

Full Gabay sa Pagpapagaling sa Sarili Course

(0:00 - 0:18)

Ito ang ginawa kong free na course para sa mga tao kung paano nga gamutan ang ating mga sarili. At kung gusto mo nga matutunan yan ay mag-enroll ka lang dito sa course na ito. Kahit sino ay magandang matutunan ang mga habits na ito para nga ay maging maganda ang kanilang pangkalahatang kalusugan.

(0:18 - 0:42)

Kaya see you sa loob ng course kapatid. Welcome kapatid at ito ang ginawa kong free na self-healing course. Kung paano gamutan ang ating mga sarili sa mga pinakasimple at libre na mga gawain para kung sakali ay wala pa kayong budget or kung gusto nyo ay ma-maximize muna ang sarili nyong magagawa sa kalusugan ninyo bago kayo nga mag-avail ng aking mga produkto at serbisyo.

(0:42 - 1:04)

At kahit na mag-avail nga kayo sa produkto at serbisyo ko ay gawin nyo rin ang mga habits na ito para matulungan kayo na mas maging maganda ang recovery process ninyo para sa inyong mga sarili. Simple lang na masulit ang course na ito mga kapatid. Tapusin nyo lang lahat ng mga videos tapos gawin nyo yung mga payo na sinasabi ko sa mga videos na ito.

(1:04 - 1:19)

Hindi rin kasi gaganda yung kalusugan natin kung hindi tayo mag-a-action para sa ating mga kalusugan. Gusto ko lang ituro sa inyo ang isang konsepto na tayo ang pinaka nakapagpapagaling sa ating mga sarili. Siyempre may mga manggagamot at mga doktor dyan.

(1:19 - 1:59)

Pero bago ang lahat ay kailangan tayo ang maging responsable sa ating mga kalusugan. Kaya nga nagbibigay ako sa inyo ng mga kaalaman para kayo ang magambag para sa sarili nyo kasi kayo naman talaga ang pinaka nakakaapekto sa inyong kalusugan. Unang-unang nga sa lahat kung hindi kayo gumagawa ng mga makakasama sa inyo ay hindi nyo na kailangan sana ng mga doktor o mga manggagamot At kung magpatuloy nga lang tayo sa maganda o maayos na lifestyle o uri ng pamumuhay ay hindi na tayo masyado nagkakasakit kaya nga ay gusto ko magbigay sa inyo ng mga pangkalahatang gabay para matutunan nyo kung paano alagaan ang inyo mga sarili.

(1:59 - 2:20)

Dito ko nga po ay pinapakilala na ang ating kalusugan ay isang lifestyle kumbaga nasa uri ng pamumuhay natin ang ating pagpapanatili sa ating mga kalusugan. So dapat ay ayusin natin kung ano yung ginagawa natin sa buhay natin. Una sa lahat, mga kapatid, gusto kong ibahagi nga sa inyo yung pagdarasal at gagawin ito sa araw at gabi.

(2:20 - 2:45)

Yung gagawin nga natin yung tinuturo ko na gabay sa pagdasal o gabay sa araw-araw na pagdasal na binibigay ko nga for free bilang pdf. So ang pinakabasic nyan ay ang pagpapalakas na yun nga tatlong Our Father, tatlong Hail Mary, tatlong Glory Be tapos hipan mo yung mga gamit mo, mga orasyon mo, mga perlas. Tapos pagkatapos nun yung paghiling, dun tayo maghihiling ng kung ano yung gusto natin mangyari sa buhay tapos pagpapasalamat.

(2:46 - 3:22)

So maglalagay ako sa links dun sa description doon sa pdf ng gabay sa pagdasal pero bukod dun ay dapat sana magdasal tayo sa sarili natin na personal na pamamaraan kung halimbawa ay meron tayong mga pinagdaraan. Ilalagay natin dyan dun sa paghiling na part or kahit na sa buong araw or any time during the day meron tayong pagdasal makakatulong yan sa atin. Importante lang ay patuloy tayo na magdasal mga kapatid kasi nakakapokus yan sa ating mga isipan at syempre nakakahingi tayo ng tulong sa puong may kapal na sya ang magtutulong sa atin.

(3:22 - 26:25)

Bilang isang inkantaong misyonaryo, yun nga yung pinapayo ko sa mga tao at kahit na hindi ka nagmimisyon, ay importante nga ay matuto ka na magdasal sa araw at gabi. So yung gabay sa araw-araw na pagdasal, sana gawin nyo at least once a day pero mas maganda ay sa araw at sa gabi kasi yan ang magpapalakas sa spirito ninyo para mas mabilis nga rin ang pagpapagaling ninyo lalo na kung meron nga kayong mga spiritual na atake na hindi lang basta-basta na material na sakit or physical na sakit pero makakatulong din ang pagdarasal kahit nga sa mga physical na sakit. Mag-enjoy tayo sa kalikasan So kung meron tayong nature sa paligid natin, kung nasa bukid tayo ay magfasyal tayo dyan or kahit huminga lang tayo sa kalikasan, sa forest di kaya sa dagat kung nasaan tayo Kung mag-relax lang tayo at mag-eeral, mag-enjoy sa ating paligid na kalikasan ay malaking tulong na rin yan sa ating pagpapagaling sa ating mga sarili dahil yung enerhiya mula sa kalikasan ay nakukuha natin para mas maging maganda ang kalagaya natin sa ating katawan Kahit na nasa city ka ay makakapunta ka pa rin naman sa mga park or di kaya pumunta kayo sa malapit sa inyo na beach basta yung may konting nature ka na mapupuntahan ay malaking tulong yan para sa kalusugan mo lalo na dahil sa mga fresh air tapos yung enerhiya sa pangkalahatan na nasa kalikasan ka ay makukuha mo nga para mas mabilis yung recovery mo Mag-meditate din sana kayo sa free third eye meditation na tinuturo ko para matuklasan nyo kung ano ang katotohanan

sa kapilang mundo Importante kasi ito para malaman nyo rin kung ano yung mga spiritual na dahilan ng mga sakit ninyo at lalo na kung gusto nyo rin malaman kung sino yung nagsumpa or nagkulam sa inyo pero bukod doon ay malalaman nyo din kung bakit nandito tayo at may katawan at nagdurusa tayo dito sa mundo ng tao kumbaga malalaman nyo kung para saan ang lahat ng ito At kahit hindi pa nga tayo dumarating sa ganyang dahilan na malalim na ay pag-meditate nyo doon sa free third eye meditation na tinuturo ko ay mas marirelax ang inyong mga katawan at makakakita kayo ng mga bagay na makakatulong para sa inyong pagpapagaling Tapos kung ayaw nyo makakita nga ng kapilang mundo ay pwede kayong gumawa nga ng mga simpleng pag-breathing meditation na upo ka lang talaga tapos papansinin mo lang yung hininga mo na lumalabas pasok sa ilong mo dito parang ganito Tapos normal lang yung paghinga mo gagawin mo lang yan mga 5 minutes at a time magtime ka or mas mahaba 10 minutes, 15 minutes Kung isang araw ay gawin mo yan once a day nga tapos everyday mo gagawin ay malaking tulong na yan sa kalusugan mo para makalmado ka tapos matutuklasan mo kung ano nga ba yung nangyayari sa sarili mong katawan So yan ay malaking tulong na ang pag-meditate sa free third eye meditation man or doon sa simple na breathing meditation na tinuturo ko sa inyo dito ngayon Maganda na makagamit tayo ng mga herbal na gamot kung meron tayong choice lalo na kapag tagabukid tayo dahil nga ay katalasan kapag tagabukid ka ay libre ang mga ito at meron kang kaibigan o mga kakilala o may common knowledge doon sa bayan o sa barangay mo tungkol sa mga herbal o mga halamang gamot ay mas maganda nga ay magtanong ka sa kung ano ang herbal na gamot na pwede mong gamitin nga para doon sa mga dinaranas mong sakit Kung may hihirapan ka naman sa syudad dahil nga ay puro kongkreto ang nasa paligid mo ay medyo makaka-invest ka siguro ng mga pots para doon ka magtanim ng sarili mong mga herbal medicine at ikaw rin ang mag-alaga tapos ang pagkukuwanan mo siyempre ay pwede kang humingi sa mga tao na meron ng herbal o pwede kang bumili ng seeds para ikaw mismo ang magtanim pero medyo mababa na ang presyo ng mga herbs kumpara doon sa mga pharmaceutical drugs kasi kapag ikaw ang nagtanim at ikaw ang mag-alaga ay parang halos libre na din pero siyempre may bibiliin ka pa para makatanim ka pero mas maganda nga ay mag-invest ka din sa kaalaman mo dito sa mga herbs at yung mismong pag-alaga doon sa mga herbal na gamot na iyan Kailangan din natin sana bawasan o tanggalin ang ating adiksiyon sa social media sa video games at pornography Yung social media magagamit naman natin yan sa maayos na paraan para makipag-usap makipag-ugnayan sa mga tao pero madali rin kasi siyang sumobra kapag tayo ay nanunood na lang ng walang kwentang mga bagay tapos hindi na tayo nakakagawa ng ating mga gawain sana sa araw-araw na produktibo Unless yun nga yung social media ginagamit mo nga para sa negosyo pero kapag ang ginagawa mo lang ay parang mindless scrolling o wala lang kang iniisip tapos scroll ka lang ng scroll sa mga walang kwentang bagay ay nakakaubos lang ito ng oras mo tapos dahil nga sa over-stimulation ay nakakagawa nga ito ng depression or anxiety tapos kapag ginawa mo ito sa gabi ay napupuyat ka nasisira yung tulog mo Tungkol naman sa video games ay ang mga tao ilan sa kanila ay naa-addict

dahil nga sa paglaro ng matagal na panahon tapos yun din naisisira din ang mga tulog ng mga tao dahil kadalasan ang mga nagbibideo games lalo na yung mga games na marami kayong players at kailangan yun ng malakas ng internet ginagawa yan sa ating gabi so masisira na talaga yung mga tulog ng mga tao para lang makavideo games sila tapos sa halip na meron kang magawa sana na produktibo sa sarili mong buhay ay naglaro ko na lang ng games tapos yung pornography naman porno yan siguro ang pinaka masama at pinakalaganap para sa lahat ng mga tao kasi halos lahat ata ng lalaki tapos marami na rin mga babae ay nanunood ng pornography bukod nga sa puro sex na lang iisipin mo at hindi ka na makipag-ugnayan sa opposite sex or sa mga tao in general sa maayos na paraan dahil nga ay naging bastos ng utak mo ay mauubos pa nga yung oras mo tapos bukod doon ay nadidepress ka at hindi ka na makaisip or makatulog ng maayos dahil nga doon sa pornography ang yan tapos dahil nga ang mga tao kapag nagpoporno ay nagpapalabas ng similya nila na sumosobra na ay yan ang nagbibigay nga ng kahinaan sa katawan kaya lalong magkakasakit ang mga tao kaya sana ay iwasan natin ang mga yan yung addiction na sumobra ang social media tapos yung video games at pornography sa kahit na maliit na amount ay makakasama yan pero yung social media kailangan na kasi natin yan sa ngayong panahon para makipag-ugnayan pero madali rin kasing sumobra kaya sana ay matutunan natin na magfocus doon sa mga kailangan lang gawin sa social media para hindi tayo sumobra sa kung ano yung kaya ng ating mga isipan nakadepende naman sa pangangailangan ng isang tao kung gaano katagal ang maayos na paggamit sa social media pero nagpapalala lang ako na sana ay gamitin natin sa mga kailangan lang talaga at hindi sana tayo sumobra sa punto na nakakaramdam na tayo ng pagkabalisan sa ating mga isipan sa totoo lang kulang pa ang pag-aaral ng mga modernong sayantipiko sa ano talaga ang epekto ng internet, social media video games and pornography sa isipan at utak ng mga tao pero yun nga ay alam natin na merong mga panganib ang mga ito dahil nga doon sa laganap na marami talagang nagde-depression at naga-anxiety at iba't ibang mga hindi naiintindihan na nangyayari sa kanilang mga kalooban so bilang espiritual nga naggabay kahit na hindi pa lumalabas yung mga data tungkol sa mga brain sciences na ito ay masasabi ko na meron nga mga masamang epekto na nangyayari sa atin kapag ginamit natin ang mga teknolohiyang ito kung kaya kailangan talaga natin sana siya sa atin ng mabuti kung ano ang wastong paggamit sa lahat ng mga ito gusto ko din ibahagi sa inyo yung tubig na pwede nating dasalan.

So kung meron kayong perlas ng kapangyarihan, mas maganda pero kahit nga ay wala kayong perlas ng kapangyarihan ay kumuha lang kayo ng baso ng tubig tapos yung tubig na yun ay darasalan nyo magdarasalan kayo doon sa kung ano yung kalusugan na gusto nyo mangyari sa katawan ninyo tapos tanggalin yung kung ano yung mga sakit ninyo sa katawan ninyo pagkatapos mo magdasal ay hipan mo yung tubig kung meron ka na mga sakit sa balat o sa labas ng katawan mo ay pwede kang mag haplas ng konti ng tubig na yun mas gagaan ang healing water na ito kapag nagdarasal ka doon sa gabay sa pagdasal na tinuturo ko nga sa inyo kung gagamit kayo ng perlas ng

kapangyarihan na nakababad nga doon sa tubig na yun ay siguraduhin nyo lang natanggalin nyo muna yung perlas pagkatapos nyo magdasal at bago nyo inumin kasi baka malunok nyo yung perlas na yan hindi kayo magiging darna mabubulunan kayo at baka ikamatay nyo pa so magingat kayo na natanggalin muna yung perlas bago nyo inumin ha mga kapatid kailangan nating mag-exercise hindi naman kailangan na sobrang intense ang pagiging atleta natin na talaga nagbubuhay tayo ng sobrang mga mabibigat or tumatakbo tayo ng sobrang bilis hindi importante yung ganyan ang importante lang ay magawa natin kung ano yung kaya nating gawin sa pang araw-araw para magpapawis tayo para ma-challenge konti yung katawan natin pabilisin natin konti yung pagtibok sa ating mga puso yung mga kasu-kasuan natin ay mabangat tapos yung mga muscle ay gumana kahit na simpleng pag-walking lang or yung mga konting calisthenics or yoga kahit yung mga medyo mas light lang ay kailangan nating gawin para tayo ay ma-exercise mayroong mga mahirap at medyo hindi masyado mahirap na mga exercise ay kailangan lang natin tingnan kung ano yung mababagi sa atin tapos yun nga ay paganahin natin yung ating mga katawan hindi pwedeng nakaupulang tayo o nakahigalan tayo palagi kasi matutulog yung dugo natin tapos yung katawan natin ay kukunat so importante ay palagi tayong gumalaw sa ating araw-araw na pamumuhay para maging maayos yung kalusuga ng ating mga katawan na nakakaapekto rin sa ating isipan at sa ating espiritu kasi ito yung templo ng ating espiritu kumain tayo ng maayos yung balance na meal so meron tayong gulay meron tayong prutas meron tayong karne kung gusto nyo magkarne o isda importante kumain tayo ng iba-ibang kulay ng ating pagkain masustansya sariwa at yung iba-ibang pinanggagalingan nga ng pagkain kumbaga hindi lang puro isang klase ng pagkain iwasan sana natin ang mga processed foods mga junk foods o yung palagi tayong kumakain ng dilata o yung mga microwavable ng napagkain mas maganda yung naghahanda tayo ng mga sarili nating pagkain as much as possible huwag din tayo kumain ng mga pagkain na maraming pesticide at iba pang mga nakakalason sa atin mas maganda nga ay makatanim tayo ng sarili nating mga pagkain kasi mas nakakasigurado tayo na safe yung pagkain dahil nga tayo ang nagalaga nito at hindi natin lalagyan sana nga ng mga iba-ibang mga pesticide at iba pang mga nakakalason sa atin kumain din tayo sa saktong panahon huwag tayong magpapasma nasa sa inyo na kung ilang beses kayo kakain sa isang araw importante lang ay tingnan nyo kung ano yung kailangan ng katawan ninyo at kumain kayo ng saktong lang huwag kayong kumain ng sobrang dami huwag naman kumain ng sobrang kulang din kailangan sana ay saktong lang na medyo busog yung feeling natin pero hindi tayo bundat kailangan tayo umiwas sa mga bisyo natin katulad nga ng Yossi droga alak sugal pagpupuyat at pang lalaki pang babae pero actually yung pang lalaki pang babae more of kasalanan na talaga yun hindi lang parang bisyo kasi yung bisyo usually ang ibig kong sabihin yan ay ang mga bagay na parang pang kalungawan o pang kasiyahan ng mga tao pero nakakasama sa ating mga katawan syempre mas malalapa yung talagang kasalanan na makakasama talaga rin sa spirito mo dahil nga ay yun bali makakagawa ka na ng mga makaka-imperno na sayo at mga kabawas na sa spirito mo pero yun yung ibig kong sabihin sa mga kasalanan ay mas malalapa yung mga yun yung pagpatay

paglande pagnakao pero ang pinag-uusapan lang natin dito yung mga bisyo at yung mga bagay nga rin na kahit normal para sa atin yung pagkain o yung pagtulog o yung bag-exercise kapag sumobra ang mga yan ay nakakasama din para sa atin so kailangan natin tanggalin yung mga bisyo at yung pagsobra sa mga normal o mabuting mga bagay para hindi tayo makasakit sa ating mga katawan isipan at spirito ang tinuturo kong naman palagi mga kapatid ay ang pagtanggap sa ating mga kasalanan sana ay mabasa mo yung landas ng kabanalan para malaman mo kung ano talaga yung mga kasalanan na tinuturo ko na kailangan nating iwasan kasi kung tutuusin mga kapatid na gusto kong ibahagi palagi sa mga tao ay ang ogat ng ating mga sakit ay ang mga kasalanan so kahit nga yung mga material na sakit nagpabaya tayo sa ating mga sarili kasalanan pa rin yan kasi halimbawa uminom tayo ng maraming alak o di kaya palagi tayong nagpupuyat kaya nagkaroon tayo ng sakit sa katawan natin so kasalanan pa rin yan sa ating mga sarili tapos bukod pa don yung kasalanan nga na halimbawa meron tayong mga minumurang mga tao dati sinumpaang tayo tapos nagkaroon tayo ng sakit din sa katawan so may mga kasalanan tayo sa material man or spiritual ang dahilan ay nagdudulot pa rin ng sakit sa ating mga katawan isipan at ispirito so kailangan nating magingat na hindi tayo sana magkasala sa kahit anong paraan para tayo ay hindi lang basta basta masumpaang or di kaya makulam o ano paman na mga spiritual na atake or di kaya yung common lang na sakit na material or physical na sakit dahil sa kapabaya natin sa ating mga sarili so kailangan na ay maging aware tayo sa kung ano nga ba yung mga kasalanan natin at ayusin yung mga kasalanan na yan para hindi na natin gawin ang mga yan kailangan natin din pakawala ng ating mga negatibong iniisip so kung may sakit tayo syempre hindi may iwasan na mapapaisip tayon ako bakit may sakit ako makakamatay ba ang sakit na ito ano ba mangyayari mga gano'n nag-aalala tayo hindi may iwasan na may ganyan pero kapag ginagawa nyo yung pagmeditate at yung mga ibang good habits na tinuturo ko dito at isa pa ay kung isulat nyo nga yung pag-iisip nyo na maging honest talaga kayo sa sarili nyo magjournal kayo isulat nyo yung mga pinag-iisipan nyo na alalahanin or yung mga negatibong pag-iisip magiging aware kayo sa kung ano nga ba yung palagi nyo yung pinag-ikot-ikot sa utak nyo tapos papalitan nyo yan ng mas positibong pag-iisip so halimbawa meron kong negatibo na iniisip na naku baka ikamatay ko to palitan mo yan sa positibong pag-iisip na lang na okay sige pagsikapa natin na maging maayos ang lahat tapos naniniwala ako na may solusyon ang problemang ito so kumbaga magdesisyon lang tayo na gawin natin yung kung ano yung mga katulong sa atin na nag-iisip tayo na may solusyon kaysa naman na mag-iisip tayo palagi na walang mangyayari sa atin kumbaga hindi naman natin alam kung ano talagang eksaktong mangyayari pero kapag ginagawa natin na paulit-ulit yung negatibo ay mas lalapit pa sa atin ang negatibong yan so kaysa naman na mag-iisip tayo may solusyon tayo tapos dahan-dahanin natin na tuklasin kung ano nga ba ang nangyayari sa atin kasi parang may sakit na nga tayo dinagdagan pa natin yung sakit kapag palagi tayong pag-iikot-iikot sa negatibong pag-iisip so dahan-dahan dapat ay mag-focus tayo sa pag-asa na posible pang gumaling itong sakit ko na ito or ang gusto ko nga rin ibahagi sa inyo ay kung meron man tayong mga sakit at nagdurusa tayo dito ay kung

naintindihan natin na ang sakit na yan ay dulot nga din sa mga kasalanan natin sa nakaraan yung pagdusa natin din sa sakit na yan ay ang pagbayad natin doon sa mga kasalanan na yun So mas importante at mas maganda na habang nandito sana tayo sa mundo ng tao ay magdusa na tayo sa mga ginagawa nating kasalanan dati na nagdulot nga ng sakit kesa naman na magdusa tayo nandoon na tayo sa kabilang mundo or napunta na tayo sa empire no, kasi hindi natin hinarap sa tamang paraan ang pagdursa natin habang nandito tayo sa mundo ng tao Medyo mahirap siguro isipin sa ngayon ang ganito pero kung baga nagbibigay ako ng pag-asa sa inyo na may dahilan naman ang ating mga pagdursa dito na hindi lang basta-basta yan na pinaparusahan tayo ng Diyos na walang dahilan kung baga meron dahilan kaya nga tayo nandito lahat sa mundo ng tao para magdusa sa ating mga sakit pero hindi natin kailangan dagdagan pa yung cruise natin na may buhat-buhat na nga tayo tapos pabibigatin pa natin sa negatibong pag-iisip So at least ang maisip natin at the very least dun sa pinaka ubos o pinaka mababa na parang basic ay ang sakit natin dito ay bayad sa ating mga kasalanan yung pagdursa natin ay karapat dapat pero hindi na natin kailangan pabigatin ito lalo at kung mabibigyan tayo ng Diyos ng kalunasan doon sa pinagdaanan natin ay mas maganda kaya nga yun ang pagsisikapa natin at may kapatawuran may pagtanggap sa mga pagdursa natin lahat ng sakit ay may kalunasan pagdating sa tamang panahon yun na lang ang isipin natin kesa isipin natin na hindi tayo gagaling hindi talaga tayo gagaling kapag isipin natin yun isa pang makakatulong ay kung may family and friends pamilya at kaibigan ka nga na makakasupporta sayo sa panahon na medyo nagkakasakit ka nga syempre nandyan yung physical support talaga kapag kailangan mo ng tulong bumangon yung mga ganyan kung malala yung sakit mo o magbigay sayo ng pagkain o gamot so nandyan din yung mental or emotional support na may kausap ka tapos meron ding financial kapag kailangan mo ng pera para doon sa mga bibilhing mong mga gamot kailangan natin ng mga kaibigan at pamilya na makakapitan para tayo ay gumaling sa mas maayos na paraan kailangan sana ayusin din natin yung pagtulog natin at pagpahinga lalo na yung pagtulog kasi yan ang pinakaimportante kung hindi man isa sa pinakaimportante na magagawa natin para pangalagaan ang ating mga kalusugan dahil nga ay ang pagtulog ang nagtutulong sa lahat ng proseso sa ating katawan isipan at espirito sa katawan ito yung nagbibigay sa atin ng time na ma-recover natin yung mga nasisira sa katawan natin sa isipan naman nakakapahinga siya para hindi siya palaging gumagana para mag-isip sa mga bagay tapos yung espirito natin ay bumabalik sa kabilang mundo para doon siya magpahinga at bumalik siya dito sa mundo ng tao sa katawan natin kapag tapos na yung pagtulog natin so kumbaga lahat ng aspeto ng ating pagkatao ay kailangan talaga ng maayos na pagtulog hindi sana tayo nagpupuyat kasi yan ang mga kasira sa ating mga katawan at isipan at espirito hindi sana tayo nagpupuyat dyan pumapasok nga yung depression yung anxiety yung overeating basta marami na maaapektuhan ang lahat ng klase ng kalusuga natin kapag hindi tayo natutulog ng maayos at sakto para makatulog nga tayo ng maayos ay sana hindi tayo masyado nagsa social media or teknolohiya kapag gabi na maganda rin sana ay tahimik tapos madilim yung lugar na pagtulog natin tapos may set na oras na talaga tayo para

sa ating pagtulog at mas consistent nga na kumbaga pare pareho yung oras ng pagtulog natin at pati na rin yung haba ng pagtulog natin ay sana ay consistent or tuloy tuloy para hindi nabibigla yung katawa natin at nakakapahinga talaga tayo ng maayos congrats kapatid natapos mo din ang course na ito tungkol sa kung ano nga ba ang magagawa natin para paggalingin ang ating mga sarili tapos hindi lang yung pagpagaling kundi ang pagpanatili sa ating mga kalusugan yan ang mga habits na yan kasi kung gumaling ka na kailangan mo sana i-maintain sa paggawa ng parehong mga kabutihan sa matagal na panahon sana patuloy mo ang mga good habits na natutunan mo dito kahit na tapos ka na doon sa pagpapagaling mo alalahanin mo palagi na ang ating kalusugan ay isang lifestyle or uri ng pamumuhay na kailangan sana nating panatiliin para tayo ay manatiling malusog kapatid sana ibahagi mo kung ano ang testimonyal mo sa course na ito umbaga kamusta ang course na ito para sa'yo nakatulong ba sa'yo at ano yung mga nagustuhan mo at hindi mo nagustuhan para mas matulungan mo ako doon sa pagpapagaling pa sa course na ito at sa mga course na ipapalabas ko sa sunod kapatid kung nagustuhan mo at nakinabang ka dito sa course na ito ay sana ibahagi mo ito sa lahat ng mga kaibigan mo para matutunan din nila kung ano ang mga basic na pwede nilang gawin para sa kanilang mga kalusugan kung nagparitwal ka sa akin ay sana magawa mo nga yung mga mabuting gawe or good habits na tinuro ko dito sa course na ito para matulungan ka na mas maging maayos ang spiritual detox mo kung hindi ka pa nagparitwal sa akin or meron kang nararamdaman na hindi pa rin napagaling doon sa mga mabuting gawe na tinuro ko dito ay maganda sana na magparitwal ka para matulungan ka kasi baka malamang ay may spiritual na atake ka na hindi lang basta basta matatanggal katulad nga ng sumpa, kulam, barang aswang, usog o gayuma kung kaya mas maganda ay magpatingin na lang kayo sa akin sa PM doon sa aura ninyo para sa sakit at magparitwal kung afford nyo na po stay tuned mga kapalid para sa mga iba ko pang courses at yung mga produkto at serbisyo ko na makakatulong sa inyo tapos yun marikomend ko din ay matry nyo ang mga herbal products ko katulad nga ng healing magic oil magic haplas liniment healing magic tuog na puusok mga perlas ng kapangyarihan na pampalakas o di kaya anti-evil spray lahat yan ay makakatulong sa inyo na mas gumaling kayo sa parehong material at spiritual na para na magiging malakas na tulong para doon sa ritual na pagtanggap sa mga spiritual na atake kung saan tinatanggal talaga natin ang ugat ng mga spiritual na atake para hindi na sila bumalik at ang habak de spiritual naman para pansarado na hindi ka natablan ng bagong atake avail lang kayo nito sa engkantao shop stay tuned mga kapalid sa mga susunod na produkto at serbisyo at mga courses at memberships stay healthy mga kapatid maraming salamat po at God bless.