

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جانان



The Fourteenth Day
Exercise



برنامه روز چهاردهم

صبح است و صبا مشک فشان می گذرد

دریاب که از کوی فلان می گذرد

برخیز چه خسبی که جهان می گذرد

بوئی بستان که کاروان می گذرد

درود و خداقوت به همسفرای عزیزم

به روز چهاردهم از چالش شکرگزاری "جان جانان" در کنار

جناب سهیل سنگرزاده و فرشتگان وبسایت

Sangarzadeh.com خوش اومدی.

الحمد لله

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Fourteenth Day
Exercise



برنامه روز چهاردهم

مثل همیشه برنامه ی امروز به برنامه ی روزهای گذشته
اضافه میشه

۱. از امروز نباید هیچ کلمه ی منفی بگی

حتی مثلا نباید بگی :

وای امروز چقدر کارم سنگین بود خسته شدم یا حتی نمیتونی
بگی خسته نباشی

باید بجاش بگی خداقوت بگو بزار عادت کنی

سعی کن آگاهانه کلمات مثبت بگی

اگه یه وقت حواست نبود و کلام منفی استفاده کردی خودت
رو سرزنش نکن فقط بهش آگاه باش چون تمرینه ،همگی
داریم تمرین می کنیم.

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Fourteenth Day
Exercise



برنامه روز چهاردهم

تمرین هم نیاز به تکرار داره

تکراره که شاه کلید این چالشه

پس صبور باش که هر روز داری بهتر از قبل می شی

۲. از امروز تا آخرین روز چالش یعنی روز هجدهم بهترین

لباست رو بپوش و بهترین عطر رو بزن

حتی توی تنهایت

۳. اولاً که خودت باید لباسات رو تا کنی، دوماً وقتی داری

این کارو می کنی باید از شون تشکر کنی مثل ظرف شستنی

که قبلاً بهت گفته بودم. باید با لباس هات هم عشق بازی کنی و

18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Fourteenth Day
Exercise



برنامه روز چهاردهم

بهشون بگی: **الهی شکر** که هستین و من می توئم بیوشم تون و
باهاتون خوشتیپ بشم.

الهی شکرت، روز چهاردهم هم تموم شد

نازنینم یادت باشه هنوز ۴ روز دیگه کنار هم هستیم. تا باهم
دیگه 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 Fourteenth Day
Exercise



برنامه روز چهاردهم

از همه سوی جهان جلوه او می بینم
جلوه اوست جهان کز همه سو می بینم

چشم از او جلوه از او ما چه حریفیم ای دل
چهره اوست که با دیده او می بینم

تا که در دیده من کون و مکان آینه گشت
هم در آن آینه آن آینه رو می بینم



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جانان



The Fourteenth Day
Exercise



برنامه روز چهاردهم

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 today's exercise to
the exercise of the previous days.
Let's start the 14th day of the
challenge.

1. From today, don't say negative
words. For example, don't say: I did
a lot of things today, I'm tired. Try to
use positive words.



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Fourteenth Day
Exercise



برنامه روز چهاردهم

But if you accidentally say negative words, don't blame yourself because we all practice to get better, and practice requires repetition. The key is repetition.

2. From today until the last day of the challenge, wear your best clothes and spray your best perfume. Even when you are alone.

3. Don't let others sort your clothes, you should do it by yourself and when you are sorting them, thank them.



18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Fourteenth Day
Exercise



برنامه روز چهاردهم

You should talk to your clothes and tell them: Thank **God** I have these clothes and I can wear them.

Thank **God** a hundred thousand times. Today is over. My dear friend, remember that we are together to grow for the next four days.

Thank **God** a hundred thousand times. Today is over. My dear friend, remember that we are together for the next four days.

God bless you and fill your heart with his love.

