

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تمرین های کاربردی

فایل نهم

(گام هشتم من دوست داشتنی)



- سلام به خدای مهربان ابتدای هرروز
- تهیه یک لیست از افرادی که به شما ظلم کرده اند(پدر،مادر،دوست،خواهر، برادر،همکارو...)



نوشتن این جمله در پایان هر لیست

- من می دانم همه ی این افراد با اعمال خودشان خواسته یا ناخواسته بخشی از زندگی مرا نازیبا و به دور از پیشرفت کردند. اما همین حالا به لطف و یاری تو چنان دل من بزرگ می شود که همه را در یک لحظه می بخشم، می بخشم و به تو میسپارم.



خدای دوست داشتنی ام توجبران تمام نداشته های من
هستی.

از تومی خواهم آرامشت را شامل همه ی این افراد کنی

خدایا متشکرم

خدایا متشکرم

که به من اجازه بخشیدن می دهی
که به من لیاقت بخشیدن می دهی

