به نام خدای مهر آفرین

روز بیست و هفتم

امروز میخوایم خوراك جسممون رو مبنا قرار بدیم و به پرورش درست و حسابی جسممون یك بهای متفاوتی بدیم .

گام عملی:

امروز میخوایم در یکی از وعده های غذاییمون به خصوص وعده ی ظهر یا شب چند لقمه مونده به اینکه سیر بشیم دست از غذا بکشیم و دیگه ادامه ندیم .

این تمرین نه تنها اراده مارو قوی میکنه بلکه به شدت روی سلامتی ما اثر میزاره و چیزی که خیلی مهمه اینه که ما خودمون یه لذت باطنی بهمون دست میده چون تونستیم به موقع یك مقداری در نفس خودمان غلبه کنیم و یك کوچولو دلمونو کنار بگذاریم . . .

اگر موفق شدی این کار ساده اما مهم رو انجام بدی سه خونه در چك لیست پیش برو .

آزمونك:

اگر امروز حین انجام کارهای مختلف به رضای خدا هم توجه داشتی یك خونه دیگه هم برو جلووو.

امیدوارم لحظه به لحظه و روز به روز با این حرکت مستمر و مداوم وپیگیرانه اراده شما دوست خوبم قویتر بشه تا اینکه بعد از صد روز به یك اراده بسیـــــــار پولادین برسی . .