



18-Day Gratitude
Challenge of God
Day 6

چالش ۱۸ روز
شکرگزاری جانِ جانان
روز ۶



بنام خداوند بخشنده و مهربان

ابتدا کردم بنام کردگار خالق هفت و شش و پنج و چهار

آن خداوندی که هستی ذات اوست هر دو عالم مصحف آیات اوست

آن خداوندی که آدم را از خاک آفرید و داد او را جان پاک

(عطار)



روز ششم از این چالش الهی و بی نظیر، ۳ تمرین جانانه داره
که باید تکتک تمرین‌ها رو با نیت الهی انجام بدی.

الهی به امید تو

۱. از امروز تا پایان روز هجدهم دیدن، شنیدن و صحبت کردن
درمورد اخبار منفی ممنوع! این تمرین بسیار مهمه!!!

۲. از امروز تا پایان روز هجدهم گوش دادن به موزیک‌های
منفی ممنوع!





باید یاد بگیری موزیک‌هایی رو که بار منفی دارن گوش ندی،
به متن موزیک‌هایی که گوش می‌دی باید بسیار دقت کنی!
نکته بسیار مهم: موزیکی که بار منفی داره می‌تونه به ظاهر
ریتم شاد و قشنگی داشته باشه، اما تو حواست نیست که
تمام اون محتوای موزیک در ضمیر ناخودآگاهت اثری بسیار
منفی می‌گذاره!

۳. از امروز تا پایان روز هجدهم فیلم‌های منفی ممنوع!
مخصوصاً فیلم‌هایی که آدم ثروتمنده رو آدم بد داستان
نشان می‌ده و آدم فقیره رو آدم خوب داستان یا فیلم‌هایی
که خیانت‌کردن در رابطه رو نشان می‌ده!
نکته مهم: حواست باشه باید خیلی مراقب ورودی‌های ذهنت
باشی که هر چیزی رو نشان سرزمین وجودت ندی، چون اون
محتواهایی که در فیلم می‌بینی تأثیر مستقیمی بر روی ضمیر
ناخودآگاه تو داره و جهان هم مثل همان رو می‌گذاره سر
راحت و کاری می‌کنه که تجربه‌ش کنی!

نکته بسیار مهم: یادت باشه تو هر اون چیزی رو که ببینی و
هر اون چیزی رو که بشنوی و هر اون چیزی رو که درموردش
صحبت کنی، احساسی درون تو به وجود می‌آره و جهان
اتفاق‌هایی رو سر راحت می‌گذاره که دوباره همان جنس
احساس رو تجربه کنی.





جون دلم می‌دونم با تمرین استوری گذاشتن، که در روز
چهارم داشتی، مچ خودت رو جانانه گرفتی! چون به نکات
مهمی پی بردی و با خودت روبه‌رو شدی؛ مثلاً ترس از
قضاوت‌شدن و مسخره‌شدن!

می‌دونم تا امروز متوجه شدی که داستان از چه قراره، اما
باید تمرین کنی تا با تکتک این تمرین‌های ناب الهی بتونی
عزت نفس خودت رو با توکل به دلبرِ جان تقویت کنی تا از
قضاوت‌شدن توسط اطرافیان، نترسی و کاری رو انجام بدی
که جانت دوست داره!

الهی صدهزار مرتبه شکرت که ۶ روز از این چالش بی‌نظیر و
الهی تموم شد و ۱۲ روز دیگه به لطف دلبرِ جان باقی مانده!

برخیز و به نزد آن نگو نام در آی
در صحبت آن یار دلارام در آی

زین دام برون چه و در آن دام در آی
از دراکرت برانداز بام در آی

(مولانا)





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

The sixth day of this divine and unparalleled challenge has three powerful exercises that must be done with divine intention.

God, my hope is in you

1. From today through the 18th day, seeing, listening, or talking about negative things is forbidden! This exercise is very important!!!



2. From today through the 18th day, listening to negative music is forbidden!

You must learn not to listen to music that carries negative energy. Be very mindful of the lyrics of the music you listen to!

Important note: A song with a pleasant rhythm may still carry negative content, it can leave negative impact on your subconscious mind!

3. From today through the 18th day, watching negative films is forbidden!

Especially films that portray the wealthy as the bad guys or the poor as the good ones, or films that show infidelity in relationships!





**18-Day Gratitude
Challenge of God
Day 6**

چالش ۱۸ روز
شکرگزاری جانِ جانان
روز ۶



Important note: Be very careful of the content you allow into your mind, as what you see in films has a direct impact on your subconscious mind, and the world will present you with situations that match the energy of what you have been exposed to!

Important note: Remember that everything you see, hear, and talk about creates an emotional state within you, and the world will put events in your path to make you experience that emotion again.

My dear, I know that with the practice of posting stories, which you did on the fourth day, you truly caught yourself! You discovered essential insights and faced yourself—such as the fear of being judged and ridiculed!

I know by now you have already understood what this is all about, but you must practice each divine exercise to enhance your self-esteem with trust in God, so you are no longer afraid of being judged by others and can do what your heart desires!

God, thank you a hundred thousand times for the sixth day of this unique and divine challenge, and 12 more days remain, by the grace of my God!

