

# 18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Sixteenth Day  
Exercise



برنامه روز شانزدهم

به نام آن که جان را فکرت آموخت

چراغ دل به نور جان برافروخت

ز فضلش هر دو عالم گشت روشن

ز فیضش خاک آدم گشت گلشن

درود و خدایوت به همسفرای عزیزم

به روز شانزدهم 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 Sixteenth Day  
Exercise



برنامه روز شانزدهم

دوست عزیزم برنامه ی امروز به برنامه ی روزای قبل

اضافه میشه

۱. نقاط قوت و ضعف خودت رو بنویس، این تمرین رو تا پایان  
چالش تکرار کن.

برای اینکه به رشد فردی بررسی باید نقاط قوت و ضعف رو  
خوب بشناسی.

۲. از امروز هر فکر منفی که به ذهنت اومد رو سریعاً تبدیلت  
کن به فکر مثبت. جوری که به احساس خوب بررسی. مثلاً اگه  
نجواهای ذهن بهت گفتن تو امروز فروش نمی کنی، که



# 18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Sixteenth Day  
Exercise



برنامه روز شانزدهم

بازار کساده، پول دست مردم نیست تو سریع دست به کار شو و  
با آرامش و احساس خوب تکرار کن و بگو:

اتفاقاً امروز، روز منه

مطمئنم بهترین فروش رو می کنم

چون روزی رسون اصلی از یه جایی اون مشتری رو می فرسته  
واسم که به مخیلات بشر نمی گنجه

بله از دست اون برمیاد

چون قدرت قدرتمندان اونه

یادت باشه، با افکار منفی نباید بجنگی، باید از تکنیک هایی که  
توی لایو گفته شده استفاده کنی.



# 18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Sixteenth Day  
Exercise



برنامه روز شانزدهم

روز شانزدهم هم تموم شد و فقط ۲ روز مونده، این ۲ روز هم  
جانانه چالش رو انجام بده.

الهی شکر که کنار هم هستیم و داریم باهم رشد می کنیم. همه  
شما عزیزانم رو به دستان پر نعمت و برکت "دلبرجان"  
می سپارم.

روشنی روز توی، شادی غم سوز توی

ماه شب آفریز توی، ابر شکر بار بیا

ای شب آشفته برو، وی غم ناگفته برو

ای خرد خفته برو، دولت بیدار بیا.



# 18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Sixteenth Day  
Exercise



برنامه روز شانزدهم

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.

My friend, today's exercise will be  
added to the previous day's  
exercise.

1. Identify and write Your personal strengths and weaknesses. Repeat





# 18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جان جانان



The Sixteenth Day  
Exercise



برنامه روز شانزدهم

this exercise until the end of the  
challenge

Identifying your strengths and  
weaknesses is an important part of  
self-improvement.

**2.** You should turn negative thoughts  
into positive thoughts.

For example, if your mind tells you:  
you won't sell today, you should  
quickly change your thoughts,  
calmly and with a good feeling,  
repeat and say:





# 18-Day Gratitude Challenge of God

چالش ۱۸ روز شکرگزاری جانان



The Sixteenth Day  
Exercise



برنامه روز شانزدهم

I will be the best seller today.

Because **God** is my provider.

Remember don't fight with negative thoughts. You should use techniques has told in live. Today is over. Just 2 days left do the exercises the best during these 2 days.

Thank **God** that we are here, and we are growing together.

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

