|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Вход в голодание | 1 – 3 сутки | 3 – 5 сутки | 5 – 8 сутки | 8 – 10 сутки | Выход из голодания | Постэффект |
| 1-е десятисуточное голодание | Главная мотивация – физическое тело чувствовалось  лет на 10 изношенней  своего срока жизни. Последнее питание перед голоданием было непринципиальным. | Два дня готов был съесть всё что угодно, лишь бы жевалось=).  Пил обильно воду даже через «не хочу». На третий день поднялось внутричерепное давление до нестерпимости. | На 4-ый день поднялась тепмепература до 38, сгорали шлаки и вымывалась разная гадость в организме. Начался ацедоз, вонял ацетоном. Пропал аппетит. | Начал мёрзнуть,  Стал вялым как овощ, исходил вонючим потом, во рту смердило(накануне чистил зубы).  Несмотря на все мерзкие эффекты – настроение было приподнятым, как-то в трамвае поймал себя на мысли , что на 8-ых сутках почувствовал приток сил, как под химдопингом. | 8 и 9 день прошли под эгидой – полный эмоциональный штиль, всё пофик, ничто не важно, я – спокоен и это моё кредо.  Наконец-то втянулся живот внутрь за линию грудь – пах. | На 10- й день я себя накрутил.  Зря запасался сыроедческой пищей и усиленно готовился к выходу. Это привело к просыпанию аппетита и невыносимому голоду.  Готов всё был бросить и сорвать голодание. Чудом дождался секундной стрелки, вовестившей, что 864 000 –ная секунда закончилась и съел 2 яблока. | Усилилось осознание, улучшилась память.  Перестал болеть и лишь через полгода усиленного индульгирования я заработал мощнейшую ангину и решил прямо в болезни начать голодать ещё 10 суток. |
| 2–е  Десятисуточное  голодание | Мотивация – излечение от фолликулярной ангины, синхронизация тела сновидения с плотьим телом, избавление от солей и шлаков.  Перед голоданием до 1-го стула питался салатами. | Голодание избавило меня от болей в гландах при глотании. Температура 39,  Всё время лежал трупом, не вставая. | На 3-й день болезнь начала отступать, а ведь я раньше болел ФА и знаю, что она минимум имеет 2-х недельный срок излечения в стационаре. Решил сутки просидеть на сухом голодании. | Стал мёрзнуть, но при этом усиленно хотелось ходить.  Аппетита не было вовсе, болели глазные яблоки.  После клизм повышалась общая энергетика, но появлялась боль в висках. | Присутствия ангины не обнаружено!  Настроение отличное, хотя физическая слабость налицо.  Появилась рассеянность, исчез нормальный сон, сновидения хаотичные, кратковременные. | Вышел опять 2-мя яблоками….но уже через 15 минут набил живот ягодами и фруктами….ожидал заворота кишок, но зря. Выход сырыми растительными продуктами не способен навредить долго неработающей пищеварительной системе. Этот факт проверен был неоднократно многими практиками. | К сожалению уже на 3-й день я выпил приличное количество пива.  Уже не помню, но был какой-то праздник, где меня корёжило от моей беловороности.  Приобретя вновь девственный вкус, я обнаружил, что пиво – это самая мерзкая жидкость на вкус после ацетона=). Купил самое дорогое импортное не порошковое пиво, которое хоть как-то пахло солодом и хмелем (не делайте так) |
| 3-е  Десятисуточное  голодание | Мотивация – обрыв энергетических связей с астральными существами и удаление зависимостей на ментальном уровне.  Вход был санкционирован Силой и был мгновенным, потому остатки накануне съеденной «нормальной» пищи вымывал обильными клизмами. | Первые 2 дня провёл в бою, в котором воля насмерть воевала с голодом. Стыдно признавать, но раза 4-е склонялся к мысли о досрочке. По итогу, ударив со всей силы в стену кулаком, сказал – «*прочь от меня, я здесь главный» и пошёл на работу.* | Жена сказала, что я – скунс, я согласился с этим фактом и перебрался спать на балкон.  Аппетит ушёл на 4-е сутки.  Делал клизмы строго через день.  Голова ясная. Скорее всего от того, что не давился насильно водой, а пил, когда хотел, а хотел редко. | Появилась эмоциональная стабильность. Приятно осознал тот факт, что хотел бы иметь именно такой характер всегда, нежели тот, который вне голодания.  Пришло наитие, включился творческий аспект, исчезла лень и это несмотря на физическую слабость. | Стал спать не более 3-х часов в сутки, при этом полностью высыпаюсь, но днём устраивал тихий час.  Вставал почти каждую ночь и шёл на работу, она удивительным образом мне нравилась, как мальчишке собирать конструктор, даже в самых рутинных процессах я видел увлекательное действо. | Вышел почти правильно – сыроедением, но слишком рано попробовал бабушкиных вареников с творогом и со сметаной(на 2-й день). Мало того, что моя любимая еда была смесью вкуса соды и мела, так ещё и началась изжога, которую я впоследствии задавил мятной эссенцией.  Перейдя на фрукты и овощи – опять всё нормализовалось. | Пришло осознание, что на данном этапе эволюционного развития своей души – мне достаточно исключить из рациона всего две вещи: мясо и алкоголь, а не бросаться в жёсткий аскетизм типа монотрофного сыроедения.  Легче стало бороться с облазнами. Встаю каждое утро в 4 часа, бегу на стадион, трусцой пару км, турники, брусья, пресс, пару серий тенсегрити, дыхательные пассы.(делайте так=)) |