



آموزش ترک اعتیاد به خودارضایی و فیلم های مستجن

صد در صد تضمینی



دوست عزیز سلام

این محصول متعلق به وبسایت

www.nicetech.ir

است .

تنها در این سایت به فروش میرسد و هیچ شعبه ی دیگری ندارد.

تنها فردی که بهای محصول را به سایت www.nicetech.ir

پرداخت کرده است میتواند از محصول استفاده کند .

در غیر این صورت هر گونه استفاده از کل محصول و یا بخشی از

محصول شرعا حرام و قانونا غیر مجاز میباشد.

و از این بابت هیچ گونه رضایتی نداریم !

www.nicetech.ir

به نام خدا

سلام دوستان عزیز ، به بسته آموزشی ترک اعتیاد کامل به خودارضایی بصورت ۱۰۰ درصد تضمینی خوش آمدید.

خیلی خوشحالم که میتونم به شما عزیزان کمک کنم !!

دوستان عزیز ، تنها روش ترک تضمینی عادت خودارضایی و استمنا ، انجام چند تا تمرین ذهنی هستش که قراره در این کتاب در موردشون با همدیگه حرف بزنیم.

شاید خیلی ها ندونن که ترک عادت خودارضایی چه فوایدی داره !!

فواید ترک خودارضایی:

افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس

زیبایی صورت و چهره (خوشگل و جذاب میشین)

سلامت جسمانی بدن

افزایش عضله در بدن

افزایش انرژی مثبت بصورت ناخودآگاه

احساس شادی عمیق

لذت بردن از زندگی (۱۰۰ برابر قبل بیشتر لذت میبرید)

خلاق شدن

تیزهوش شدن

افزایش قدرت حافظه

افزایش قدرت جسمانی

عاشق خودت میشی

به خودت افتخار میکنی

بدنت انقدر قوی میشه که حتی سرما هم نمیخوری!

چهره ات نورانی میشه

و

در مورد عوارضش نمیخواهم زیاد حرف بزنم چون تقریباً همه تون

میدونید که چقدر عوارض خودارضایی وحشتناکه!!

فقط اینو بدونید که ترک خودارضایی یه عالمه فواید داره!!

و بعد از اینکه خودارضایی رو ترک میکنید ؛ تمام عوارض
خودارضایی هایی که قبلا انجام داده بودین ، از بین میره 😊



خوب اول از همه باید به این سوال جواب بدید :

چرا و به چه علت میخواهید که خودارضایی یا اعتیاد به فیلم های
مستهجن را ترک کنید؟؟

تا زمانیکه دلایل و چرایی قوی و زیادی نداشته باشید ، نمیتوانید
در طول مسیر ترک عادت خودارضایی طاقت بیاورید.

خیلی خیلی مهمه که بدونید چرا و به چه علت میخواهید که این
عادت را ترک کنید!؟!

خوب ، همین حالا یک قلم و کاغذ بردارید و بنویسید که چرا و به
چه علت دوست دارید که این عادت را ترک بکنید.

سعی کنید حداقل ۲۰ تا دلیل و برهان بیاورید ، چون هر چقدر
دلایلتون بیشتر و منطقی تر باشه ، راحت تر و سریع تر میتونید
موفق بشید.

همین الآن بنویسید ؛ به زمان دیگری موکول نکنید.

و دقیقا زمانی شکست میخورید که این دلایل یادتون بره ، پس باید سعی کنید هر چند روز یکبار و یا حتی اگر در شروع کار هستید، هر روز این دلایل را با خودتان مرور کنید و در موردش با خودتان حرف بزنید .(خیلی مهمه که هر روز در موردش با خودتان حرف بزنید)

عدم یادآوری دلایل و علت هایتان ؛ مهم ترین عامل شکست در مسیر ترک خودارضایی است.

(در ادامه بیشتر در مورد این موضوع حرف میزنیم ، فعلا اینو بدونید که داشتن دلایل زیاد و منطقی خیلی مهمه و عمده ترین دلیل شکست افراد هم فراموش کردن همین دلایل هستش)

قبل از اینکه بریم سراغ تمرین ها ، اینو بدونید که تمرین ها با اولویت مهم بودن و تاثیرگذار بودن گفته میشه ، یعنی تمرینی که اول گفته میشه با اهمیت تر و مهم تر هستش ! و تمرینی که آخر گفته میشه کمتر اهمیت دارد.

توجه کنید که تمرین ها باید روزانه انجام بشه !!

اگر یک روز در میان به تمرینات عمل کنید ، موفق نخواهید شد !
خیلی خیلی مهمه که هر روز به تمام تمرین ها ، به شکل صحیح و
درست عمل بشه !!

اگر یک روز به تمرین ها عمل نکنید به احتمال زیاد شکست
میخورید !

این بسته ی آموزشی به شما یاد میدهد که چگونه تا آخر عمر
هرگز خودارضایی نکنید ولی به شرطی که تا آخر عمر به تمرین ها
بصورت روزانه عمل کنید که کار راحتی هم هست و خیلی سریع
عادت میکنید. (نگران نباشید 😊)

خوب ، بریم سراغ تمرین ها :

اولین و مهم ترین تمرین که باید حتما بهش عمل کنین ، تمرین
اهرم رنج و لذت هستش.

pain and pleasure theory

این تمرین ، مهم ترین تمرین شماست !!

قانون اهرم رنج و لذت

خوب ، این قانون چی هست ؟؟

طبق این قانون ، تمام کار ها و رفتار های انسان، بخاطر رسیدن به یک لذت و فرار از یک رنج صورت میگیرد.

یعنی شما هر کاری که انجام میدهید (هر کاری یا هر رفتاری که از خود بروز میدهید) بدون شک برای رسیدن به یک لذت و فرار از یک رنج هستش .

و جالبه بدونید که تو این قانون ، قدرت اهرم رنج از اهرم لذت بیشتره !

یعنی ما انسان سعی میکنیم در وهله ی اول رنج نکشیم تا اینکه لذت ببریم !

مثلا اگر شما آب مینوشید ، بخاطر فرار از تشنگی و رسیدن به احساس سیری آب مینوشید. و **فقط** تا زمانی آب نوشیدن را ادامه میدهید که لذت بخش هست.

کلا هر کاری که میکنید برای رسیدن به یک لذت و یا فرار از یک رنج هستش و هیچ استثنایی هم وجود ندارد . چون قانون هست !

نکته مهم:

اگر کاری و یا رفتاری برای ذهن شما لذت بخش تعریف شده باشد ، هیچ تلاش فیزیکی و یا هیچ تمرین فیزیکی خاصی نمیتواند به شما کمک کند که این کار یا این رفتار را ترک بکنید.

و اگر کاری و یا رفتاری برای ذهن شما رنج آور باشد ، هر تلاش فیزیکی برای انجام دادن آن کار بی فایده هست.

مثلا اگر کسی میخواهد رژیم لاغری بگیرد ، تنها زمانی میتواند نتیجه بگیرد و موفق شود که در ذهن خود ، جای اهرم ها را تغییر دهد و غذا خوردن و چاگی را مساوی رنج کند و لاغری و تناسب اندام را مساوی لذت کند.

و تا زمانیکه جای اهرم ها را درست نکند ، امکان ندارد نتایج مستمر و پایداری بگیرد و قطعا و بدون شک بعد از چند روز رژیم گرفتن و ورزش کردن برای لاغری ، شکست میخورد.

اصلا مهم نیست که قدرت اراده ی شما تا چه اندازه قوی باشد

این قانونِ ذهنِ ما انسان هاست که باید بدونید !!!

هیچ راه فراری هم از این قانون وجود ندارد.

حالا اگر میخواهید خودارضایی را ترک بکنید ، باید جای اهرم ها را در ذهن خود تغییر دهید و خودارضایی را مساوی رنج کنید و خودارضایی نکردن را مساوی لذت و شادی و احساس خوب کنید. چون اگر شما خودارضایی میکنید به این دلیل هست که در ذهن شما و لایه های درونی ضمیرناخداگاه تان، خودارضایی مساوی لذت و شادی تعریف شده است.

حتی ممکن است خودتان هم ندانید که در ذهن شما خودارضایی با لذت تعریف شده است !

ذهن شما فکر میکند اگر خودارضایی بکنید ، لذت میبرید !

در حالیکه هم من میدونم و هم شما که بعد از انجام دادن خودارضایی ، احساس پشیمانی و پوچی و افسردگی میکنیم و به خودمون میگیم که : ای کاش نمیکردم !

تا زمانیکه خودارضایی و فیلم های پورن را در ذهن خود مساوی رنج تعریف نکنید ، امکان ندارد نتیجه بگیرید ، **حتی اگر انسان با**

اراده ای هم باشید، باز نمیتوانید موفق شوید. چون اصلا ربطی به اراده ندارد.

خیلی از دوستان به من پیام میدن و میگن که من چگونه میتونم اراده ی خودم را تقویت کنم و اراده ی قوی تری داشته باشم؟؟؟
و یا چگونه اراده و پشتکار داشته باشم برای ترک عادت خودارضایی؟؟؟

باید عرض کنم خدمت این دوستان که اصلا اراده ی شما مهم نیست !!!

چون اهرم ها هستند که دارند همه کارها رو انجام میدن نه قدرت اراده ی شما !!!

این خیلی مهمه که بدونید !!!

ضمیر ناخودآگاه شما ۹۹ درصد قدرت دارد و اراده ی شما فقط ۱ درصد قدرت دارد.

اصلا بیاید به این سوال جواب بدیم که اراده چی هست؟؟

اراده ی شما تو هر کاری توسط اهرم رنج و لذت مشخص میشه.

اگر میخواهید اراده ی خودتون رو تقویت کنید تنها راه حلش اینکه
جای اهرم رنج و لذت رو تغییر بدید و بعد بصورت خودکار و
اتوماتیک وار، قدرت اراده و میزان پشتکار شما تغییر میکنه و
بیشتر میشه !!!

توجه کنید که گفتم بصورت خودکار و اتوماتیک وار !!

حالا یک سوال مهم !!؟

چگونه باید از قانون اهرم رنج و لذت برای ترک کردن عادت
خودارضایی و فیلم های پورن استفاده بکنیم؟؟
شما باید عادت خودارضایی و یا دیدن فیلم های مستهجن را در
ذهن خود مساوی رنج بکنید و خودارضایی نکردن و یا تماشا
نکردن فیلم های مستهجن را مساوی لذت و شادی بکنید.
بهترین کار برای تغییر جای اهرم ها در ذهن ، نوشتن مزایا و معایب
انجام دادن و یا انجام ندادن یک کار یا یک رفتار هستش.
همین حالا یک قلم و کاغذ بردارید و دو تا جدول بکشید و
بنویسید که:

<p>اگر اعتیاد به خودارضایی و تماشای فیلم های مستهجن رو ترک نکنم چی میشه؟</p> <p>حداقل ۱۰ تا دلیل بیارید</p>	<p>اگر خودارضایی و تماشای فیلم های مستهجن رو ترک کنم چی میشه؟</p> <p>حداقل ۱۰ تا دلیل بیارید</p>
---	--

نکته ی مهم :

باید موقع نوشتن و خواندن ، احساسش کنید !

نباید این تمرین تبدیل به یک روزمره شود !

هر بار موقع انجام دادن تمرین باید برایتان تازگی داشته باشد.

(در فیلم آموزشی شماره ۲ بصورت کامل آموزش داده شده است)

روش کار :

باید هر روز صبح **بلافاصله** بعد از بیدار شدن از خواب و شب قبل از رفتن به تخت خواب، حتما این دو تا جدول را مطالعه بکنین و با احساس هم مطالعه کنین (باید تا زمانیکه قانع نشده اید که خودارضایی یا تماشا کردن فیلم های مستهجن چیز خوبی نیست، به تمرین ادامه دهید حتی اگر یک ساعت به طول بینجامد که معمولا در عرض نیم ساعت این اتفاق رخ میدهد)

توجه کنید که تاریخ انقضای تمرین اهرم رنج و لذت در بهترین حالت فقط ۲۴ ساعت است !!

(یعنی فقط تا ۲۴ ساعت تاثیر داره و بعد از ۲۴ ساعت اهرم ها دوباره به حالت اولیه بر میگرددند)

یعنی باید هر روز، این تمرین انجام شود!

سعی کنید از جملات زیر استفاده کنید موقع انجام دادن تمرین اهرم رنج و لذت:

این جمله ها، صرفا مثال هستند !!!

بهتره که خودتان هم جمله بسازید.

(فیلم شماره ۲ را حتما تماشا کنید)

همواره بعد از انجام خودارضایی و یا دیدن فیلم های

پورن ، پشیمانی و احساس بد وجود دارد.

خودارضایی و فیلم های پورن = غم و ناراحتی !

خودارضایی و یا فیلم های پورن هیچ کمکی به من

نمیکند.

خودارضایی حال به هم زن ترین کار دنیاست !

خودارضایی هیچ لذتی ندارد.

فیلم های پورن فقط ظاهر زیبایی دارند ولی باطن بسیار

زشتی دارند.

همواره بعد از انجام خودارضایی و یا دیدن فیلم های

پورن احساس بد و ناخوشایندی به من دست میدهد.

اصلا کی گفته که خودارضایی لذت داره؟؟ خیلی هم

ناراحت کننده است. خیلی هم بی مزه است.

خودارضایی و یا دیدن فیلم های پورن ، زشت ترین و

رنج آور ترین کار دنیاست. چون مثله سرابه !!

خودارضایی و فیلم های پورن فقط یک

سراب لذت هستند!

همیشه فقط تا قبل از انجام خودارضایی، فکر میکنی که

قراره خوش بگذره و لذت داشته باشه اما بعد از اینکه

خودارضایی میکنی، میبینی که اصلا خوب نبود و حالت بد

میشه و احساس پشیمانی میکنی و بدن درد میگیری!! پس

ارزش نداره بخاطر چند ثانیه، زندگیت به هم بزنی!!

در ظاهر لذت بخش به نظر میرسه ولی در باطن رنج

آورده!! (پس مواظب باشید تا گول ظاهرشو نخورید)

این همه خودارضایی کردی، این همه فیلم مستهجن

نگاه کردی، چی شد آخرش؟ به چی رسیدی؟

اگه خودارضایی کردن، چیز خوبی بود که من هیچ وقت

اقدام نمیکردم برای ترک کردنش؟؟ غیر از اینه؟

اگه خودارضایی لذت داشت که من هیچ وقت تصمیم به

ترک کردن این عادت نمیگرفتم که!! درسته؟؟

اگه من تصمیم گرفتن این عادت رو ترک کنم یعنی چیز

باحالی نیست ، یعنی به این نتیجه رسیدم که لذت نداره !

همیشه بعد خودارضایی ، صورتت جوش میزنه ، کمر درد

میگیری ، زانو درد میگیری ، اعصاب خورد میشه ، افسرده

میشی ، بدنت سست میشه ، ناراحت میشی و ...

درسته؟؟

پس خودارضایی اصلا چیز باحالی نیست ، ولی همیشه

فراموش میکنی و چون فراموش میکنی خودارضایی میکنی !

پس نباید فراموش کنی و برای اینکه بتونی فراموش نکنی

باید هر روز به خودت این موضوع رو یادآوری کنی !

خودارضایی مثله یک غذای خوشمزه با ظاهر زیباست

ولی با مواد غذایی فاسد و تاریخ گذشته ، که بعد از خوردن نه

تنها لذت نمیبرید بلکه دل درد هم میگیرید.

قبل از اینکه بریم سراغ تمرین بعد ، ممکنه این سوال به ذهنتون

برسه که خودارضایی با رابطه جنسی واقعی چه تفاوت هایی دارد؟؟

اولا حتی اگر رابطه جنسی واقعی هم بیش از حد زیاد باشد قطعاً

خوب نیست یا بهتره بگیم نسبت به هر کس متفاوت هست !

اما عمده ترین تفاوت خودارضایی با رابطه جنسی واقعی که باعث
میشه خودارضایی مضر بشه و رابطه جنسی واقعی مفید ، در جنس
احساساتی که شما تجربه میکنید.

در رابطه جنسی واقعی ، احساس شما خوب است اما موقع
خودارضایی احساس شما فقط تا قبل از ارضا شدن خوب هست !!
درسته؟؟

البته عوامل و علت های دیگری هم وجود دارد که در این کتاب نمی
گنجد.

خوب بریم سراغ تمرین بعد :

فایل های صوتی سابلیمینال مسیج

بینهایت مهم

فایل های صوتی سابلیمینال مسیج به فایل هایی گفته میشه که
حاوی عبارت های تاکیدی پنهان هستند و از این فایل ها برای
تغییر الگوی ضمیر ناخداگاه و باور های بنیادین استفاده میشه !!

و این فایل های صوتی بسیار بسیار قدرتمند هستند !!
در این بسته ی آموزشی دو تا فایل صوتی سابلیمینال مسیج وجود
دارد که یکی برای ترک عادت خودارضایی هستش و یکی برای
افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس !!

روش استفاده از این فایل ها به چه شکل است؟؟

هر روز فقط یک ساعت به هر کدام از فایل های صوتی سابلیمینال
مسیج باید گوش کنید ، یک ساعت کافیه !!
از یک ساعت کمتر و بیشتر نشه لطفا. حالا اگه چند دقیقه بیشتر و
کمتر شد اشکال نداره ، نمیخواهم روی این مسئله حساس بشید.
هر کدام از فایل ها باید در روز یک ساعت با هندزفری (هدفون)
گوش داده شود.

بهتره که در جایی گوش کنید که آلودگی صوتی کمتری داشته
باشد.(حتما باید با هدفون یا هندزفری با کیفیت گوش کنید)
لازم نیست موقع گوش کردن به این فایل ها بهش توجه کنید ، فقط
باید گوش کنید ، همین !

شاید در ظاهر اینگونه به نظر برسه که مگه یک فایل صوتی چیکار میتونه بکنه ???

اما این فایل های صوتی با دستگاه های مخصوص ساخته شده اند و بینهایت قوی هستند و ضمیر نا خودآگاه شما را برنامه ریزی میکنند !!

(تا زمانیکه از این فایل ها استفاده نکنید ، به قدرتشون پی نمبیرید)

پس تمرین بعدی شما این شد که هر روز به این دو تا فایل صوتی سابلیمینال مسیج گوش کنید.

یک سوال ??

تا چند روز باید به این فایل ها گوش کنیم؟
جواب:

بهتره که هر روز گوش کنید.

تا زمانیکه برایتان مهم هست که خودارضایی نکنید باید گوش داده شود. (حداقل ۲۱ روز اول دوران پاکی گوش کنید)

توجه : این فایل های صوتی به عنوان ابزار کمکی برای تغییر اهرم ها (اهرم رنج و لذت) استفاده میشه ، اگر یک روز یادتان رفت به این فایل ها گوش کنید ، زیاد نگران نباشید.

اگر تمرین اول یعنی تمرین اهرم رنج و لذت را بصورت کامل و عالی انجام بدهید نیازی نیست به این فایل ها گوش کنید ولی اگر در شروع کار هستید (یعنی هنوز به ۲۱ روز پاکی نرسیده اید) بهتره که هر روز فقط به مدت یک ساعت به هر کدام از فایل های صوتی گوش کنید.

آماده هستید بریم سراغ تمرین بعدی؟؟

بزن بریم !!

تمرین بعدی :

شبیه سازی

همونطور که از اسم این تمرین معلوم هست قراره تو این تمرین شبیه سازی کنید اما نه هر چیزی رو !!

Simulation

در این تمرین فقط قرار است دست زدن به آلت تناسلی را شبیه سازی کنید و نه هیچ چیز دیگه ای رو !!

توضیح کامل :

طبق تمرین شبیه سازی ، باید هر روز صبح بصورت عمدی دست خود را به لباس زیر خود فرو کنید و قبل از اینکه دست تان به آلت تناسلی تان برخورد کند بلافاصله باید دست خود را از لباس زیر خود بیرون بکشید و همه چیز را به خودتان یاد آوری کنید !!
خیلی مهم است که حین انجام شبیه سازی با خودتان در مورد عوارض خودارضایی حرف بزنید.

و به خودتان چرایی و علت هایتان را که در ابتدای کتاب گفته شده بود بنویسید را یاد آوری کنید.

بهتر هست اینکار را هم بصورت نشسته و هم دراز کش انجام دهید ، حتی بهتر است در مکان هایی که فکر میکنید ممکن است خودارضایی کنید نیز انجام دهید و شبیه سازی کنید.

در این تمرین قرار نیست خود را در موقعیت گناه قرار دهید !

یکی از اشتباهات رایج در ترک خودارضایی همین موضوع است که دوستان فکر میکنند اگر خود را در موقعیت گناه قرار دهند و سپس خودداری کنند ، خوب است .

اما دقیقا برعکس نه تنها خوب نیست بلکه خیلی هم بد است ! هدف از این تمرین این است خود را برای شرایط غیر قابل پیش بینی آماده کنیم که اگر در طول روز به هر علتی مثل دیدن جنس مخالف در خیابان یا دیدن فیلم صحنه دار و ... تحریک شدیم (حشری شدن) ، بتوانیم خود را کنترل کنیم و به آلت تناسلی خود دست نزنیم.

چون تا زمانیکه به آلت تناسلی خود دست نزنیم (لمس نکنیم حالا چه با دست چه با هر چیز دیگری) ، نمیتوانیم خودارضایی کنیم. منظور از دست زدن ایجاد هر گونه فشار بر آلت تناسلی است. توضیح : چون عموم افراد معمولا با دست هایشان خودارضایی میکنند ، از کلمه ی دست زدن استفاده شد اگر شما از چیز دیگری برای خودارضایی استفاده میکردید باید آن را شبیه سازی کنید.

درواقع بهتر است بجای **دست زدن** از کلمه ی **لمس کردن** استفاده کنیم.

ممکن است یک نفر با پوشیدن یک لباس تنگ یا استفاده کردن از ابزار های جنسی مصنوعی و یا حتی با پا های خودش هم بر آلت تناسلی اش ایجاد فشار کند و منجر به خودارضایی شود.



از این لحظه به بعد ، یک قانون مهم را باید رعایت کنید و آن هم قانون **never touch** هستش !!

Never Touch Your Self

طبق این قانون ، در شرایط خاص مثل دیدن اتفاقی صحنه مثبت هیجده در یک فیلم یا بصورت اتفاقی دیدن فیلم های پورن و یا فکر و خیال های ذهنی **۱۸+** که ممکنه تو ذهنتون تصویر سازی بشه و یا هر شرایطی که ممکنه تحریک بشید ، باید دست نزنید به خودتون !!

حتی یک ثانیه هم در چنین شرایطی که تحریک شدید ، نباید دست بزنید ، چون بدون شک اگر در چنین شرایطی دست بزنید قطعا به خودارضایی ختم میشود.

باید اول صبح با خودتان عهد ببندید که در شرایط خاص ، دست زدن به آلت خودتون ممنوعه !!

این باید تبدیل بشه به یکی از قوانین زندگی تون !!

هر روز صبح باید با خودتان عهد ببندید که امروز تحت هر شرایطی من مجاز به دست زدن و یا بازی کردن با آلت تناسلی خود نیستم مخصوصا در زمان هایی که تحریک شده ام !!

فقط و فقط در شرایطی که تحریک شده اید به آلت تناسلی تان دست نزنید (لمس نکنید) ! (حتی برای یک ثانیه)

حتی و حتی اگر به هر دلیلی بصورت اتفاقی ؛ فیلم

مستهجن هم نگاه کردید ، باز نباید به آلت تناسلی تان

دست بزنید !!

حتی یک ثانیه هم نباید آلت تناسلی خود را لمس کنید

چه با دست چه با هر چیز دیگری!

توجه: منظور از دست زدن یعنی ایجاد هر گونه فشار بر آلت تناسلی

چه از روی لباس یا با کمک هر وسیله ی دیگه ای !!

تمرین بعدی :

عبارت های تاکیدی

من خودم شخصا عاشق این تمرین هستم ، چون معجزه میکنه !!

بدون شک عاشق این تمرین میشید !!

دوستان عزیز ، چند تا جمله وجود داره که معجزه میکنه و شما

باید اون جمله ها رو بارها و بارها تکرار کنید ، همین !



من خیلی خودم دوست دارم 

من عاشق خودم هستم 

من انسان بسیار ارزشمندی هستم 

من انسان فوق العاده ای هستم 

من لایق بهترین ها هستم 

من هر روز از هر جهت بهتر و بهتر میشوم 
من انسان بینظیر و فوق العاده ای هستم 

دوستان عزیز ، این جمله ها معجزه میکنند !! واقعا معجزه میکنند.

باید این جمله ها رو با طلا نوشت !!!!

هر کدام از این جمله ها را باید حداقل ۵۰ بار با صدای تقریبا

بلند بگید و با خودتان تکرار کنید ، مثل ذکر گفتن !!

هر روز باید این جمله ها را تکرار کنید ، تاکید میکنم هر روز !!!

من اگر جای شما باشم ، هر کدام از این جمله ها رو هر روز

حداقل ۱۰۰ بار میگم و ۱۰۰ بار هم مینویسم !!

باورتون همیشه که این جمله ها چقدر تاثیر دارند !!!!!!!!!!!!!

این تمرین بعد از ۱۵ روز ، نتایج خودشو نشون میده و

متحیرتون میکنه !!

من خودم این جمله ها رو هر روز میگم و تا آخر عمر هم خواهم

گفت !!

تمرین بعدی:

ورزش کردن

خوب ، همه تون میدونید که ورزش کردن چقدر خوبه !! و چه اهمیتی داره !!

نیاز به توضیح بیشتر نداره !!

اگر فقط نیم ساعت ورزش روزانه داشته باشید ، احتمال موفقیت شما ۱۰۰ برابر میشود.

تمرین بعدی :

اعلام پاکی روزانه در وبسایت nicetech.ir

اعلام پاکی روزانه در سایت nicetech.ir که فقط یک دقیقه طول میکشه ، چند تا مزیت داره:

1-دریافت انرژی مثبت از بقیه بچه ها

2-روز شمار پاکی

3-ایجاد تعهد مثبت

4- خواندن نظرات بچه هایی که موفق شدن و آشنا شدن با روش انجام دادن تمرین هاشون

پس حتما یک دقیقه وقت بزارین و صبح ها اعلام پاکی کنین !!

خوب ، در ادامه چند قانون مهم گفته میشه که باید جدی

بگیرید

دوستان عزیز اگر به تمرین هایی که گفته شد ، عمل کنید نتیجه میگیرید و اگر عمل نکنید امکان نداره نتیجه بگیرید.

این کتاب را حداقل 20 بار باید بخوانید تا کامل متوجه بشید (این خیلی مهمه)

از لحاظ فرکانس ، تا زمانیکه این کتاب را 20 بار نخوانید به سطح آگاهی این کتاب دسترسی ندارید و برای اینکه ذهن شما به سطح آگاهی این بسته ی آموزشی دست پیدا بکند باید حداقل 20 بار کل بسته ی آموزشی مرور شود.

و حتما هر چند روز یکبار نیز باید این کتاب و کل محصول را مرور کنید ولی در ابتدا حتما حداقل 20 بار را با دقت مرور کنید.

اما یک موضوع بسیار بسیار اساسی و مهم :

احساس گناه ممنوع !!

بدترین ضربه ای که خودارضایی میتونه به جسم و روحتون وارد بکنه ، احساس گناه هستش.

احساس گناه بخاطر خودارضایی هیچ کمکی به شما نمیکند !!

احساس گناه ، شما را نابود میکند !!

واقعا شما را از هر لحاظ نابود میکند !!

اگر هزار بار هم خودارضایی کردی ، باز نباید احساس گناه بکنی !!

احساس گناه ، بدترین و مخرب ترین میزان ارتعاش و فرکانس را دارد.

دوستان عزیز ، باید همین جوری که هستید عاشق خودتون باشید.

ازتون میخوایم با وجود اشتباه ها و خطا هاتون ، باز عاشق خودتون باشید.

بدون هیچ قید و شرطی باید عاشق خودتون باشید.

حتی اگر به هر دلیلی مرتکب خودارضایی شدید ، باز باید عاشق خودتون باشید.

شما باید نهایت تلاش خود را بکنید ولی اگر به علت کوتاهی در انجام تمرینات شکست خوردید ، خود را سرزنش نکنید.

توجه کنید که گفته شد : به علت کوتاهی در انجام تمرینات !!

چون امکان ندارد در یک روز به تمام تمرین ها به صورت صحیح و درست هم عمل بکنید و هم شکست بخورید.

ولی اگر یک روز فراموش کنید که به تمرین ها عمل کنید ؛ ممکن است در همان روز شکست بخورید.

اگر به تمام تمرین ها بصورت روزانه و صحیح و درست و بصورت مو به مو و دقیق به همان شکل که در این بسته آموزشی توضیح داده شده است ، عمل کنید ؛ امکان ندارد شکست بخورید.

سرزنش کردن ممنوع

سرزنش کردن خودتان ممنوع !!

هیچ وقت خودتان را بخاطر خودارضایی ، سرزنش نکنید ، چون هیچ کمکی به شما نمیکند که هیچ ، بلکه اعتماد به نفستون و عزت نفستون رو هم از بین میبره .

متأسفانه ما ایرانی ها ، با این باور بزرگ شدیم که :

آب که از سر گذشت چه یک وجب چه صد وجب !

در حالیکه این باور اصلا درست نیست !!

تنبیه کردن خودتان و

فحش دادن به خودتان ممنوع !!

هرگز نباید به خودت توهین کنی ، هرگز نباید خودت سرزنش کنی!

حتی اگر خودارضایی هم کردی ، باز باید عاشق خودت باشی و

خودت ببخشی و اصلا به خودت حرف های بد و منفی نزنی !

هرگز نباید خودتُ تنبیه کنی !

هرگز نباید به خودت فحش بدی !

فقط باید از خودت تعریف کنی ، فقط باید به ویژگی های مثبت خودت توجه کنی ، فقط باید به خودت ارزش قائل بشی و به خودت احترام بزاری.

باید هر روز بارها جمله های زیر رو تکرار کنی :

من خیلی خودم دوست دارم !

من عاشق خودم هستم و به خودم افتخار میکنم !

من انسان بی نظیری هستم !

من لیاقت داشتن بهترین همسر دنیا را دارم !

من لیاقت داشتن بهترین رابطه ی عاشقانه ی دنیا رو

دارم !

من لیاقت برقراری ارتباط با بهترین افراد را دارم !

من لیاقت داشتن یک رابطه ی عالی ، رمانتیک و عاشقانه

را دارم !

من ارزشمند و قابل احترام هستم !

من از همه لحاظ عالی و فوق العاده هستم !


درواقع اگر میخواهی نقاط ضعف خودت را جبران کنی ، فقط باید روی نقاط قوت خودت تمرکز کنی!

(این یک قانونه !)


واقعا باید عاشق خودت باشی !

با تمام خطاهایی که انجام میدی باز باید عاشق خودت باشی !
اگر بصورت اتفاقی و کوتاهی در انجام تمرینات خودارضایی کردی ،
هرگز خودت سرزنش نکن ، هرگز خودت اذیت نکن ، هرگز به
خودت توهین نکن !

هرگز نباید جملات زیر به خودت بگی :


باز من احمق خراب کردم ! 

بازم نتونستی موفق بشی ، خاک تو سرت 

بازم گناه کردم ، آه حاله از خودم بهم میخوره ! 

چرا همیشه شکست میخورم آخه !؟ 

تو هیچ وقت آدم نمیشی ! 

و 

هرگز نباید جملاتی مثل جملات بالا را به خودت بگی!

با گفتن جملات بالا نه تنها خوب نمیشی بلکه بد تر هم میشی.
باید خیلی زود خودتُ ببخشی و بگی اشکال نداره انشالله از این به
بعد دیگه تکرار نمیشه!

یعنی تنها راه ترک یک عادت بد همینه!

نباید غصه بخوری!

نباید نگران باشی!

نباید غمگین باشی!

نباید احساس گناه بکنی!

نباید احساس کنی که آدم گناه کاری هستی!

نباید حس بدی نسبت به خودت داشته باشی!

درواقع هرگز نباید احساس گناه داشته باشید!

هرگز نباید احساس کنید که خدا دوستون نداره!

هرگز به خودت نگو که خدا دیگه دوستم نداره!

هر روز جمله های زیر را بارها تکرار کن:

احساس میکنم که خدا خیلی دوستم داره و به من افتخار

میکنه!

احساس میکنم که بنده ی خوب خدا هستم!

احساس میکنم که خدا عاشق منه و همه ی گناهان منو

بخشیده!!

احساس میکنم که من انسان دوست داشتنی هستم!

احساس میکنم که من مورد رحمت خداوند قرار گرفتم!

قانون احساس ها

دوستان عزیز یک قانون وجود داره که میگه:

احساس خوب = اتفاقات خوب

و

احساس بد = اتفاقات بد

هر چقدر احساسات خوب باشد اتفاقات خوب و عالی برایتان

بیشتر رخ میدهد و برعکس!

باید یاد بگیرید همیشه احساس خوبی داشته باشید مثل احساس شادی ، سرگرمی و ، شکرگزاری ، لذت ، خندیدن ، امید ، هیجان ، خوشحالی ، انگیزه ، آگاهی ، ذوق و شوق و ...

و تا جایی که میتونید احساس بد نداشته باشید

احساس بد مثل: نگران بودن ، احساس گناه ، افسردگی ، ترس ، غمگین بودن ، ناامیدی و ...

حتما شنیدین که میگن :

همیشه نیمه پر لیوان ببینید. (این جمله خیلی خیلی درسته)

باید همیشه به نکات مثبت خودتان توجه کنید

قانون باور ها

این موضوع بینهایت مهمه !

تمام اتفاقات زندگی ما به واسطه ی باور هایمان رخ میدهد و

درواقع باور هایمان زندگی مان را میسازد.

اگر شما به قدرت و توانایی هایتان باور نداشته باشید هرگز

نمیتوانید در هیچ کاری موفق شوید .

درواقع برای ترک خودارضایی باید یک سری باور ها نسبت به خودتان ایجاد کنید.

باید باور کنید که شما بسیار قدرتمند هستید و میتوانید هر کاری را انجام دهید.

باید باور کنید که شما میتوانید در هر کاری موفق شوید.

باید باور کنید که میشه مثل آب خوردن عادت خودارضایی رو ترک کرد!

شما در این بسته ی آموزشی ، راهکار ترک خودارضایی را یاد گرفتید و شک نکنید که اگر به این راهکار عمل کنید امکان ندارد شکست بخورید.

باید الگو های مناسبی پیدا کنید که توانسته اند عادت خودارضایی را برای همیشه ترک بکنند.

اگر کسی تونسته موفق بشه پس تو هم میتونی !!

این قانونه !

یک موضوع مهم :

وابسته نشوید (قانون رهایی)

اگر یک مدت طولانی توانستید خودارضایی را ترک بکنید ولی به هر دلیلی بعد از یک مدت زمان طولانی خودارضایی کردید ، هرگز نباید خودتان را سرزنش کنید !

در واقع شما مرتکب خطای بزرگ و گناه نا بخشودنی نشده اید
که بخواهید خودتان را سرزنش کنید.

تحت هیچ شرایطی خود را سرزنش نکنید ،

چون شما انسان هستید و انسان ممکن الخطا است .

درواقع اصلا نباید احساس بدی داشته باشید !

اگر خودارضایی کردید اصلا بهش توجه نکنید ، تحت هیچ شرایطی ناراحت و غمگین نشوید ، چون اگر غمگین شوید قطعا باز هم خودارضایی را انجام خواهید داد.

بهتره که فقط احساس پشیمانی کنید ، همین !

احساس پشیمانی خوبه ولی احساس گناه نه !!

قانون رهایی :

اگر موضوعی برایتان بیش از حد مهم و با اهمیت باشد و نتوانید نسبت به اون موضوع خونسرد و آرام و بیخیال باشید ، آن موقع یعنی شما نتوانسته اید رها کنید و به شدت به هدف خود چسبیده اید و وابسته شده اید که طبق قانون رهایی ؛ حتما شکست خواهید خورد و به هدفتان نخواهید رسید.

پس باید سعی کنید خونسرد باشید و نگران شکست خوردن نباشید.

نترسید از اینکه نکنه شکست بخورم !!

تا زمانیکه ترس و نگرانی نسبت به یک موضوعی داشته باشید یعنی نتوانسته اید آن موضوع را رها کنید !!

و چون نتوانسته اید رها کنید پس حتما شکست خواهید خورد .

این قانونه !!

قانون توجه :

فقط به ویژگی های مثبت خودتان توجه کنید.

اگر یک کار خوب انجام می‌دهید ، بارها به خودتان آفرین بگویید و خودتان را تحسین بکنید ولی اگر به هر دلیلی یک کار اشتباه انجام دادید ،

هیچی نگیرد و انگار نه انگار!

به خودتان احترام بگذارید و خودتان را دوست داشته باشید حتی زمانیکه

یک کار اشتباه انجام می‌دهید.

چون این قانونه!

به هرچی توجه بکنید بیشتر میشود.

فقط به کارهای خوبی که انجام می‌دهید توجه کنید و به کارهای

ناشایستی که انجام می‌دهید توجه نکنید.

و اگر بتوانید این کار را انجام دهید ، رفته رفته کارهای مثبت شما

بیشتر میشود و کارهای ناشایست کمتری انجام می‌دهید.

یک توصیه بسیار مهم:

بجای تمرکز روی نقاط ضعف و جبران کردن نقاط ضعف ، روی نقاط قوت تمرکز بکنید و نقاط قوت خود را تقویت بکنید.

چون زمانیکه نقاط قوت خود را تقویت میکنید ، بصورت خودکار نقاط ضعف شما هم جبران میشود.

این یک قانونه!

و بجای تمرکز روی ترک کردن یک عادت بد ، روی ویژگی های مثبت خود تمرکز کنید و آن ها را بیشتر کنید تا بصورت خودکار عادت های بد تان را هم ترک بکنید.

قانون لذت بردن از زندگی

دوستان عزیز باید یاد بگیرید که از زندگی خودتان لذت ببرید و همیشه شاد و خوشحال باشید!!

باید دنبال کاری بروید که عاشقش هستید و باید عاشق کارتتان باشید و زمانیکه بتوانید از نعمت های خداوند لذت ببرید و شکر گزار باشید ، بصورت خودکار خودارضایی و یا هر عادت بدی هم ترک میشود.

مهم ترین قانون جهان ، قانون احساسات است!

هر چه احساس بهتری به خودتان و زندگی داشته باشید و بتوانید از انجام دادن کار های که عاشقش هستید لذت ببرید و به شادی برسید ، قطعاً میتوانید خودارضایی را هم ترک بکنید.

درواقع اگر میخواهید یک عادت بد را ترک بکنید ، باید یک عادت خوب را هم ایجاد بکنید. (این تنها راه است)

اگر بتوانید به نکات مثبت زندگیتان توجه بکنید و به عادت های خوبی که دارید توجه بکنید قطعاً به سمت خوشبختی هدایت خواهید شد.

بجای ترک عادت های بد ، عادت های خوب ایجاد بکنید تا

بصورت خودکار عادت های بد هم از بین برود !

باز هم میگم:

اگر میخواهید خودارضایی یا تماشا کردن فیلم های مستهجن را ترک بکنید ، باید به ویژگی ها ، مهارت ها و استعداد های مثبتی که دارید توجه بکنید و سعی بکنید که ویژگی های مثبت خود را

بیشتر بکنید و البته به تمرین های این بسته ی آموزشی هم بصورت مو به مو عمل کنید.

تا جایی که میتوانید به دیگران کمک کنید (هر کمکی که از دستتان بر می آید) و آرزوی خوشبختی بکنید برای دیگران ، تا در نهایت خودتان به خوشبختی برسید!

چون این کار فقط به نفع شما است و خوشبختی را وارد زندگیتان میکند.

اگر هدفی در زندگی تان ندارید و اگر عاشق کاری که انجام میدهید نیستید و دنبال عشق و علاقه ی خودتان نمیروید و یا حداقل برنامه ای برایش ندارید ، این را بدانید که موفق نخواهید شد.

عاشق خودتان باشید و خودتان را دوست داشته باشید و با تغییر باور هایتان به راحتی به اوج موفقیت و ثروت و خوشبختی برسید.

یک نمونه از اهرم رنج و لذت که میتوانید صبح ها بلافاصله
بعد از بیدار شدن از خواب انجام دهید :

با خودتان جملات زیر را گفتگو کنید :

تا حالا چند بار در طول عمر زندگیت ، خودارضایی کردی؟

تا حالا چند بار در طول عمر زندگیت ، فیلم های مستهجن دیدی؟

چند بار ؟؟؟؟؟؟؟؟؟

فرضا 1000 بار

خوب ، این همه خودارضایی کردی ، آخرش چی شده؟

آخرش به کجا رسیدی؟

جواب:

آخرش حالت بد شده !!!

آخرش ناراحت شدی ، آخرش اعتماد به نفست از دست دادی !!!

بعد از اینکه خودارضایی کردی ، به خودت گفتی ای کاش نمیکردم

، آخه این چه کار مسخره ایه !!

درسته ؟؟؟؟

دقیقا بعد از اینکه خودارضایی میکنی و ارضاء میشی ،

دیگه انرژی نداری ، دیگه حوصله نداری و در یک

کلام احساس بد و منفی میشه !

پس کجای این کار (خودارضایی) لذت داره ؟؟؟

یه مثال میزنم :

ببینید دوستان ، خودارضایی یا فیلم های مستهجن مثل یک دسر

خوشمزه هستش با ظاهر بسیار زیبا و فریبنده

ولی با مواد اولیه ی فاسد و تاریخ گذشته !!

شما میای و این دسر خوشمزه رو میخوری

ولی بعدش دل درد میگیری چون

مواد اولیه اش تاریخ گذشته و فاسد بود.

درواقع میشه گفت که :

خودارضایی کردن ، یک ظاهر زیبا و جذاب دارد

ولی یک باطن زشت و بد دارد.

شاید خوردن این دسر به ظاهر خوشمزه و زیبا
کلا 5 دقیقه طول بکشد ولی چون مواد اولیه اش
فاسد و تاریخ گذشته بود ،

بلافاصله بعد از خوردن دسر ، دل درد شدید
میگیرید و 5 ساعت این دل درد طول میکشد.
پس آیا می ارزه بخاطر 5 دقیقه لذت ، 5 ساعت
درد بکشیم و دل درد داشته باشیم؟؟؟؟

مسلمانا نه !!!

کلام آخر :

ظاهر خودارضایی و فیلم های مستهجن ، زیبا و لذت بخش است ،
اما باطن خودارضایی و فیلم های مستهجن ، زشت و بد و فاسد
است.

یک نمونه ی دیگر از اهرم رنج و لذت که میتوانید صبح ها
بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب انجام دهید :

از خودتان بپرسید که من برای چی میخواهم خودارضایی کنم؟

جواب :

برای لذت بردن !

درسته؟؟ آره درسته !

سوال : آیا آخرین باری که خودارضایی کرده بودی ؛

واقعا تونستی لذت ببری ؟

آیا حالت رو خوب کرد یا نه ؟

آیا بعد از اینکه خودارضایی کردی ، احساس پوچی و بد بهت دست

نداد؟

اگه زمان میتونست به عقب برگرده ، دوست داشتی که این کار رو

نکنی؟

آیا به اون میزان لذتی که انتظارش رو داشتی ، رسیدی و تونستی

تجربه کنی یا نه ؟

آیا بعد از ارضا شدن باز هم حالت خوب بود ؟

آیا بعد از ارضا شدن ، شاد و خوشحال بودی ؟

آیا بعد از ارضا شدن ، احساس پشیمانی کردی ؟

قبول داری که فقط تا قبل از ارضا شدن احساس خوبی داشتی ؟

به محض اینکه ارضا میشی دیگه احساس خوبی نداری ، درسته ؟

پس چرا آدم باید کاری بکنه که به خاطر چند ثانیه لذت گذری ، احساس بسیار بدی رو تجربه کنه ؟

اگه خودارضایی لذت داشت و واقعا احساس خوبی بهت میداد ، مطمئن باش که هیچ وقت این بسته آموزشی رو تهیه نمیکردی !

اگه واقعا خودارضایی کار لذت بخشی بود ؛ مطمئن باش هیچ وقت تصمیم به ترک کردن این عادت نمیگرفتی . درسته ؟

پس امروز به خودت یادآوری کن که خودارضایی فقط به نظر میاد که لذت داشته باشد ، اما در واقعیت هیچ لذتی ندارد و دقیقا مثل سراب است.

توجه :

دوستان توجه کنید که ذهن شما ممکنه بگه که خودارضایی و یا دیدن فیلم های مستهجن اتفاقا خیلی هم لذت بخشه !!

درست هم میگه لذت بخشه !!

کی گفته لذت بخش نیست ??

لذت بخش هست

اما

لذت پاک بودن ، لذت رسیدن به روز های پاکی بالاتر و لذت ترک کردن این عادت بیشتر از خودارضایی کردنه !!!

فرضا اگر خودارضایی کردن 5 تا به شما لذت دهد ، خودارضایی نکردن 5000 تا به شما لذت میدهد.

پس در جریان باشید که ممکنه ذهن شما مقاومت کنه !!

و اگر مقاومت کرد باید بصورت منطقی سعی کنید تا ذهنتون رو قانع کنید.

یک نکته مهم :

تنها در صورتی نتیجه میگیرید که به تمرینات عمل کنید دقیقا به همان شکل که گفته شده اند !!

امکان ندارد کسی به این تمارین به شکل صحیح و درست عمل کند و نتیجه نگیرد !!

به ازای روز هایی که به تمرین ها عمل کنید ؛ موفق خواهید بود.

تمرین اهرم رنج و لذت و فایل های صوتی سابلیمینال مسیج را خیلی جدی بگیرید !!

به فیلم های آموزشی هم که داخل این بسته آموزشی قرار داده شده است باید بارها نگاه بکنید.

نکته پایانی:

یکی از مسائلی که برای دوستانی که به روز های پاکی بالا میرسند ، فرضا به 40 روز پاکی یا بیشتر میرسند اینه که دیگه به انجام دادن تمرینات ادامه نمیدن !!

و همین باعث میشه که شکست بخورن !!

و به محض اینکه شکست میخورن ، دیگه نا امید میشن !!

باید مواظب این اتفاق باشید که اگر به هر دلیلی شکست خوردید ،
نا امید نشید و باز ادامه بدید !!

مخصوصا زمانیکه به روز های پاکی بالا میرسید باید بیشتر مراقب
باشید !

و یادتان باشد که چند روز اول ترک اعتیاد به خودارضایی یا فیلم
های مستهجن سخت تر هستش و بعد از اینکه چند روز گذشت ،
ادامه ی کار خیلی راحت تر هست !

در کتاب دوم کامل توضیح دادم که اگر شکست خوردید نباید
احساس گناه بکنید !!

حتما کتاب دوم را مطالعه کنید !!

این کتاب را بار اول باید حداقل 20 بار مطالعه بکنید.

حداقل 20 بار مطالعه کنید و نکته برداری کنید !!

سعی کنید هر چند روز یکبار هم باز مطالعه کنید !!

باید حداقل هر 10 روز یکبار دوباره کل محصول را مرور کنید !!



در پایان ، اگر به این گونه مطالب موفقیتی علاقه مند هستید ،
حتما به وبسایت www.cafe2080.ir رجوع بکنید و از مطالب
فوق العاده عالی استفاده بکنید.

آدرس پیج اینستاگرام ما:

@talghin._.mosbat

برای تهیه محصول جذب عشق و ازدواج بصورت
تضمینی میتوانید به سایت زیر رجوع بکنید :

www.cafe2080.ir