaceful,
calm, and free.

2. You must forgive yourself today.
Write this sentence in your gratitude
notebook:



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Twelfth Day
Exercise



برنامه روز دوازدهم

I love each of my mistakes passionately. **God**, thank you for guiding me and helping me every moment, **God** thank you a hundred thousand times. Thank you, my dear friend. Thank **God**.

Today is over, and we will be together for the next six days.

God bless you and fill your heart with his love.

