



18-Day Gratitude
Challenge of God
Day 3

چالش ۱۸ روز
شکرگزاری جانِ جانان
روز ۳



بنام خداوند بخشنده و مهربان

حکیم سخن در زبان آفرین

به نام خداوند جان آفرین

کریم خطابش پوزش پذیر

خداوند بخشنده و دستگیر

(سعدی)

روز سوم این چالش الهی، ۲ تمرین جانانه داره که باید تک تک تمرین‌ها رو با نیت الهی انجام بدی.

الهی به امید تو

۱. از امروز تا پایان روز هجدهم با نیت الهی و با احساس ناب الهی ۶ تا خواسته در دفتر عیاردار شکرگزاری بنویس و ۸ بار دیگه تکرار کن، یعنی در مجموع ۹ بار.

این تمرین رو ۳ بار در روز انجام بده، یعنی یک بار صبح، یک بار در طول روز و یک بار شب قبل از خواب.

دقت کن: ۶ خواسته‌ای رو که صبح نوشتی، یک بار ظهر و یک بار شب قبل از خواب تکراری بنویس.





یک نکته بسیار مهم دیگر بهت بگم، باید جوری خواسته‌ها
رو بنویسی که عمیقاً احساسش کنی، انگار همین الان بهش
رسیدی و داریش.

یادت باشه نجوهای ذهن، اولش می‌آد و کمی اذیت می‌کنه
اما تو با ایمان و توکل با قوت قلب به نوشتن ادامه بده، آرام،
آرام نجوهای ذهن خاموش و با خواسته‌های تو همسو
می‌شه.

مثلاً بنویس:

۱. الهی صدهزار مرتبه شکرت خدا جونم، بابت خونه‌ای که
بهم دادی چقدر خونه بزرگ و قشنگیه همه چیزش رو دوست
دارم. الهی شکرت از یه راهی که اصلاً فکرش رو نمی‌کردم،
به راحتی و به شیوه الهی این خانه رو به دست آوردم، خدا
جونم ازت سپاسگزارم.

۲. الهی صدهزار مرتبه شکرت خدا جونم بابت این رابطه
عاشقانه و بی‌نظیری که در زندگی من جاری کردی، حال امروز
الهی و بی‌نظیره، ازت سپاسگزارم خدا جونم.

۳. الهی صدهزار مرتبه شکرت خدا جونم که امروز شغل
مورد علاقه‌م رو دارم و می‌تونم جانانه به بقیه خودم خدمت
کنم، ازت سپاسگزارم بابت این شغل الهی که به من دادی.

۴. الهی صدهزار مرتبه شکرت بابت ماشین مورد علاقه‌ای که
امروز دارم، چقدر رنگ طلایی‌ش رو دوست دارم، چقدر
صندلی‌هاش راحت، چه فرمان زیبایی داره، چه بوی مطبوعی
توی ماشینمه، الهی صدهزار مرتبه شکرت بابت این ماشین
زیبا.





۵. الهی صدهزار مرتبه شکر بابت این لپ‌تاپ آخرین مدل و قدرتمندی که به من دادی، چه سرعت بالایی داره بابایی جونم، دارم باهاش کارهای الهی خلق می‌کنم، چقدر رنگ نقره‌ایش رو دوس دارم، سپاسگزارم ازت خدا جونم.

۶. الهی صدهزار مرتبه شکر که یک سالن زیبایی بزرگ و عیاردار تأسیس کردم، چقدر صندلی‌هاش رو دوست دارم چه رنگ زیبایی داره، چقدر نورپردازی سالنم زیباست، چه آئینه‌های قدی زیبایی داره، خدا جونم صدهزار مرتبه شکر که ۱۸ نفر عزیز جان دارن در این سالن زیبا و عیاردار با عشق کار می‌کنن و از لطف برکت تو روزی می‌برن به خانه.

(الان ۶ خواسته نوشتی همین رو ۸ بار دیگه تکراری بنویس)

۲. در روز دوم (تمرین شماره ۱) گفته شده بود که باید به بدنت احترام بگذاری و هر چیزی رو نخوری!

از امروز تا پایان روز هجدهم باید به جان و ذهنت هم، که هدیه جان جانانه، احترام بگذاری و هر چیزی رو به خوردش ندی.

باید حسابی مراقب ورودی‌های ذهنت باشی!

از امروز تا پایان روز هجدهم باید تمام صفحه‌های غیرمفید و منفی در فضای مجازی رو که با **جان الهی تو** هماهنگ نیستن آنفالو کنی.

نکته مهم: یادت باشه حتی اگر اون فرد، نزدیک‌ترین عضو خانواده‌ت هم بود، باید این کار رو انجام بدی، آنفالوش کنی!





بله، تو باید خودخواهانه عاشق خودت باشی و هر چیزی رو
نشان سرزمین وجودت ندی و اجازه ندی سرزمین وجودت هر
محتوایی رو ببینه و بشنوه!

فقط افرادی رو دنبال کن که حال خوب الهی، در درون تو به
جریان می‌ندازن.

یادت باشه ما باید جانانه از چشم‌ها و گوش‌های نازنینمان
مراقبت کنیم که هر چیزی رو نبینن و نشنون.

الهی صدهزار مرتبه شکر که ۳ روز از این چالش بی‌نظیر و
الهی تموم شد، یادت باشه ۱۵ روز جانانه دیگه باقی مانده!
عهدی رو که با خود بستی یادت نره، با یقین و دل قرص
ادامه بده، خدا قوت به وجودت که روز سوم هم جانانه حضور
داشتی.

ای بانک و صلاهی آن جهانی ای آمده تا مرا بخوانی

ما شتر دم تو بودیم شاد آ، که رسول لامکانی

هین، قصه آن بهار برکو چون طوطی آن شکرستانی

(مولانا)





In the name of God, the Most Gracious, the Most Merciful

The third day of This Divine Challenge, this day includes two powerful exercises that you must complete with a divine intention.

God, my hope is in you

1. From today through the 18th day, write down six heartfelt desires in your gratitude notebook with pure divine feelings. Then, repeat them eight more times, making a total of nine repetitions. Do this exercise three times a day: once in the morning, once during the day, and once at night before sleeping.

Note: Write down the 6 desires you wrote in the morning once more at noon and again at night before bed.

Let me share another crucial point: You must write your desires in a way that you deeply feel them, as if you have already received them and are living them right now.

Remember, at first, your mind's whispers might interrupt and make it difficult, but with faith and trust, keep writing with a strong heart. Slowly,





**18-Day Gratitude
Challenge of God
Day 3**

چالش ۱۸ روز
شکرگزاری جانِ جانان
روز ۳



these mental whispers will fade, aligning themselves with your desires.

For example, you may write:

1."Oh God, thank you a hundred thousand times! I am so grateful for the beautiful and spacious home You have given me. I love everything about it. Thank You, dear God, for granting me this house in a way I never expected, effortlessly and divinely. Thank You, dear God."

2."Oh God, thank you a hundred thousand times for this extraordinary and loving relationship You've brought into my life. My present moment is divine and unparalleled. Thank You, dear God,"

3."Oh God, thank you a hundred thousand times! Today, I have my dream job, and I am wholeheartedly serving others through my work. Thank You for this divine career You have granted me."

4."Oh God, thank you a hundred thousand times! I now own my dream car. I love its golden color, how comfortable its seats are, how smooth the steering wheel is, and how wonderful it smells inside. Thank You, dear God, for this beautiful car."

5."Oh God, thank you a hundred thousand times! Today, I have the latest, most powerful





**18-Day Gratitude
Challenge of God
Day 3**

چالش ۱۸ روز
شکرگزاری جانِ جانان
روز ۳



laptop. Its speed is incredible, and I'm using it to create divine work. I absolutely love its silver color. Thank You, dear God!"

6."Oh God, thank you a hundred thousand times! I have successfully opened a grand and elegant beauty salon. I love the salon chairs, their color, the beautiful lighting, and the full-length mirrors. Thank You, dear God, for blessing me with a wonderful team of 18 amazing individuals who work with love and earn their livelihood through Your abundance."

(Now, rewrite these six desires eight more times.)

2. On the second day (exercise 1), you were asked to respect your body by being mindful of what you eat. Now, from today through the 18th day, you must also respect your soul and mind, ensuring that you do not feed them just anything.

You must be extremely mindful of what enters your mind!

From today through the 18th day, you should unfollow all the useless and negative pages on social media that do not align with your divine soul.

Important Note: Even if such a page belongs to your closest family member, you must unfollow them!





**18-Day Gratitude
Challenge of God
Day 3**

چالش ۱۸ روز
شکرگزاری جانِ جانان
روز ۳



Yes, you must love yourself conditionally and refuse to allow your inner essence to be influenced by just anything. Only follow people who bring divine joy into your heart.

Remember, we must deeply protect our eyes and ears, ensuring they don't see or hear just anything.

Oh God, thank you a hundred thousand times that three days of this unparalleled and divine challenge are over, remember 15 wonderful days are left.

Stay committed to the promise you made to yourself. Move forward with certainty and confidence. Well, done for showing up today!

