

آتوفازی بدن

نویسنده: داداش رضا



من میخوام دوره سه روزه آتوفازی بردارم.
یعنی : ۳ روز فقط آب بخورم و به جز آب هیچی نخورم.
تو این سه روز به اتفاق جالبی برات میوفته...
اونم اینه که حس میکنی روزت طولانی تر شده
چون نه ناهار میخوری و نه شام نه میان وعده...هیچی.
بخاطر همین کلی از وقت آزاد میشه.
انگاری زمانت ۲ برابر میشه.
روزت به جای ۲۴ ساعت میشه ۴۰ ساعت انگار.
نمی‌دونم چجوری بگم...ولی زمانت زیاد میشه.
قبلا سریع ساعت ۱۰ شب میشد...ولی الان ساعت ۱۰ جم نمیخوره انگار.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

موسسه فرهنگی و هنری یا سریع الرضا تقدیم میکند.

آتوفاژی بدن

داداش رضا

dadashreza.com

۱۱۲

کتاب

نویسنده

سایت

تعداد صفحه

فهرست

۱۱ نکات مقدماتی که باید توجه کنید
۱۴ تجربه‌های روز اول آتوفاژی
۲۵ تجربه‌های روز دوم آتوفاژی 🍏❤️
۳۶ تجربه‌های روز سوم آتوفاژی 🍏❤️
۴۳ پایان دوره آتوفاژی
۵۶ دوره فستینگ ۸/۱۶ به زبون ساده
۹۹ جملات داداش رضایی

سلام برو بچ اهل دل.

خوبید ؟

خب...

من میخوام دوره سه روزه آتوفاژی بردارم.

یعنی : ۳ روز فقط آب بخورم و به جز آب هیچی نخورم.

تو این سه روز یه اتفاق جالبی برات میوفته...

اونم اینه که حس میکنی روزت طولانی تر شده 😂

چون نه ناهار میخوری و نه شام نه میان وعده...هیچی.

بخاطر همین کلی از وقتت آزاد میشه.

انگاری زمانت ۲ برابر میشه.

روزت به جای ۲۴ ساعت میشه ۴۰ ساعت انگار.

نمی‌دونم چجوری بگم...ولی زمانت زیاد میشه.

قبلا سریع ساعت ۱۰ شب میشد...ولی الان ساعت جم نمیخوره انگار.

کلا خیلی جالبه.

در ضمن...

تو این سه روز بدنت اتوفاژی میکنه.

اتوفاژی خیلی جالبه و کسی که کشفش کرد جایزه نوبل گرفت...

اتوفاژی یعنی بعد سه روز روزه ی آب...سلول های ضعیفت...خودشون خودشونو میکشن !

کشته شدن سلول های داغون بدن و جایگزین کردنش با سلول های مشتی رو میگن

آتوفاژی.

جالب بود نه ؟

خودتم برو تحقیق کن.

ولی انصافا....چقدر خوردن از آدم زمان می‌بره که از وقتی خوردن رو میذار کنار اصلاً وقتت

نمیره.

انگاری زمانت به جای ۲۴ ساعت میشه ۴۵ ساعت خخخخخ.

الهی شکر بابت این هدایت زیبا.

روز دوم یه اتفاق جالب در تو میوفته.

اونم اینه که اصلاً گرسنت نیست.

خیلی تمرکزت خوب میشه.

خیلییییی سرحالتر میشی.

دیگه سر درد نیستی.

اینا همه نشونه کیتو هستش... یعنی بدنت رفته سراغ چربی های نامناسب بدنت.

واقعا چه سیستمی خدا طراحی کرده.

چقدر دقیقه.

وقتی غذا گیرش نیاد میره سراغ چربی های بدنت... و اهل بیت که میگن غذا نخوری قوی

تری... دقیقه بخاطر همینه.

و انقدر این سیستم حرفه ای طراحی شده که اول میره سراغ بافت های ضعیف و سلول

های نامناسب و چیزای نامناسب و وقتی اونارو تموم کنه میره سراغ چربی و با چربی بدن

میشه تا مدت ها با اب زنده موند ❤️

چقدر عجیبه...

هر چی کمتر میخوری... کمتر گرسنت میشه.

اینکه مدام گرسنت میشه به خاطر قند خورته که بالاست.

وگرنه قند خونت بیاد پایین اصلاً گرسنت نمیشه.

هر چقدر که میگذره بیشتر میفهمم هر چیزی که به ما یاد دادن برعکسش درست بود...

هه.....

شما تو این روش سه روزه فقط چربی میسوزونید نه عضله.

و خدا رو صد هزار مرتبه شکر بابت این بدن و این نظم.

اینکه میگن تو روزه سه روزه آب سرطان از بین میره، به خاطر آتافوژی هستش.

یعنی سلول های سرطانیات خودشون خودشونو میکشن.

خیلی جالبه

چقدر دین اسلام کامله..

اونایی که روزه نمیگیرن... نمی دونن روزه گرفتن چه فوایدی از لحاظ پزشکی داره.

اسلام ۱۴۰۰ سال پیش در مورد آتافوژی صحبت کرده بود.

اونم با روزه گرفتن.

راستی ؟

اینکه روز اول یه احساسی میاد سمت میگه گرسنته فقط یه هورمون یادآوری هستش و

خیلی وقتا واقعیت نداره.

قند خونت بیاد پایین اصلاً گرسنت نمیشه.

در ضمن ؟

تو این سه روز هر موقع بی حال شدی نمک رو با آب و کمی سرکه سیب قاطی کن و بخور.

بعدش خوب میشی.
 دوستان خوبم...
 تو روزه سه روزه آب...روز اول بیحال میشی.
 اینم دلیل داره.
 یا نمک نخوردی...یا چون بدن از حالت غذا سوزی داشت می‌رفت رو چربی سوزی کمی بیحال شدی.
 طبیعیه.
 چون بدن تو سوزوندن چربی خسیسه.
 ولی نگران نباش.
 عین زمانی هستش که گاز سی‌ان‌جی تموم شده و تو می‌خوای بزنی بره رو بنزین ... بعدش ماشین یه خورده ریپ می‌زنه.
 بدن هم همینه.
 بدنت بره تو چربی سوزی خیلی حالت ردیف میشه و خیلی سر حال میشی..
 اصلاً انگار نه انگار که این همه ساعت غذا نخوردی.
 چون بدن الان داره از چربی‌ها تغذیه می‌کنه.
 دوستان ؟
 نگران نباشید.
 هیچیتون نمی‌شه تو این سه روز.
 ولی بازم میگم.
 تو این سه روز حتماً آب الکترولایت باید بخوری.
 یعنی روزی یه بار نمک و سرکه سیب رو با هم قاطی کن و با آب بزن بخور.
 خیلی هم خوشمزه میشه.
 عین شربت.
 آب الکترولایت یعنی همون سیم کشی ساختمان.
 اگه سیم کشی ساختمان مشکل داشته باشه برق تو ساختمان نمی‌چرخه.
 بدن هم همینه .
 اگه سرگیجه شدی نشونش همینه...پس بخور آب الکترو لایت رو.
 برو سرکه سیب و نمک و آب رو با هم قاطی کن و بخور.
 بچه ها...
 من دنبال ۴ تا پایه می‌گردم که با هم رو سلامتی‌مون کار کنیم و دوره آتوفازی برداریم.

خدا شکم رو افرید که توش چربی بریزیم تا بسوزونه .
 نه اینکه انباشته بشه.
 انگاری بدن ما یادش رفته که برای کسب انرژی باید چربی بسوزونه و ما عادت کردیم برای
 انرژی گرفتن غذا بخوریم.
 ما باید به بدنمون اینو یادآوری کنیم که تو اگه انرژی می‌خوای باید بری چربی بسوزونی.
 قطعاً اوایل سخته ...
 چون بدن عادت نداره و گیج می‌زنه.
 ولی کم کم بدن می‌فهمه که برای سوخت و ساز باید بره سراغ چربی
 ما باید انرژی رو از چربیون بگیریم که خیلی حال بده....
 نه از غذامون.
 غذا هم میخوریم...
 ولی بدن باید از چربی انرژی بگیره...نه از غذا....
 چیزی که بهت خیلی انرژی میده چربی‌های بدنته.
 یه بند انگشت چربی بدن برای یه روز کامل تو کافیه..
 بدن همه هم چربی داره.
 اگه نداشت میتونستی شکمت رو کامل بدی تو تا استخوانات و قفسه سینت دیده بشه.
 چربی‌های دور شکم اگه برات سوزونده بشه و تبدیل به انرژی بشه... کلی اتفاقات خوب و
 سرحالی و شادابی و حس‌های خوب داری.
 بابا با اتوافازی و فستینگ سرطان خوب کردن.
 سرطان مگه سلول‌های نامناسب بدن نیست ؟
 خب....
 اینا عاشق قند و شکر.
 مگه نه ؟
 تو زمانی که شکر نخوری و روزه سه روزه برداری...یه اتفاق جالبی که می‌افته اتوافازی هستش
 و خود سلول‌های سرطانی خودشون خودشونو می‌خورن
 خواهش می‌کنم در مورد اتوافازی تحقیق کنید.
 خیلی جالبه.
 شاید بگی رضاخب.... چرا اینا رو دکترا نمیگن و تلویزیون اینا رو تبلیغ نمیکنه ؟
 جواب :
 به خاطر اقتصاد هستش....

شما هر چقدر فست فود بخورید و مریض بشید به نفع بعضیا هستش ...
شما هر چقدر آتو آشغال بخورید به نفع بعضیا هستش
شما هر چقدر بیمار بشید برای صنعت داروسازی و فروش دارو خوبه.
پس چرا باید بگن اینارو ؟
معلومه که نمیگن.

تا همین چند سال پیش هم نوشابه تو تلویزیون تبلیغ می شد..
هه...

ببین...
شاید خنده دارترین چیزی که من بعد از بعضی ها میشنوم اینه که من انرژی ندارم... پس
برم غذا بخورم.
خب...

اگه انرژی نداری.... پس چربی های دور شکمت برای چیه ؟؟؟؟
اینا رو میگی چون معتاد شدی به غذا و برای لذت و ترشح دوپامین غذا میخوری.
عین معتادا.

هی غذا میخوری موقتاً سیر میشی باز بدنت میره تو غذاسوزی و باز انسولین زیاد میشه
بدنت دوباره غذا میخواد و باز دوباره غذا میخوری و باز دوباره صرفاً سیر می شی و باز بدنت
میره تو غذاسوزی و باز دوباره بدنت غذا میخواد و الی آخر....
میدونی چرا ؟

چون انسولین تو بدنت هی داره کار می کنه و تو سیر نمیشی و تو با هر بار غذا خوردن میزان
انسولین رو میبری بالا و نمیذاری بدنت انرژی رو از چربی بگیره ...
ببین...

یه بند انگشت چربی بدنت... برای تغذیه یه روز کاملت کافیه تا بهت انرژی بده.
ولی باید بذاری بدن بره سراغش...

ماها با میان وعده های متعدد نمیذاریم !
تو با این تصمیمات داری سرنوشت خودتو تغییر میدی.
الهی شکر بابت این مقدرات زیبا.
بگذریم.

بیا درمورد روزه آب حرف بزنیم.
تو این سه روز یه اتفاق جالبی برات میوفته..

کشته شدن سلول های داغون بدن و جایگزین کردنش با سلول های مшти رو میگن
آتوفاژی.

اینکه سلول های بد بدنت خودکشی میکنن رو میگن اتوفاژی.
جالب بود نه ؟

خودتم برو تحقیق کن.

روز دوم یه اتفاق جالب میوفته.

اونم اینه که اصلا گرسنت نیست.

خیلی تمرکزت خوب میشه.

خیلیییییی سرحالتر میشی.

دیگه سر درد نیستی.

اینا همه نشونه کیتو هستش...یعنی بدنت رفته سراغ چربی های نامناسب بدنت.

واقعا چه سیستمی خدا طراحی کرده...

وقتی بدن بره تو کیتو...۱۰ برابر قبلا خودت انرژی داری...

غذا نخوردیا...ولی از اون موقع هایی که غذا میخوردی قوی تر میشی ..

و روز سوم یه حالت هوشیاری و معنوی میاد سمت...


تجربه کنی میفهمی.

بعدشم بعد سه روز برو روزتو با یه غذا باز کن.

نوش جونت.

من ۱۴ بهمن و ۱۵ بهمن و ۱۶ بهمن دوره آتوفاژی برمیدارم.

دوست داشتی تو هم بیا.

اگرم نمیخواهی و میترسی و کلا تیتیش مامانی هستی نیا 

این سه روز تولد اماما هستش.

بخاطر همین میخوام پاکسازی انجام بدم.

هر کی دیوونست بیاد.

اگه میترسی لاغر بشی و صورتت پفش بخوابه نیا.

فقط کسایی بیان که دنبال سلامتی هستن.

نه دنبال حرف مردم.

اگه میترسی مامانی تورو دعوا کنه نیا.

کله بچه مامانی ها نیان.

حوصلشونو ندارم.

فقط گلا دیاتور ها بیان.

در ضمن...

پسرای پرنسس هم نیان 😊

و همینطور دختران منتظر.

همونایی که منتظرن یهو زندگی خودش خود به خود درست بشه .. در صورتی که براش تلاش نمیکنن 😊

یه جورایی بدنت شستشو میده خودشو.

و تمام کثافات از روده‌ها و کلیه‌ها و همه چیز پاک میشه.

و بدنت با آب شسته می‌شه و انگاری بدنتو بردی کارواش.

خونتم تسویه میشه.

دوره آتوفاژی اگه هر ۶ ماه یه بار برای خودت برداری، عالیه.

چون بدن سم زدایی میشه.

خلاصه اینکه مهلت ثبت نام تا امشب.

اومدی اومدی نیومدی نیومدی.

مهم اینه تا الان چندین نفر پایه بودن ❤️

با همینا ادامه میدم ❤️

چایی، قهوه، همه چی ممنوعه.

فقط آب مجازه.

مامانی اگه تو رو دعوا می‌کنه بهش بگو این روش داداش رضا کاملاً علمی هستش و بعدش تو گوگل سرچ بزن آتوفاژی و آب و مطالب رو بهش نشون بده تا مامانت به راه راست هدایت بشه.

می‌خوام ببینم چند تا مرد پیدا میشه که سه روز هیچی نخوره و فقط آب بخوره.

مرد بودن به جنسیت نیست مرد بودن به ارادست جیگر.

تو این بی صاحب سه روز غذا نریز بذار شکمت یه خورده استراحت کنه.

منتظر ثبت نام‌های شما هستم.

پلنگ بودن رو اینجا باید مشخص کنی.

وگرنه در شرایط عادی همه ادعاشون میشه.

مرد بودن به این نیستش که یقه رو باز کنی دور گردنت زنجیر بندازی خالکوبی کنی یه تیغ

بکشی رو دستت...

مرد بودن به اینه که از پس نفس خودت بریای.

خیلی از این مذهبی‌ها کلی ادعا دارن... ولی وقتی به شکمشون نگاه می‌کنی می‌بینی اصلا مبارزه با هوای نفس ندارن.

بگذریم.

اون چیزی که باید می‌گفتم رو گفتم.

راستی ؟

تو روز سوم قدرت بینایی و شنواییت سه برابر میشه...

کسایی که آتوفازی میکنن میگن روز سوم وجود معنویتم بیشتر میشه.

پس اگه روز سوم تو فضا بودی بدون بخاطر پاکسازی هستش.

در ضمن ؟

تو این سه روز فعالیت ورزشی سبک انجام بده.

سنگین نباشه .

راستی ؟

بعضی‌ها نباید بیان تو این دوره.

چون براشون ضرر داره.

۱. آدمای مبتلا به دیابت
۲. زنان باردار یا شیرده
۳. اگه سابقه اختلالات خوردن داری
۴. اگه مشکل کلیه و معده داری
۵. اگه فشارخونت مشکل داره
۶. اگه سیستم ایمنی ضعیف داری
۷. اگه سابقه بیماری قلبی داری
۸. افراد مسن
۹. کسایی که مشکل کمبود وزن یا سوءتغذیه دارن
۱۰. و کسایی که سابقه مشکلات گوارشی دارن

شماها نباید بیاید تو این دوره.

وگرنه به چُخ عظمای میرید.

تو ایام پریودی هم ممنوع.

در ضمن؟

اتوفاژی سالی ۲ الی ۴ بار خوبه.

وگرنه بیشتر بشه... بدن هوشمنده و دیگه خر نمیشه.

یه جورایی بدن میره تو حالت سیو انرژی و دیگه اتوفاژی نمیکنه خودشو.

چون میفهمه کلک زدی بهش.

در کل سالی ۲ الی ۴ بار خوبه.

بیشتر نه.

خبیبب. امشب یه غذای مشتی درست کن بخور که فردا قراره کوفتم نخوری خخخ 😂

قبلش یه شله مشهدی میچسبه.

ببین ؟

دیوونشم !

خوردی ؟ 😂

نخور وگرنه معتادش میشی.

دوستان ...

ما داریم در عصر آکواریوس زندگی می‌کنیم و نهایتاً تا ۵ سال دیگه انسان‌های بُعد پنجمی

وارد زمین میشن و تمام انسان‌های فرکانس پایین و بُعد سومی از بین میرن.

اگه دقت کرده باشی بچه‌هایی که الان به دنیا میان بسیار هوشمند هستن.

اینا به خاطر این هستش که روح‌های هوشمند که مردد بودن بیان به دنیا یا نه... تصمیم

می‌گیرن زودتر بیان تا قبل اینکه دنیا تموم بشه رشد کرده باشن.

چون اگه بدون اومدن تو این دنیا بخوان رشد کنن ۱۰۰۰ سال طول می‌کشه، ولی اگه بیان تو

دنیا و رشد کنن، نهایتاً ۵۰ سال.

دوستان ؟

پس هرچه زودتر فرکانس‌های خودتونو بالا ببرید که در عصر آکواریوس که همون عصر ظهور

امام زمان هستش شما باشید و نابود نشید.

ببین ؟

تموم انسان‌های بُعد سومی و فرکانس پایین‌ها همه از بین میرن.

خود دانی.

یه چیزم می‌گم یادت نره....

وقتی واسه سلامتیت می‌خوای تلاش کنی... شیاطین از طریق پدر مادر ، به خصوص مامان

ها میان باهاتون مخالفت میکنن.

ولی اگع شما استقامت داشته باشید... از سرشون میفته 😊

راستی ؟

تو این سه روز قرار نیست ما روزه بگیریم.

قراره در طول روز آب بخوریم هر وقت گرسنمون شد.

در ضمن ؟

روزه گرفتن ما ایرانی‌ها چیزی شبیه به جوک هستش.

موقع سحر عین گاو قندیجات می‌خوریم و موقع افطار هم عین گاو قندیجات می‌خوریم.

کلا من روزه گرفتن به این روش رو قبول ندارم.

روزه گرفتن زمانی خوب هستش که اصلاً قندیجات نخوری.

به خصوص زولبیا بامیه.

حالا بذار ماه رمضان بشه ،روش درست روزه گرفتن رو بهتون میگم.

فعلاً بهتره تمرکزمون رو این سه روز باشه.

خب..

هر کی میخواد شرکت کنه نظر بذاره و بگه : اسمش چیه و چند سالشه و پایه آتوفاژی

هست یا نه ؟

بدو بیا ...چون مهلت ثبت نام فقط تا امشبه 😊

نکات مقدماتی که باید توجه کنید

تو این سه روز خوردن همه چیزها ممنوع هستش.

تنها چیزی که باید بخوری آب هستش.

و چون بدنت آب و نمک پس میده ، باید آب الکترولایت درست کنی بخوری.

آب الکترولایت برای این هستش که سرگیجه نگیری.

چون بدنت کلی نمک پس میده.

روش ساخت :

تو این سه روز هر روز یک بار آب الکترولایت باید بخوری.

روش ساختشم اینه :

نمک و سرکه سیب رو با هم قاطی کن و با آب بزن بخور.

۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب بریز تو لیوان فرانسوی .

و بعد آب بریز توش تا نصف یا بیشتر لیوان..

و بعد نصف قاشق غذاخوری یا کمتر نمک دریا بریز توش و بعد حل بزن و بخور.

اگه این کارو نکنی به شدت سرگیجه می‌گیری و بی‌حال می‌شی تو این سه روز.
دوستان !

جز نمک دریا یا نمک صورتی ، هیچ نمکی نخورید.
چون این نمک‌های شیمیایی که تو مغازه‌ها می‌فروشن... هزار تا مریضی داره.
و چون من شما رو از مادرهاتون هم بیشتر می‌شناسم... لطفاً هیچ سوال وسواس گونه‌ای
نپرسید.

کلاً وسواس رو بذارید کنار.
همه چیو ساده توضیح دادم..
همینو برید عمل کنید.

اونایی که سوال زیاد می‌پرسن همونایی هستن که عمل نمی‌کنن.
اینکه نمیشه به جای سرکه سیب سرکه انگور استفاده کنیم یا قاشق چای‌خوری باشه یا
غذاخوری ، یا رضا لیوانمون فرانسوی نباشه چی ، یا رضا آب رو کی بخوریم فلان... اینا همه
سوالات وسواسیه و منو اگه بکشی و قطعه قطعه کنی جواب نمیدم.
چون خودم به شدت با وسواس مبارزه کردم و می‌دونم تنها راه درمان وسواس اینه که
جواب ندی و تو مسائل ریز نشی.

در ضمن ؟

منتظر مقاومت کائنات باش.

به احتمال خیلی زیاد تو این سه روز بهترین غذاها سر راحت قرار می‌گیری.
من نمی‌دونم چه جوری...

ولی اون غذایی که خیلی خوشمزه هستش و خیلی دوستش داری از یه جایی وارد زندگیت
میشه....

و اینجاست که باید امتحان پس بدی.
در طول این مسیر باید کر و کور و لال بشی.
هر کسی هر چیزی گفت مقاومت کن.
ممکنه همه بگن : بعد این سه روز می‌میری.

در جواب بگو :

به درک !

ببین ؟

از الان به بعد باید اون روحیه لجبازی که من ازش همیشه حرف می‌زنم رو دکمشو روشن
کنی.

باید مثل یه خر با آدما رفتار کنی.
 یعنی هرچی گفتن، اصلاً به حرفشون گوش نده.
 یه کاری کن همه آدما از دستت ناامید بشن.
 تو این سه روز باید دکمه لجبازی رو روشن کنیم.
 لجبازی اصلاً خوب نیست، ولی در مسیر خدا، لجباز بودن یک فضیلت اخلاقی حساب میشه.
 انقدر لجباز باش که حرص همه رو در بیاری.
 جوری که از دستت ناامید بشن و بگن برو گمشو.
 این خوبه.
 اصلاً اجازه نده آدما تو کارت دخالت کنن.
 من تو این سه روز مثل یک داداش مهربون کنارتم و خودمم عمل می‌کنم و با همدیگه می‌ترکونیم.
 اصلاً نگران هیچی نباش.
 خودم پروفیسور لجباز بودن تو مسیر خدام.
 با خوب کسی داری دوره بر میداری.
 ما موفق میشیم 🌸
 الانم دیگه هیچ حرفی ندارم.
 تا قبل ساعت ۱۰ شب هرچی عشقته بخور.
 از فردا قراره یه جور خاص زندگی کنیم.
 بعد این سه روز از لحاظ معنوی کلی رشد می‌کنیم.
 و بدنت کامل پاکسازی میشه.
 عاشقانه منتظر روز سوم هستم.
 چون تو روز سوم معنویات خیلی زیاد میشه..
 می‌فهمی...
 نه فوراً ولی حتماً..
 من برم شام بخورم .
 فعلاً.
 فردا می‌بینمت ❤️
 از همین لحظه دوره شروع شد 😊
 بریم که بترکونیم تا سه شنبه شب.
 شبت بخیر .

من میرم لالا

برای پیروزی همه ی بچه ها سه تا صلوات 

ببین ؟

هر وقت گرسنه شد آب بخور.

هر وقت وسوسه شدی میوه بخوری آب بخور.

کلاً فقط آب بخور.

بذار شکمت و بدنت کامل شسته بشه.

یک بار هم در طول روز آب الکترولایت بخور.

هر وقت سرگیجه گرفتی نمک بخور.

ببین ؟

روز اول شکم و معده تون از غذا خالی میشه و روز دوم شستشو کامل صورت می گیره و روز

سوم کامل بدن میره تو حالت آتوفاژی..

نکته بسیار جالب و عجیب همینیه که فقط روز اول گرسنتون هستش... وگرنه روز اول رو

تموم کنید، روز دوم و سوم اصلاً گرسنتون نمیشه و بدنتون برای انرژی از چربی تغذیه میگیره.

به این حالت میگن کیتو.

حالا فردا در مورد صحبت می کنم.

بریم بخوابیم شب بخیر.

تجربه های روز اول آتوفاژی

سلام.

روز اول شروع شد.

خیلی راحت دارم به کارام میرسم.

حس می کنم کلی از تایمم آزاد شده.

اصلاً هم گرسنم نیست.

صبحونه خوردن چقدر عادت بدی هستش انصافاً.

چرا باید وقتی بیدار شدیم چیزی بخوریم وقتی چیزی نمی خواهیم.

ماها متأسفانه عادت کردیم دهنمون همش بجنه.

من قندیجات رو سال ۱۴۰۳ حذف کردم .

اگه بتونم صبحونه خوردن رو هم سال ۱۴۰۴ حذف کنم خیلی عالیه .

صبحونه در همین حد که یک دمنوش بخوری کافیه.
 حالا بگذریم.
 فعلاً در حال حاضر تمرکز رو دوره آتופاژی باشه بهتره.
 دوستان عزیز؟
 تا فکرتون رفت به سمت میوه و خوراکی و غذا سریعاً پرش فکر بزنید.
 اینجوری یادتون میره.
 کلا روش مبارزه عین همون روش مبارزه با افکار جنسیه.
 تا فکرش اومد پرش فکر بزن.
 دوستان ؟
 می‌دونم سخته.
 به خصوص اگه عاشق خوردن دمنوش یا قهوه یا لاته باشی این سه روز برات سخت
 می‌گذره.
 ولی اشکالی نداره.
 باید تحمل کنی تا فرایند آتופاژی فعال بشه.
 ببین ؟
 اگه یک ذره شیر یا قهوه یا دمنوش یا قندیجات یا هر غذایی بخوری.. فرایند آتופاژی از بین
 میره و صرفاً الکی بیخود سه روز گرسنگی و تشنگی تحمل می‌کنی و هیچ فایده‌ای هم نداره.
 پس به هیچ عنوان تو این سه روز هیچ چیزی جز آب نخور.
 اگه حتی یک تیکه نون در حد یک بند انگشت بخوری... از فرایند آتופاژی خارج میشی.
 یا نباید وارد این دوره می‌شدی و یا حالا که وارد شدی باید تا تهشو ببری.
 هر وقت گرسنت شد یا تشنت شد... به یاد اسرای کربلا یا مردم غزه بیوفت... این تورو آروم
 می‌کنه.
 به لبای تشنه امام حسین و حضرت علی اکبر و حضرت عباس و بقیه اسرای کربلا فکر کن.
 به گرسنگی مردم غزه فکر کن.
 به گرسنه‌های مردم آفریقا فکر کن.
 تموم اینا تورو آروم می‌کنه.
 اگه مادرت از سر دلسوزی به تو چیزی تعارف کرد نخور...
 اگه همسرت از سر دلسوزی به تو چیزی تعارف کرد نخور.
 حتی مزه مزه هم نکن ...چه برسه به اینکه بخوری.
 ببین ؟

هر چیزی بخوری فرایند آتوفازیت از بین میره و تموم زحماتت هدر میره.
 تو باید به مدت ۷۲ ساعت فقط آب بخوری.
 تموم قرص‌ها ممنوع هستش.
 تنها چیزی که مجاز هستی روزی یک بار به جز آب بخوری... همون آب الکترولایت هستش.
 اونم نصف لیوان فرانسوی ...و روزی یک بار.
 بعد سه روز فرآیند آتوفازی اتفاق می‌افته و سیستم ایمنی بدنت میوفته به جون سلول‌های
 ضعیف و سمی بدت و همشونو قتل عام می‌کنه.
 و خیلی از سلول‌های ضعیفت هم توسط سلول‌های قوی خورده می‌شن.
 به خاطر همین بعد سه روز خیلی سرحال میشی.
 و سیستم ایمنی بدنت یه تشکر جانانه از تو می‌کنه ❤️
 اینکه سیستم ایمنی بدنت خیلی وقتا قاطی می‌کنه و خودش به بدن خودت آسیب می‌زنه...
 فقط به خاطر اینه که سرش شلوغه... وگرنه اگه سر سیستم ایمنی بدنت رو خلوت کنی و
 چیزی نخوری ، خود سیستم ایمنی بدنت فرآیند پاکسازی رو به بهترین شکل انجام میده
 واست.
 اونم به صورت کاملاً رایگان و عاشقانه 😊
 روز اول ممکنه یه خورده اعصاب خراب بشه.
 طبیعیه...
 هوای نفست غذا میخواد و تو میگی نه.
 بعدش مغزت قاطی میکنه
 سعی کن کظم غیظ کنی.
 اگرم بی حال شدی بخواب.
 روز اول همینه.
 تا بدنت از غذاسازی تبدیل به چربی سوزی بشه... یک فرایندی باید طی بشه.
 ولی نکته جالب اینجاست... زمانی که بدنت از غذاسازی به چربی سوزی سوئیچ کنه... دیگه
 بعدش اصلاً بیحال نیستی.
 و چون بدنت میره تو چربی سوزی...یهو انرژی ۴ برابر میشه تو روز دوم.
 پس روز اول صبور باش.
 به زودی به سمت احساس ضعف میاد و این احساس ضعف موقتا هستش و بعدش
 بدنت سراغ چربیات میره.
 اینو هیچ وقت یادت نره که بدن تو چربی سوزوندن به شدت خسیس و بخیل هستش.

مدام تورو وسوسه می‌کنه و مدام تو رو به ضعف می‌ندازه که بری غذا بخوری...
ولی اگه این کارو نکنی مغزت میره سراغ چربیها.
و نکته بسیار جالب اینجاست که بدن سریعاً سراغ چربی نمیره... بلکه اول میره سراغ
سلول‌های ضعیفت و بعد میره سراغ چربی.
یه جورایی از همون روز اول فرایند آتوفازی شروع میشه ...ولی اوجش روز سوم
هستش 🍏❤️

راستی؟

عاشق اینم که نظر بذاری و بگی :

رضا من دارم سختی می‌کشم ...ولی دارم همچنان ادامه میدم 🍏🌸
تو این سه روز وقتت خیلی آزاد میشه...
این وقتت رو صرف هدفات بکن.
من خودم دارم پیانو تمرین می‌کنم با دولینگو.
بچه ها ؟

شما هم بیاید پیانو یاد بگیرید.

خیلی سادست.

اگه گوشی اپل داری تو اپ استور سرچ بزنی دولینگو .

اگر گوشی اندروید داری توی بازار یا گوگل پلی سرچ بزنی دولینگو.

در قالب بازی کردن به راحتی می‌تونی پیانو یاد بگیری.

دولینگو بی‌نظیره.

من درس ۳۰ هستم.

دم دولینگو گرم.

سنگین‌ترین مباحث موسیقی رو با بازی کردن به تو آموزش میدن.

واقعا دولینگو بی‌نظیره.

برای آموزش دیدن پیانو با دولینگو، اصلاً نیاز به پیانو نداری.

یک نوع بازی کردن هم هست.

به جای اینکه با گوشیت بازی‌هایی بکنی که هیچ فایده‌ای برات نداره ،بیا با دولینگو بازی کن
و پیانو یاد بگیر.

خیلی راحت.

من از زیر صفر شروع کردم ولی الان خیلی پیشرفت کردم.

آموزش پیانو خیلی ساده‌تر از گیتاره .

پیانو قیافش ترسناکه، وگرنه داخلش میای می فهمی که سادست.
انصافاً من اصلاً فکر نمی کردم بتونم جای نت ها رو یاد بگیرم.
دولینگو خوبیش اینه که رایگانه.
من واسه کلاس های پیانو چند جا که رفته بودم ... برگام ریخته بود... بالای ۲۰ میلیون پول
می گیرن... که به تو آموزش بدن.
ولی دولینگو این کارو رایگان انجام میده و اتفاقاً روش دولینگو بسیار قشنگ تر و راحت تر و
کاربردی تره.
خوبی دولینگو همینه که در قالب بازی آموزش میده. به خاطر همین اصلاً خسته نمی شی.
ولی اگه شما بخواید با یه استاد موسیقی پیانو یاد بگیرید، روانی میشید. چون قشنگ گیجت
می کنه.
چیزی که دولینگو داره و منو بارها به تحسین وادار کرده این هستش که، موسیقی رو
کوچولو کوچولو و یواش یواش بهت آموزش میده...
بدون اینکه بخواد توضیحی بده در قالب بازی به تو آموزش میده.
پیانو برای هوش و تقویت حافظه بسیارعالیه.
چون باید سریع نت رو پیدا کنیم و فشار بدی.
برای تقویت صبر هم فوق العادست.
من توی آموزش پیانو واقعاً خنگ بودم.
ولی الان بیا ببین چقدر پیشرفت کردم.
الهی شکر.
بعد نصب دولینگو بزن رو گزینه music و بعد وارد دوره پیانو شو.
به همین سادگی.
یه چیزم میگم بهش فکر کن...
اینکه فهمیدی بدون خوردن دیگه زندگی برات شیرین نیست...
از سه جهت خوبه :

۱. از این به بعد بیشتر قدر غذا خوردن رو می دونی.
۲. اینو فهمیدی که نصف لذت زندگی فقط خوردن بود و این خیلی بده.
۳. چقدر وسوسه از سمت شکم در طول روز میشدی و خبر نداشتی...

اینا همه جای شکر داره که تونستی باگ های خودتو پیدا کنی ❤️

ببین...

معدة ما کی گشنش میشه؟ زمانی که خالی میشه و شروع به ترشح مجدد اسید و شیره گوارشی میکنه...همین غلغل کردن اسید تو معده باعث میشه برای رفع این غلغل پرش کنیم 😊

آب خنثی هستش.

اگه دیدین واقعا گشنه اید... دو لیوان آب بخورید تا اسید معده خنثی بشه. بعدش سیره سیر میشی و حس گشنگیت از بین میره 🙌😊

یه نکته خیلی جالب هم بگم شاید بهش توجه نکردی....

کلاً در دنیای ماورا یا همون اجنه، اینا از ۴ تا چیز واقعاً بدشون میاد...

۱. دود کردن اسپند با ترکیب برگ بو و مریم گلی
۲. سرکه
۳. نمک
۴. گلاب

نکته جالب اینجاست که ما در این دوره از دو تا از شدیدترین چیزهایی که اجنه ازش بدشون میاد داریم استفاده می‌کنیم و اون هم سرکه و نمک هستش. برام جالب بود آب الکتروولایت از این نظر هم پاکسازی می‌کنه. توصیه می‌کنم بعضی وقتا حتما خودتو با نمک توی حموم بشوری. خیلی عالیه.

در ضمن...

اگه تو زندگیتون جن وجود داره... تا ۹۹ درصد با اسپند دود کردن و شستشوی بدن خودت با نمک و سرکه زدن به دور تا دور خونه ، قضیه حله. الکی پول به این ملاها ندید.

چون خیلی از این ملاها کارو خراب‌تر می‌کنن.

البته قبل از اینکه سرکه بزنی حتماً اعلام کن که من می‌خوام سرکه بزنم و اگر جنی اینجا هستش بره.

وگرنه ممکنه بچه جن بکشی و درگیر مشکلات ماورایی بشی.

در کل من حس می‌کنم تو این دوره‌ای که هستیم اجنه حتی از وجود ما هم بیرون میرن.. چون خواب س ک س ی دیدن ، نشونه اذیت اجنه هستش.

به خصوص اگه از محارم ببینی...
 ان شاءالله که مشکلات همه برطرف بشه.
 دوستان ؟
 میدونم حس کلافه بودن بهتون دست داده...
 ولی ادامه بدید.
 پاکی بهاء داره.
 اگه سرگیجه داری به خاطر کمبود نمک هستش .
 چون این همه آب می‌خوریم... بدن شسته می‌شه و نمک بدن با ادرار زیاد دفع میشه و تو باید با نمک خوردن این کمبود نمک رو جبران کنی...
 اگه نمک نخوری سر درد می‌گیری....
 حتما نمک بخورید تا سرحال باشید این سه روز.
 و اگه دقت کرده باشی گشنگی و حس غذا خوردن فقط زمانی به تو داده می‌شه که بیکار هستی.
 اگه سر خودتو شلوغ بکنی و چند تا کار مفید انجام بدی اصلاً حس گرسنگی بهت دست نمیده.
 به قرآن خیلی از این فکرای گرسنگی فیکه... ولی ما قبلاً فکر می‌کردیم واقعاً گشمنونه...
 یه چیزم بگم در مورد ساختار بدن...
 در روز اول حس بویایی شما خیلی قوی می‌شه و در روز دوم حس بینایی شما خیلی قوی میشه و در روز سوم عین یک آدم وحشی میشی و بسیار چست و چابک و تیزهوش... اینا همه مکانیزم بدن هستش که تو هر چقدر گشنه‌تر باشی قوی‌تر می‌شی برای به دست آوردن و شکار کردن....
 حالا بزار روز سوم فرا برسه به حرفم می‌رسی که چقدر هوش قویتر میشه.
 یه حس شکار و شکارچی بودن بهت دست میده و به شدت بدنت پلنگ می‌شه.
 بچه‌ها ؟
 از این دوره بیرون نرید.
 وگرنه به شدت اعتماد به نفس و عزت نفستون از بین میره و دیگه بعداً از خودتون حرف شنوی ندارید.
 یا نباید این دوره رو برمی‌داشتی و حالا که این دوره رو برداشتی باید تا آخرش بری.
 وگرنه بعد سه روز ، وقتی می‌بینی ما بچه‌ها این سه روز رو با موفقیت پشت سر گذاشتیم... از دیدن ماها خجالت می‌کشی و ممکنه حسودی کنی و حتی ممکنه از خودت بدت بیاد...

و مطمئنم بعداً راحت‌تر تن به گناه میدی ... چون یه حسی از درون به تو میگه :
تو حرفت حرف نیست....

ولی اگه این سه روز رو با موفقیت پشت سر بذاری... بعدش کوهی از عزت نفس و اعتماد به
نفس به سمتت میاد.

چون یه حس الهی از درون به تو میگه : آفرین که به فکر سلامتی بودی....
و بعد میگه :

سوره رعد آیه ۱۱

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ[۝]

من سرنوشت هیچ کس رو تغییر نمیدم ، مگر اینکه اونا اون چیزی که در خودشون هست رو
تغییر بدن ! 🙌

دوستان ؟

تقریباً روز اول سادست و همه ما از پیشش برمیایم.

روز دوم هستش که خیلی سخته.

چون در روز دوم وسوسه‌ها به اوج خودش می‌رسه و تموم حس‌های شیطانی و اجنه میان
که تو ادامه ندی.

چون می‌دونن اگه ادامه بدی چه بلایی سرشون میاد....

راستی بعضی وقتا غذایی که می‌خوری بیشتر از ۲۴ ساعت طول می‌کشه تا از بدن دفع بشه.
بین...

وقتی غذا می‌خوری، تقریباً بین یک تا سه روز طول می‌کشه تا اون غذایی که خوردی از بدنت
بیرون بره و تبدیل به مدفوع بشه. این زمان بستگی داره به چیزی که خوردی، سرعت بدنت
و اینکه چقدر فعالیت می‌کنی.

یه کم دقیق‌تر بگم:

۱. اول غذا تو معده می‌مونه و حدود ۲ تا ۴ ساعت اونجا هضم می‌شه.
۲. بعدش وارد روده کوچک می‌شه و ۴ تا ۶ ساعت اونجا می‌مونه تا مواد مفیدش
جذب بدن بشه.

۳. بعد می‌ره تو روده بزرگ و تقریباً ۱۲ تا ۴۸ ساعت اونجا می‌مونه تا آبش گرفته بشه و مدفوع تشکیل بشه.
۴. آخرش هم از بدن دفع می‌شه.

اگر این زمان خیلی کم یا زیاد بشه، ممکنه نشونه‌ای از مشکل گوارشی باشه. مثلاً اگر خیلی سریع دفع کنی یا چند روز دستشویی نری، بهتره یه دکتر بری ببینی چته! 😊 ولی در کل بعد سه روز کامل بدن خالی میشه و یه پاکسازی کامل انجام میشه. برای اینکه تو این مسیر انگیزه بیشتر داشته باشی، چند تا کلیپ انگیزشی هم بهت میدم. دوستان؟

هی یه گوشه نشینید به گرسنگی فکر نکنید. وگرنه بدتر میشه.

سر خودتونو گرم نگه دارید ❤️

مبارزه با شهوت شکم...دقیقا عین مبارزه با شهوت جنسی هستش. باید بیکار نباشی.

وگرنه قدرت میگیره و دهننتو آب میندازه.

به امید خدا بعد این سه روز که بدن پاکسازی شد...دوره های فستینگ با هم برمی‌داریم. در مورد فستینگ باهاتون روز سوم صحبت می‌کنم و به زبان بسیار ساده بهتون آموزش میدم.

روش فستینگ ما ۸/۱۶ هستش.

روز سوم بهتون آموزش میدم.

فعلاً تمرکزتون روی همین دوره باشه.

من قبلاً صبحونه رو حذف کرده بودم خیلی انرژی داشتم.

قطعاً بعد این سه روز فستینگ ۸/۱۶ برمی‌دارم و صبحونه رو کامل حذف می‌کنم.

به طور خلاصه فستینگ ۸/۱۶ یعنی : ۱۶ ساعت هیچ چیزی جز آب نمی‌خوری و فقط ۸ ساعت مجازی غذا بخوری.

که من شخصاً این ۸ ساعت رو می‌ذارم از ساعت ۱۲ بعد از ظهر تا ساعت ۸ شب.

در طول این ۸ ساعت هر چیزی بخورم به جز قندیجات مجازه.

ولی از ساعت ۸ شب به بعد تا فرداش ساعت ۱۲ ظهر هیچ چیزی نباید بخورم جز آب یا قهوه و دمنوش.

راستی؟

اگه آب الکترولايت خوردی ولی بازم سردرد شدی طبیعیه.
یکم بخواب استراحت کن خوب میشی.
تمام سختیش روز اول سمت غروب باش هستش.
بعدش که بدن سوئیچ کنه روی سلول های ضعیفت ، حالت خوب میشه.
ولی خودمونیمما...
خوابش خیلی حال داد..
بعدش سرحال شدم.
تو این سه روز ...یه تفريح برا خودت بریز و روزی یه فیلم ببین.
به خصوص موقع غروب ها یه فیلم بذاری ببینی خوبه.
اینجوری حواست پرت میشه.
توی روبیکا همیشه فیلم های جدید می ذارن..
می تونی از روبیکا فیلم بذاری نگاه کنی.
هر چند فیلم دیدن اتلاف عمره...ولی تو این شرایطی که الان هستیم...مشکلی نداره 😊 و
اتفاقاً لازمه .
چون حواس رو پرت می کنه.
یه فیلم هیجانی یا خنده دار ببین کیف کن ❤️😊
راستی ؟
میگم ؟
فرض کن همه این غذاهایی که دلت میخواد بخوریو خوردی
خب؟
بعدش چی؟
همش میشه یه معده ی پر و سنگین و چند ساعت بعدشم همش تبدیل به pp
میشه 😂😂😂
توهم همون آدم قبلی میمونی...
یکم نخور...
یکم مبارزه کن...
یکم زندگی کن 😊
بذار از تجربه الانم بگم.
الان که دارم می نویسم ساعت ۷ شبه.
یکم بی حال شدم .

ولی حس می‌کنم آدم نرم‌تری شدم.
 زیاد حوصله حرف زدن ندارم.
 یعنی زورم میاد دهنمو تکون بدم.
 ولی حس می‌کنم خیلی مهربون و صبور شدم.
 ولی خدا رو شکر به تموم کارام تونستم برسم.
 به خصوص تو یادگیری پیانو .
 کتابم تونستم بخونم.
 چند تا سخنرانی خوب هم گوش دادم.
 کلی هم سرچ‌های خوب تو اینترنت زدم و کل مطالب جدید یاد گرفتم.
 در کل قشنگ مشخصه وقت زیادی ازم آزاد شد.
 خب دیگه ...
 بریم بخوابیم.
 روز اول تموم شد.
 تا الان داشتیم خجالت نکش ۲ رو نگاه میکردیم.
 ترکیدیم از خنده.
 برای روز اول خوب بود.
 راستی ؟
 منی که اینهمه بدنم داغه... الان بدنم کمی خنک شده.
 طبیعیه.
 کلا اوکی بود همه چی. ولی بد جور هوس بادوم هندی کردم.
 عین این زنای حامله و یار میزنم همش.
 ولی طریقه وسوسه شکم دقیقه عین وسوسه جنسیه...
 تو جنسی فکر اونجوری میاد تو ذهنت و ولت نمیکنه و تو شهوت شکم همش فکر بادوم
 هندی میاد تو ذهنت خخخ.
 راستی ؟
 تو رو چی و یار می‌زدی امروز ؟
 بیا بهم بگو.

تجربه‌های روز دوم آتوفاژی

سلام دوستای خوبم.

خوبید ؟

چه خبر ؟

به روز دوم دوره آتوفاژی خوش اومدید 😊

دیشب وقتی خواب بودم ۳ بار دست‌شویی.

رکورد زدم خخخ.

وقتی خودمو وزن کردم دیدم ۴ کیلو کم کردم.

البته همش آب بود دیگه.

وگرنه بدن سر چربی سوزوندن به شدت خسیس و بخيله.

خیلی باید بهش زور بگی تا برع سراغ چربی.

ولی الان که روز دوم هستش بدن رفته تو چربی .

دلایلم اینه که : سر حالم 😊😊

ولی دوره خوبیه.

سجده میری اذیت نیستی...

راستی ؟

دیشب موقع خواب قشنگ صدای ضربان قلب قشنگم رو می‌شنیدم.

خیلی واسم عجیب بود.

ولی انگاری قلبم داشت میگفت : دوست دارم رضا...

الانم رفتم یه ورزش نسبتاً سنگین کردم.

خیلی هم عالی بود و اصلاً خسته نبستم.

فکر کنم بدن رفته رو حالت کیتو.

خبیب.

بریم که بترکونیم

دوستان ؟

عین این پیرزن‌ها ۸۰ ساله هی به خودتون ضعف تلقین نکنید .

وگرنه واقعاً بدنتون ضعیف میشه.

من یه حرف امام علی هیچ وقت یادم نمیره.

امام علی میگه :

قدرت آدم به اندازه هدفی که می‌ریزی میاد.
خب...

اگه هدفات بزرگ باشه ، اراده و قدرتت به همون اندازه میاد.
دوستان ما هدف‌های بزرگی داریم !
پس :

هی به خودتون تلقین نکنید من ضعف دارم... ضعیف شدم... وای شکمم ... وای کی این سه
روز تموم میشه... وای... من دیگه نای راه رفتن ندارم.
دوستان ؟
انقدر از این حرفا نزنید.

من از دخترای غرغرو واقعاً بدم میاد.
اگه هی غر بزنی واقعاً زندگیت خراب میشه.
دهنت رو به غر زدن عادت نده.
وگرنه واقعاً نمیشه و موفق نمیشی.
ادبیات ادبیاته پلنگ باشه.
همیشه به خودت تلقینات خوب کن.
آفرین.

پسرا زیاد اهل غرغر کردن نیستن.
این دخترا هستن که ناز نازی هستن.
یه ذره فشار بهشون میاد سریع جیغ می‌کشن.
بیین...

تو با این اخلاقت به هیچ جا نمی‌رسی.
دختری موفق میشه که روحیاتش قوی باشه.
در ضمن..

پسری که غرغر کنه ... پرنسسی بیش نیست.
اینجور پسرا باید شوهر کنن ، نباید زن بگیرن.
در ضمن ؟

الکی سر خودتو با هدف‌های مختلف شلوغ نکن.
الکی به بهونه صله رحم از هدفات فرار نکن.
الکی به بهونه خسته شدم برم استراحت کنم... یا بیرون برم از کار در نرو.

خیلی از شماها به شدت پرتلاش هستید... ولی من حاضرم به شما ثابت کنم که شما تنبل هستید.


چون جایی تلاش میکنید که اونجا فرعه نه اصل...
تو باید اونجایی تلاش بکنی که هدف ریختی و هدف اصلیه.
تو باید به سمت اون هدف اصلیه بری نه سمت هدفهایی که فرعه یا صرفاً یه برچسب معنوی داره.

الکی به کارای بیخودت برچسب معنوی و خیر نزن ...
الکی از کار در نرید.

اونجایی که هدف اصلیت هستش پرتلاش باش...
هی نگو خسته شدم.

کاری که می‌تونی یه هفته‌ای تموم کنی رو الکی یک ماه طول نده.
من نمیگم کمالگرا باش... نه...

ولی یکم وجدانا فکر کنی اینو می‌فهمی که الکی داری بیخود کشش میدی و خیلی ناز میاری.
برای خود دیسیپلین بریز.
هی نخواه فرار کنی.

در این دنیا وقت کوتاهه ... پس وقت هدر نده 
زیاد نباید به روح رو داد و لیلی به لالاش خوند.
روح خیلی وقتا دوست داره بازی گوش کنه.

ولی تو باید روح هودت رو سر جلسه درس بشونی و بهش بگی عزیزم به وقتش بازی هم می‌کنیم... ولی الان باید تلاش بکنیم... چون بدون تلاش آدم به هیچ جا نمی‌رسه و خودتم بعداً که می‌خوای بازی کنی... کیفیت بازی‌هات خیلی کمه... اگه می‌خوای بعداً خیلی خوب بازی کنی... الان باید خوب تلاش کنی...
میدونی چیه...

بعضی وقتا حس می‌کنم شماها این حرفارو می‌خونید و ساده ازش رد میشید...
دقیقاً نمی‌دونی ارزش این حرفا چقدره.

تنها کسی که می‌دونه ارزش این حرفا چقدره... کسی هستش که واقعاً دنبال پرورش روح هستش...
وگرنه...

چون من رایگان و برکتی کار میکنم ... ارزش حرف‌های من رو هر کسی نمی‌فهمه.
اگه ازتون میلیونی پول می‌گرفتم... اونوقت اگه چرتو پرت هم میگفتم شما گوش می‌کردید.

فقط کافی بود به کارام کمی رنگو لعاب بدم تا همه بگن : W000
ولی خب...
من اصلاً نمی‌تونم اینجوری.
دروم با این کارا مخالفه.
من دوست دارم هم خودم رشد کنم هم تو.
من دیشب تو خواب یکی بهم گفت تا زمانی که بهت ضربه نمی‌خوره رایگان کار کن.
و من همین کارو میکنم.
در کل یه وقت رایگان کار کردن من باعث نشه که فکر کنی حرفای من بی‌ارزشه....
به هیچ عنوان..
حرفایی که می‌زنم هر کدومش یه پکیج میلیونی میتونست باشه.
ولی خب...چه کنم که نمیتونم از این کارا که بقیه میکنن بکنم.
چون من درکتون میکنم.
چون حب مال ندارم.
اگر پولی بیاد تو حسابم خرج خود رسالتم می‌کنم.
من خودم تو سختی بزرگ شدم و اجازه نمیدم پول باعث بشه تو از خودسازی دور باشی.
من مثل بقیه نیستم برای حرفام ازتون میلیونی پول بگیرم.
این چیزا خط قرمزمه.
بگذریم.
اینارو میگم تا بیشتر قدر بدونی.
چون واقعا من این چیزایی که به شما آموزش میدم... قبلش کلی خودم تحقیق کردم و کلی
روی خودم تست کردم و بعدش اومدم به شما گفتم.
اینو دیگه از نفوذ کلامم باید متوجه بشی.
بگذریم.
ولی در همین حد بدون همین دوره آتوفاژی ... بالای ۸۰ ساعت تحقیق کردم در موردش ...
و چند تا کتاب خوندم تا تونستم تهشو در بیارم...
ولی نوش جونتون.
من کارام برای خدا و دل خودمه.
بگذریم.
راستی...

اگه دقت کرده باشی تو دوره آتوفاژی یه خورده خواب‌هاات تغییر می‌کنه و یادت می‌مونه چه خوابی دیدی....

یه چیز باحال می‌خوام بهتون بگم.
من همیشه سر ظهر یه سردرد خفیف می‌گرفتم که باید ۱۰ دقیقه چُرت می‌زدم تا خوب بشه.
ولی الان در کمال تعجب می‌بینم اون حس سردرد رو ندارم 😊
می‌دونم داره سخت میشه.
ولی...

یه ذره صبر کن، فردا تمومه.
بعدش کلی حال خوب و انرژی داری! تو با آتوفاژی داری قدرت اراده رو به رخ خودت و دنیا میکشی، ادامه بده قهرمان!
الان شاید گرسنگی حس بشه، ولی فردا که غذا بخوری، طعم رضایت و افتخار رو میچشی.
تو میتونی، فقط یه روز دیگه مونده!
یادت باشه، هر دقیقه‌ای که تحمل میکنی، یه قدم به هدف‌های بزرگ‌تر نزدیک‌تری.
روژه آب مثل یه تمرین ذهنیه، قوی‌ترت میکنه!
چشاتو ببند و فکر کن فردا چقدر حال خوبی داری که تونستی این ۳ روز رو با قدرت تموم کنی.

تو قوی‌تری از اون‌ی که فکر میکنی، ادامه بده!
یه کم دیگه تحمل کن، بعدش هم خودت به خودت افتخار میکنی هم خدا.
تو قشنگ تموم میکنی، تو میتونی! 💪🔥
ببین رفیق، اگه یه ذره دیگه تحمل کنی و جلوی هوس‌ها رو بگیری، بازی رو می‌بری! گشنگی الانت فقط یه امتحانه، نشون میده چقدر قوی‌ای و چقدر می‌تونی به هدف‌ت پایبند باشی.
همین لحظات سخته که قهرمان‌ها رو از بقیه جدا می‌کنه.
پس یه نفس عمیق بکش، به هدف‌ت فکر کن و بدون که اگه یه کم دیگه مقاومت کنی، فردا برنده‌ای تو این بازی!

و بعدش افتخار میکنی و این موفقیت رو برای همه تعریف می‌کنی و میگی : من تونستم 💪🔥

روز اولی که ثبت نام آتوفاژی گذاشتم ، از این همه تعداد ، فقط ۲۰۰ نفر ثبت نام کردن.
از این ۲۰۰ نفر هم ۱۰۰ نفر ریزش کردن.

و الان فقط ۱۰۰ نفر دیگه موندن که داریم با همدیگه ادامه میدیم.
ببین ؟

موفقیت از جایی شروع می‌شه که اراده، بر راحت‌طلبی غلبه کنه.
 کسی که بتونه بر خواسته‌های لحظه‌ای خودش مسلط بشه، آینده‌ای رو می‌سازه که خیلیا فقط خوابش رو می‌بینن.
 پس فردا که به موفقیت رسیدی و بقیه گفتن شانسی بود... بهشون بخند و بگو : اون موقعی که من داشتم دوره آتوفاجی برمی‌داشتم... تو داشتی عین گاو می‌خوردی.
 پس حقت که تو این جایگاه باشی.
 آره...

موفقیت شانسی نیست.
 هر کسی که به قله‌های موفقیت رسیده، اول از همه بر نفس خودش پیروز شده.
 کسی که بتونه شهوت شکمش رو کنترل کنه، می‌تونه زندگی‌ش رو هم تحت کنترل خودش دربیاره!

سوره مبارکه فصلت آیه ۳۰

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا
 وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

به یقین کسانی که گفتند: «پروردگار ما خداوند یگانه است!» سپس استقامت کردند،
 فرشتگان بر آنان نازل می‌شوند که: «نترسید و غمگین م باشید، و بشارت باد بر شما به آن
 بهشتی که به شما وعده داده شده است!

این آیه میگه اگه کسی بگه «خدای ما الله هستش» و بعدش محکم روی این حرفش
 بایسته و تو مسیر درست ثابت قدم بمونه، فرشته‌ها میان کمکش و بهش میگن: «نترس،
 غصه نخور، ما پیشتیم! و بهت مژده می‌دیم که جایزه‌ات بهشته.»
 حالا اگه ما داریم با شهوت شکم می‌جنگیم، اینم یه جور استقامته! چون داری به خاطر خدا
 و هدفی که داری و تقویت اراده جلوی نفست رو می‌گیری.
 شاید سخت باشه، اما اگه تحمل کنی و کم نیاری، خدا فرشته‌هاش رو می‌فرسته که کمکت
 کنن تا دلت آرام بشه و در نهایت خدا تو این آیه میگه : یه پاداش بزرگ بخاطر استقامتت
 می‌گیری.

پس صبر کن و بدون که این سختی، یه جور امتحانه که آخرش به نفع خودته و هم همین دنیا مزدشو می‌گیری و هم اون دنیا!

ببین...

آتوافازی فقط یه فرآیند علمی نیست، یه جور امتحانِ عشقت به خدا هم هست. کسی که واقعاً عاشق خدا باشه، می‌تونه به شکمش نه بگه، جلوی وسوسه‌هاش وایسه و بدنش رو پاکسازی کنه. هر باری که این کارو می‌کنی، یه قدم به سلامتی، آرامش و نزدیکی به خدا نزدیک‌تر می‌شی.

از نظر من اکثر آدم‌ها فقط زبونی می‌گن عاشق خدا و اهل بیت و امام رضا و امام زمان، ولی وقتی پای شهوت و لذتای دنیایی وسط میاد، عملشون یه چیز دیگه می‌گه! اگه واقعاً عاشق بودن، می‌تونستن به شکمشون نه بگن و اتوافازی کنن. ولی نه، دروغ می‌گن. بیشتر آدم‌ها... حتی سوپر مذهبی‌ها... پای شکم که وسط می‌رسه... به خدا و اهل بیت نه می‌گن.

اگه واقعاً خدا رو دوست داری، سه روز غذا نخور و فقط آب بخور! این که سخت نیست، درسته؟ ولی نه... بیشترتون فقط حرفشو می‌زنین، ولی عمل نمی‌کنین! چون وقتی پای عشق واقعی به خدا میاد، و باید به شهوت شکمتون نه بگین، دقیقاً اینجا هستش که حاضر نیستین این کارو بکنین. پس بدونین که عشق، فقط تو زبون آسونه، ولی تو عمل که میاد، خیلیا کم میارن... خب...

حالا برو ناهارتو بخور جوجه.

ولی ما اتوافازی می‌کنیم و فردا خدا مدال افتخار رو دور گردنمون میندازه. و بعدش می‌فهمی عزت دست خداست یعنی چی. خدا تو حدیث گفته اگه یه قدم به سمت بیای من ۱۰ قدم به سمت میام. منتظر باشید و ببینید چه جوری خدا به بچه‌های این دوره که استقامت به خرج دادن حال می‌ده.

عشق واقعی به خدا و اهل بیت، توی سختی‌ها معلوم می‌شه، نه وقتی که همه چی رو رواله! اون‌ها که با اولین مشکل قید اعتقادشو می‌زنه، از اولش هم چیزی نداشت. اگه می‌خواهی واقعاً عاشق باشی، پای اعتقادات وایسا، حتی اگه هیچ‌چی طبق میل تو پیش نره! ببین..

همه آدم‌ها دروغ می‌گن خدا و اهل بیت رو دوست دارن .

کافیه اینجور آدمارو تست کنی و یه مدت خدا به نیازهاشون توجه نکنه. بعدش همین آدم که مدام از خدا می‌گفت و توی هیئت با سینه زنی خودشو پاره می‌کرد ... همین آدم دیگه با خدا و اهل بیت قهر می‌کنه. ببین...

همه آدما عشقشون به خدا و اهل بیت شرطی هستش.

تویی که سه روز از پس شکمت بر نمیای.... خیلی بیخود می‌کنی میگی من عاشق خدا و اهل بیتم.

ادعا نکن .

تو از پس شکمت بر نمیای.

تو ضعیفی.

تو برده شکمت هستی.

تو مرد مبارزه با هوای نفس نیستی.

وگرنه می‌تونستی ۳ روز دووم بیاری.

تو نمیتونی سرباز امام زمان باشی.

تو حتی نمی‌تونی ۳ روز تحمل کنی...بعد چطور می‌خوای پای رکاب حضرت بجنگی.

هه..

برو بابا.

دلت خوشه.

یه تار موی گندیده اعضای سایت می ارزه به همه ی کسانی که ادعاشون میشه ... ولی نمیتونن بخاطر خدا و سلامتی خودشون به شکمشون سه روز نه بگن.

تویی که از پس شکم بر نمیای...از پس هیچی بر نمیای.

ارادت پخمه ای بیش نیست.

تو برده شکمتی...

دقت کردی ؟

عین خرس همش داری میخوری..و پا یخچالی.

همش دهنه داره میجنبه..برات متاسفم جوجو.

تو شهوت شکم داری.

وگرنه می‌تونستی ۳ روز دووم بیاری.

انقدر برده نفستی که تو خونه یه ذره گشتن بشه عصبی میشی.

بگذریم.

به خودمون بپردازیم بهتره👉

ببین...

تو این سه روز...سخت ترین روز...روز دوم هستش.

چون روز اول انگیزه داری...روز سوم میگی چند ساعت دیگه تموم میشه...

این روز دوم هستش که وسوسه ها به اوج میرسه.

پس دووم بیار .

اگه چیزی بخوری...به شدت بعدش احساس گناه می گیری و هرگز خودتو بخاطر این اشتباه نخواهی بخشید.

حتی اگه بعدا دوره سه روزه برداری...بازم این احساس گناه همیشه باهاته که چرا با بچه های سایت نتونستی موفق بشی.

پس روز دوم خیلی جنگی باش.

چون نفس امارت مدام در گوشت چرتو پرت میگه.

ببین ؟ تا میتونی سر خودتو گرم نگه دار.

بعضی ها هم میگن رضا ؟

تو روز دوم دست و پامون سرده.

جواب :

بایدم سرد باشه.

چون موتور بدنت خاموشه و داره استراحت میکنه.

اینکه قبلا بدنت همش داغ بود بخاطر این بود که مثل چیز داشتی میخوردی و یه لحظه هم بدنت از دست پرخوریت آرامش نداشت.

ولی الان موتور بدنت خاموشه و سیستم ایمنی بدنت با آرامش داره آتوفازی میکنه .

اتفاقا بدنت داره دعای می کنه و تک تک اعضای بدنت شکرگزار تو هستن.

دوستان ؟

درمورد حق النفس حتما تحقیق کنید.

تموم اعضای بدن ما دست ما امانت هستن.

خیلی مهمه بدنت از ما راضی باشه روز قیامت.

ماها بدن خودمون رو خیلی اذیت کردیم.

اکثرا آدما به فکر بدنشون نیستن .

ما تو دوره آتوفازی داریم از بدنمون حلالیت می گیریم.

مطمئنم روز سوم که تموم بشه..بعدش متوجه میشی که بدنت خیلی خوب کار می کنه....

چون باهات رفیق شده ❤️

راستی ؟

فردا شب ساعت ۲۰ دوره ما تمومه .

قسم خوردم برم بیرون پاچین و بال مرغ کبابی بخورم .
و یه کره کباب .

راستی ؟

تو فردا شب ساعت ۲۰ چی میخوری ؟

حتما یه چیز خفن باشه.

یه چیزی که دیوونشی رو بخور.

نوش جونت بشه الهی.

ولی بهش الان فکر نکن.

من الان یه خورده خوابیدم خیلی خوب شدم.

تو هم روز دومی بخواب تا ختم به خیر بشه روز دوم.

امروز رو تموم کنی کار تمومه.

فردا دیگه سادست.

هورااا 🥳

امروز تولد حضرت عباس علیه السلام هستش.

برو بیرون حواس خودتو پرت کن وقت بگذره.

فقط بهت چیزی تعارف کردن نخوریا.

یه چی بگم ؟

ببین...

مقام ما از مقام مردم غزه هم بیشتره.

چون اونا نداشتن و نمیخوردن...ولی ما داریم و میتونیم بخوریم...ولی نمیخوریم...

حالا یه سوال : گنگ واقعی کیه ؟

قطعا ما هستیم.

ذره ای شک نکن.

اینکه نتونی و نکنی...به درد سگ نمیخوره.

اینکه بتونی و نکنی...گنگه 🐾

الان جاتون خالی یه لیوان آب گرم خوردم.

چه کیفی داد.

خخخ.. خیلی حال داد.

خیلی چسبید.

ببین...

ما از اوناش نیستیم که بقیه رو به راه راست هدایت کنیم ولی خودمون عمل نکنیم.
نه.

ما عمل می‌کنیم و بقیه رو با عمل کردن خودمون وادار به تغییر می‌کنیم 😊
اینه رمز تغییر بقیه.

اینو زمانی یاد گرفتم کهتو شمس دیدم خدا رگباری قسم می‌خوره میگه : جون مادرت به
خودت پرداز....

خدا اگه یه دونه قسم هم میخورد کافی بود....

ولی خدا ۸ بار قسم خورد....

که لطفاً و لطفاً و لطفاً و لطفاً و لطفاً و لطفاً و لطفاً و لطفاً به خودت پرداز...
عجیبه نه ؟

من این قضیه رو خیلی سعی می‌کنم رعایت کنم...

که هر حرفی می‌زنم هدفش تغییر خودم باشه...نه تغییر شما.

خودم تغییر می‌کنم و در کنارش اگر کسی دوست داشت با من میاد تغییر می‌کنه...

این مسیر ، برای من همون مسیر بهشته ❤️

تو سوره شمس خدا میگه خوشبخت اون کسی هستش که به خودش می‌پردازه و بدبخت
اون کسی هستش که به دیگران می‌پردازه....

خیلی عالیه این پیام سوره شمس.

یه سوال :

چند نفر عمل میکنن ؟

هوم ؟

مهم نیست.

مهم اینه خود ما بچه‌های سایت و کانال داریم عمل می‌کنیم.

اگه عمل نمی‌کردیم دوره آتوافازی برنمی‌داشتیم و تنبلی می‌کردیم 🌸👉

یه روز اینو می‌فهمی که...رشد یعنی : به تعویق انداختن لذت ها....

الان که دارم می‌نویسم ساعت ۸ شبه.

نه گرسنه و نه بی حال.

الانم می‌خوام یه فیلم بذارم با فاطمه ببینم.

خیلی عجیبه.

اصلاً بیخیال بیخیالم.
انگار نه انگار که ۴۸ ساعته غذا نخوردم.
الهی شکر.
خب دیگه...
برم بخوابم.
حرف آخرم رو با یه حدیث پلنگی به پایان میرسونم.
این حدیث : فقط تقدیم به کسانی که تو دوره آتوفاژی هستن.
حدیث:

امام علی علیه السلام:
الْخَائِفُ لَا عَيْشَ لَهُ
ترسو را ، هیچ بهره ای از زندگی نیست.

تجربه‌های روز سوم آتوفاژی

سلام.
وای..
وارد روز سوم شدیم.
خیلی منتظر روز سوم بودم.
ببین ؟
همون طور که گفتم تو روز سوم گوشتات بهتر میشنوه و چشات بهتر میبینه و یه حالت
شکار بهت دست میده.
تو روز سوم به شدت سرحال هستی و نمیتونی زیاد بخوابی.
فقط دوست داری بدو بدو کنی .
دست خودتم نیست.
من حس می‌کنم انسان برای زندگی شهری آفریده نشده.
انسان برای شکار طراحی شده که مثلاً چند روز شکار گیرش نیاد و بعد بره حیوان شکار کنه و
اونو بخوره و بعد باز چند روز استراحت باز بره شکار.
من حس میکنم بدن ما اینجوری طراحی شده.
من دیشب ساعت ۱۰ شب خوابیدم ولی دیگه ساعت ۳ شب سرحاله سرحال بودم.

نکته عجیب اینه که ۵ کیلو وزن کم کردم.
که خب...

همش آب های نامناسب بدنه.
یعنی قشنگ یه رفرش اساسی شد بدنم.
انگاری ویندوز عوض کردم .
و نکته جالب اینه :
اصلا گرسنم نیست !
ببین ؟

من ببشتر از ۳ روز هم میتونم غذا نخورم !
جدی میگم !
ولی ...

سنگ بزرگ نشونه نزدنه.
فعلا ۳ روزه دوره رو تموم میکنم.
ولی بعداً حتما یه دوره ۵ روزه برمی دارم.
فعلا سه روز کافیه.
در ضمن.
دوستان ؟

من برای آموزش آتوفازی به زبان ساده هیچ پولی از شما نگرفتم.
عاشقانه گفتم.
درمورد ساعت ۸ شب هم یه نکته بگم.
ببین...

الان بدن خالیه و دیگه کامل خدارو شکر پاکسازی شده.
دیگه تورو خدا مواظب بدنت باش.
به هیچ عنوان قندیجات نخور.
تورو به امام حسین دیگه سمت قندیجات نرو.
اصلا کیک و کلوچه و بیسکوییت و هر چیزی که توش قند داره نخور.
اصلا سمت کربوهیدرات ناسالم نرو.
حتما دوره ترک قندیجات رو دانلود کن و کامل گوش بده.
هیچ پولی هم نیازی نیست بدی.
من کامل همه چیو رایگان برات گفتم.

فقط گوش بده و تنبلی نکن تا بدنت برای همیشه پاک بمونه.
خیلی مراقب خودت باش...
بدنت الان با نمک و سرکه پاکسازی شده.
حیفه دوباره کثیف بشه.
ساعت ۸ هم برو یه غذای مشتی بخور حالشو ببر.
ولی نترکون خودتو.
ولی یه آجیل و خرما و غذا نوش جان کن.
امروز تولد امام سجاد علیه السلام هستش.
برو تو سایت دکلمه : <https://dadashreza.ir> و دکلمه هایی که با دعاها ی امام سجاد کردم رو گوش بده.
روز آخری خیلی بهت میچسبه.
کلا سایت دکلمه رو درست کردم که بچه ها بین الطلوعین یا حین نماز یا بعد نماز گوش بدن.
خدارو شکر تو آمار که می بینیم الحمدلله خیلی استقبال شده و خیلی تعداد دائلود زیاده.
خلاصه اینکه دائلود کنید و دعاها رو گوش بدید و کیف کنید .
تولد امام سجاد عزیز رو هم تبریک میگم.
دمش گرم که حرفاشو کتاب کرد تا ما استفاده کنیم ❤️
الان ساعت ۵ صبح هستش.
اصلا آرومو قرار ندارم.
دوست دارم برم بیرونبه فاطمه گفتم بیا نماز صبح رو بریم مسجد.
الانم داریم میریم نماز صبح رو مسجد بخونیم.
خیلی خوشحالم.
کلا نظام باورها رو تغییر کرد.
اینکه غذا بخور سر حال بمونی بیخوده.
چون من ۷۲ ساعت غذا نخوردم ولی از اونی که تا خرخره خورده سر حال ترم ...
و دارم ۵ صبح میرم مسجد.
تازه ؟
شاید حرم هم برم.
در ضمن ؟
دیشب اصلا نتونستم بیشتر از ساعت ۳ شب بخوابم.

پس...بدنم از اونی که ۸ ساعت میخوابه ولی بازم کسل هستش هم قوی تر شده.
فدای امام علی بشم که گفت : هر چی شکمت خالی تر باشه...قوی تری.
راستی ؟

دو تا نکته مهم که شاید بهش توجه نکردید.
یک : چقدر سجده کردن کیف میده. چون تو شکمت غذا نیست و راحت میتونی تو سجده با
خدا لاس بزنی..

دو : چقدر نفس کشیدن راحت شده.
من نفس که میکشم قشنگ حسش میکنم.
تو این سرمای شدید مشهد از عمد با لباس کم اومدم بیرون و آب وضو رو خشک نکردم که
ببینم سرما می‌خورم یا نه .

چون معتقدم سیستم ایمنی بدنم انقدر سرحال شده که حتی سرما هم نمی‌خورم 😊
خبیب.

نمازو خوندم و اومدم خونه.
تو مسجد فقط سه نفر بودیم خخخ.
به حاج اقا گفتم خیلی حال میده نماز صبح تو مسجد.
گفت اکثرا شبا دیر میخوابن....وگرنه میتونن بلند بشن.
بعد من گفتم شبا ۱۰میخوابم ...بعد تعجب کرد گفت دمت گرم 😊
بعد گفت اکثرا دیر وقت میخوابن بعد میگن چرا نماز صبح قضا میشه. منم گفتم آخه اکثرا
برنامه های خوب تلویزیون ساعت ۱۰ به بعد شروع میشه..بعدش گفت آره ..همینه..
بگذریم..

در کل تجربه خوبی بود 😊
راستی ؟

من دیشب و حتی همین الان دلم خیلی خیلی ویلی میره..
دلیلشم مشخصه دیگه.
چون خالیه.

در کل شاید یه حس فیک حالت تهوع بهت دست بده.
اینجور وقتا اگه وسواسی باشی...زودی حساس میشی و میگی دارم میمیرم.
ولی اگه قوی باشی میگی : این حس ها فیکه و مقاومت می‌کنی.
اگه اینجوری شدی بشین و اب بخور.
اب بخور تا معدت پر بشه. بعدش اوکی میشه.

تو روز سوم چون معده و روده و همه چیت خالیه‌دیگه بهترین زمان برای شستشو و خونه تکونیه.

دوستان عزیز.

میخوام یه حال اساسی به همه بدم و بعدش دلیشو میگم.

دوستان گلم.

ساعت غذا خوردن... از ساعت ۸ به ۶ منتقل شد 🍕❤️

و اما دلیش :

چون سه روز شکم کار نکرده...وقتی غذا میخوریم...باید شروع کنه به کار کردن و فرایند هضم

.

اینکه ۸ تا ۹ بخوری بعد ساعت ده بخوابی...خوب نیست.

ما ساعت میخوریم که بدن ۴ ساعت وقت داشته باشه برای هضم غذا.

پس ...

ساعت خوردن از ۸ به ۶ منتقل شد.

برو حالشو ببر 🌸❤️

و دوستان ؟

الان معدتون خیلی کوچیک شده.

یکم غذا بخورید سیر میشید.

پس مراعات کنید و رو هم رو هم چیزی نخورید که دل درد نشید.

اگرم شدی نصف لیوان آب نعنا بخوری ردیفه.

ولی کم بخور.

چون معدت کوچیک شده.

الانم سعی کن همون روند آب و آب الکتروولایت رو ادامه بدی تا به سلامت به ساعت ۶

غروب برسیم ❤️

خب دیگه...

به نظرم حرف بسه.

چند ساعت دیگه بیشتر تا پایان راه نمونده.

بریم که به سلامت تمومش کنیم 🍕❤️

عزیزان ؟

خب دیگه...

حرف بسه...

دوستان عزیز...

۶ ساعت دیگه دوره اتوافازی تموم میشه.

من حتماً در مورد فستینگ ۸/۱۶ هم با شما صحبت می‌کنم.

ولی الان نه.

در مورد فستینگ بعد از ماه رمضان با شما صحبت می‌کنم که با همدیگه یه لایف استایل

زندگی برای سال ۱۴۰۴ درست کنیم.

فقط یه نکته‌ای که باید بهش توجه داشته باشی این هستش که... شبا قبل خواب ، قبل

اینکه مسواک بزنی یک قاشق سرکه سیب بخور.

خیلی خوبه.

دوستان عزیز؟

دوستان بزرگوار ؟

دوستان عزیز؟؟؟

لطفاً سر سرکه با من بحث نکنید. چون من صد بار گفتم سرکه سیب ...ولی باز بعضیا که

دچار وسواس خناس هستن میگن میشه سرکه چیز دیگه بخوریم ؟

جواب : نه نمی‌شه.

فقط سرکه سیب.

دوستان ؟

کسایی که زیاد سوال می‌پرسن ...دچار وسواس خناس هستن.

دعا می‌کنم که همه آدما از وسواس خناس نجات پیدا کنن.

بعضی ها من نمیدونم چرا اینجوری ان.

اصلاً انگاری نمیخونن حرفامو.

یا میخونن ولی نمیفهمن...

یا میفهمن ولی وسواس خناس یه کاری میکنه سوال بیخود بپرسن.

در کل من به سوالاتی که از وسواس خناس مطرح میشه جواب نمیدم.

چون خودم درگیر وسواس خناس بودم میدونم کیا حرفاشون از سمت وسواس خناس

هستش.

ولی واقعا بعضی ها گیراییشون ضعیفه.

حالا من خودم تو یادگیری اولاش خیلی خنگ میزنم...ولی انصافاً من انقدر ساده توضیح

میدم که جای هیچ سوالی نمی‌مونه.

ولی بازم...

ببین..

من حس میکنم بعضی ها انقدر تنبل هستن که حتی زورشون میاد یه متن رو با دقت بخونن.

اینجور آدمای پیش من نباشن بهتره.

ولی خداییش اکثریت بچه ها گیراییشون خوبه و یه حرفی میزنم تا تهشو میفهمن. دم شما گرم.

چون خداییش انقدر ساده توضیح میدم که جای سوال باقی نمیمونه. ولی خب...

بعضی وقتا به پیاماتون توی سایت میخندم. چون واقعا خنده داره.

اینهمه خودمو پاره کردم توضیح دادم ...بعد طرف میگه : لیلی زنه یا مرد ؟ این خیلی بده.

به نظرم باید یه فکری به حال خودت بکنی. چون مخت خوب کار نمیکنه.

این تو دلم بود.

گفتم بهتون بگم تا تو دوره فستینگ خنگ بازی در نیارید. دوره فستینگ رو دقیقا بعد ماه رمضان استارت میزنیم به امید خدا. منتظر باشید.

الانم که دارم مینویسم ۶ ساعت مونده تا بعد سه روز غذا بخوریم. خیلی زمان داره دیر میگذره خخخ.

شاید با فاطمه برم بیرون یه دور بزنم تا این ۶ ساعت بگذره. شایدم یه سری کلیپ آموزشی ببینم.

شایدم بخوابم.

شایدم فیلم بذارم.

شایدم پیانو کار کنم.

کلا همه کار میکنم که این ۶ ساعت بگذره تموم بشه. چون واقعا دلم برای خوردن تنگ شده.

جدی میگم.

دلم لک زده برای غذا خوردن.

بابا واقعا یه لذتیه تو زندگی خخخ.



پایان دوره آتوفاژی

سلام.

خیبیبییییییی...

دوست دارم از تجربیاتم بگم.

ببین...

آتوفاژی خیلی فوائد داره...

من خیلی هاشو گفتم و خیلی هاشو نگفتم.

چون هر چي بگم كمه !

یه چیزی بود که سال ۲۰۱۶ کسی که آتوفاژی رو کشف کرد جایزه نوبل گرفت و کلا روند درمان خیلی از بیماری هارو ساده کرد.

آتوفازی برای شکستن استوپ وزنی و درمان تمام باکتری‌های بدن و پاکسازی تموم

ویروس‌های بدن و کشته شدن تموم سلول‌های ضعیف بدن عالیه.

با این روش آتوفازی بدترین سرطان‌ها رو خوب کردن.

چون تو این روش سیستم ایمنی بدنت با آرامش میره و سلول‌های ضعیف رو می‌کشه و به

شدت بعد سه روز سر حال و قوی میشی و همینطور به زیبایی روح و صورت و اندامت کمک میکنه 🥰❤️

خدارو شکر امسال برای من سال سلامتی بود.

چون قندیجاتم کنار گذاشته بودم و با یه حس خوب آتوفاژی کردم.

الان واقعا بدنم پاک شدہ.

می‌خواهم بهترین نسخه خودم از لحاظ سلامتی و قوی‌تر شدن بدن بشم.

این روزا هم ورزش خودمو شروع کردم و روزانه ۷ دقیقه ورزش میکنم.

و اینم واقعا روم تاثیر مثبت گذاشته.

اپلیکیشن ۷ دقیقه ورزش رو گذاشتم تو دوره ترک قندیجات. میتونید برید دانلود کنید.
واقعا الهی شکر.

ببین...

بذار از تجربه غذا نخوردن تو این سه روز بگم.

ببین ؟

برعکس اون چیزی که فکر میکنی...اصلا گرسنگی نداره این دوره.

بگو چرا..

باشه ..

میگم.

ببین...

تموم گرسنگی مال روز اوله.

وگرنه بدن بهش غذا نرسه...اتوماتیک میره تو چربی سوزی... و دیگه غذاشو از چربی بدنت تهیه میکنه .

و یه بند انگشت چربی...برای کل روزت کافیه.

تموم گرسنگی مال روز اوله.

در ضمن...

اینکه تو این سه روز ۲ الی ۵ کیلو کم میکنی...اینجا فقط ات و اشغال و کثافت و قند و کربوهیدرات های نامناسب بدنه..

تو این سه روز بدن کامل پاکسازی میشه.

اینکه مدام آب میخوری یه جورایی مثل اینه که مامانت داره حیات خونه رو تمیز میکنه و تو شلنگ گرفتی که همه چیو تمیز بشوری.

تموم سلول های ضعیف و مردت تو این روش کشته و دفع میشن و سریع با سلول جدید جایگزین میشن.

بعد سه روز سم زدایی بدنت چون سالم میشه...نسبت به غذاهای مضر حساس میشه.

پس دیگه سمت چیزایی که تو دوره ترک قنديجات گفتم نخور ...نرو !

بزرگترین اشغال هم همین قند و شکر و کیک و شیرینی و کلا قنديجات هستش.

حتی نون بدون سبوس هم سمه .

برنج بخور...مشکلی نداره...ولی حتما نون سبوس دار بخور.

چون نون کربوهیدرات هستش و تو بدن تبدیل به قند خالص میشه.

نون های نونوایی جز کثافت هیچی نیست.

برو سمت نونوایی که نون سبوس دار درست میکنه.

تو مشهد سمت خیابون شاهد نون سبوس دار زیاده.

شما هم بگردید جاشو پیدا کنید.

ما اصلاً نیاز به هیچ پزشکی نداریم.

کافیه بدن رو در مسیر درست خودش قرار بدیم و بدن خودش پزشک خودش میشه و خیلی از مشکلات رو حل می‌کنه.

مشکل ریشه‌ای همین جاست که ما غذاهای مزخرفی می‌خوریم .

من خیلی وقته اون چیزایی که بهتون قبلاً گفتم رو نخوردم.

دوستان ؟

به زودی دوره فستینگ رو آغاز میکنیم...ولی باید همتون قبلش دوره ترک قندیجات رو توی سایت دانلود کنید و قبل ورود به دوره فستینگ همه اونارو اجرا کنید.

اگه دوره ترک قندیجات رو از تو سایت دانلود نکردی و دوره رو برنداشتی ...اصلاً وارد فستینگ ۸/۱۶ نشو..وگرنه خودتو مسخره کردی.

کلا تا قندیجات رو ترک نکردی...حتی ورزش هم نکن.چون خودتو مسخره کردی.

خیلی از بی‌حالی‌ها و کسلی‌ها و خیلی از مشکلاتی که ما از لحاظ بدنی تو زندگی داریم فقط به خاطر چیزهایی هستش که بقیه به ما گفتن.

مثلاً گفتن صبحونه رو کامل بخور.

یا چایی شیرین به ما دادن...یا کیک تعارف کردن...یا نبات به ما دادن با چایی بخوریم.

اینا همه سمه.

من خیلی وقته چایی نخوردم.

فقط دمنوش.

چایی رو هیچ حیوانی نمیخوره...امام زمانم گفت من این آشغالو نمیخورم.

اگه دقت کنیم بعد از صبحونه خوردن بی حال میشیم

من تو فستینگ حتماً ناهار رو به صبحونه می‌چسبونم.

و بعد بیدار شدن هیچی نمیخورم تا ساعت ۱۲ .

جز آب یا دمنوش ساده.

یه جورایی می‌خوام سبک خودمو برم.

دیگه نمی‌خوام به حرف هیچکس گوش بدم که فلانی این حرفو زد.

من مشکل کبد چرب داشتم.

ولی الان چی ؟

ردیفه ردیفم.

بهترین رفیق من شده کبد.

قسم می‌خورم بهترین کسی باشم که حق النفس رو ادا کرد و رفت اون دنیا.

بدن ما اون دنیا به حرف میاد و ما باید از همشون حلالیت بگیریم.
راه حلالیت از بدن همینه که بیای و دوره پرهیز برداری و ریشه ای همه چیو درست کنی.
من شک ندارم اون دنیا پوستم ازم راضیه.
چون واقعا از بدترین وضعیت ممکن برگشتم و نجاتش دادم و الان با پوستم رفیقم 😊❤️
هر کی منو میبینه فکر میکنه ۲۷ سالمه... در صورتی که ۳۲ سالمه خخخ.
ببین...

من همیشه وقتی نون می خوردم. عذاب وجدان می گرفتم.
ولی خدا رو شکر نون سبوس دار تهیه میکنم.
الان راحت شدم.
مشکل من با نون فقط سر آردش بود.
نون یعنی کربوهیدرات خالص و چون سبوس و خیلی چیزارو ازش میکنن.... توی بدن به
شدت باعث بالا رفتن میزان انسولین میشه.
خیلی خطرناکه.

یادتون نره که کربوهیدرات توی بدن میشه همون گلوکز و قند !
در ضمن ؟

هیشکی با نون سیر نمیشه.

میدونی چرا ؟ 😊

چون انسولین نمیداره سیر بشی 🙌
یه دور باطل و مسخرست.

هی نون میخوری ولی باز بیشتر گشتن میشه و باز هی نون میخوری و بازم گشتن میشه...
انسولین نمیداره کربوهیدرات به اون میزان به مغز به مغز برسه... وگرنه میمیری !
هه....

خدایا ...

ممنونم که منو از جهل نجات دادی.

الحق که با مرامی.

الان یه حالت عرفانی هم دارم.

یکم خوابم برد و بعد خوابای جالب دیدم.

حس میکنم دارم میفهمم یه سری مسائل رو.

مثلا دارم اینو میفهمم که خوابای خوب رو کسایی میبینن که شکمشون تو یه تایمی خالی
نگه می دارن.

خلاصه اینکه خدا قشنگ داره راه رو نشونم میده.
 مطمئنم به زودی رسماً سبک زندگیم رو تغییر میدم.
 این قدم های تاتی تاتی بعداً منجر به تصمیمات بزرگی توی زندگی من میشه.
 میگی نه ؟
 فقط صبور باش و ببین کی دارم این حرفارو میزنم 🍀❤️
 من با این تصمیمات زیبا دارم سرنوشت خودمو تغییر میدم.
 الهی شکر بابت این مقدرات زیبا.
 این وعده الهام به من بود که... هر چقدر به پاکی شما کمک کنم... گناهای منم به همون اندازه پاک میشه.
 من با خدا سر شما معامله کردم و خدا خلف وعده نمیکنه 😊
 ببین....
 راستی ؟ سمت برنج هندی و پاکستانی نرو که بعداً هزار تا درد و مرض میگیری.
 برنج هندی رو خود هندی ها نمیخورن.
 همش آرسنیک هستش...
 برنج هندی رو حتی مرغ نمیخوره !
 خدایا ...
 به خاطر تموم مزخرفاتی که تو این سالها خوردم و به بدنم آسیب زدم معذرت می‌خوام و
 کمکم کن که بتونم هم خودم سالم باشم و هم به بقیه آگاهی بدم.
 هر چقدر که مطالب پزشکی رو می‌خونم و مطالعه می‌کنم بیشتر می‌فهمم که چقدر به بدنم
 ظلم کردم.
 چقدر ناآگاه بودم و چقدر اشتباه کردم.
 قسم می‌خورم جبران کنم.
 خدایا مثل همیشه کمکم کن.
 اتوفاژی رو دارم حس میکنم...
 یعنی کشته شدن سلول های داغون بدن و جایگزین کردنش با سلول های مشتی.
 دیشب خوابایی میدیدم که تم شادی داشت.
 ولی چقدر خوردن از آدم زمان می‌بره ...
 اینو تو این سه روز قشنگ درکش کردم...
 انگاری زمانم به جای ۲۴ ساعت شده ۴۵ ساعت.
 واقعا چه سیستمی خدا طراحی کرده.

چقدر دقیقه.

وقتی غذا گیرش نیاد میره سراغ چربی های بدن.

و انقدر این سیستم حرفه ای طراحی شده که اول میره سراغ بافت های ضعیف و سلول های نا مناسب و چیزای نامناسب و وقتی اونارو تموم کنه میره سراغ چربی و با چربی بدن همیشه تا مدت ها با اب زنده موند ❤️

واقعا کلی به راه راست هدایت شدم سال ۱۴۰۳...

چقدر عجیبه...

هر چی کمتر میخوری....کمتر گرسنت میشه.

اینکه مدام گرسنت میشه به خاطر قند خفته که بالاست.

وگرنه قند خونت بیاد پایین اصلاً گرسنت نمیشه.

راستی...

اب الکترو لایت رو جدی بگیرید تو این سه روز...

چون بدن تو قند سوزی میره و بعدش چربی سوزی میره و هی سدیم از دست میده.

دلیل سر دردات همینه.

اینکه هی تاکید میکردم به خوردن نمک و سرکه همین بود...

خیلی نمک مهمه.

اگه تو این سه روز نمک نخوری...به چخ عظما میری.

راستی...

هر چقدر که میگذره بیشتر میفهمم هر چیزی که به ما یاد دادن برعکسش درست بود...

بازم خدارو شکر بخاطر هدایت.

اتوفاژی بهترین هدایت خداست.

اینکه میگن تو روزه سه روزه آب سرطان از بین میره به خاطر آتافوژی هستش.

یعنی سلول های سرطانیات خودشون خودشونو می کشن.

خیلی جالبه.

چقدر دین اسلام کامله..

اونایی که روزه نمیگیرن...نمی دونن روزه گرفتن چه فوایدی از لحاظ پزشکی داره.

اسلام ۱۴۰۰ سال پیش در مورد آتافوژی صحبت کرده بود.

اونم با روزه گرفتن.

ولی خب...

اتوفاژی با روزه فرق داره.

بعضی ها به بهونه اتوافازی روزه میگرفتند... ولی من تایید نکردم این کارو.
چون بدن نیاز به آب داره و تو از صبح اذان تا غروب نمیخواهی آب بخوری و این خوب نیست.
راستی...

تو این دوره یه چیز دیگه هم متوجه شدم...
اینکه یه احساسی میاد سمت میگه گرسنته فقط یه هورمون یادآوری هستش و خیلی وقتا
واقعیت نداره.

قند خونت بیاد پایین اصلاً گرسنت نمیشه.
یه چیزم بگم تو دلم مونده...
الان تبلیغات ایتا شده یه مشق دروغ و مزخرف.
وقتی می بینم یک دختری توی پیج های مختلف و تو کانال های مختلف آموزش کیک پزی و
شیرینی پزی میده تموم بدنم از شدت درد کهیر میزنه.

بچه ها...
دخترایی که این چیزا رو آموزش میدن همشون گمراهن و جهل دارن.
لطفا این پیج های زرد رو دنبال نکنید.
هر کسی که یه خورده خدا هدایتش کرده باشه می دونه که قند و شکر چه سمیه.
بچه ها...

هرگز سمت قندیجات نرید.
اگرم هوس کیک کردی... ماهی یه بار ... یه کیک با شکر قهوه ای بسیار کم بخور... ولی به
همینم عادت نکن.
من خودم هوس بستنی کنم میرم بستنی پرو کاله میخرم که قند نداره.
ولی ماهی یه بار .
نه بیشتر.

پیتزا هم فقط خونگی... اونم با مواد سالم اونم ماهی یه بار.
از بیرون پیتزا نخورید که روز قیامت نمیتونید جواب اعضای بدنتون رو بدید.
من نه طب اسلامی رو قبول دارم نه طب سنتی و نه طب مدرن.
من طب پرهیز رو قبول دارم.
طب پرهیز یعنی هر کثافتی رو نخوردن...
طب پرهیز یعنی طی زمان بندی درست غذا بخور.
طب پرهیز یعنی نون سبوس دار بخور..
طب پرهیز یعنی قند و شکر نخور.

طب پرهیز یعنی روغن فقط زیتون یا کنجد.
طب پرهیز یعنی نخوردن سس . (سس خونگی درست کن)
طب پرهیز یعنی به جای چایی دمنوش بخوری.
طب پرهیز یعنی یا نمک صورتی یا نمک دریا.
و...

دوستان عزیز ؟
برعکس بقیه که میگن غذا بخور تا هوشیار باشی...من میگم غذا نخور تا هوشیار باشی.
خیلی از سر درد ها در طول روز بخاطر صبحونه خوردن و پر خوریه.
وای خدا....

بعد این سه روز چیا دارم میبینم .
چقدر قوی تر شدم.
سوی چشم بیشتر شده.
بینایی بویایی چشاییم قوی تر شده.
انگاری بهتر میبینم.
انگاری ذهنم برای شکار آماده شده.
ذهنم عالی کار میکنه.
چشم تیز میبینه.
وای...خیلی جالبه.
خیلی حالم ردیفه.
خیلی حواسم جمعه.
تازه دارم میفهمم اینکه چربی به انرژی تبدیل میشه یعنی چی.
خیلی حالم ردیفه..
چقدر خوبه حالم.
الهی شکر.

همینکه نون بدون سبوس رو حذف کردم...بزرگترین موفقیتیم بود.
مشکل مردم جهان فقر و گرسنگی نیست..مشکل مردم جهان سیر های گرسنه هستش...
دلیلشم قند و شکر و کربوهیدرات و خوردن نون های اردیه.
اگه درست کنی سبک زندگی...تو ۴۰ سالگی خودت...از ۲۰ سالگی خودت سر حال تری.
به زودی نشونتون میدم.
همه چی چند وقت بعد مشخص میشه.

بعداً که نتیجه ها درست شد...بدون که از همین تغییرات ریز ریزم بود.
 بی حال ترین حالت رو زمانایی داری که غذا خوردی و الان بی حال شدی 😊
 هعی خدا...
 چقدر اشتباه فهمیدیم همه چیو...
 این سه روز خیلی راحتی.
 وقتی بدن بره تو کیتو دیگه اصلاً گرسنگی حس نمیکنی .
 اصلاً نگران نباش.
 میگن غذا نخوری زخم معده میگیری ...در صورتی که بدن تو غذا نخوردن خیلی سر حال
 میشه...
 اونی که زخم معده میگیره دلیل دیگه داره.
 مثل آب نخوردن و استرسی بودن و ...
 وگرنه سلامتی کامل تو زمانایی هستش که میذاری بدن استراحت کنه.
 آدما از پر خوری مریض میشن...نه از کم خوری 😊
 جدیداً سوپر مارکت که میرم انگار تو جهنم رفتم.
 پر از مواد قندی و نوشیدنی های قندی....
 وای....
 بعد توقع داری اینجوری بدن زود داغون نشه !!!!
 به نظر من هر کسی که تو ۵۰ سالگی مریضه حقیقه...
 چون اگه همین الان به غذاهاش دقت کنی اینو میفهمی که طرف اصلاً پرهیز نداره !
 و اینو یاد باشه !
 کسی که تو جوونیش پرهیز نکنه...تو پیری عمراً پرهیز کنه...چون اونجا دیگه ترک عادت
 مشکله و هر چی بهشون تذکر میدی اصلاً انگار نه انگار !
 پس حواستون باشه !!!!
 بدن باید از چربی و مواد سالم و غذای سالم انرژی بگیره...نه از قند و کربوهیدرات...
 شما با قند و کربوهیدرات انرژی بگیرید...بعدش بی حال میشید.
 ولی از چربی و غذای سالم انرژی بگیرید...خیلی سرحال و شنگول میشی ❤️
 بدن اگه انرژی رو از چربی بگیره...کل اجزای بدنت مثل کبد سیستم گوارش قلب معده روده
 همه استراحت می کنن.
 ولی اگه انرژی رو از قند و کربوهیدرات بگیره ...تمام سیستم بدن درگیر می شه و هیچ کدوم
 استراحت نمی کن....

اگه زود به زود گرسنت میشه... چون بدنت رو قند سوزی هستش... نه چربی سوزی !
 ولی اگه مثل من بالای ۷۰ ساعت غذا نخوردی ولی اصلاً گرسنت نیست به خاطر اینه که
 بدنت رفته تو چربی سوزی 🥰❤️
 الهی شکر بابت این آگاهی‌های ناب و علم نافع.
 گفتم و بازم میگم...
 تو این سه روز حتماً آب الکترولایت باید بخوری.
 یعنی روزی یه بار نمک و سرکه سیب رو با هم قاطی کن و با آب بزن بخور.
 خیلی هم خوشمزه میشه.
 عین شربت.
 من همین الان سرکه سیب و نمک و آب رو با هم قاطی کردم و تو یخ ریختم و خوردم.
 خیلی هم لاتی و نانا بود ❤️
 شماها اکثراً برای معنوی شدن و پاکی سمتم اومدید.
 ولی مباحث جسمی مهمه !
 دوستان....
 ظهور نزدیکه و باید بدن ردیفی داشته باشیم.
 خدا شکم رو افرید که توش غذای سالم بریزیم تا بسوزونه .
 نه اینکه انباشته بشه از ات آشغال قندیجاتی .
 انگاری بدن ما یادش رفته که برای کسب انرژی باید چربی بسوزونه و ما عادت کردیم برای
 انرژی گرفتن همش غذا بخوریم.
 اونم غذاهای نامناسب.
 ما باید به بدنمون اینو یادآوری کنیم که تو اگه انرژی می‌خوای باید بری چربی بسوزونی.
 قطعاً اوایل سخته ...
 چون بدن عادت نداره و گیج می‌زنه.
 ولی کم کم بدن می‌فهمه که برای سوخت و ساز باید بره سراغ چربی .
 پس باید صبور بود.
 تو این سه روز گرسنگی اصلاً شمارو اذیت نمیکنه...
 بلکه دلتون واسه خوردن تنگ میشه.
 به نظرم اینم مثل راز حفره‌ها می‌مونه و حفره هر کسی فرق می‌کنه.
 اوج‌وسوسه روز سومه...
 هی یه حسی بهت میگه بسه دیگه.

تو روز سوم رو گذروندی...
 چرا میخوای بذاری ساعت ۶ بشه.
 برو الان بخور.
 ولی مواظب باشی.
 حتما باید ساعت ۶ غروب بشه..
 در ضمن...
 نباید غذا خوردن تبدیل به لذت بشه.
 بلکه غذا خوردن باید برای کسب انرژی باشه... نه لذت بردن.
 اتوافازی خیلی دوره خوبیه..
 آدم متوجه حفره هاش میشه...
 خب دیگه...
 حرف بسه.
 منتظر دوره آتوافازی پرو مکس باشی..
 اتوافازی پرو مکس یعنی همون فستینگ ۸/۱۶.
 فقط یه توضیح خیلی ساده در مورد فستینگ ۸/۱۶ :
 ساعت ۱۲ ظهر شروع میکنی به غذا خوردن و تا ساعت ۸ شب مجازی برای غذا.
 بعد از ساعت ۸ دیگه نباید چیزی بخوری تا فردا ۱۲ ظهر.
 یه جوری آتوافازی هستش. ولی با این فرق که دیگه دوره سه روزه نیست و تو مجازی هر روز
 غذا بخوری... ولی در طی یک ساعت مشخص.
 تو این روش بدن به شدت سالم میشه .
 ولی الان نمی‌خوام وارد این دوره بشم.
 شما لطفاً فعلاً قنذیجات رو حذف کنید و دوره آتوافازی بردارید.
 بعدش که موفق شدید در مرحله آخر وارد دوره فستینگ ۸/۱۶ می‌شیم.
 خدا رو شکر بعد از حذف قند و شکر به شدت پیشرفت داشتم.
 ولی نمی‌خوام متوقف کنم و می‌خوام بازم پیشرفت کنم و بدنم رو واقعاً بسازم.
 به لطف خدا کبد چربم درمان شد و پوستم به شدت شفاف شد و تموم جوشای پشت کمرم
 خشک شد و ریخت.
 می‌خوام بازم پیشرفت کنم.
 خب دیگه ... حرف بسه.
 منتظر دوره فستینگ ۸/۱۶ باشید

والسلام علیکم ورحمت اللہ و برکاتہ ❤️

پایان 😊❤️

یہ چیزم میگم عمل کن...

به نیت رفتگان خودت...

پشت پنجره نون ریز کن و بذار کبوتر یا گنجشک ها بیان بخورن...

خیلی حس خوبیه.

تست کن.

یہ کبوتر خونتو پیدا کنه به دوستاشم میگه و هر روز میان دم پنجره سر میزنن بهشون غذا

بدی.

خیلی هم دعائ می‌کنن و برای کفاره گناہات عالیه.

منو فاطمه ۲ ساله این کارو هر روز انجام میدیم و هیچوقت نون هامونو دور نمیریزیم. ❤️😊

یہ چیز دلی هم میگم و بعدش دیگه واقعا خداحافظ....

ببین...

بعد آتوفاژی وقتی ساعت ۶ غذا خوردم... خیلی به خودم افتخار کردم.

گفتم رضا دمت گرم...

اصلا خیلی حس معنویم زد بالا

عاشق خودم شدم.

حس صلح درونی رو قشنگ حس کردم.

درد یا لذت کاری که انجام میدی نیمونه، اما شرمندگی یا افتخارش چرا...

مطمئنم هر کسی تو این سه روز دووم آورده باشه الان خیلی به خودش افتخار می‌کنه.

افرین.

تو نشون دادی که واقعاً می‌خوای.

من واقعاً به شما افتخار می‌کنم.

اینو از ته دلم میگم.

بیشتر از تو، خدا و اهل بیت از تو خوشحالن که از خودت اراده نشون دادی.

تو ایق این هستی که بهترین‌ها برات در آینده اتفاق بیفته.

من خودم تو این ۳۲ سال هرگز تجربه اینجوری نداشتم.

ببین...

کسی که بتونه سه روز غذا نخوره، روزه گرفتن تو ماه رمضان براش یه جوکه ...

شخصا الان یه جوری شدم انگار قدر خوردن رو خیلی می‌دونم 😊

حس میکنم صبر و تحملم بیشتر شده...
 تو این دوره یه سری کمالات روحی بهمون اضافه شد که به مرور متوجهش میشیم...
 ببین ؟
 کاری که ما کردیم رو حتی اونایی که تو مسیر خدا ادعا دارن، حاضر نیستن یه همچین کاری
 بکنن.
 ماها دیوونه ایم.
 ماها دیوونه های خداییم.
 کسی که پیش وجدان خودش سربلند باشه ،پیش همه سربلنده...
 ولی یه چیزی میگم بعد سه روز بهش میرسی...
 تو این سه روز ...
 اینهمه تو کف خوردن بودم...ولی تا ساعت ۶ غذا خوردم فهمیدم چیز خاصی نیست...
 آره...
 لذت واقعی برای من اون سه روزی بود که تحمل کردم...
 این لذت موندگار من بود...تمام...

دوره فستینگ ۸/۱۶ به زبان ساده

سلام بچه ها.
 خوبید ؟
 الان دقیقاً روبه روی ضریح آقا امام رضا علیه السلام هستم.
 نمیدونم چرا بیخودی گریه میاد.
 ولی میخوام تو همین وضعیت خوب از فستینگ براتون بگم.
 یعنی پیش امام رضا...
 خیلی حال خوبه.
 الهی شکر واقعاً.
 الهی شکر که پیش امام رضا ایرانسل آنتن داره و میتونم تو این جمعیت انبوه براتون
 بنویسم.
 سلام شمارو حتماً به امام رضا میرسونم.
 من میخوام دوره فستینگ ۸/۱۶ بردارم.
 از قبلش کلی خودمو برای این سبک زندگی جدید آماده کرده بودم.

این روش زندگی کاملاً مبتنی با حرف خداست و کاملاً علمی و منطقی هستش...
و کلی فوائد داره.

هر کسی دوست داره بدونه فستینگ چیه... کافیه از آیت الله گوگل سوال بپرسه تا بهش بگه فستینگ چیه.

ولی من خیلی ساده برات توضیح میدم تا گیج نشی.

من که کلی مقاله علمی و کلیپ دیدم و کل سایت هارو چک کردم و چون خیلی خیلی حساس بودم حقیقتاً ساعت ها نشستم و با حوصله تحقیق کردم.

در انتها یه سبکی رو برای زندگی انتخاب کردم که میخوام این روش رو تا آخر برم.

میخوام چند نفر پایه پیدا کنم تا با هم فستینگ بگیریم.

فستینگ یعنی از ۲۴ ساعت ... ۱۶ ساعت رو تو حالت آتوفاژی باشی و فقط ۸ ساعت مجاز باشی برای غذا خوردن.

خیلی سادست.

مایه که سه روز تونستیم تحمل کنیم... دیگه ۱۶ ساعت چیزی نیست.

روش کار هم اینه:

از ساعت ۱۲ ظهر تا ۸ شب مجازیم برای غذا و از ۸ شب تا ۱۲ ظهر هیچی نباید بخوریم جز آب.

ببین ؟

فقط و فقط کسانی که عین من میخوان سلامتی رو بیان ثبت نام کنن.

چون از شنبه شروع می‌کنیم.

قدم اول و ابتدایی این دوره هم ترک قند و شکر و شیرینی جات و کیک هستش ...

یعنی اگه نمیخواهی اینارو ترک کنی اصلاً وارد این دوره نشو لطفاً

یعنی اگه نمیتونی یه شکلات رو نخوری ... بهتره ثبت نام نکنی.

برای اطلاع بیشتر و ترک قندیجات حتماً دوره ترک قندیجات کن رو دانلود کنید.

چون خیلی ساده همه چیو توضیح دادم.

چون فستینگ بدون ترک قندیجات... نتیجش میشه پشم.

کلاً باید با دنیای قند و شکر و شیرینی جات و کیک و شکلات و پاستیل و آبمیوه‌های شیرین و کلاً سوپر مارکت خداحافظی کنی...

در مورد این مسائل اگه سوالی داشتی من نتیجه دو هزار ساعت مطالعه پزشکی خودم و تجربه ترک خودم رو تو دوره ترک قندیجات گفتم.

حقیقتاً کلی اتفاقات خوب تو زندگیم افتاد و بزرگترین مشکل پوستیم که تموم دکترهای طب سنتی و طب اسلامی و طب مدرن نتونستن درست بکنن رو من با ترک قند و شکر درست کردم.

در مورد فواید ترک قند و شکر من کامل تو دوره ترک قندیجات توضیح دادم. اصلاً پیش نیاز ثبت نام توی این دوره ... همون دوره ترک قندیجات هستش. شاید بپرسی فستینگ چیه...
باشه میگم.

ببین...

قول میدم یه جوری ساده برات توضیح بدم که بگی رضا خدا پدرتو پیامرزه. چیزایی که بقیه به بدترین شکل ممکن توضیح میدن رو من برات ساده توضیح میدم تا متوجه بشی.
متأسفانه بعضی از آدم‌ها برای اینکه بگن من خیلی حالیمه با شما سنگین صحبت می‌کنن که شما نفهمی...

ولی من با این روش کاملاً مخالفم.

تو این ۱۰ سال به شما ثابت کردم که چه جوری مسائل سنگین رو براتون ساده و کاربردی توضیح میدم.

اولا ... برای ورود به دوره فستینگ ۸/۱۶ حتما باید سه روز آتوفاژی کنی..و فقط آب بخوری. به این روش میگن سم زدایی بدن.

که خدا رو شکر من و بچه‌های سایت و کانال این دوره رو گذروندیم و کلی موفقیت کسب کردیم.

به این دوره میگن آتوفاژی بدن و بدنت از ویروس‌ها کشته می‌شه.

یه جورایی بدنت آماده میشه برای فستینگ اصلی که اسمش ۸/۱۶ هستش.

توصیه خیلی ساده فستینگ ۸/۱۶ هم اینه:

ما میخوایم به بدن ۱۶ ساعت استراحت بدیم تا آتوفاژی کنه.

ساعت ۱۲ ظهر شروع میکنی به غذا خوردن و تا ساعت ۸ شب مجازی برای غذا .

یعنی ناهار و صبحونه ساعت ۱۲ الی ۲ بخور و بعدشم مجازی بخوری و بعدشم ساعت قبل

ساعت ۸ شب شام رو بخور و تمام.

به همین راحتی و به همین سادگی.

و هر کسی توضیح سنگین‌تری جز این داد بدون داره کشک می‌گه.

دقیقاً به همین سادگی بود.

کلی فایده داره فستینگ ۸/۱۶.

من بهتون قول میدم کلی اتفاق خوب تو زندگیتون بیفته.
و خیلی از بیماری‌هایی که دکترا می‌گفتن درمان نمی‌شه تو این روش درمان بشه.
خدا رو شکر من بعد از حذف قند و شکر به شدت پیشرفت داشتم.
ولی نمی‌خوام متوقف کنم و می‌خوام بازم پیشرفت کنم و بدنم رو واقعاً بسازم.
به لطف خدا کبد چربم درمان شد و پوستم به شدت شفاف شد و تموم جوشای پشت کمرم خشک شد و ریخت.
تو این دوره بدن شما به شدت سرحال میشه و مشکلات پوستیتون حل میشه و سلامتی رو قشنگ احساس می‌کنید و انرژی‌تون خیلی زیاد میشه.
و از همه مهمتر اینکه فیت و اندامی و خوشگل میشید.
و نسبت به چند سال پیش خودتون سرحال تر میشید ❤️

در کل دوره فستینگ ۸/۱۶ سه مرحله داره :

۱. ترک قندیجات
۲. اتوفاژی ۳ روزه
۳. و بعد فستینگ ۸/۱۶

خب...

هر که دارد هوس سلامتی بسم الله.
ولی یه نکته مهم.
اگه اون ده مشکلی که تو آتوفاژی گفتم رو داری...نباید فستینگ کنی.
اگه بیماری خاص و مشکل فنی و هر مشکل جسمی داری نمی‌خواد فستینگ بگیری..
اگر قرص میخوری و شیر میدی و لاغر هستی و هر چیزی...
نمی‌خواد بیای.
اگه میترسی پف صورتت بخوابه...نمی‌خواد فستینگ کنی.
برو واسه مردم زندگی کن.
تو به درد فستینگ نمیخوری.
جون مادرتون شماها تو این دوره نیاید.
اگه چاق باشید و بیاید من راحت‌ترم.

چون سوال اینجوری نمی‌پرسید.

از همین جا اعلام می‌کنم که هر کسی چاقه بیاد و اگه لاغر هستید نیاید.

اینجوری من راحت‌ترم.

هر چند حرف‌هایی که من می‌زنم هیچ ربطی به چاق و لاغری نداره.

ولی آدمای چاق حق پذیرتن و ناز ندارن.

این لاغرا هستن که دهن آدمو...

ببین...

کسی که بخواد عمل کنه ناز نمیاره.

خداوکیلی کسی که بخواد عمل بکنه سوالات و سواسی هم نمی‌پرسه.

لطفاً بچه پروهای خدا و کسایی که اهل عمل هستن و جنگجو هستن و مبارز هستن و تنبل نیستن و بهونه نمیارن و برای خودشون پلنگی هستن و برای سلامتی و انرژی خودشون ارزش قائلن بیان تا با هم دوره سلامتی برداریم.

عزیزان ؟

ماها صبحونه رو حذف میکنیم.

صبحونه فقط در حد دمنوش و چند تا کشمش.

پس اگه میخوای صبحونه بخوری... به هیچ عنوان وارد دوره نشو.

ما صبحونه و غذارو فقط ساعت ۱۲ ظهر میخوریم.

اگه قبول نداری... اصلاً تو دوره نیا.

حدیث و روایت هم برای من نیار.

مهم نتیجه هستش.

خود اهل بیت گفتن وقتی یه حرفی از ما دیدی و متوجه شدی درست نیست باور نکن.

به نظرم صبحونه خوردن جز ضعیف کردن بدن هیچ نتیجه‌ای نداره.

اینکه اهل بیت گفتن صبحونه بخور... این احادیث فیک هستش.

من خودم ۳۵ هزار تا حدیث خوندم...

اهل بیت گفتن هر حرفی از ما شنیدی و دیدی حقیقت نداره... بزنش به دیوار.

دوستان ؟

بعد صبحونه آدم کسل میشه...

صبحونه انرژی رو کم میکنه.

ماها غذا نمیخوریم برای لذت بردن.

ماها غذا میخوریم برای بهتر بندگی کردن.

اگه دنبال لوس بازی هستی نیا.

بچه ها ؟

یه چیزی هم در مورد فستینگ باید بهتون بگم.
چون یه سری از شماها اصلاً نباید فستینگ کنید.
کسایی که نباید فستینگ کنن اینا هستن :

۱. خانومهای باردار و مادران شیرده
۲. کسایی خیلی لاغرن و مشکلات سیستم عصبی دارن
۳. بچه های کوچیک
۴. کسایی که اختلال غذا خوردن دارن
۵. کسایی که مشکل خواب دارن
۶. خانومهایی که مشکل هورمونی دارن
۷. کسایی که سنگ کلیه دارن
۸. کسایی که دارو میخورن
۹. کسایی که صرع دارن
۱۰. کسایی که درصد چربی خیلی پایین دارن
۱۱. دیابتی ها...کسایی که انسولین مصرف میکنن.

و اون ده موردی که تو دوره آتوفاژی گفتم.

به جز اینا...همه میتونید بیاید.

خب...

دوستان ؟

فولاد رو براتون آب کردم و به زبون ساده بهتون گفتم...

جدی میگم.

مباحث پزشکی و تغذیه ای خیلی پیچیدست...ولی اصلشو بهتون گفتم ...

جوری که گیج نشید.

برو عمل کن و حالشو ببر..

این خلاصه اینهمه ساعت مطالعه و تحقیق من بود.

الان وقته عمله.

فقط و فقط عمل.

اگاهی آدمو به مقصد نمیرسونه.
 عمل کردن آدمو به مقصد می‌رسونه.
 میخوای سلامت باشی؟
 میخوای انرژی تو بدنت زیاد بشه ؟
 میخوای پوستت سفید و قشنگ بشه ؟
 پس با آتوفازی ۱۶ ساعته انوسولین رو تو بدنت کنترل کن.
 کل روش من همینه..
 و فستینگ رو به این دلیل قبول کردم که با منطق کنترل انوسولین سازگاره..
 تو ۱۶ ساعت نمیداری انوسولین ترشح بشه و بعد بدن با خیال راحت میره بدن رو پاکسازی
 میکنه .
 ولی تو اگه چیزی بخوری سریع انوسولین ترشح میشه و قوز بالا قوز.
 هر کی میخواد بسم الله .
 از شنبه شروع میکنیم.
 دوستان عزیز ؟
 بازم میگم.
 اگه آشغال خوری رو نمی‌خوای ترک کنی...اصلا سمت فستینگ نیا.
 چون خودتو مسخره می‌کنی.
 چیپس پفک قندیجات نوشابه و قست فود و همه اینا ممنوعه.
 حبوبات و سبزیجات و همه چی اوکیه.
 ولی شکر و قندیجات ممنوعه.
 کلا دور شکر رو خط بکش.
 کلا ممنوعه این چیزا تو فستینگ .
 دوستان ؟
 از ساعت ۸ شب تا فرداش ساعت ۱۲ ظهر...فقط آب مجاز هستش.
 دقیقا عین دوره آتوفازی.
 دمنوش هم صبح بخوری مشکل نداره.
 ولی بدون کشمش.
 ولی قهوه ممنوعه.
 قهوه رو ساعت ۱۲ با صبحونه بخور و بعد ساعت ۱ یا دو ناهار بخور.

بعدش چيزای مفید و سالم بخور و ساعت ۷ یا ۸ شب شام بخور و بعدش ساعت ۱۰ شب
لالا کن.

بقیه رو براتون بعد نماز ظهر مینویسم.

خیلی خوشبختم.

خیلی.

چون میتونم هر وقت دلم بخواد برم حرم امام رضا...

من تو یه قطعه ای از بهشتم.

الهی شکرت.

من خیلی خوشبختم.

امیدوارم قدر این زندگی رو بدونم.

به قرآن همیشه سر سجاده به خدا میگم من چجوری قدر زندگی رو بدونم.

خیلی میترسم کم بذارم.

خدایا...

کمکم کن قدر بدونم...

به خدا خیلی میتونم رشد کنم...

نباید وقت هدر بدم...

خیلی باید رشد کنم.

خیلییی...

خب ...

نماز خوندم.

ببینید دوستان گل ؟

بعد اینکه صبح ساعت ۶ از خواب بیدار میشید هورمون کورتیزول به صورت اتوماتیک در

بالاترین حد خودش ترشح میشه و بخاطر همین بسیار پر انرژی هستی.

خب...

برای چی صبحونه میخوری ؟ برای اینکه انرژی بگیری ؟

خب تو که انرژی داری !!!

اگه انرژی نداری بخاطر بدن قند سوزته !

بدن های قند سوز همیشه ضعیفه.

وگرنه غذا و صبحونه رو باید زمانی بخوری که کورتیزول بیاد پایین.

کورتیزول یه هورمونه که بدن موقع استرس ترشحش می‌کنه.

ولی فقط واسه استرس نیست، کلی کار دیگه هم داره، مثل تنظیم قند خون و انرژی بدن. صبح که از خواب پا می‌شی، کورتیزولت میره بالا تا کم‌کم بیدار شی و انرژی بگیری. بعدش تو طول روز کم‌کم میاد پایین، تا شب که برسی به استراحت. دوستان ؟

گول حرفای بقیه رو نخورید.
چون خیلی‌ها آگاهی شو ندارن .
این طب‌های سنتی و اسلامی همه ی حرفاشون درست نیست.
پس نگید فلان دکتر طب اسلامی یا سنتی اینو گفت.
چون اینا چرتو پرتم زیاد میگن.
از اینا پیغمبر نسازید لطفا.
بدن خیلی از همین دکترهای طب اسلامی و طب سنتی قند سوزه.
حاضرم قسم بخورم اینا سه روزم نمی‌تونن گشنگی تحمل کنن.
خیلیاشونم مشکل چاقی دارن.
بگذریم.

دوستان...

یا وارد دوره فستینگ نشید...یا لطفاً از شنبه دیگه واقعاً رعایت بکنید.
و اگه نمی‌تونن به هیچ عنوان وارد این دوره نشو... چون عزت نفست از بین میره.
ولی فستینگ خیلی به تقویت اراده کمک می‌کنه.
کلاً هرچی به خودت نه بگی ارادت قوی‌تر می‌شه و اگه اراده قوی بشه فقط تو به چیز قوی نمی‌شه، بلکه تو همه ی مسیرها قوی میشه 😊

دوستان چیزهای مضر نخورید.... چون بعدش به شدت عذاب وجدان می‌گیرید...
عین زمان‌هایی هستش که گول لذت خود ارضایی رو می‌خوری و این کارو انجام میدی و بعدش مثل سگ پشیمون میشی...
وقتی الهام درونت می‌گه نخور... بهش گوش بده...
دوستان خوبم ؟ هر چیز کربوهیدرات داری از نوع درستکاری شده ممنوعه.
مثل اش رشته و ماکارونی و پاستا و ...
ممنوعه.

و تموم چیزای شیرین دستکاری شده ممنوعه.

مثل ژله..

در ضمن ماست و دوغ و همه ی لبنیات شیری مجازه.

ولی بستنی نه... چون شکر میریزن.

مگر اینکه پرو بستنی کاله باشه.

که اونم دو هفته یه بار خوبه.

در ضمن...

خورشت و همه چیزای سرخ کردنی باید با روغن سالم درست بشه.

اگه میخواید ورزش سنگین کنید... قبل ساعت ۱۲ اینکارو نکنید. نه با شکم پر.

اگرم میخوای بعد ۱۲ ورزش کنی... بذار ۲ ساعت بعد نهار.

آجیل هم مجازه.

بخورید.

میوه هم اوکیه.

درسته قند داره... ولی چون فیبره داره بهتره.

فقط آب میوه هارو نگیر... چون فیبر نداره و قند خالص میخوری !

سبزیجاتم اوکیه.

در مورد عسل هم بگم که... باجناب من خودش تو کار عسل هستش... میگه رضا همه اینا

الکیه.

عسل سالم نداریم. همش شکره.

باید بگردی پیدا کنی عسل واقعی رو.

تنها راه تست عسل گذاشتن عسل جلو مورچه هست.

مورچه عسل نمیخوره.

در مورد شیره انگور و شیره خرما هم بگم که... اینا همه شکر میریزن میفروشن..

مگر اینکه مطمئن باشی.

ولی بازم زیاد روی ممنوه.

روغن هم میخوای بگیری ... یا دمبه گوسفند بگیر و آبشو بگیر یا همون زیتون و کنجد.

سمت روغن آفتاب گردان نرو که بد بخت ۲ عالم میشی.

اگه میخوای سرطان بگیری روغن نباتی یا روغن آفتاب گردان بخور.

هرگز زرزز سمت روغن سرطانی ذرت و آفتاب گردان نرو.

چایی هم نخور.

به جاش دمنوش بخور.

چایی آهن بدنت رو میکشه تو مستراح خخ.

در ضمن.

هرگز پفک نخور.

هرگز چیپس نخور.

هرگز این چیزارو نخور.

به جاش پولاتو جمع کن و روغن سالم بخر برای خونه.

یه چیزم میگم برای کسایی که پولشو دارن.

اگه وضع مالیت خوبه سرخ کن هوا پز بگیر...و غذاهاتو با هوا پز سرخ کن.

هواپز شیائومی مدل MAF02 بگیر.

هم ارزونه هم خوب.

تموم گوشتارو با هواپز سرخ کن.

بدون یه قطره روغن میتونی مرغ بخوری یا گوشت سرخ کنی.

کلا سرخ کردنی هات همه سالم میشه با هواپز.

نسبت به ماکروویو و توستر..خیلی خیلی بهتره.

هواپز اینجوریه که با هوای داغ غذاتو درست میکنه.

عین توستر و مایکروویو نیست.

هواپز با فشار هوای گرم تموم غذاتو میپزه و عالیه...

بسیار بسیار سالم.

اگرم بازم وضع مالیت خوبه یه پیشنهاد خوب دیگه هم برات دارم 😊

اونم خرید آب تسویه کن برای خونه هست.

انصافا بهترین جهیزیه ایناست.

نرید بیخود پولاتونو چیزای آشغال بخرید.

اینارو بخر که لازمه.

راستی ؟

لاغر ها پیام میدن میگن یعنی نیایم تو فستینگ ؟

جواب :

بله.نیاین.

ناز و عشوه شما لاغرا بیشتزه.

من با چاقا راحت ترم.

اونا سوالات وسواسی نمیپرسن و حق پذیر ترن.

شما لاغرا فقط همین چیزایی که گفتمو بخورید و اونایی که گفتمو نخورید.

همین.

نمیخواه فستینگ بگیرد.
 اینجوری منم اذیت نمیشم .
 هر چند...
 ما چیز خاصی نمیگیم.
 ما فقط میخوایم ۱۶ ساعت به بدن استراحت بدیم.
 فستینگ شبیه روزه گرفته...ولی با روزه گرفتن فرق داره...
 تو روزه باید سحری بخوری.
 ولی تو فستینگ نه.
 پس شبیه هم نیست.
 دوستان ؟
 خرما هم اوکیه.
 ولی کم.
 در حد ۲ تا مثلاً.
 بچه ها ؟
 لطفا شورشو در نیارید.
 باشه ؟
 افرین.
 میوه بخور ولی شورشو در نیار.
 تخمه و اجیل و موز و همه چی همینطور.
 بخور ولی شورشو در نیار.
 یعنی زیاده روی نکن.
 در کل هر چیز ارگانیکی مجازه و هر چیز غیر ارگانیکی و دستکاری شده غیر مجاز.
 سمت سوسیس و کالباس هم نگفته مشخصه که نباید بری.
 اگه بری مسلمون نیستی.
 جدی میگم !
 هر چی آشغاله میریزن این تو و میفروشن.
 اگه میخوای خودکشی کنی...ساندویج سرد و کالباس و سوسیس بخور.
 من یه بار جلو سگ کالباس و سوسیس انداختم...خدارو گواه میگیرم که...نخورد !
 کلا ارگانیکی ها مجازه.
 مثلاً عنباب درسته شیرینه...ولی مجازه.

کشمش درسته شیرینه ...ولی مجازه.

اینا ارگانیکه.

عزیزان ؟

ارگانیک ها مجازه.

ولی آش و ماکارونی غیر مجازه.

واقعا آدم چی بگه....

انصافا قبلا چقدر به بدنمون بی احترامی می کردیم....

سوسیس و فلافل و کالباس و همبرگر و پیتزا ...همش سم بود...

ولی میخوردیم و گریه کبد و بدنمون رو در میاوردیم....

البته فلافل رو اگه با روغن سالم درست کنی اوکیه و با نون سالم...

ولی هیچ کدوم از ماها اینجوری زندگی نکرده...

ما باید از بدنمون معذرت خواهی کنیم...

چون اون دنیا به حرف میاد...

به نظر شما بهترین فایده فستینگ از نظر پزشکا چیه ؟

بذار از خوبی های فستینگ بگم .

درمان سرطان

زیبایی پوست

درمان چاقی

کاهش کورتیزول و خواب راحت

درمان گرسنگی کاذب

درمان کبد چرب

درمان دیابت

درمان فشار خون

درمان تری گلیسرید بالا

درمان آلزایمر

ببین ؟

پزشکا برای فستینگ خیلی فواید میگن..

البته بازم میگم...

فستینگ به روش پرهیز از قند و شکر و اون چیزهایی که من گفتم جواب میده.

وگرنه فستینگ و خوردن قندیجات...میشه کشکه.

ببین...

من مطالعات پزشکی زیاد داشتم و دارم...

و اینو با جرات بهتون میگم که روزه گرفتن تو ماه رمضان در ایران یعنی کشک.
یعنی پشم.

روزه گرفتن تو ایران یعنی مسخره بازی.

چون صبح بلند میشن فقط کربوهیدرات میخورن و غروب که افطار شد فقط قندیجات میخورن.

ای کارد بخوره به اون شکمت.

اصلاً از لحاظ پزشکی این درست نیست و یه جورایی مسخره بازیه.

اصلاً من دو قرون روزه گرفتن ایرانی هارو قبول ندارم.

به نظرم روزه گرفتن ایرانی ها باطله همش.

چون الکی و مسخره بازیه.

بگذریم.

خدایا ممنونم که منو از جهل نجات دادی که بتونم این چیزا رو متوجه بشم.

روزه گرفتن و فستینگ جفتش فایده‌هاشون عین همه.

ولی این اتفاقات خوب کی میافته ؟

عزیز...

این اتفاقات خوب زمانی میافته که اون چرتو پرتایی که من گفتم رو نخوری.

وگرنه روزه گرفتن و فستینگ کردن یعنی کشک یعنی پشم یعنی آب در هاون کوبیدن.

هیچ فایده‌ای نداره.

آدم وقتی از جهل در میاد تازه می‌فهمه که چقدر اشتباه تو زندگیش می‌کرد... و چقدر بقیه

دارن اشتباه می‌کنن...

حتی بهترین پزشک‌های طب سنتی و اسلامی و طب مدرن هم دارن اشتباه می‌کنن...

امان از جهل....

به قران خنده داره.

ببین ؟

هورمون رشد دقیقاً نقطه مقابل ترشح انسولین هستش.

زمانی که انسولین تو بدن زیاد باشه... هورمون رشد اصلاً ترشح نمی‌کنه که حالا بیاد این

همه اتفاقات خوبی که پزشکا میگن توی بدن اتفاق بیوفته.

آقا من سرمو به کدوم دیوار بکوبم.

آدم بعضی وقتا هر چقدر بفهمه غمش بیشتر می‌شه انگار خخخ.

همین فامیل بنده خدامون.... هفته ای ۸۰۰ هزار تومان داره می‌ده که آمپول رشد بزنه.

آخه من چه جوری به این بگم که بابا تو نباید قند و شکر بخوری...

من با چه زبونی بهش بگم که عزیزم هورمون رشد... تو بدن تو هست و تو اگه اینا رو نخوری

...هورمون رشدت ترشح می‌شه.

به چه زبونی اینا رو بگم که همه متوجه بشن.

دلم می‌خواد داد بزنم و اینا رو بگم....

هعی خدا....

بابا با فستینگ سرطان خوب کردن.

سرطان مگه سلول‌های نامناسب بدن نیست ؟

خب....

این ا عاشق قند و شکر.

این ا عاشق پر خوری ان.

سیستم ایمنی بدن وقتی سرش با غذا گرم باشه چجوری بره سمت سلول های سرطانی ؟

تو زمانی که فستینگ کنی و شکر نخوری یه اتفاق جالبی که می‌افته آتوفاژی هستش و خود

سلول‌های سرطانی خودشون خودشونو می‌خورن

اگرم نخورن ...سیستم ایمنی بدنت میره پدرشو در میاره.

خواهش می‌کنم در مورد آتوفاژی بیشتر تحقیق کنید.

خیلی جالبه.

شاید بگی رضاخب.... چرا اینا رو دکترا نمیگن و تلویزیون اینا رو تبلیغ نمیکنه ؟

جواب :

به خاطر اقتصاد هستش....

شما هر چقدر فست فود بخورید و مریض بشید به نفع بعضیا هستش ...

شما هر چقدر آتو آشغال بخورید به نفع بعضیا هستش

شما هر چقدر بیمار بشید برای صنعت داروسازی و فروش دارو خوبه.

پس چرا باید بگن اینارو ؟

معلومه که نمیگن.

تا همین چند سال پیش هم نوشابه تو تلویزیون تبلیغ می‌شد..

هه...

اقتصاد یعنی این :

طرف یه محصول مربوط به صبحونه درست کرده...خب...بعد میاد تبلیغ میکنه که صبحونه
مهمترین وعده غذایی...و توئه ساده آدم هم باور میکنی...😂

ببین...

گول نخور.

باور کن باور کن نمک خیلی بهتر از شکره.

در صورتی که به ما گفتن نمک بدتر از شکره.

هر کی میگه نمک ضرر داره دروغ میگه.

اینا مختو شستشو دادن.

نمک عالیه.

شکر سمه.

بگذریم.

بذار از زندگی خودم بگم که دارم چکار میکنم.

ببین...

ساعت ۱۲ که شد تخم مرغ با نون سالم میخورم.

تا ساعت ۲ هم ناهار.

۷ هم شام.

بینشم میان وعده هر چی عشقم بکشه و سالم باشه میزنم بر بدن.

۸ یا ۸ و نیم هم پایان .

خیلی سادست انصافا.

من به جای اینکه پیام کالری بشمورم...ساعت میشمورم 🍏❤️

راستی...

یاد این افتادم که اگه بچه چاق به دنیا بیاد میگن این بچه سالمه 😂

در صورتی که از نظر من بچه چاق سالم نیست و اتفاقا مریضه !

بچه ها یه سوال ازتون می پرسم

خواهش می کنم بدون تعصب و با فطرت خودتون پاسخ بدید؟

آیا پول قنادی و پول نونوایی و پول فست فودی و پول شیرینی فروختن و کیک

فروختن...حرام نیست ؟

آیا امام زمان راضی هست یا نه ؟

فقط با فطرت خودت پاسخ بده.

آیا این پولا توش برکت داره ؟

ولش کن نمی‌خواد پاسخ بدی.
 همین که درونت متوجه شده کافیه.
 پول نونوا زمانی حرام نیست که با خمیر سبوس دار نون درست کنه...وگرنه این پولاً کاملاً
 حرامه.
 فست فودی هم حرامه.
 چون با روغن سرطان زا درست میشه.
 بگذریم.
 خدارو صد هزار مرتبه شکر یک انقلابی تو سایت ما داره اتفاق می‌افته و روزانه کلی ایمیل و
 پیام میاد که بچه‌ها دارن نتیجه می‌گیرن.
 همین برای من کافیه.
 ما دنبال تغییر همه نیستیم.
 ما فقط دنبال اینیم که ما بچه‌های سایت و کانال کنار هم پاک و آگاه بشیم.
 این روزا کلی برام پیام میاد که رضا انرژیمون زیاد شد سرحال‌تر شدیم وقتمون آزادتر شد و
 کلی پیام‌های دیگه....
 همین برای من کافیه.
 همین که چهار نفر آگاه بشن بسه.
 من یک سایت خیلی کوچولو دارم که ۴ نفر دور هم جمع شدیم و داریم مسیر بشریت
 میریم و راهمون کاملاً جداست.
 خدا رو صد هزار مرتبه شکر که خدا ما رو آگاه کرد و جهل درآورد.
 همین برام بسه.
 در ضمن...
 سمنو اگه اصل باشه ...نباید توش شکر بریزی.
 این سمنو های بیرون همش با شکره.
 اگه سمنو اصل می‌خوای...از یه آدم مجاز بخر.
 از خدای مهربون می‌خوام که هم به من و هم به تموم بچه‌هایی که تو سایت دارن به
 حرف‌هایی که زدم گوش میدن حتماً خیر و برکت نازل کنه و به ما فرصت بده تا آسیب‌هایی
 که به بدنمون زدیم رو جبران کنیم.
 آمین.
 تک تک این کارهایی که الان داریم می‌کنیم نتیجه‌اش چند ماه بعد مشخص میشه
 پس صبور باشید و ایمان داشته باشید.

چون ان الله مع الصابرين.
آینده از آن ماست.
شک نکنید.
از سلامتی که داریم از اندام خوبی که داریم و از پوست سفید و شفافمون و از خیلی چیزا....
تک تک اینا تا چند ماه بعد کامل مشخص میشه.
آینده از آن ماست.
از همه مهمتر اینکه تموم گناههایی که با بدنمون کرده بودیم پاک میشه و بدنمون ما رو
می‌بخشه.
شاید زیباترین اتفاق همین باشه که ما حق بدن رو ادا می‌کنیم و اون دنیا بدنمون به نفع ما
صحبت می‌کنه.
الهی شکر ت بابت این هدایت زیبا.
قسم می‌خورم که هم خودم رو بسازم و هم شما رو.
روحمونو ساختیم حالا وقتشه که جسممون رو بسازیم. 🌸❤️😊
می‌خوای یه معجون به تو آموزش بدم که خیلی قدرتمند بشی ؟
برو گوشت فروشی و کلی قلم گاو بخر.
خیلی ارزونه..
بعدش استخوان‌ها رو بذار بجوشه و بعد با اون فرایندی که مامانا خیلی بلدن یه چیز ژله
مانند درست کن و بعضی وقتا بریز تو غذاهات.
ببین ؟
به جای خوردن این نوشابه‌های انرژی‌زای مزخرف اینو درست کن.
خیلی عالی و بسیار قدرتمنده.
یه فرمول دیگه هم هست که خیلی ارزونه ولی خیلی انرژی‌ش زیاده.
اونم پای مرغ هستش.
کلی پای مرغ بگیر و اونا رو با همون فرمولی که مامانا خیلی بلدن آبشو بگیر و ژله مانند
درست کن و بزار تو فریزر و هر بار یکم تو غذاهات بریز.
این دو تا فرمول خیلی ارزون هستش ولی به شدت قدرتمنده.
خیلیا قدر پای مرغ و استخون گاو رو نمی‌دونن..
ولی تو از این فرصت استفاده کن و این دوتا رو بگیر.
به خصوص اگه تو سوپ بریزی خیلی خفن میشه.
یه خورده چندش آورده... ولی واقعاً قدرتمنده .

به خصوص قلم گاو .

باید بذاری قشنگ بجوشه تا تموم موادش در بیاد.

دوستان ؟

هدف من از فستینگ سلامتی و بالا بردن انرژی و همه چیز هستش که تهشم به تناسب اندام برسم.

ولی هدف اصلی من بالا بردن انرژی و توان و قدرت هستش....و همینطور از بین بردن تموم بیماری‌ها و آلودگی‌های جسم .

ببین..

راه درمان تمام بیماری‌ها اینه که : انسولین رو در بدن پایین بیاری.

وقتی انسولین بالا باشه ...اصلاً سیستم ایمنی بدن کار نمیکنه.

انسولین تو بدن هر کسی بالا باشه ...بعدش دیگه همه بیماری‌ها رو این آدم می‌گیره.

تعالیه.....بیماری‌های جهان بخاطر همینه.

ای خدا ای خدا ازت ممنونم که منو آگاه کردی.

راستی....اگه به فستینگ شک کردی....من یه سوال ازت دارم....

سوال :

مگه ۲۰۰ سال پیش سوپر مارکت بود؟

مگه ۲۰۰ سال پیش رستوران بود؟

مگه ۲۰۰ سال پیش یخچال بود ؟

مگه ۲۰۰ سال پیش این همه میوه بود !

پس مردم اون زمان چه جوری زندگی می‌کردن ؟

بگم چجوری ؟

ببین....

اونا یه روز غذا می‌خوردن و چند روز غذا نمی‌خوردن و به راحتی زندگی می‌کردن.

خواهش می‌کنم به ۲۰۰ سال پیش زیاد فکر کنید.

اینکه هر روز این همه غذا می‌خوری اصلاً طبیعی نیست .

طبیعی اینه که کم غذا بخوری و اتفاقاً خیلی هم انرژی داشته باشی.

ماها یه جوری شدیم که از غذا خوردن هی می‌خوایم لذت ببریم.

انگاری خیلیا لذت دیگه‌ای رو جز خوردن ندارن.

باور کن دارم راست میگم.

حتی قرارهای کاری خیلی‌ها تو رستوران و کافه هستش...

اینا همه بیماریه...

اینا طبیعی نیست...

طبیعی اینه که ۴۸ ساعت غذا نخوری و فقط آب و نمک بخوری و کاملاً هم سر حال باشی. این طبیعی.

حالا من نمیگم ۴۸ ساعت.

ولی میگم ۱۶ ساعت به شکمت استراحت بده و فقط ۸ ساعت بخور.

حالا من نمی‌خوام شما رو زده کنم....

چون می‌دونم سنگ بزرگ نشونه نزدنه.

ولی واقعاً اگه چربی تو بدنت زیاد داری... تو نباید دو وعده غذا در روز بخوری... همون یک وعده غذا در روز کافیه... چون باید به بدنت اینو بگی که برای غذا بره سراغ چربی‌هات. بگذریم...

بازم الهی شکر بابت این هدایت های زیبا.

باور کن حس میکنم خدا کولم گرفته داره میبره جلو 🍀❤️

ببین..

تو این دوره لاغرا هم میتونی بیان...

ولی من چون حوصله لاغرا رو ندارم از الکی گفتم نیان.

وگرنه... لاغرا میتونی بیان و ۱۶ ساعت چیزی نخورن و تو اون ۸ ساعت ۲ وعده غذا بخورن.

ولی ای دوست عزیز ی که چاقی ؟

تو باید تو این ۸ ساعت فقط یه وعده غذا بخوری !

یعنی یا نهار یا شام.

البته سنگ بزرگ نشونه نزدنه... از ۲ وعده شروع کن ولی کم بکنش یه وعده.

دوست دارم بازم از عسل بگم...

ببین...

من با جنایات تو لبنیاتی کار میکنه.

بهم گفت جریان چیه.

گفت یه سطل آب و شکر میذارن کنار کندو... بعد این زنبور خیلی شیک و مجلسی میره شکر

میخوره و بعد برمیگرده به کندو و اون چیزی که خورد رو پس میده و نتیجش میشه

عسل... که همش شکره و اصلاً این زنبور تو طبیعت نرفت بگرده و رو شهد گل بشینه.

اصلاً فروختن عسل طبیعی به صرفه نیست.

چون به شدت گرونه و مردم ندارن بخرن .

بخاطر همین اینجوری عسل میفروشن که مردم دلشون خوش باشه عسل میخورن خخخ.
دوستان ؟

عسل طبیعی کیلویی ۲ میلیونه.

نه کیلویی ۳۰۰ هزار تومن 😂

انقدر ساده نباشید بچه ها...

ببین..

عسل طبیعی رو حیوونا میخورن.

اصلا نمیدارن دست من و تو برسه.

درسته مورچه نمیخوره... ولی بقیه حیوانا عاشق عسل خوردن هستن.

شما برو تو عسل فروشی حلال کار کن تا بفهمی چقدر ضرر میکنی توش.

بیخیال...

اونی که بخواد بفهمه فهمید.

ولی اگه یه آدم معتبر خدا پیغمبر شناس پیدا کردی... حتما ازش عسل بخر.

وگرنه... عسل نخوری بهتره.

چون عسل طبیعی نیست واقعا.

خیلی از عسل فروشاهه...

مگر اینکه طرف وجدان داشته باشه و خودش کندو عسل داشته باشه و از بقیه نگیره

بفروشه.

عسل های شرکتی که همش پشمه.

برید از کسی بگیری که خودش کندو داره.

اگه بتونی یه آدم مذهبی پیدا کنی عالیه... یکی که با وجدان باشه.

وگرنه کسی که خدا نداشته باشه... به راحتی میتونه دروغ بگه.

این بهم ثابت شده.

بگذریم.

ببین عزیز...

اصلاً لازم نیست هزار تا کتاب در مورد پزشکی بخونی و هزار تا کتاب در مورد سلامتی بدنت
بخونی.

من ته همه مسیرها رو رفتم.

من همه ی طب هارو تست زدم.

بابا همش الکیه.

تنها طبی که جواب میده..همین طب پرهیز هستش.
ببین ؟

قدم به قدم با من بیا تا حالتو خوب کنم.
قول میدم کمکت کنم بهترین بدن رو از نظر سلامتی داشته باشی.
قول میدم تمام بیماری‌ها ت درمون بشه.
قول میدم انرژی از اینی که داری حداقل ۱۰ برابر بیشتر بشه.
قول میدم بیماری پوستی و بیماری‌های جسمت و هر مشکلی که داری برطرف بشه.
قول میدم کبد چرب درمان بشه.
قول میدم پریودیت منظم و بدون درد بشه.
قول میدم پوستت صاف و شفاف بشه و جوشات از بین بره.
قول میدم سرطان خوب بشه.
قول میدم تموم بیماری‌ها ت درمان بشه.
روش منم بسیار سادست.
من جوری حرف نمی‌زنم که نفهمی.
من مطالب سخت پزشکی رو به ساده‌ترین شکل ممکن برات توضیح میدم.
ببین...

تنها راهش اینه :
باید بیای به دنیای فستینگ.
من بهتون قول میدم کلی اتفاق خوب تو زندگیتون بیفته.
و خیلی از بیماری‌هایی که دکترا می‌گفتن درمان نمی‌شه تو این روش درمان میشه.
به حرف‌هایی که می‌زنم عمل کنید...
قول میدم ۴۰ روز بعد انقدر نتیجه بگیرید که همیشه منو دعا کنی و بگی :
خدایا.... به رضا هر چی می‌خواهی بده 🍀❤️
قول میدم تموم جوشات خوب بشه.
بچه‌ها...
شاید بخندید...ولی ...خیلی از دخترا کلی پول خرج میکنن تا اونجاشون سفید بشه.
ولی به حرفام گوش بدی... حتی اونجاتم سفید میشه خخخ.
تضمینی 😊
بدون اینکه هیچ پولی خرج کنی.
فقط جلو شکمتو بگیر و قندیجات نخور.

چقدر ظلم کردیم به بدنمون که صبحونه عسل و مربا خوردیم....
خدایا..... ما رو به خاطر هر صبحونه‌ای که خوردیم ببخش.
عاشقای صبحونه میگو: رضا؟ تو بهشت صبحونه و شام میدن.
میگو تو سوره مریم ایه ۶۲ اومده.
هه...

ببین...اینو به کسی بگو که قران رو نخونده باشه..
نه منی که بارها قران رو لیس زدم و تموووووووم احادیث اهل بیت رو خوندم.
اولا مگو تو بهشت شب و روز داریم؟
اصلا گیریم که داریم...
تو این آیه اومده روزی رو صبح و شب میدن...
خب...

مگو روزی فقط خوردنیه؟
ما ایرانی ها چرا اینجوری شدیم؟
چرا انقدر شهوت شکم داریم؟
تا اسم روزی میاد همه یاد شکم میوفتن..
اصلا تفریح مردم شده خوردن.
همین شهر گرگان...شهری هستش که وجب به وجبش رستوران و فست فودی و کبابی
داره.

بابا بسه دیگه.
ما چرا انقدر شهوتی هستیم؟
تو این ایه گفته صبح و شب به شما روزی میدن.
روزی یعنی ملاقات..... مثلا دیدن اهل بیت...نه اینکه برات قرمه سبزی با خاویار بیارن ...
خیلی وضعمون خرابه...
خیلی...

ولی ببین...
شما به حرفای من گوش بدید....اگه انرژیتون ده برابر نشد...هر چی خواستی به من بگو.
حرفایی که می‌زنم سادست و در عین حال به شدت راهگشاست.
ولی باید بهاء بدی .
ببین...

بدون بهاء و سختی کشیدنزهرمار هم بهت نمیدن.
 چه برسه به سلامتی...
 همه اینارو میگم چون میخوام....انوسولین توی خونت بیاد پایین تا تمووووووم بیماری هات
 خوب بشه.
 بعضی ها هم انگار واقعا تو باغ نیستن...
 طرف نظر گذاشته رضا ؟ با فستینگ صورتمون پفش خوابه یه وقت؟؟؟
 هه...
 ببین...
 اگه دنبال پر کردن سینه و باسن و پر کردن لپ صورت و پر کردن یه قسمت از بدنت
 هستی... لطفاً توی دوره ما نیا .
 ممنون.
 ما دنبال سلامتی هستیم و انقدر عزت نفس داریم که با خودمون اوکی هستیم و دنبال این
 نیستیم که مردم چی میگن.
 ماها دنبال یه بدن لاغر و صورت کشیده ولی بسیار سرحال و پر جنب و جوش هستیم.
 عین مردم ۱۰۰ سال پیش.
 راستی...
 بعضیا میگن چرا به جای فستینگ کردن... روزه نمی گیری.
 جواب :
 دلیل داره.
 روزه گرفتن با فستینگ فرق داره.
 توی فستینگ گرفتن باید آب بخوری ولی توی روزه گرفتن نباید آب بخوری.
 روزه اسلامی روزه خشک هستش ولی روزه فستینگ روزه تر...
 بیخیال...
 از بحث اصلی داریم دور میشیم.
 بذار برگردیم به اصل قضیه.
 دوستان گلم...
 تموم این حرفایی که میزنم مبنای دینی و اعتقادی و علمی داره.
 درمورد آب الکترولایت هم بگم که...
 تو دوره فستینگ ۸/۱۶ نیازی به آب الکترو لایت نیست.
 ولی غذاتو یکم نمک بریز توش.

نترس چیزی نمیشه.
 شکر خطر داره نه نمک.
 ولی شور نکن.
 معمولی بریز.
 ولی بازم اگه بیحال شدی نمک رو با سرکه سیب و اب قاطی کن و بخور.
 صد در صد بعدش اوکی میشی و حالت خوب میشه.
 اینایی که سرگیجه میشن به حرفم گوش نمیدن...
 میگم نمک بخور ! ولی نمیخورن !
 تو به حرفام گوش بده... بعدش تازه میفهمی بدن پلنگ داشتن یعنی چی.
 ما نمیخوایم مثل هادی چوپان بشیم !
 ما میخوایم مثل کسی بشیم که هر چقدر تلاش میکنه خسته نمیشه.
 دوستان ؟
 خواهش می‌کنم
 خواهش می‌کنم
 خواهش می‌کنم خواهش می‌کنم خواهش می‌کنم خواهش می‌کنم خواهش می‌کنم خواهش می‌کنم
 خواهش می‌کنم خواهش می‌کنم خواهش می‌کنم خواهش می‌کنم خواهش می‌کنم به بهونه آتوفازی یا
 فستینگ روزه نگیرید.
 بابا من به چه زبونی بگم روزه گرفتن با آتوفازی و فستینگ فرق داره.
 توی فستینگ و آتوفازی شما باید آب بخورید ولی توی روزه گرفتن نه.
 من نمی‌دونم چرا بعضی از شما انقدر همه چیو با هم قاطی می‌کنید.
 فستینگ و آتوفازی با روزه گرفتن فرق داره عزیز دل برادر.
 لطفاً همه چیو با هم قاطی نکنید.
 اتفاقاً چند وقت پیش به فاطمه گفتم به مطلبی رو...
 بهش گفتم فاطمه... بعضیا حرفای منو اونجوری که خودشون دوست دارن می‌شنون ... نه
 اونجوری که من میگم....
 لطفاً در حرف‌های من بدعت درست نکنید خخخ.
 اصلاً به حرفای من بعضیاتون گوش نمی‌دید.
 من میگم آتوفازی بردار ... بعد طرف به بهونه آتوفازی روزه می‌گیره.
 که چی مثلاً این کارو می‌کنی؟
 می‌خوای بگی انسان با خدایی هستی ؟

با خدا بودن به این نیست عزیزم..
افراطی نباش.

هر وقت خواستی از این خر مقدس بازی‌ها در بیاری اینو یادت نره که عمر بن سعد و شمر
بن ذی‌الجوشن نماز و روزه قضا نداشتن.
به نماز و روزه نیست عزیز.
لطفاً از خودت خلاقیت در نیار.
در ضمن ...

من بهتون گفته بودم کسایی که مشکل گوارشی و اون ۱۰ تا مورد رو دارن نباید دوره آتوفاژی
بردارن...

ولی بعضیاتون برداشتید.
این کارتون واقعاً اشتباه بود.
تو دوره فستینگ هم گفتم ۱۰ مورد آدم نباید بیاد ...
پس لطفاً اگه جزو اون ۱۰ مورد هستی، اصلاً فستینگ نکن.
متاسفانه بیشتر دخترا اینجوری ان.
انگاری تمرکز ندارن ...

وگرنه پسرا چون تک بعدی هستن دقتشون تو کارا بیشتره.
واقعاً چرا اینجوری هستید ناموسا ؟
چرا حرفامو با دقت نمیخونید ؟

خیلی از سوالاتی که میپرسید رو من جواب داده بودم ... ولی باز میپرسی...
اینا همه نشون میده که اصلاً حرفامو نمیخونی و اگر خوندی با دقت نخوندی.
شما دخترا اصلاً قدرت تمرکز خوبی ندارید.

شاید دلیلش همین باشه که قند و شکر زیاد میخورید.
وگرنه دخترایی که قند و شکر رو کنار گذاشتن قشنگ متوجه حرفام میشن.
در واقع من پی به یه اصلی بردم.

اون اصل هم اینه : قند و شکر حتی ضریب هوشی آدمو هم پایین میاره.
خیلی از شماها تو مدرسه و دانشگاه هم همین هستید و حرفای معلم و استاد رو
نمیفهمید.

همه اینا بخاطر اینه که قند و شکر مصرف میکنی.
بابا خنگ بازی در نیار دیگه.
من خیلی ساده حرف میزنم.

دیگه واقعا همه چیو گفتم.

پس لطفا حرفامو با دقت بخون تا سوالاتی نپرسی که قبلا جواب دادم.

چون بهم بر میخوره.

من اینهمه توضیح میدم بعد یکی میاد میگه رضا یعنی ما پرتغال و خرما نخوریم ؟ یعنی ما تخمه نخوریم ؟ یعنی ما هیچی نخوریم ؟

ببین...

این حرفا یعنی شما اصلا حتی یک خط هم از حرفامو نخوندید...

واقعا خیلی منو اذیت میکنید بعضی وقتا...

خب من کی گفتم میوه نخور ؟ من کی گفتم موز نخور ؟ من کی گفتم خرما نخور ؟ من کی گفتم آجیل نخور ؟

من همیشه میگم بخور ولی اون چرتو پرتایی که گفتمو نخور.

در کل مرگ من با دقت حرفامو بخونید تا حرصم ندید.

مرسی.

خب..

بگذریم.

بیا از فستینگ بگیم.

به زبون ساده :

تو ۱۶ ساعت مجازی فقط اب بخوری و ۸ ساعت هم مجازی برای غذا خوردن.

یعنی از ساعت ۱۲ ظهر تا ۸ شب تایم غذا خوردنه و اون ۱۶ ساعت دیگه بدن باید استراحت کنه.

الان باز خیلی ها سوالات عجیب و غریب و وسواس گونه میپرسن.

خخخخ.

ببین ؟

من شمارو با سینه های خشکم بزرگ کردم.

ده ساله دارم کار فرهنگی میکنم و ده ساله دارم باهاتون سر کله میزنم.

من شمارو از مادرتون بیشتر میشناسم.

یعنی بعضی هاتون یه سوالاتی میپرسید که برگای انسان به رعشه در میاد.

چون هر کی دوست داری وسواسی نشو.

همه چی سادست.

سختش نکن .

ببین...

تو باید ساعت ۱۲ ظهر که شد صبحونه رو اول بخوری و بعدش ساعت ۲ مثلاً نهار بخوری.
بعدش میان وعده و بعدش شام.

این برای لاغر ها بود.

ولی اگه میخوای لاغر بشی....یک وعده کافیه.

یعنی فقط نهار بخور و بقیه تایمارو میان وعده و میوه و اجیل و این چیزای سالم رو بخور.

ولی اگه نمیتونی...دو وعده بخور ولی وعده شام رو سبک بخور.

دیگه به نظرم همه چیو گفتم.

ببین...

من شخصا تو فستینگ ۸/۱۶ همه چی میخورم جز اون مزخرفاتی که قبلاً بهتون گفتم.

من که میدونم بعضی ها باز سوال میپرسید....

پس واسه وسواسی ها دوباره توضیح میدم !!!!!!!!!!!!!

ببین...

فستینگ ۸/۱۶ یعنی :

ساعت مجاز برای خوردن فقط از ساعت ۱۲ ظهر تا ۸ شب.

قبل و بعد این زمانی که مشخص شد...غذا خوردن حرام است.

فقط آب مجازه.

چون باید به بدن استراحت بدی ۱۶ ساعت.

تو فستینگ ۸/۱۶ صبحونه رو صبح نمیخوریم.

بلکه ساعت ۱۲ میخوریم.

لبنیات هم اوکیه.

مثل شیر و پنیر و ماست چکیده و همه چی..

در ضمن ؟

ماها غذا نمیخوریم برای لذت بردن.

ماها غذا میخوریم برای بهتر بندگی کردن.

تو این دوره نون نونوایی باید حذف بشه و تنها نونی که مجاز هستش نون سبوس دار

هستش .

من کل احادیث اهل بیت رو شخم زدم و توی احادیث احترام به نون به شدت واجبه.ولی

منظور اهل بیت از نون این سمی نیستش که نونوایی پخت می‌کنه.

این نون‌ها رو اصلاً نباید بخری.

چون کربوهیدرات خالصه و سبوس رو برمی‌دارن و به تو آرد خالص میدن.
 وقتی اینو می‌خوری توی بدنت سریعاً تبدیل به قند میشه و بیچاره می‌کنه آدمو.
 خدا بگم چکار کنه این نونواهارو که این نون های سمی رو میدن دست مردم.
 اصلاً شغل نونوایی حلال نیست.
 کثافت ترین شغل نونوایی هستش.
 تموم نونوایی ها مال حرام سر سفره زن بچشون میبرن... جز اون نونوایی که نون سبوس دار دست مردم میده.
 با خوردن این نون های آشغال نه تنها سیر نمیشی بلکه مریض هم میشی.
 هیچ احدالناسی با نون خوردن سیر نمی‌شه چون انوسولین نمی‌ذاره.
 شکم پر کردن با سیر شدن فرق می‌کنه.
 ولی نون سبوس‌دار باعث میشه وقتی این نون رو خوردی توی بدنت سریعاً تبدیل به قند نشه و سبوس که میشه فیبر سرعتشو کم می‌کنه.
 در ضمن من از مغازه و جاهای دیگه نون سبوس‌دار نمی‌خرم.
 چون اینا همیشه بهشون اعتماد کرد.
 من و فاطمه از خیابون ادیب نشابوری توی قاسم اباد نون می‌خریم.
 خیلی هم ارزونه و کاملاً سالم.
 خدا خیرش بده.
 خیلی هم مغازش شلوغه.
 چون نونوایی حلال خوره.
 در ضمن ؟
 شما هم یه مدت مثل من در مورد قند و شکر مطالعه داشته باشید از دیدن هر سوپرمارکتی حالتون بد میشه.
 دیشب دیدم یک جوونی کنار خیابون داره نوشابه می‌خوره.
 به قرآن انقدر حالم بد شد که اصلاً نمی‌تونی تصورشو بکنی.
 فقط می‌گفتم امان از جهل امان از جهل امان از جهل...
 نوشابه فروکتوز خالص داره و فروکتوز پدر صاحب کبد رو در میاره...
 چون از بین تموم اجزای بدن فقط کبد می‌تونه این لامصب رو از بین ببره.....
 در ضمن؟
 اگه قهوه یا لته می‌خورید ...بدون شکلات و تلخ بخورید.
 من قبلاً فکر می‌کردم قهوه ضرر داره ولی با تحقیقی که کردم فهمیدم روزی یه کاپ عالیه.

ولی بیشتر از یک کاپ کلی ضرر داره.

قهوه رو با شیر بزن بر بدن .

۷۰ درصد ربوستا و ۳۰ درصد عربیکا عالیه.

بهش هفتاد سی هم میگن.

من خودم لاتِه کلاسیک میخورم. یعنی شیر و قهوه بدون شکرجات.

و یه نکته بسیار مهم.

نفس انسان حریصه و شما وقتی فستینگ ۸/۱۶ برمی دارید... توی اون ۸ ساعت ممکنه حریص بشید و هی بخورید.

سعی کن با این خدعه نفس بجنگی و جلو نفستو بگیری.

یه جورایی عذاب وجدانت با تو صحبت می‌کنه.

پس به حرفش گوش بده.

و این فستینگ هم تا آخر عمر هستش و دوره ۲۱ روزه و ۴۰ روزه نیست.

ما باید عادت کنیم که ۱۶ ساعت به بدنمون استراحت بدیم.

و اینو تا آخر عمر ادامه بدیم.

دوستان خوبم ؟

من ساعت‌ها مطالعه کردم و تحقیق کردم و خیلی پول خرج کردم تا اینا رو یاد گرفتم.

پس پا به پای من بیاید جلو.

دوست دارم قبل از اینکه ظهور بشه بهترین نسخه ما رونمایی بشه وگرنه خیلی پشیمون میشیم و حسرت می‌خوریم اگه ظهور شکل بگیره و ما در خواب غفلت بوده باشیم.

من آدم تک خوری نیستم.

هیچ وقت نبودم.

دلم نمی‌خواد خودم بدنم سالم بشه و شما بدنتون خراب باشه.

سعی می‌کنم با نتایج باهاتون صحبت کنم که امید و انگیزه بگیرید.

و اینو بازم به وسواسی ها میگم...

بچه ها ؟

کسایی که نباید فستینگ کنن اینا هستن :

۱. خانومهای باردار و مادران شیرده
۲. کسایی که اختلال غذا خوردن دارن
۳. بچه های کوچیک

۴. کسایی که وسواسی هستن که وای نکنه باسنم کوچولو بشه و لپم پفش بخوابه... وای مامانم اینا... نکنه سینه هام اب بشه... مردم چی میگن... اینا هم نیا تو دوره. شماها نباشید برای من بهتره... چون دوست ندارم شما تو دوره های من شرکت کنید... دوست دارم کسایی بیان که عزت نفس دارن و دنبال سلامتی و انرژی ان.
۵. دیابتی ها... یعنی کسایی که انسولین مصرف میکنن.
۶. کسایی که درصد چربی خیلی پایینی دارن و استخونشون خیلی تابلو معلومه.
۷. کسایی که سنگ کلیه دارن
۸. کسایی که دارو میخورن
۹. کسایی که صرع دارن

اینا نباید فستینگ کنن 

لاغرا هم میتونن بیان.

ولی زیادی لاغر نه.

ولی تو اون ۸ ساعت تو بیشتر باید بخوری.

و سعی کن گوشت و پروتئین بخوری تا بدنت گوشت بگیره.. تا وزنت بیاد بالا و عضله

بسازی..

ببین ؟

فولاد رو براتون آب کردم و به زبون ساده بهتون گفتم...

جدی میگم.

مباحث پزشکی و تغذیه ای خیلی پیچیدست... ولی اصلشو بهتون گفتم ...

جوری که گیج نشید.

برو عمل کن و حالشو ببر..

اینا خلاصه اینهمه ساعت مطالعه و تحقیق من بود.

ببین...

دیگه وقته عمله.

فقط و فقط عمل.

میخوای سلامت باشی؟

میخوای انرژی تو بدنت زیاد بشه ؟

میخوای پوستت سفید و قشنگ بشه ؟

پس : انسولین رو تو بدنت کنترل کن و سطحشو بیار پایین.

تموم هدف من از این حرفا همینه که سطح انسولین خون شمارو پایین بیارم.

کل روش من همینه..

چون تموووووووووووووووووووو بدبختی های بشر بخاطر بالا بودن سطح انسولین هستش.

اگرم میخوای یه حال اساسی به انسولین بدی...توت خشک بخور...وای...انسولین سازه و خیلی انسولین برات دعا میکنه.

جوری که اون دنیا خود انسولین به حرف میاد و ازت دفاع میکنه و اگرم گناهی با بدنت کردی...انسولین شفاعتت میکنه !

بچه ها !

انسولین پیامبره درونه !

انسولین امام درونه !

و فستینگ رو به این دلیل پذیرفتم که فهمیدم با منطق کنترل انسولین سازگاره..تو ۱۶ ساعت نمیداری انسولین ترشح بشه و بعد بدن با خیال راحت میره بدن رو با آتوفازی پاکسازی میکنه و انسولین استراحت میکنه و تموم بیماری هات خوب میشه.

ولی تو اگه تو فستینگ نباشی و مدام بخوری ...هی انسولین ترشح میشه و قوز بالا قوز و تموم بیماری ها میان سمتت...چون سیستم ایمنی بدنت و کل بدنت همش سرشون بخاطر پر کاری انسولین شلوغه !

ببین...

انصافا همین که برای شکم خودت ساعت تعیین می کنی که چی بخوره و چی نخوره و اینکه برای خودت چهارچوب تعیین کردی و به فکر سلامتی خودت هستی و هر چیزی رو نمیخوریهمه اینا باعث میشه که... از درون به خودت افتخار کنی ...

من که اینجوری شدم 

و یه اتفاق خیلی خوبی که میوفته همین قضیه اراده هستش و صد در صد تو جاهای دیگه زندگیت این اراده نشر پیدا می کنه و تو بعضی از مسائلی که قبلا مشکل داشتی...الان بهتر عمل می کنی..

دلیلشم مشخصه...

کسی که از پس شکم خودش بر بیاد قطعاً جاهای دیگه می تونه خوب عمل کنه.

فستینگ یه خوبی دیگه ای هم داره...

توی روزه گرفتن اسلامی تو مجبوری روزه بگیری.... چون خدا گفته و خلاصه یه ترسی تو وجودت هست که نباید چیزی بخوریولی توی فستینگ این ترسه وجود نداره و تو داری به خودت قول میدی که من مثلاً تا ساعت ۱۲ ظهر نباید چیزی به جز آب بخوری و همین خیلی به نظر من خفنه.

به خاطر همینه که میگم فستینگ ۸/۱۶ برای عزت نفس هم عالیه. چون تو داری به حرف خودت گوش میدی....و این خیلی قشنگه. میگما...

قبلا چقدر به بدنمون بی احترامی می کردیم....
سوسیس و فلافل و کالباس و همبرگر و پیتزا ...همش سم بود...
ما باید از بدنمون معذرت خواهی کنیم...

چون اون دنیا به حرف میاد....

میخوام یه چیزی بگم...

میخوام بگم :

ای بدن عزیزم...

ببخش...

ما جاهل بودیم...

ولی الان آگاه شدیم...

قول میدیم جبران کنیم...

ای بدن عزیزم...

ای امانت خدا...

بهمون فرصت جبران بده.

قول میدیم دیگه هر آشغال و کثافتی رو نخوریم.

ای بدن عزیزم....

مارو به بزرگواری خودت ببخش.

و فرصت جبران بده...

دوستان....

هر درد و مرضی بخاطر قند و شکره....

کسی که فشار خون داره ...

کسی که رگ هاش التهاب داره ...

کسی که پوستش خراب شده...

کسی که مشکل مفصل پیدا کرده ...

کسی که دیابت داره....

یعنی شما از هر نظر بررسی کنی می‌بینی که تموم بیماری های آدمای به خاطر قند و شکره....

ولی چیزی که برای من خیلی جالبه اینه....

طرف دیابت داره ولی باز قند و شکر می‌خوره...

توجیهش اینه که من انسولین می‌زنم تهش...

هه....

یا یه دختری صبح تا شب به پوستش کلاژن می‌زنهدر صورتی که اگه قند و شکر نخوره

...خود بدنش کلاژن تولید می‌کنه...

خلاصه اینکه اگه بیماری در بدنت داری تقصیر خدا ننداز و مقصرش خودتی.

قند و شکر نخور تا خوب بشی 🙏

و به خاطر تموم گناهات توبه کن.

چرا رفتی واسه بچه‌ها شکلات و شیرینی و بستنی خریدی ؟

چرا رفتی به بچه‌ها شکلات دادی؟

چرا این گناه بزرگ رو مرتکب شدی ؟

چرا کثافت دست بچه دادی ؟

چرا واسه بچه‌ها کیک درست کردی ؟

چرا تو بین الحرمین شکلات پرت کردی ؟

بزرگترین گناه جهان رو مرتکب شدیم ولی خبر نداریم.

من خودمم این خطارو کردم و توبه هم کردم که چرا به زائر های امام رضا شربت دادم.....

ولی خدا توبه پذیره.

ولی....

پیش بینی من اینه که بدترین اتفاقات برای کسانی می‌افته که قنادی دارن.

چون توبه نکردن...

امیدوارم گناهاشونو از سر جهل انجام بدن...وگرنه کارما پس میدن.....

اینا تو همین دنیا کارما پس میدن.

هر کسی که کثافت دست مردم میده باید کارما پس بده.

هر کسی که نونوایی داره باید کارما پس بده.

بزرگترین گناه جهان رو دارن مرتکب میشن...

طرف شیرینی فروشی داره و به مردم تو پیچش آموزش شیرینی پزی میده....

اون پیچ شیرینی درست کردند بخوره تو اون سرت!
 اسمشم گذاشته بانو...
 تو بانو نیستی تو شیطانی... که برای شوهرت هر زهر ماری درست می‌کنی و به اسم شیرینی
 میدی بخوره...
 از تموم کسایی که آموزش شیرینی‌پزی میدن متنفرم.
 به جاش برو شیرینی و کیکی آموزش بده که توش قند و شکر نباشه... یا یه جایگزین خوب
 پیدا کن... مثلاً از شیرینی موز استفاده کن و کیک درست کن... این چیزا عالیه.
 شما هم مثل من مطالعات پزشکی خودتونو زیاد بکنید متوجه میشید که قند و شکر چه
 بلایی به سر ما میاره.
 مادر همه ی بیماری‌ها قند و شکره.
 تو بین الحرمین بین مردم شکلات پخش می‌کردن..
 عین اینه که تو بین الحرمین بین مردم سیگار پخش کنی....
 ای خدا!!!!!!
 انگار آدم هر چقدر می‌فهمه غمش بیشتر می‌شه.
 ولی بازم خدا رو شکر که آگاه شدیم.
 ببین ؟
 هیچ وقت دست هیچکس شکلات نده.
 تو اعیاد ائمه شکلات پخش نکنید.
 من خودم این گناه بزرگ رو مرتکب شدم و دیگه این کارو نمی‌کنم.
 من جاهل بودم و گناه جاهل رو خدا می‌بخشه.
 بعضیا فکر کردن اینکه من با قند و شکر مخالفم با قند و شکر میوه‌ها هم مخالفم.
 ولی نه...
 میوه‌ها خوبه شکر و قندشون.
 چون فیبر دارن.
 بذار فیبر رو برات توضیح بدم تا بفهمی چیه...
 ببین....
 درسته در میوه‌ها قند هست ولی فیبر میاد و گلوی قند رو می‌گیره و نمی‌ذاره که تو بدن ما
 سریعاً آزاد بشه و هر کاری دلش می‌خواد بکنه. ...
 فیبر یه جورایی رفیق ماست و میاد ذره ذره قند رو در بدن ما آزاد می‌کنه.... جوری که
 انسولین اذیت نمی‌شه سرش...

ولی اگه میوه زیاد بخوریم باز همون میشه.... پس تو میوه خوردن هم آدم باید رعایت کنه و زیاد روی نکنه.

ببین....

خیلی از گرسنگی ها فیکه.

تو فستینگ هر موقع گرسنه شدی تو اون ۱۶ ساعت...عین دوره آتوفاژی اب بخور. تحمل کن تا بدن بره تو کیتو .

دوستان ؟

بگذریم....

من به پیشنهادی هم برات دارم.

پیشنهادم اینه :

پولی که صرف خوراکی میکردی رو صرف خریدن تخم مرغ کن...

تخم مرغ عالیه...

بخور بدنت جون بگیره.

باید عاشق تخم مرغ بشی.

چون منبع پروتئینه.

تخم مرغ بخور.

شیر بخور .

پسته بخور.

اینا خیلی خوبه.

با پولای چیپس و پفکت برو چیزهای سالم بخر و بخور.

یا میوه بخور یا آجیل بخور یا چیزهای خوشمزه و سالم و طبیعی بخور.

یا برو گوشت بخر یا کله پاچه بخور.

یا کره طبیعی حیوانی بخر یا برو روغن کنجد و زیتون بخر.

برو هواپز بخر یا برو نون پز بخر.

باور کن اگه با پول‌هایی که داری چیزای سالم بگیری... خدا به پولت کلی برکت میده و زیادش می‌کنه.

خدا عاشق کسی هستش که برای سلامتش ارزش قائل میشه.

به خاطر همین بهت پول بیشتر میده تا چیزای خوشمزه و سالم بیشتری بگیری.

هرکی با پولایی که داره به فکر سلامتی خودش باشه... من این قول رو بهت میدم که... خدا پول بیشتری بهت بده.

این وعده خداست تو قرآن که اگه کارای بد نکنی من هر چیزی که داری رو بیشتر می‌کنم
برات.

ببین ؟

یه چیزم بگم که...

تو دلم مونده...

ببین....

من قبلاً عاشق چایی خونه امام رضا بودم.

اما الان نه.

معتقدم امام رضا راضی نیست تو حرمش چایی پخش بشه.

اونم چایی با شکر👍

ای کاش دمنوش با کشمش پخش می‌کردن.

ببین...

قنادی... شیرینی فروشی... نونوایی ... قلیون فروشی... سیگار فروشی... عرق فروشی... تریاک

فروشی.... همه اینا به یه اندازه زشته 🙄

دونات رضوی ... چیزی که دور حرم زیاد فروخته میشه... این گناهه....

اونی که خدا بهش حکمت داده باشه... میدونه که این‌ها با سم دادن به زائر ها هیچ فرقی

نداره.

یه چیزی هم در مورد فستینگ بگم.

ببین...

اکثر کسانی که در مورد فستینگ صحبت می‌کنن و آموزش میدن.... به شدت سخت‌گیر

هستن و میگن نه میوه باید بخوری و نه خرما و نه برنج و نه هیچی...

حتی نون هم نه.

به شدت سختگیر هستن و به شدت بی‌رحم...

اونا تموم قندها و تموم کربوهیدرات‌ها رو حرام می‌دونن.

ولی من اصلاً اینجور فستینگ‌ها رو قبول ندارم.

درسته در میوه‌ها هم قند هست... ولی قند درون میوه‌ها با فیبر هستش.

در کل نباید از اونور بوم بیفتی و خرما هم نخوری.

من خرما می‌خورم ولی بیشتر از چند تا نه.

خب....

حرفم تموم شد.

بریم که عمل کنیم...

از شنبه همین هفته به امید خدا شروع میکنیم 😊❤️

ببین...

من عادت دارم همیشه لابلای کارهای فرهنگی که می‌کنم ...چند تا پیام هم میدم....

الانم می‌خوام چند تا پیام بدم و بعدش خدانگهدار...

ببین...

یه نصیحت برادرانه:

هرگز دنبال یادگیری چیزی نرو که بعداً هوش مصنوعی می‌تونه اونو بهتر از تو انجام بده....

هرگز دنبال یادگیری چیزی نرو که کامپیوتر اون کارو می‌تونه انجام بده.

تا ۵ سال دیگه همه چیز تغییر می‌کنه.

نقاشی

نقاشی کردن با سیاه قلم

خطاطی

مترجم شدن

و...

اینا همه رو کامپیوتر و هوش مصنوعی بهتر می‌تونه انجام بده.

عزیزان جهان در حال تغییره...

به زودی چیپست‌های هوش مصنوعی ایلان ماسک میاد و جهان رو متحول می‌کنه.

ولی یه سری کارا هستش که کامپیوتر و هوش مصنوعی نمی‌تونه اونو انجام بده.

اونا رو در حوزه فعالیت خودت و رسالت خودت پیدا کن و یادش بگیر.

وقت هدر ندید.

آینده رو تصمیمات الان تو می‌سازه.

یه جوری تلاش نکن که بعداً ضایع بشی.

۵ سال بعد هوش مصنوعی جهان رو متحول می‌کنه.

الان خودم دارم پیانو یاد می‌گیرم.

ولی حتی یک هزار تومنی خرج معلم پیانو نکردم و همه رو با اپلیکیشن هوش مصنوعی

آموزش دیدم.

دوستان ؟

به زودی برای یادگیری سخت‌ترین چیزها اپلیکیشن هوش مصنوعیش میاد و به راحتی

می‌تونم با اپلیکیشن آموزش ببینم.

پس اگه معلم هستی حواست باشه که باید خودتو ارتقا بدی.
 چون به زودی هوش مصنوعی جای شمارو پر میکنه.
 چیزو آموزش ببین که هوش مصنوعی اصلاً نتونه اون کارو انجام بده.
 چیزو آموزش ببین که هیچ اپلیکیشنی نتونه اون کارو انجام بده.
 واقعا پیش مشاور رفتن خیلی مسخرست.
 چون شما هر سوالی داشته باشید هوش مصنوعی به بهترین شکل به شما جواب میده.
 پس روانشناسی هم نخون که بعداً بخوای مطب بزنی.
 چون هوش مصنوعی هم رایگان مشاوره میده و هم به بهترین شکل ممکن.
 ۵ سال بعد به حرفم می‌رسی.
 چیپست‌های ایلان ماسک در راهه 🌸👉
 جهان تغییر می‌کنه.
 راستی ؟ در مورد هدایت سیخی چیزی شنیدی ؟
 بایدم نشنیده باشی.
 چون هدایت سیخی رو خودم اختراع کردم.
 خخخ.
 می‌بینی...
 هوش مصنوعی هر چقدر هم قدرتمند بشه ...هیچ وقت نمی‌تونه داداش رضا بشه 😂😂😂
 شاید بشه...ولی نمیتونه بگه هدایت سیخی یعنی چی 😂😂
 خب.
 بذار بگم هدایت سیخی یعنی چی 😊
 ببین عزیز...
 خدا بعضیا رو با سیخ زدن تغییر میده...
 به این صورت که به تو سیخ می‌زنه و تو می‌پری هوا و بعدش یه کارایی می‌کنی که کلی رشد می‌کنی...
 به این میگن هدایت سیخی 🤔😂🏆
 اگه فکر می‌کنی هوش مصنوعی می‌تونه به داداش رضا برسه همین الان از هوش مصنوعی بپرس هدایت سیخی یعنی چی 😂 اگه جوابتو داد هرچی دوست داشتی به من بگو.
 عزیزان ...
 من این مثال رو زدم که به شما بگم... همیشه یه نسخه‌ای رو از خودتون رو کنید که هوش مصنوعی نتونه بدل شما رو بزنه.

چون ۵ سال بعد دهن هممون سرویس میشه و هوش مصنوعی از هممون میزنه جلو.
اگه الان یه فکری به حالش نکنی... هوش مصنوعی شکست میده و تو به زباله دان تاریخ
میپیوندی.

خود دانی.

از ما گفتن بود.

راستی ؟

خدا شما رو هم با سیخ زدن رشد میده ؟ 😂

یعنی یه سیخت میزنه و به ظاهر دردت میاد ولی بعدش ۵ پله میری بالا...

اگه خدا با سیخ زدن داره تو رو به حرکت در میاره... فقط به خاطر اینکه که تو یه انسان

گشادی هستی و خدا چاره‌ای جز سیخ زدن نداره...

چون اگه سیخت نزنه تو اصلاً حرکت نمی‌کنی !!! 🙄

شاید الان به حرفم نرسی..

ولی عزیزان...

آینده هم بسیار جذابه و هم بسیار ترسناک.

اگه خودتو نرسونی ترسناکه...

ولی اگه خودتو بهش برسونی به شدت جهان پیشرفت می‌کنه و تو هم باهاش همراه

میشی... و این پیشرفت به پیشرفت تو کمک می‌کنه...

نه اینکه لهت کنه.

برو سمت عشق و علاقت... ولی... یه کارایی کن که ...هیچ هوش مصنوعی نمی‌تونه اون کارو

بکنه.

ممکنه حرفای منو به کتفت بگیری...

ولی بعداً به حرفم می‌رسی.

میخواهی بدونی چرا بعضی از شماها الان زندگی خوبی دارید ؟

جوابش اینه :

چون ۵ سال قبل آینده رو پیش بینی کردی و برات تلاش کردی.

الانم اگه می‌خواهی ۵ سال بعدت خوب باشه ، باید پیش بینیش کنی و برات تلاش کنی.

یادت نره که خدا تو سوره رعد آیه ۱۱ گفت :

تا خودت یه کارایی نکنی ...من برات یه کارایی نمی‌کنم....

قطعاً ۵ سال بعد خیلیا به خاک سیاه کشیده میشن و خیلیا به شدت پیشرفت می‌کنن.

اگه پیشرفت کنی ...هوش مصنوعی به شدت به تو کمک می‌کنه و یهو رشد تصاعدی بالا میره.

در واقع هوش مصنوعی میشه خر تو و این خر تو رو با سرعت حرکت میدره.
ولی اگه رشد نکنی هوش مصنوعی تبدیل به یه غولی میشه که قشنگ قورتت میدره.
و یه پیش‌بینی میخوام بکنم از ۲۰ سال بعد...
دوستان...

یه سری ربات انسان نما اختراع میشه که ...برات آشپزی می‌کنه و تمیز کاری خونه انجام میدره.

شاید یه کارای دیگه هم بکنه 😂

شاید بخندی...ولی من فکر میکنم یه همچین چیزی ۲۰ سال بعد اختراع میشه.
حتی دیگه رانندگی هم معنایی نداره و یه سری ربات‌ها اختراع میشه که خودشون راننده هستن و شما رو به مقصد می‌رسونن.

حتی یه سری فوتبال میاد کهفوتبال ربات‌ها اسمشه...
و یه ربات انسان نما اختراع میشه که مثلا رو مبل با لباسی که دوست داری می‌شینه و تو می‌تونی نگاهش کنی و باهاش صحبت کنی...

بهش بگی بلند شو برام برقص...بلند میشه و هر رقصی که دوست داشته باشی.. برات میکنه.

خخخ.

قوه تخیل رو حال میکنی ؟ 😂

ولی من مطمئنم یه همچین چیزی اختراع میشه.
یه جوری دنیا پیشرفت می‌کنه که مردم آینده به ماهایی که الان داریم زندگی می‌کنیم میگن :

بدبخت‌ها چقدر به سختی زندگی می‌کردن...

دوستان...

۵۰ سال بعد کسی دیگه گوشی موبایل دستش نمی‌گیره...

گوشی موبایل یه چیز بسیار مسخره و خز می‌شه که ما پیرمردا دستمون می‌گیریم...

۵۰ سال بعد یه سری چیزهای جدید میاد که بسیار خفنه...

۵۰ سال بعد دیگه هیچکی خواننده نمی‌شه...

چون یه برنامه‌ای میاد که با هوش مصنوعی صداشو تنظیم می‌کنی و با اون صدا هم آهنگ می‌سازی...و....

شاید فکر کنید دنیا خیلی مسخره میشه...
 ولی نه...
 اتفاقاً خیلی جذاب میشه...
 من مطمئنم برای برق و گاز و بنزین هم جایگزین میاد...
 زندگی‌ها به شدت ساده می‌شه...
 و اینو در نظر داشته باشید که ارواح بُعد پنجمی وارد جهان می‌شن...
 که به شدت هوشمند هستن.
 همین الان بچه‌هایی که این سه یا چهار ساله به دنیا اومدن رو به دقت بکنید... می‌فهمید
 چقدر زرنغن.
 شاید بگید :
 ای کاش ما اون موقع‌ها به دنیا می‌ومدیم....
 ولی دوستان...
 اینو یادتون نره که ما در عالم ذر خودمون انتخاب کردیم در چه سالی به دنیا بیایم...
 و خیر صلاح هر کسی رو خدا بهتر می‌دونه... پس هیچ وقت نگو ای کاش.
 در ضمن...
 تموم این پیشرفت‌ها مسخره بازیه.
 چون بعد ظهور امام زمان جهان دیگه وارد یه پیشرفت بسیار زیاد می‌شه که این همه
 پیشرفت در برابرش مسخره بازی‌ای بیش نیست.
 خیلیا میگن تناسخ واقعیت نداره.
 ولی به نظر من تناسخ واقعیت داره.
 ولی اون تناسخی که من باور دارم با اون تناسخی که بودایی‌ها میگن فرق داره.
 تناسخی که من باور دارم در اعتقادات ما شیعه‌ها هم وجود داره... که بعد از ظهور امام
 زمان... رفیقای خدا می‌تونن برگردن و رجعت کنن.
 رجعت میشه همون تناسخ.
 ولی نه به اون کیفیتی که بودایی‌ها میگن... بلکه با اون کیفیتی که در منابع و اعتقادات ما
 شیعه‌ها اومده.
 ما اگه بتونیم جوری زندگی کنیم که اون دنیا به وجدانمون بتونیم جواب پس بدیم... قطعاً
 بعد ظهور امام زمان می‌تونیم دوباره به این جهان برگردیم و باز هم این سری تو دنیا کنار هم
 در دولت کریمه امام زمان و نماینده‌های خدا رشد کنیم.
 دوستان ؟

ما به بار دیگه به این دنیا برمی‌گردیم.

نه فوراً... ولی حتماً.

پس فکر نکنید ما قراره بمیریم و دیگه به این دنیا برنگردیم.

نه...

ما داداش رضایی‌ها برمی‌گردیم 😊

و من باز هم به عنوان داداش رضا کار فرهنگی می‌کنم.

ولی این سری دیگه سایتی نیست.

بلکه امام زمان بهم به مسئولیت بزرگ می‌ده... تا با جوونا که تازه به دنیا میان... از قبل ظهور

براشون صحبت کنم و تجربیاتم رو باهاشون به اشتراک بذارم تا قدر بدونن و بگم که چقدر

سختی طی شده که الان شما اینجا باشید و عالم بعد ظهور رو درک کنید...

دوستان ؟

ما دوباره به این جهان برمی‌گردیم.

نه فوراً.. ولی حتماً 😊

ولی فعلاً تمرکزمون رو همین زمانی هستش که داره سپری می‌شه.

فعلاً باید نمره‌های خوب بگیرم و جوری زندگی کنیم که وجدانمون از ما راضی باشه.

یه پیش‌بینی دیگه هم می‌خوام بکنم....

اون پیش‌بینی منم این هستش که ایران و چین ۳۰ سال بعد قدرت برتر جهان میشن و

آمریکا کودتا میشه و مردم برای همدیگه هفت تیر می‌کشن و... از عرش به فرش میاد 😊

الان شاید آمریکا توی ذهن شما خیلی گنده باشه... ولی من قرآن رو بارها و بارها با تدبیر

خوندم ...

توی قرآن بارها این قضیه تاکید شده که :

در گذشته قوم‌های زیادی بودن که خیلی قدرت‌ها داشتن...

حتی قدرت‌شون از شماها بیشتر بود....

ولی از حدشون تجاوز کردن و چوب خطشون پیش من تموم شد و من همشونو از جایی که

گمان نمی‌کردن آوردن پایین.

خدا از این کارا زیاد کرده...

فعلاً آمریکا و اسرائیل چوب خطشون پیش خدا تموم نشده...

هر موقع چوب خطشون تموم بشه ... از همون جایی می‌خورن که فرعون خورد و یهو تو کاخ

فرعون موسی جون اومد.

تو شطرنج با خدا... همیشه آدما مات میشن.

حرف آخرم اینکه....
خواستم بگم تموم سختی‌های الانت رو خدا جبران می‌کنه.
از سمت آدما هیچ آسیبی بهت نمی‌رسه.
بعضی از آدما میان که تو رو رشد بدن و وقتی رشدت دادن خودشون میرن.
من بهت قول میدم.
اصلاً نگران نباش.
خدا راضیت می‌کنه.
یه کاری می‌کنه که سختی‌های گذشتت از دلت در بیاد.
اگه یه روزی وجودت پر از شکرگزاری شد و نمی‌دونستی چه جوری خدا رو شکر کنی و همیشه تعجب میکنی که چرا همه چیز برات داره خوب پیش میره...
این حرف من یادت نره که :
خدا داره واست جبران می‌کنه....
چون خدا... تپش‌های قلبت رو ...اون موقع‌هایی که می‌ترسیدی.... دید....
خدا واست جبران می‌کنه عزیز.
اصلاً نگران نباش.
تموم سختی‌هات... تموم ترس‌هات... تموم اذیت‌هات... همش جبران میشه.

جملات داداش رضایی

۱. دوستان خوبم..
خدا برای بیدار کردن شما... بعضی وقتا مجبوره یه کاری کنه خوابای چرتو پرت ببینی تا تو دل شب بیدار بشی و خوابت بپره... تا باهاش صحبت کنی یا بیشتر فکر کنی.
خلاصه اینکه اوکی باش.
این خوابا به تو آسیبی نمیزنه... بلکه فقط نقش بیدار کننده داره.
چون اگه خواب خوب ببینی... بعدش دیگه خوابت نمیپره... بلکه بیشتر میری بخوابی..
این خواب نسبتاً بی ربط و ترسناک هستش که باعث میشه خوابت کامل بپره.
در ضمن...
یه جور تست استقامت هم هست.
چون میگی : میگی اگه من تو مسیر درستی هستم پس چرا این خوابای بد رو میبینم ؟
و به همین سادگی این تست رو مردود میشی و باعث میشه خسته بشی و برگردی به مسیر
قبلیت.
دوستان ؟

تو مسیر خدا... زیاد تست عشق ازتون گرفته میشه.

پر رو باشید و بمونید.

خدا رو مختون رفت بگید:

خدایا...

من نمیرم.

تا تهش هستم.

خودتو خسته نکن جیگر.

من از در برونی ...از پنجره میام تو 😊

عشق من واقعیه.

هیچ وقت کاریو از سر اضطراب یهویی انجام نده... وگرنه وسواس تشدید میشه. ۲.

من اینجور وقتا از انجامش بیخیال می‌شم.

چون می‌دونم اگه انجام بدم وسواسم قدرت میگیره.

تازه خیلی وقتا از عمد برعکسشو انجام میدم که حرصم در بیاد. چون میدونم راه درمان وسواس

اینه که لج خودمو در بیارم و اتفاقا ناراضی باشم.

مثلاً یه مدت بدون مهر نماز میخوندم که نمازم باطل به نظر برسه...

ولی می‌گفتم:

خدا میدونه برای درمان وسواس این کارارو میکنم. پس نمازم قبوله 😊

همین کارای برعکسم باعث شد خدارو شکر بتونم وسواس خودمو تا ۹۹ درصد به لطف خدا درمان

کنم و خدارو بزرگتر از اون چیزی که بقیه میبینن ، ببینم.

چون من کارای عبادی خودم رو از سر اضطراب نمی‌کنم.

فکر کنم این راحت شدن رو در رفتار من متوجه میشید که اصلاً وسواس ندارم تو مسیر خدا.

ببین!

درمان وسواس خیلی رابطه شمارو با خدا خوب میکنه.

وگرنه اگه خدات یه خدایی باشه که ذره بین گرفته باشه روت تا ایراد در بیاره.. با این خدا نمی‌تونی

زندگی کنی.

متأسفانه خیلی ها با حرفاشون به جون شما وسواس انداختن...

ببین ؟

کافیه از خدا بگی و در کنارش ۴ تا نکته وسواس گونه هم بگی... مطمئن باش این شخص در

مسیر دیوونه میشه و تهشم یا فرار میکنه از دست خدا... یا اگر بمونه از سر ترس می‌مونه... نه از

سر عشق.

ببین...

صدای وسواس توش اضطرابه.

مثلاً همین الان وسواس بهم گفت رو به قبله بشین و با خدا حرف بزن...

ولی من گفتم : هرگز!

من میخوام دراز بکشم با خدا حرف بزنم.

بعدش از اول تا آخر دراز کش بودم و با خدا حرف زدم.
 اصلا هم از این کارم راضی نبودم.
 ولی...
 وسواسم اینجوری قدرت نمیگیره.
 ببین ؟
 من استاد این کارام.
 به لطف خدا... وسواس اصلا ندارم.
 فکر کنم همتون اینو فهمیدید که داداش رضا تو مسیر خدا وسواس نداره و خیلی راحتۀ اتفاقا.
 اگه راحت نبودم میترسیدم یه سری حرفا بزنم.
 ولی خدا وکیلی تو در من ترس میبینی ؟ خخخ.
 دلش همینه.
 من به وسواس رو نمیدم و معتقدم: خدا درونمو میبینه... نه فقط بیرونمو 😊❤️
 خدای درون بین... اگه بهش فحش هم بدم ناراحت نمیشه.
 چون میگه : درونت برام مهمه 😊
 ولی خدای بقیه... فقط بیرونشون رو میبینه و به درونشون کاری نداره....
 دوستان عزیز...
 این مسیری که شما دارید میرید... من تا تهشو رفتم.
 از من به تو نصیحت:
 مواظب باش پای حرف کی می‌شینیوگرنه وسواس به جون تو می‌ندازه و تو رو با یه خدای
 احکامی سخت آشنا می‌کنه.
 بذار مثال بیارم.
 پیام یکی از بچه‌های سایتمون: سلام داداش
 راه درمون وسواس حق الناس چیه؟!
 وسواسای دیگه فقط بین خودته و خدا
 ولی این یکی با خودت میگی اگه بخوام بیخیال بشم شاید حق الناس بیوفته گردنم!
 من از بچگی وسواسشو داشتم.. مامانم همیشه برام تعریف میکرد داستانشو... اینکه یه نفر بوده
 رفته قصابی و دستشو به گوشت زده ببینه چطوریه.. یه ذره دستش روغنی شده و بخاطر همون
 وقتی مرده رفته جهنم و کلل اعمالش به باد فنا رفته...
 و هزارا ارباب ازین داستان... که مغزم دیگه باورشون کرده.
 من الان یه دونه نخ اضافه لباسم تو خیابون نمیندازم چون وسواسم میگیره! یا نباید یه اتم از
 گرد خاک کفشم به کفش بقیه سرایت کنه..
 یا هزارتا چیز دیگه
 البته از وقتی فهمیدم وسواسم خیلی بهتر شدم..
 ولی بازم
 نمیدونم چیکار کنم که بدون حق الناس وسواسم درمون بشه 😊....

۳.

خوندید پیامو ؟

دوستان عزیز....

سراغ درمان اینجور وسواس ها نرید..چون شما وسواستون بخاطر خدای فیکتون هستش. وگرنه...

تو هر کاری بکنی بازم این خدا از تو ناراضیه.

برای درمان این نوع وسواس ها...

خداتونو عوض کنید.

بعدش که عوض کردی....خودش اتوماتیک وسواست خوب میشه.

بعدشم یه خورده وسواس ته دیگ برات می‌مونه که با کمی مبارزه اونم درست میشه.

من این راهو رفتم و به لطف خدا بلدم جنگ با وسواس رو.

اونایی که سالها با وسواس دست و پنجه نرم کردن جنس صدای وسواسو خوب میشناسن. شما نگاه نکن که چی میگه... فقط اگه جنسش وسواسه و اعصابتو خرد میکنه توجه نکن و مدام مرور کن این صدای شیطان.

از نظر منطقی نخواه فکر کنی... چون خیلی شیک و ناز گولت میزنه 😊

فقط به جنس صدا توجه کن.

تمام.

دوستان...

۴.

دهه فجر هستش...و ۲۲ بهمن نزدیکه.

تقریباً ۴۶ سال از تاسیس جمهوری اسلامی می‌گذره.

ناگفته پیداست که خیلیا پشیمون هستن و میگن دوران شاه بهتر بود.

یعنی اونی که ۴۶ سال پیش اومده بود تو تظاهرات و ۲۰ سالش بود الان ۶۶ سالشه و اگه پای حرفاش بشینی میگه پشیمونم.

دوستان...

اینا همونایی هستن که همون موقع هم پشیمون بودن و با تغییر نظام بازم پشیمون هستن.

اینا کلاً یاد گرفتن پشیمون باشن.

چون ذهنیت فقیر دارن و خداشون فیکه.

چون تو اگه خدات و باورات و همه چیت فیک باشه...هر چقدر لوکیشن عوض کنی ولی خودتو

تغییر ندی...بازم هیچ اتفاقی برات نمی‌افته.

هر چند...

مردم ایران ناشکری و غر غر تو ذاتشون هم هست.

بگذریم.

ولی در کل....

من معتقدم خیلی هاشون که اون روز کنار برج آزادی ریخته بودن بیرون و اعتراض و تظاهرات

میکردن و شعار می‌دادن... صرفاً بخاطر مادیات بود.

چون خسته شده بودن.

حق هم داشتن....

چون رژیم پهلوی واقعا سگ آمریکا بود...و اصلا خودکفایی نداشت.

به شدت وابسته آمریکا بود.

محمد رضا شاه یه کسی بود که اصلا اراده نداشت.

هر چی آمریکا و انگلیس میگفتن....این می‌گفت چشم قربان.

بخاطر همین مردم ریختن بیرون.

البته....

خیلی از مردم واقعا بخاطر دین و خدا رفته بودن که من حس می‌کنم مزدشونم گرفتن و اکثریتشون تو جنگ ۸ ساله شهید شدن.

یه سری آدم‌ها هم هستن که کلا بادی به هر جهت.

میبینن باد کدوم وری میره اونا هم همون وری میرن.

ولی دوستان...

بذارید نگرش توحیدی خودمو بگم...

ببین...

من میگم این انقلاب اسلامی اراده خدا بود...

اینکه اون روزا ریختن بیرون...همش اراده خدا بود.

همون اراده ای که مخ فرعون رو زد تا موسی رو نکشه و بچه خودش کنه.

خدا اراده کرد یه ایران اینجوری درست بشه تا جلو همه ایست کنه.

اینکه مشکلات هست قطعا درسته.

مگه من میگم نیست؟

قطعا هست.

ولی من شخصا اصل مسیر نظام و ولایت فقیه رو مسیر درستی میدونم.

یعنی مقصد و مسیر صد در صد درسته.

ولی میدونی ... آدم‌ها سر رسالت‌هاشون نیستن...

شهید رئیسی واقعا حیف شد...

چون دقیقاً سر رسالتش بود....

ببین....

مسیر درسته...ولی لغزش کشور زیاده.

و بخاطر همین هی میخوره زمین.

دلیلشم بخاطر اینه که... کسی سر رسالتش نیست و بخاطر همین بلد نیستن حفره هارو شناسایی و ببندن.

هر چند...

من یه چیه مطمئنم...

به زودی پیرهای قدیمی انقلاب از بین میرن... و هفتادی‌ها و هشتادی‌ها جاشونو می‌گیرن.

دوستان ؟

خدا برای ایران برنامه های خوبی داره.

آینده روشنه.

اونایی که میبینی پشیمون شدن...همونایی هستن که ریشه ای بالا نیومدن.

ما باید از این پیرمرد هایی که از مسیر انقلاب برگشتن درس بگیریم و تلاش کنیم عین اینا جو زده

نباشیم که تو جوونی تیرپ انقلابی برداریم و بعدش که فشار اومد بهمون بگیم چه غلطی کردیم.

ما باید درس بگیریم تا اعتقاداتمون قوی باشه.

ما باید بی توقع و فقط برای خدا انقلابی باشیم.

ما میدونیم مسیر درسته.

پس صد خودمونو میذاریم و بقیه رو میسپوریم دست خدا.

چون خدا زمان بندیش حرف نداره.

ولی چیزی که مشخصه و باور داریم اینه که:

برای کسی که خدا براش جبار شده...هیچکس نمیتونه بهش آسیب بزنه.

خدا برای تک تک ماها و ایران عزیزمون جبار شده و من شخصا به آینده امیدوارم 😊

چون خدا وقتی برای کسی جبار بشه دیگه کار تمومه ❤️

من عاشق ایران و ولایت فقیه و جمهوری اسلامی ایران هستم.

امیدوارم خدا به این کشور عزت داده و بیشتر عزت بده.

امیدوارم در راه اسلام شهید بشم.

امین.

میدونی الهام بهم چی میگه ؟

الهام بهم میگه رضا....

ایران داره آتופاژی میکنه.

آینده ایران روشنه 🌸😊

۵. قبل اینکه بخوام به کاری رو انجام بدم... از خودم میپرسم:

رضا ؟

تو که میخوای این کارو انجام بدی...این کار دقیقاً چه چیزی رو به شخصیت و روح اضافه

میکنه ؟

و اگه نتونم به این سوال جواب بدم ...دست از اون کار می‌کشم...

دوستان...

من هیچ وقت کاریو به خاطر اینکه آدم خوششون بیاد انجام نمیدم.

خیلی خودخواهتر از این حرفام که به خاطر آدم کاری کنم.

من دوست دارم هر کاری که می‌کنم تهش روحم تو اون کار بزرگتر بشه.

و اگه کاری که میکنم تهش این نتیجه رو برام در پی داشته باشه ...حتماً انجامش میدمحتی

اگه آدم بگن نکن.

و اگه کاری تهش برام نتیجه‌ای از این بابت نداشته باشه که روحم بزرگ بشه ...هیچ وقت اون کارو

نمی‌کنم... حتی اگه همه بگن بکن....

امروز یه ایده‌ای به ذهنم رسید که تهش پشیمون شدم.
چون حس کردم به خاطر آدماست نه به خاطر خودم.
و مطمئن باشید اگه این کارو می‌کردم آدما خیلی منو تشویق میکردن.
ولی...

نه.

پشیمون شدم از انجامش.

چون به روحم چیزی اضافه نمی‌کرد.

۶. کسی که عاشق یک کاری باشه و تو مسیر رسالتش باشههمیشه یه قدم جلوتر از هوش

مصنوعی هستش...

شک نکن.

چون آدم عاشق خلاقیت داره ...ولی هوش مصنوعی بر اساس داده‌ها مخش کار می‌کنه و خلاقیت نداره.

۷. من وقتی منفی حرف می‌زنم یا تو کانال حرف منفی می‌زنم... اولین نفری که حالش بد میشه خود

من هستم...

به خاطر همین هستش که بسیار مراقبم که به هیچ عنوان حرف منفی نه تو کانال بزنم و نه به کسی بگم...

چون اولین کسی که حالش بد میشه خودمم.

این فرمول برای حرف‌های مثبت هم هست.

زمانی که پیش بقیه حرف مثبت می‌زنم یا تو کانال حرف مثبت می‌زنم... اولین کسی که حالش خوب میشه خودمم.

من اینو تقریباً ۸ سال پیش متوجه شدم که حرف‌ها روی حال من تاثیر می‌ذاره.

به خاطر همین همیشه سعی می‌کنم مثبت حرف بزنم.

راستی ؟

تو مراقب حرفات هستی که منفی حرف نزنی ؟

یادش بخیر...

سال ۱۳۹۵ با بچه‌های اون موقع...دوره برداشته بودیم منفی حرف نزدیم....

دوره عزت نفس...

کیا یادشونه ؟ 😊

۸. بهترین دفاع ، حملست.

ایست کنی و راضی باشی...به مرور میبازی.

از خوب به عالی و از عالی به عالی تر و از عالی تر به خیلی عالی تر و ...تا انتها اخر...تبدیل شو.

ایست نکن.

نگو همین خوبه...

وگرنه شکست میخوری.

هیچوقت تو رشد روحی قانع نباش...وگرنه...روز به روز همین چیزایی که به دست آوردی رو از

دست میدی....

اینکه میگی رضا بعد ازدواج سرعت کم شد بخاطر همینه..
یا اینکه میگی قبلا خوب بودم ولی الان نه...بخاطر همینه.
تو قانع شدی و ایست کردی...بخاطر همین ... روز به روز دورتر شدی...
هر وقت استرس و تپش قلب بیخود گرفتی... ۹

و خودتم نمی‌دونی چرا اینجوری شدی...
اینجور موقع‌ها از الکی چند دقیقه لبخند بزنی.
شاید باورت نشه ...ولی کم کم حالت خوب میشه.
انگاری بعدش موج مثبت میاد سمتت....
تست کن می‌فهمی چقدر این تکنیک در عین مسخره بودن ، قویه!!!!
دوستان ؟

انسان به شدت یک موجود تلقین پذیره....
هیچ وقت اینو یادتون نره.
هر وقت دیدی جامعه داره میره این طرفی... تو برو اون طرفی... ۱۰
به خصوص زمان‌هایی که یه چیزی خیلی تبلیغ می‌شه... صد در صد اون مسیر اشتباست...
این بهم ثابت شده...

من مسیر غلط رو ...زمانی می‌فهمم که یه چیزیزیاد تبلیغ میشه....
یه چیز توحیدی هم بهت میگم که لطفاً هیچ وقت یادت نره... ۱۱
دوستان عزیز ؟
اگه فرمول و تکنیکی روی تو جواب داد و حالتو خوب کرد... هیچ وقت نگو : اون فرمول و اون
تکنیک بود که حال منو خوب کرد...
نه!

بلکه بگو:
این فرمول و این تکنیک رو خدا به ذهن من آورد که تونستم انجامش بدم تا بعدش حالم خوب
بشه...
وگرنه اگه خدا نخواه ...نه تنها هیچ فرمول و هیچ تکنیکی به ذهن ما خطور نمی‌کنه... بلکه حتی
اگه اون فرمول و اون تکنیک رو هم انجام بدیم ...ممکنه نتیجه نده...
اگه نتیجه می‌ده...فقط لطف خداست.
دوستان...

این نکات ریز توحیدی رو یادتون نره...وگرنه دچار شرک میشیم.
بدون سه روز اتوافای هم میشه فستینگو شروع کرد. ۱۲
ولی کسی که نتونه اتوافای کنه...فستینگ هم نمیتونه.
مطمئنم.
دوستان...اینو خیلی گفتم...ولی دلم میخواد بازم بگم تا کسیو قضاوت نکنید... ۱۳
ببینید...

خدا برا هدایت هر کسی یه کسی عین خودشو می‌فرسته... که باهاش در مورد پاکی صحبت کنه...
ببین...

خدا هیچ وقت برای هدایت یک کسی که گل می‌کشه... منو نمی‌فرسته.
بلکه یکی مثل آيسان اسلامی رو می‌فرسته... که بیاد به زبون خود گل کشا... لابلای ۴ تا فحش ...
دو تا حرف مثبت هم بزنه...

یا خدا هیچ وقت برای هدایت یه دختری که به شدت بی‌حجاب هستش و کلاً هیچی رو قبول نداره.. ولی ذات پاکی داره... یکی مثل آيسان رو نمی‌فرسته...
بلکه یکی رو می‌فرسته که عین خودش و میگه به خاطر چاکراهات مواظب انرژی هات و سیاهی ها باش...
در کل:

خدا برا هر قومی یکی عین خودشون رو می‌فرسته...
پس هیچ وقت آدم رو قضاوت نکن اگه دارن از خدا به روش خودشون میگن.
این نکته رو یادت نره که توقعات خدا از هر کسی فرق داره...
و اگه خدا برای هدایت تو منو فرستاد... فقط به خاطر این بود که من عین خودتم.
وگرنه هیچ وقت تو رو به سمت من نمی‌فرستاد.
اگه دقت کنی اینو می‌فهمی که نقاط مشترک منو تو زیاده.
این مثال‌ها رو می‌زنم که هیچ وقت کسی رو قضاوت نکنی... اگه داره به روش خودش از خدا
میگه...

یه نکته جالب بگم ؟ ۱۴

من خب... فایل و کتاب و سخنرانی با موضوع خانواده زیاد گوش میدم.
خیلی جالبه.

اکثر کسانی که درمورد خانوما صحبت میکنن همش میگن:
حقتو بگیر... سکوت نکن... مستقل باش... به شوهرت بگو اینجوری کنه... کم نیار... نذار اینجوری
باهات رفتار کنه... رو نده بهش...
و...

کلا یه جوری حرف میزنن که انگاری یه خانوم تو ضعفه و مورد ظلمه و شوهرش داره اذیتش
میکنه و الان تو باید بهش آموزش بدی حقشو از شوهرش بگیره...
و ناخودآگاه این ذهنیت باعث میشه این زن با شوهرش بجنگه... و همیشه در جنگ باشه.
ولی دوستان ؟

پای آموزش همچین اشخاصی نشینید.

پای حرفای کسی بنشینید که قدر دانی و محبت به شما آموزش میده.
پای حرف کسی بنشینید که کاری کنه با شوهرت رفیق باشی و کنار هم باشید نه رو به روی هم.
پای حرفای فمنیست ها نشینید.

در کل من از روانشناسایی که میان خانومارو ضعیف نشون میدن و جوری حرف میزنن که انگاری
باید بره از شوهرش بکنه و بجنگه... واقعا بدم میاد.

بیین...

من از حالت گردی چشم یه روانشناس میفهمم که اینجوری هست یا نه.
روانشناس هایی که عقده ای هستن...چشاشون از حدقه میخواد بزنه بیرون وقتی از حق زن
میگن.

اینجور زنا عقده ای ان و درس خوندن روانشناس شدن.

ولی...

دوستان...

زندگی جنگ نیست.

بلکه دوستی و رفاقته.

من خیلی به زندگی آدم دقت میکنم...

اکثر مرد هایی که خیلی موفق هستن ...۹۹ درصدشون یه زنی دارن که واقعا ساپورتیوه...
یعنی از لحاظ عاطفی و محبتی قشنگ ساپورت میکنه شوهرشو و فقط ارزش تعریف تمجید
میکنه...و سیاست زنونه بلده.

من حتی یه مردی رو ندیدم که موفق باشه ولی زنش همش اخم کنه و طلبکار باشه ارزش.
بگذریم.

در کل...

پای حرف کسی بشین که محبت و مهارت زندگی بهت آموزش بده. نه جنگیدن با شوهر.
پای حرف کسی که بهت ناخودآگاه میگه زنا ضعیف و در ظلمن نشین.
در ضمن...

کتاب همسر نمونه و کتاب همسفر بهشتی من رو حتماً بخون 😊❤️
تجربه های زندگی خودم و فاطمست.
تمام.

۱۵. شاید ...اگه...خرت از پل بگذره...دیگه خیلی چیزارو فراموش کنی...

پس..

به زمان بندی خدا اعتماد کن....

اون میدونه چه زمانی مناسب تره.

هر چی بچسبی ...خواستت ازت دورتر میشه...

من قبلاً می گفتم آدم رو باید تو سفر شناخت...

بعد که یکم سنم بالاتر اومد گفتم آدم رو فقط تو عصبانیت می شه شناخت...

ولی الان به این نتیجه رسیدم که... آدم رو فقط باید زمانی بشناسی که خرسون از پل گذشته....

مراقب باش وقتی خرت از پل گذشت... خدا رو فراموش نکنی...

اگه دعا می کنی و مستجاب نمی شه...

شاید به خاطر همینه که خدا خوب می شناست....

چه تضمینی وجود داره که ...وقتی تو به خواسته هات برسی... بازم مثل الان که داری تلاش

می کنی... بازم تلاش کنی ؟

هوم ؟

به این سوال فکر کن...

اگه تا الان به اون چیزی که می‌خواستی نرسیدی... فقط به خاطر همین بود...

تو اگه به این خواستت برسی... نماز و اعتقادات و همه چیو می‌دای کنار و به شدت سرعتت تو

مسیر خدا کم میشه و درگیر هوای نفس میشی و کلا از سایت و کانال ما هم فاصله میگیری.

کلا همه چی یادت میره.

اونم سر چی ؟

سر به چیزی که ارزش اینهمه دوری از خدا رو نداشت.

شاید بگی نه...

ولی...

یکم فکر کنی می‌فهمی که... یا دور میشی... یا درگیر عجب و غرور میشی...

راستی...

یه نکته رو هم توجه کن...

آدمای زمانی که به خواسته‌هاشون می‌رسن... بعدش به پوچی می‌رسن....

اگه تو قبل ساختن معنویات... به خواستت برسی... کلی بعدش پوچ میشی...

ولی اگه خواستت بهونه‌ای بشه برای بالا بردن معنویات... وقتی به خواستت برسی... با اون

خواستت بیشتر به سمت معنویات میری....

اگه خدا به وسیله حاجت‌ها داره بُعد معنوی تو رو رشد میده... بذار بده... حتی اگه به ظاهر روت

فشار میاد...

این فشارها خوبه...

چون مجبوری بیشتر به سمت خدا بری....

خدا داره ازت الماس می‌سازه...

و.. خدا... حق بدی آب و هوای مسیرو بهت میده....

شک نکن.

حق بدی آب و هوا یعنی اینکه... یه سری پوئن‌ها به تو میده که... اصلاً به کسی نمیده...

یعنی زندگی تو یه جوری جلو میره که... خودتم توش می‌مونی چجوری...

به این میگن: جبران حق بدی آب و هوا....

همیشه به خدا بگو:

خدایا... زمانی منو به حاجت‌هام برسون که... اون حاجت باعث بشه من به تو نزدیک‌تر بشم... نه

اینکه از تو دورتر بشم...

پایان