



ثبتنام چالش ها

خرداد 1402



موجیم و آسودگی ما عدم ماست

hamidrezaei.ir



فهرست

شماره صفحه

3 و 4	ترک پورن و خودارضایی
5 و 6	سم زدایی دوپامین
7 و 8	سحرخیزی گروهی
9	عزت نفس و اعتماد به نفس
10	چالش ورزش و کاهش وزن
11	چالش مینیمالیست
12	چالش فانوس
13	مدیریت انگیزه
14	بهترین سال زندگی
15	ترک سیگار
16	شکرگزاری به روش علمی
18 تا 24	قیمت بسته ها و راهنمای خرید

A man with a shocked expression, wide eyes, and an open mouth is looking over the top edge of a closed laptop. He is wearing a light blue button-down shirt. The laptop is silver and has text on its lid. The background is dark with decorative elements: a grid of small white dots in the top left and stylized white lines in the top right.

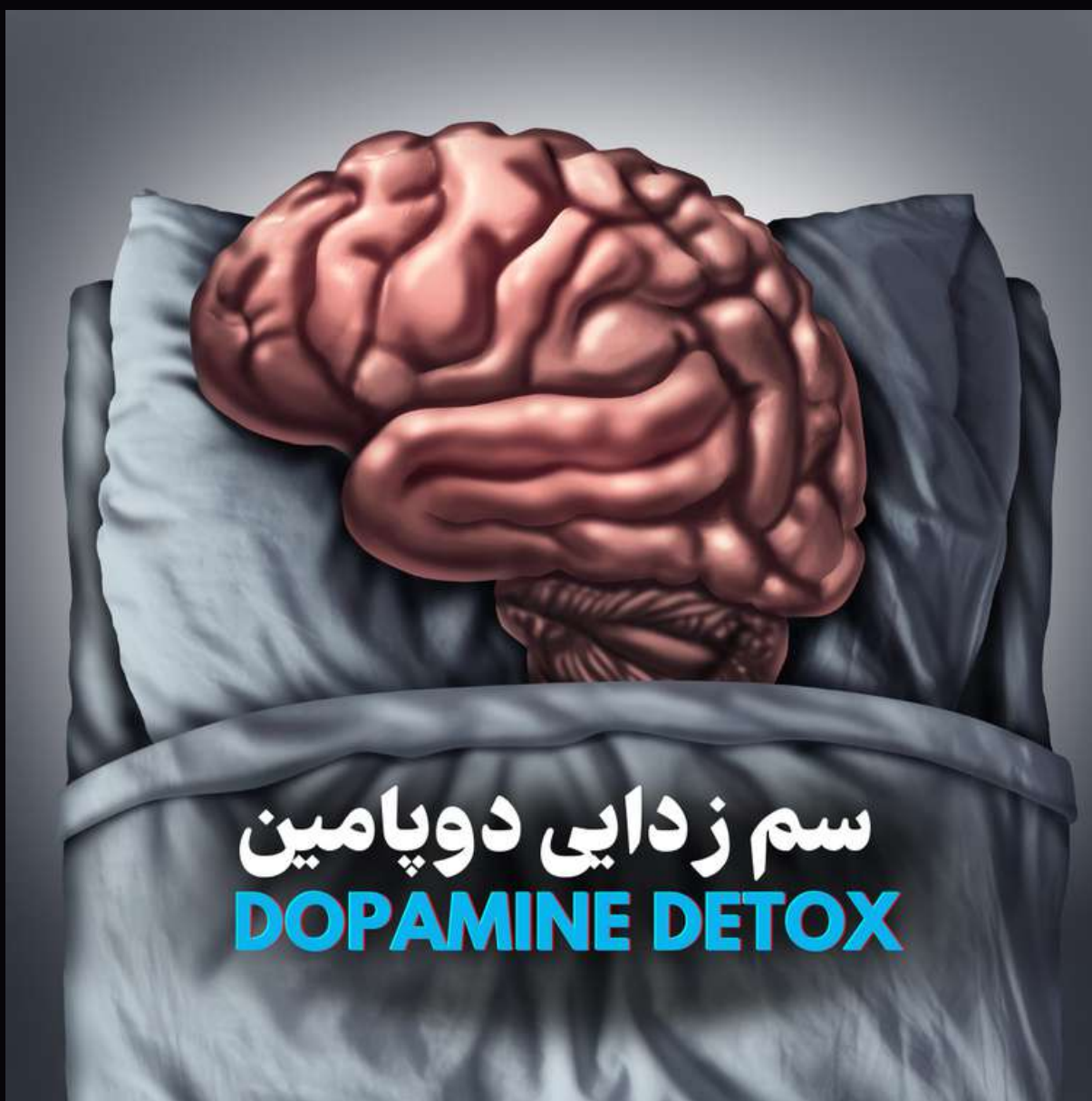
چالش ترک پورن و خودارضایی
NOFAP I NO PORN

در این چالش، ۳۰ روز، بهت
آموزش میدم و روزانه نکاتی
رو بهت میگم که از شر این
اعتیاد خلاص بشی
نقطه قوت این چالش
گروهی بودن + تمرین روزانه

در این چالش ۳۰ روز برنامه‌ی
خفن و علمی برای فروش
نیروی اراده، مدیریت کردن
فکرها و ساخت عادت‌های
بهتر و پرورش نسخه‌ی قوی
تری از شخصیت بهت میدم.
در کنارش بهت میگم چه روز
هایی سختی در انتظاره و
راهکارهای عبور ازش رو قبل از
اون تحویل میدم. در این
چالش علاوه بر داشتن دوره‌ی
سم زدایی، نکات ریکاوری داده
میشه

همچنین شرکت کنندگان
کتاب نکات ۰ تا ۹۰ روز به عنوان هدیه
چالش دریافت میکنند

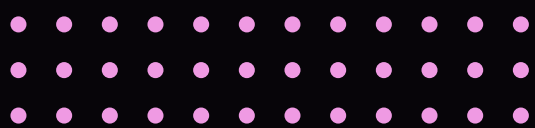




هفته اول چالش نواف دوپامین زدایی
دوپامین (۱۸۰ دقیقه آموزش) برای
کم کردن تحریک ها



آموزش اراده ی پیشرفته
برای تغییر روند زندگی



Month			Year			
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
هفته دوم						
روی آموزش های درست						
شمردن روز + چندین						
روش (حدود ۲۵) برای						
مدیریت هوس کار میکنیم						

Month			Year			
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
هفته سوم						
شناخت احساسات واقعیت						
اعتیاد به پورن خوارضایی						

Month			Year			
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
هفته چهارم						
آموزش گذر از هوس از						
طریق مدیتیشن						





در کنار همه ی این آموزش
شرکت کنندگان چالش نوفپ
هر روز یک پیام اختصاصی
روزانه برای انگیزه گرفتن و
یادگیری تکنیک ها هستند
همچنین دارای دسترسی به
گروه های مختلف رشد فردی
+ جدیدترین مقالات
علمی برای کاهش وزن
مردانگی و جان سختی هستند

اخطار


فقط کسانی ا این چالش را
شرکت کنند که عملگرا و حاضرند
برای تغییر زندگشان روزانه
کارهای متفاوتی انجام دهند





چالش سحر خیزی گروهی
5:30 AM 6:30
به وقت ایران

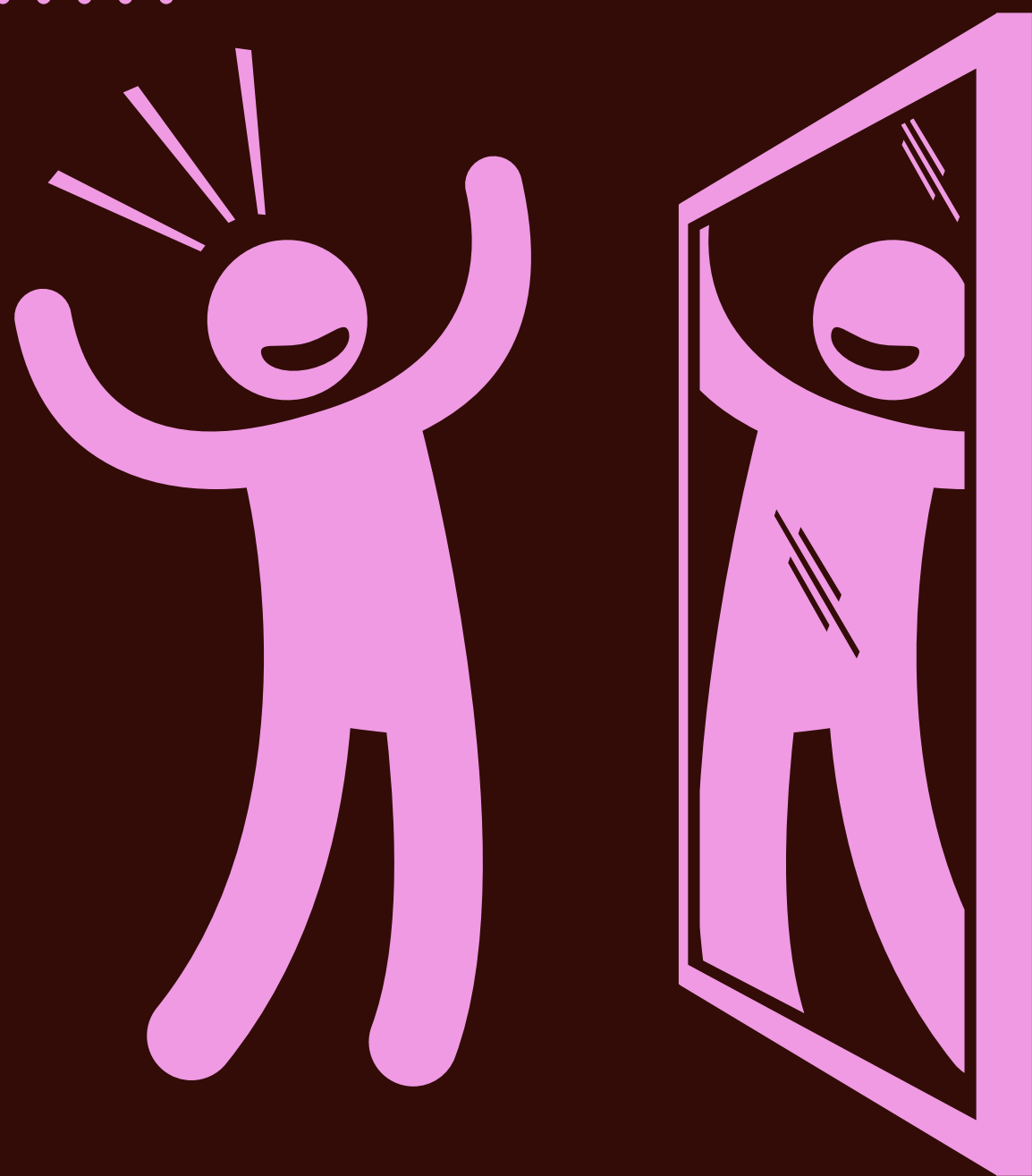
توی این چالش ادم های زیادی مثل
خودت میبینی که در دو گروه قرار
دارند یکی گروه 5 و نیم صبح ویکی
6 نیم صبح باهم بیدار میشن و
حضور غیاب میکنیم و برای هدف
هامون میجگیم





این چالش به چه دردی میخوره؟
در یک اسال اخیر ادم های زیادی با
این چالش وقت زیادی برای
خودشون خریدن، کار پیدا کردن ،
درس خوندن ، یک مهارت جدید
یادگرفتن، روی بدنشون روی رابطه یا
هر چیزی بخوای میتونی کار کنی
فقط 30 روز کافیه این رو اجرا کنی
تا برگات از نتیجه ای که میگیری بریزه

این چالش محتوای اختصاصی و
صوتی روزانه هم داره

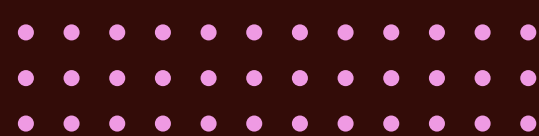


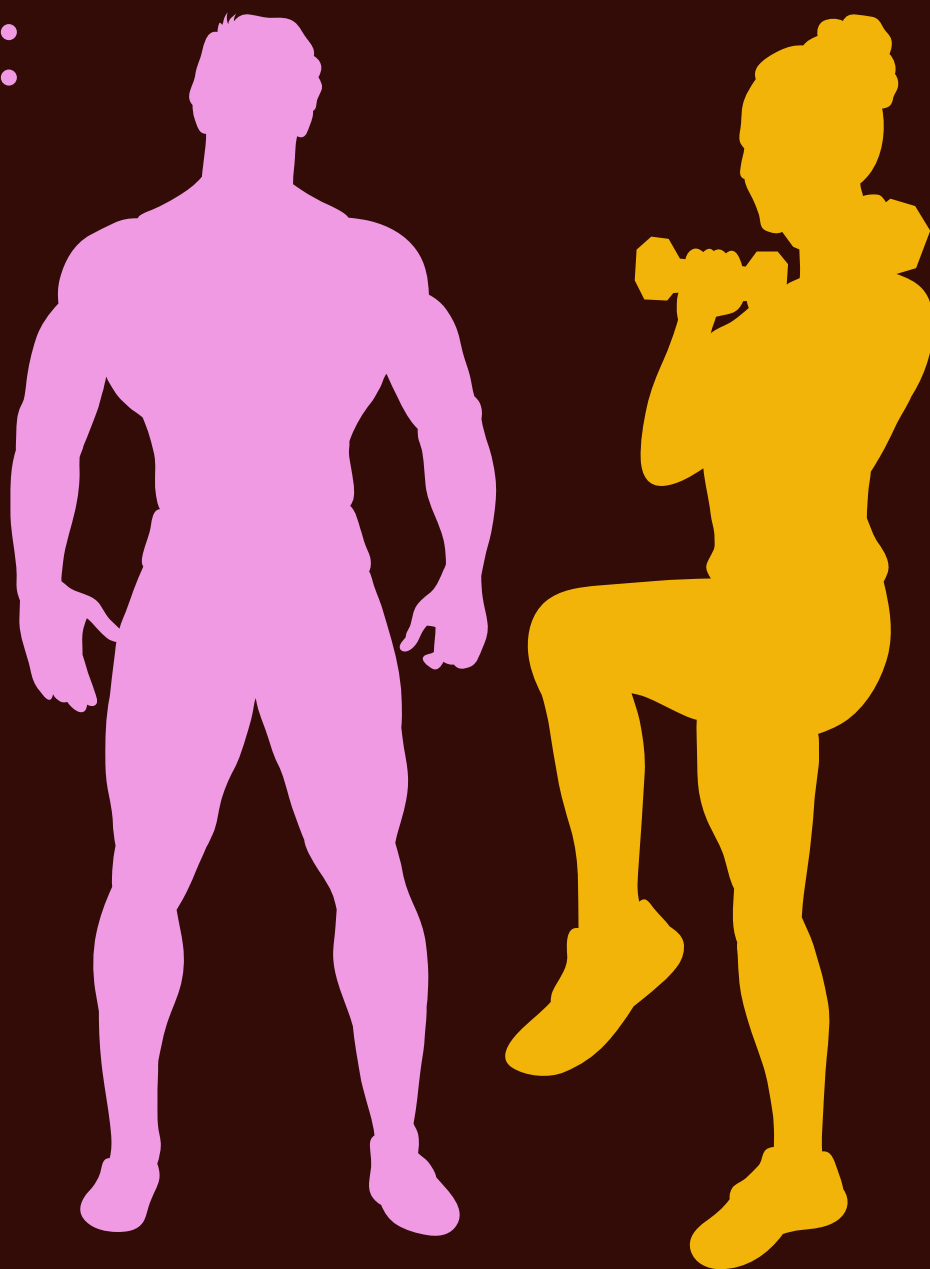
چالش عزت نفس و اعتماد به نفس

این چالش خیلی قوی تر از قبل پیش
میره 30 روز درسنامه ی اختصاصی
متنی و صوتی داری + آزمون + کلی
ویدوی باحال و مرتبط + یک برنامه ی
5 هفته ای برای رشد واقعی عزت
نفس



NOFAP_WARRIORS



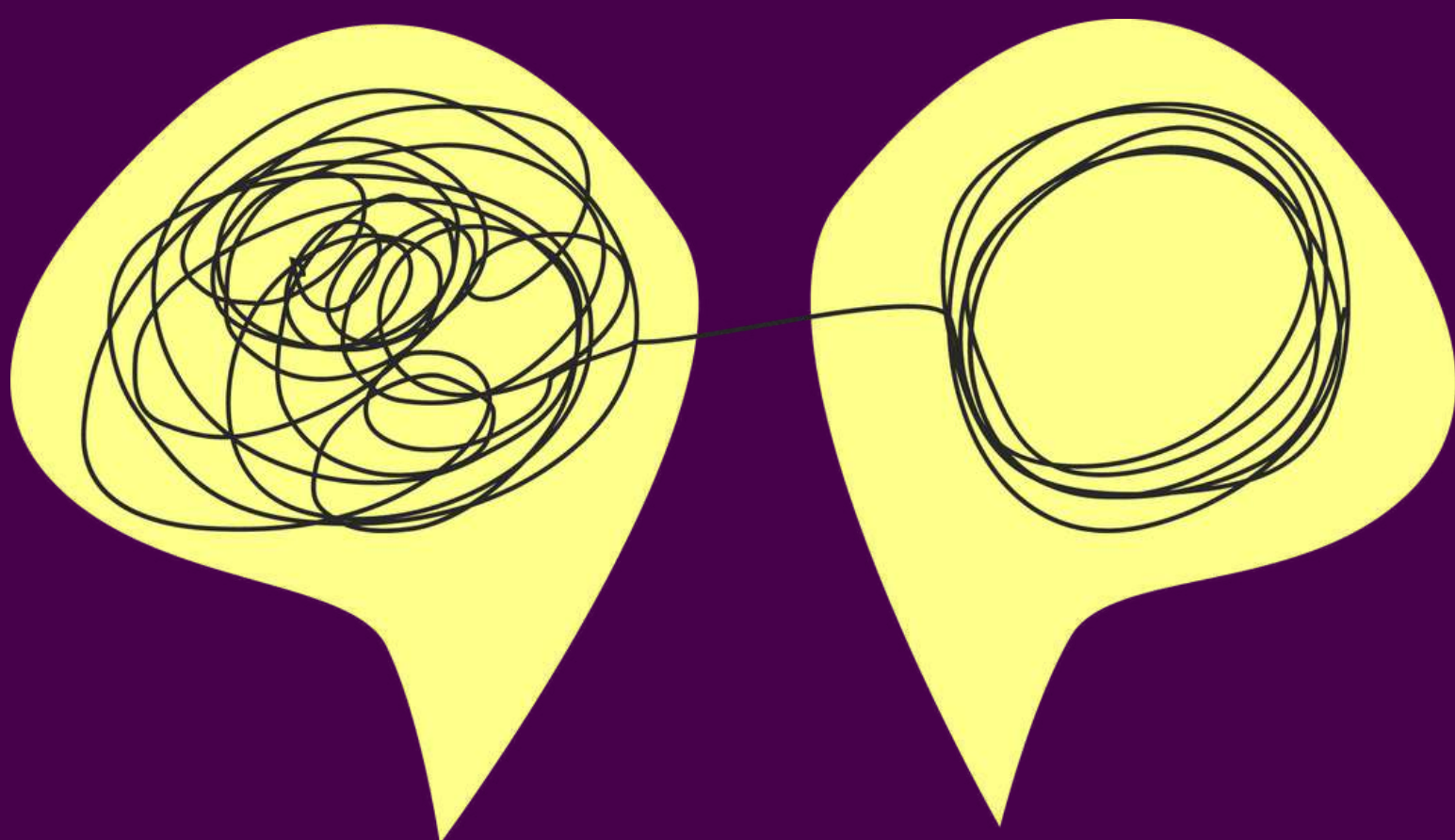


چالش ورزش یا تحرک بدنی لازمه ترک فعالیت بدنی خاص و کوتاه است در کنار یاد دادن این فعالیت به شما در این چالش خفن ترین و جدید ترین محتواهای برای داشتن بدن و روان خوب دریافت میکنید

اصلا کم کردن 5 تا 10 کیلو وزن داره تو چالش
های ما یه چیز طبیعی میشه
و اینم خاطر آموزش درست تعهد دادن به خود
و ساخت عاده و تلاش بچه هاست مثلا
این پست از نتایج بچه ها رو ببین
https://t.me/nofap_king/580



NEW
UPDATE



چالش مینیمالیست

مینیمالیست یا ساده گرایی نوعی روش و سبک زندگیه که بهت کمک میکنه ، سبک تر بشی ، به چیز های مهم زندگیت اهمیت بدی ، و تمام چیز های اضافی در ذهنت ، محیطت زندگیت ، اتاقت، کشوهات و حتی موبایلیت رو حذف کنی. در 35 روز با نکات روزانه کامل بهت یادم میدم یک مینیمالیست حرفه ای بشی و این رو تو زندگیت پیاده کنی.



چالش فانوس

چالش فانوس و هدف گذاری
این چالش کمک می‌کند یک نقشه ی
شخصی ۵ تا ۱۰ ساله درست کنی و
بعد تبدیل به چالش های کوتاه
مدت ۳۰ تا ۹۰ روزه اش کنی و با
نکات علمی برنامه ریزی بهش بررسی
این چالش برای دوستانی که چالش
نوفپ و ترک شرکت میکنند میتونه
ضرروی باشه چون دلیل اکثر لغزش
ها بی برنامه بودن



چالش مدیریت انگیزه

این مدرس انگیزشی ها فقط انگیزه
یه شبه بهت میدن و بعد از خراب
شدن اوضاع هم سکوت میکنن
ولی تو این چالش بیش از ۲۵ درس
نامه درست درمون راجب انگیزه
درونی بهت میگم که انگیزه درست
خودت رو پیدا کنی و بعد بتونی تو
کارات ازش استفاده کنی
۲۵ درس ۲۵ روز

CHALLENGE

بهترین سال زندگی شما



NOFAP_WARRIORS

چالش بهترین سال زندگی

این چالش برای رابین شارماست
تو این چالش ویدیوی رابین ۷ روز
۷ درس واقعن کاربردی و قابل اجرا
بهت میده امسال رو تبدیل به
بهترین سال زندگی کنی



چالش ترک سیگار به روش اسان

هدیه برای کسانی که بسته الماس را انتخاب کنند

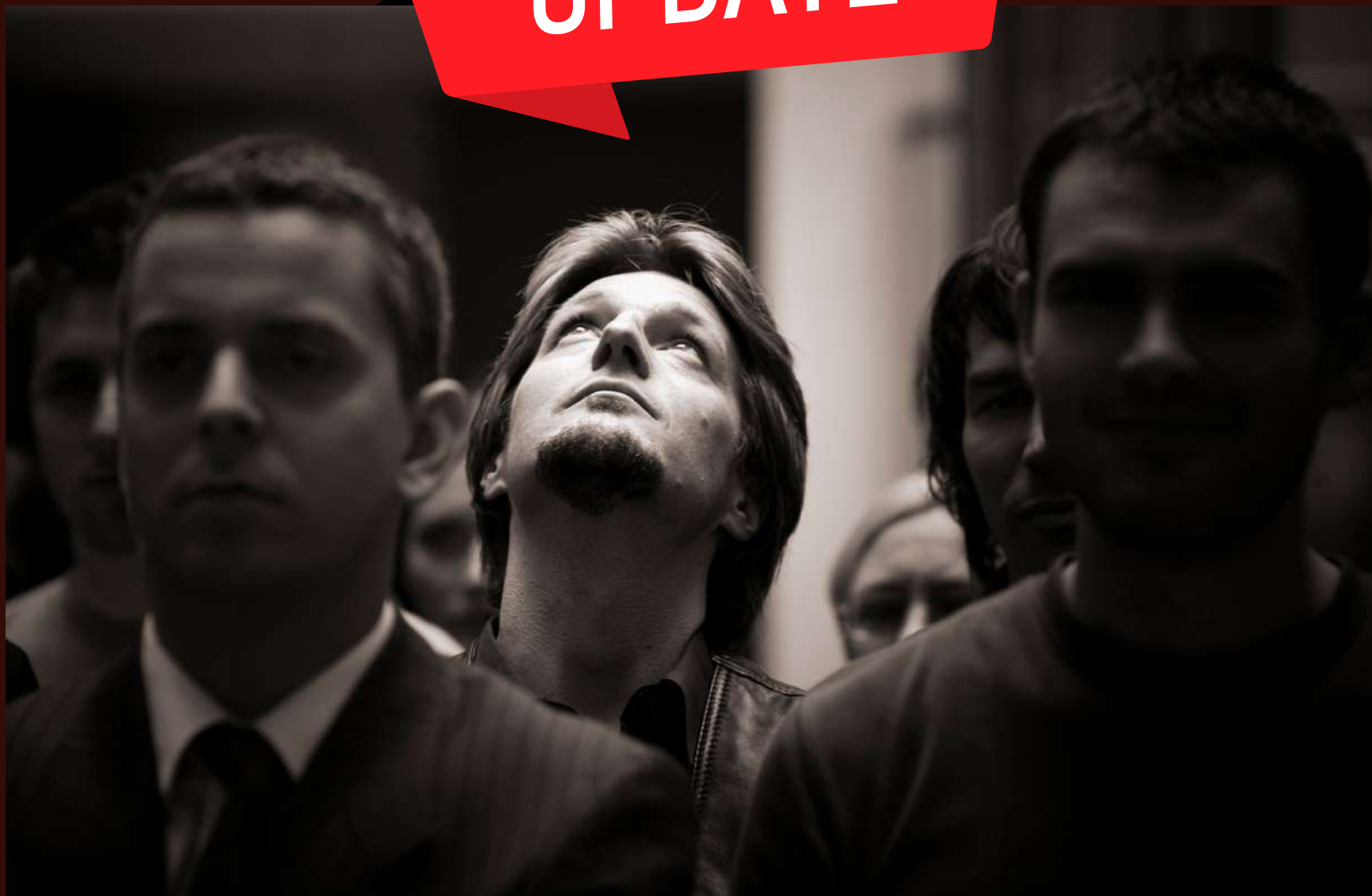
شامل ۳ ساعت آموزش دقیق
به همراه خلاصه ۷۰ مقاله علمی از
ارزشمند ترین و ظریف ترین
نکات ترک سیگار



NEW
UPDATE



NEW
UPDATE



شکرگزاری به روش علمی

شاید در جاهای مختلف از افراد
سودجو یا مدرس های زرد شنیده
باشید شکر گزار باش و به خاطر شنیدن
این جمله از ادم های اشتباه با خود
گفته باشید این جواب نمیدهد
ولی در این ابتدا با بررسی چندین مقاله
علمی مفید بودن یا نبودن این کار و
بررسی میکنم و سپس روش اصلی
و تایید شده علمی ان را به شما آموزش
خواهیم داد تا ۲۸ روز زندگیتان را از نو
بسازید



بسته ی نواف

ترک پورن و خودارضایی

• امکانات این بسته :

- 30 روز محتوای روزانه ی ترک پورن و خودارضایی
- دسترسی به دوره سم زدایی دوپامین
- دسترسی به چالش اعتماد به نفس
- دسترسی نکات تایم لاین و روزای سخت
- دسترسی به چالش کتابخوانی
- دسترسی به گروه شکرگزاری و قله
- دسترسی به 380 دقیقه محتوای VIP

289 تومان

محتوای این بسته مخصوص ترک پورن و خودارضایی و چالش های اضافه ان هدیه است.

برای شرکت در این بسته میتوانید از طریق سایت hamidrezaei.ir بخش چالش ها این چالش را خرید کنید یا مبلغ را به شماره کارت زیر واریز کنید و رسید ان را در تلگرام برای ما بفرستید

6037 9972 3682 7797



بسته ی نقره ای

ترک پورن و خودارضایی + سحرخیزی

• امکانات این بسته :

- 30 روز محتوای روزانه ی ترک پورن و خودارضایی
- دسترسی به دوره سم زدایی دوپامین
- دسترسی به چالش اعتماد به نفس
- دسترسی نکات تایم لاین و روزای سخت
- دسترسی به چالش کتابخوانی
- دسترسی به گروه شکرگزاری و قله
- دسترسی به 380 دقیقه محتوای VIP

+دسترسی به گروه سحرخیزی

+دسترسی به محتوای صوتی 5 صبح

333 تومان

این بسته برای ترک پورن و خودارضایی و سحرخیز شدن است و چالش های اضافه ان هدیه است

برای شرکت در این بسته میتوانید از طریق
سایت hamidrezaei.ir بخش چالش ها
این چالش را خرید کنید یا مبلغ را به شماره کارت
زیر واریز کنید و رسید ان را در تلگرام برای ما
بفرستید

6037 9972 3682 7797





بسته ی الماسی

همه ی چالش ها

- امکانات این بسته :
- چالش ترک خودارضایی و پورن
- چالش سحرخیزی
- چالش مدیریت انگیزه
- چالش کتابخوانی
- چالش فانوس و برنامه ریزی
- چالش پاکسازی درون
- چالش سم زدایی دوپامین
- چالش سبک زندگی مینیمالیست
- چالش بهترین سال زندگی شما
- چالش اعتماد به نفس و عزت نفس
- 12. چالش شکرگزاری علمی و اصولی
- چالش ترک سیگار (رایگان)

~~به جای 1480 تومان~~

489 تومان

این بسته شامل تمام چالش های ما
با 60 درصد تخفیف است

برای شرکت در این بسته میتوانید از طریق
سایت hamidrezaei.ir بخش چالش ها

این چالش را خرید کنید یا مبلغ را به شماره کارت
زیر واریز کنید و رسید آن را در تلگرام برای ما
بفرستید

6037 9972 3682 7797

حمید رضایی



بسته ی رشد فردی

همه چالش ها به جز ترک پورن و خودارضایی

• امکانات این بسته :

- چالش سحرخیزی
- چالش مدیریت انگیزه
- چالش کتابخوانی
- چالش فانوس و برنامه ریزی
- چالش پاکسازی درون
- چالش سم زدایی دوپامین
- چالش سبک زندگی مینیمالیست
- چالش بهترین سال زندگی شما
- چالش اعتماد به نفس و عزت نفس
- 12. چالش شکرگزاری
- چالش ترک سیگار (رایگان)



این بسته شامل چالش های رشد فردی است
و بدون چالش ترک پورن و خودارضایی است

349 تومان

این بسته برای کسانی است که اعتیاد به پورن و خودارضایی ندارند و فقط میخواهند رشد کنند

برای شرکت در این بسته میتوانید از طریق
سایت hamidrezaei.ir بخش چالش ها
این چالش را خرید کنید یا مبلغ را به شماره کارت
زیر واریز کنید و رسید آن را در تلگرام برای ما
بفرستید

6037 9972 3682 7797

حمید رضایی



پس از انتخاب چالش مورد
نظر مبلغ را به شماره کارت:
6037 9972 3682 7797

به نام حمید رضایی
واریز کنید و رسید آن را ارسال کنید





اگر اولیتت فقط ترک پورن و
خودارضاییه بسته ی نوفپ رو
بردار

اگه در کنار ترک خودارضایی و
پورن میخوای سحرخیزم بشی
بسته ی نقره ای رو بردار

اگه همه ی چالش هارو
خواستی بسته ی الماس
و اگر بسته ی ترک پورن و
خودارضایی رو با چند چالش
دیگه خواستی خودت انتخاب
کنی اسم چالش هایی که

میخوای به بسته ی ترک
خودارضایی اضافه کنی رو بگو
تا قیمت رو بهت بگم

به تلگرام پیام بده

@warrior_admin

بخشی از نظرات شرکت کنندگان قبلی



شنیدن نظر صوتی کلید کن

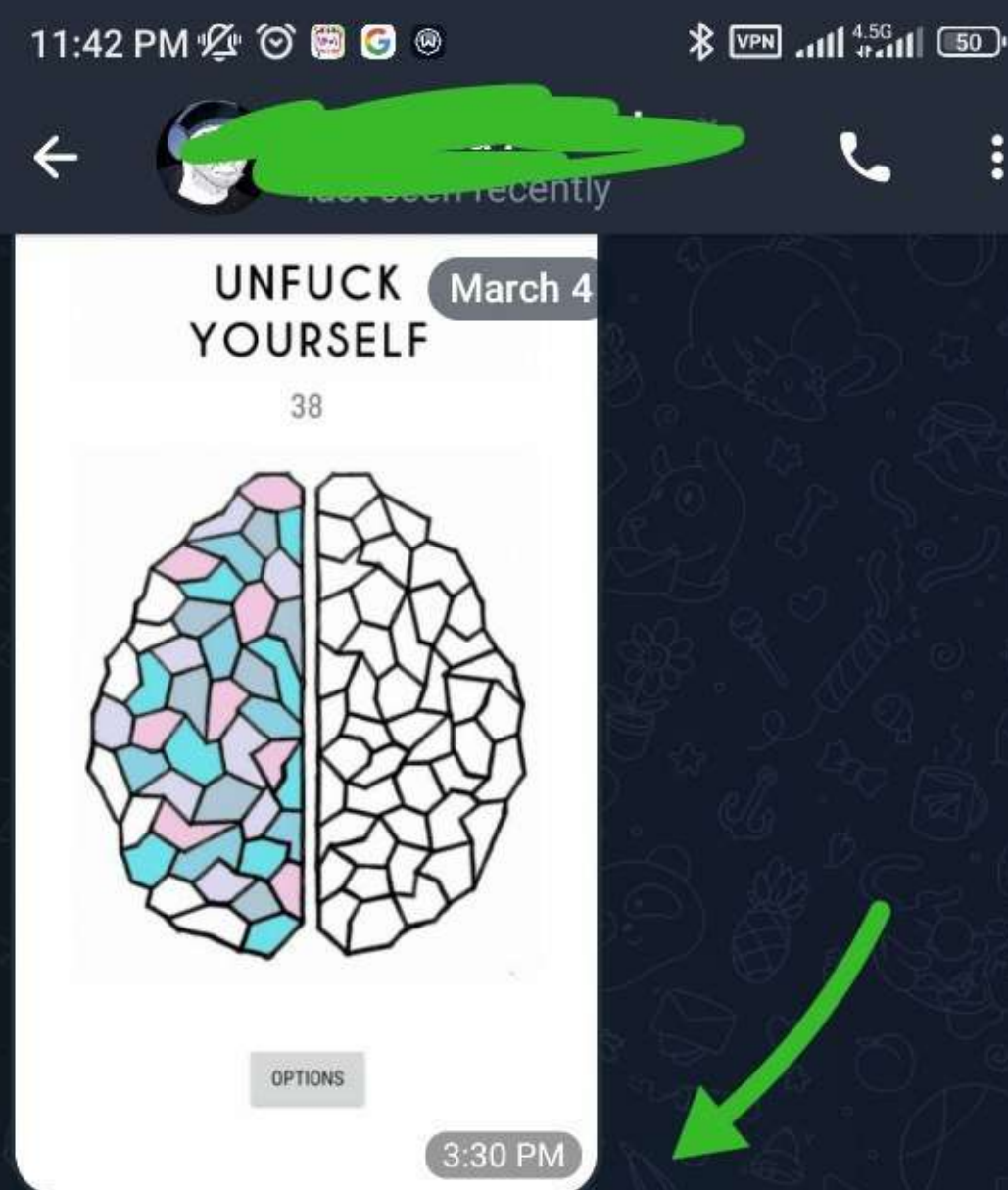
https://t.me/nofap_king/582



https://t.me/nofap_king/580

شنیدن نظر صوتی کلید کن

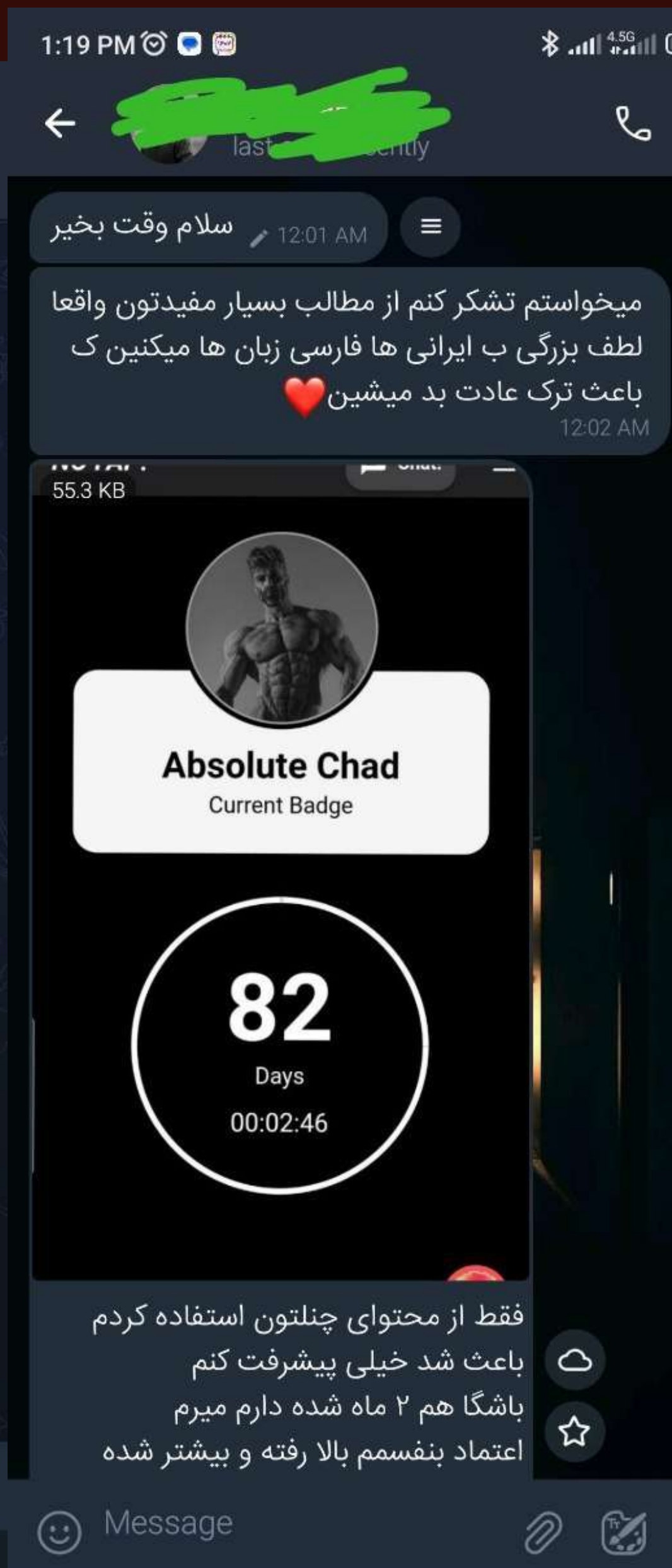
بخشی از نظرات شرکت کنندگان قبلی



من تقریباً یک هفته دیرتر تو چالش رو شروع کردم چون ارادشو نداشتم ولی الان باورم همیشه که ۳۸ روزرز هست که من نه پورن دیدم و نه خودارضائی کردم هنوز منی که شش ساله سابقه پورن دیدن و خودارضائی دارم اما الان باورم همیشه که با کمک شما تونستم به این رکورد دست پیدا کنم و تو این ۳۸ روز توی روز ۳۲ فقط یبار مجبب شدم و که اینم نه جز شکست محسوب میشه نه جز لغزش چون طبیعی هست.

ولی تو این دوره من چندتا چیزو یاد گرفتم:
۱: اینکه هیچوقت نباید خودمون رو برای اشتباهات گذشته سرزنش کنیم اما بجاش روی حال و آینده مون تمرکز کنیم.

۲: نیروی جنسی یکی از قوی ترین نیروی انسان هست
۳: داشتن برنامه یکی از بهترین راه برای پیشرفت کردنه و استاد تو این ۳۸ روز وارد رابطه شدم، خیلی از کارهایی که همش اونارو پشت گوش مینداختمشون



سلام وقت بخیر

12:01 AM

میخواستم تشکر کنم از مطالب بسیار مفیدتون واقعا لطف بزرگی ب ایرانی ها فارسی زبان ها میکنین ک باعث ترک عادت بد میشین ❤️

12:02 AM

55.3 KB



Absolute Chad

Current Badge

82

Days

00:02:46

فقط از محتوای چنلتون استفاده کردم باعث شد خیلی پیشرفت کنم باشگا هم ۲ ماه شده دارم میرم اعتماد بنفسمم بالا رفته و بیشتر شده

بیش از 900 نظر متنی و 40 نظر صوتی
@NOFAP_KING : در چنل نتایج ما



شنیدن نظر صوتی کلیک کن

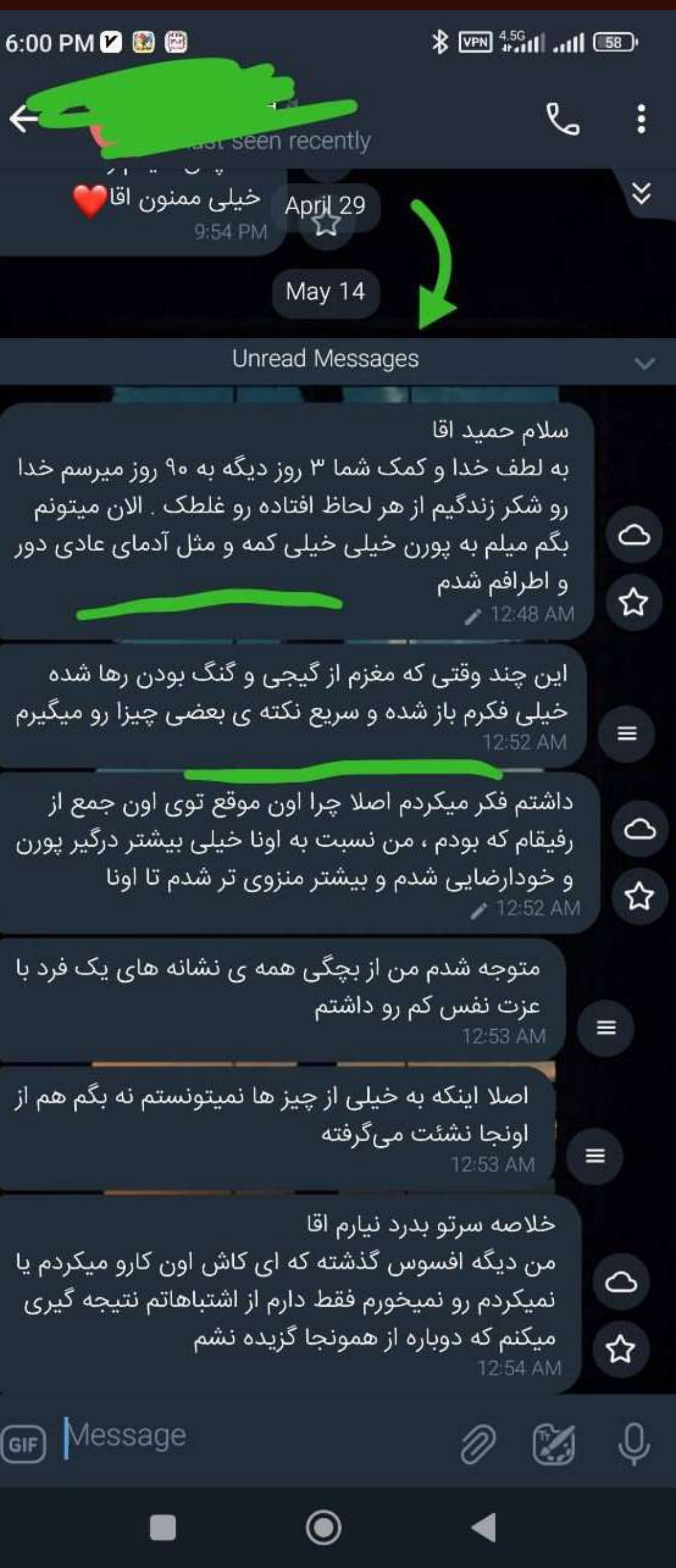
شنیدن نظر صوتی کلیک کن

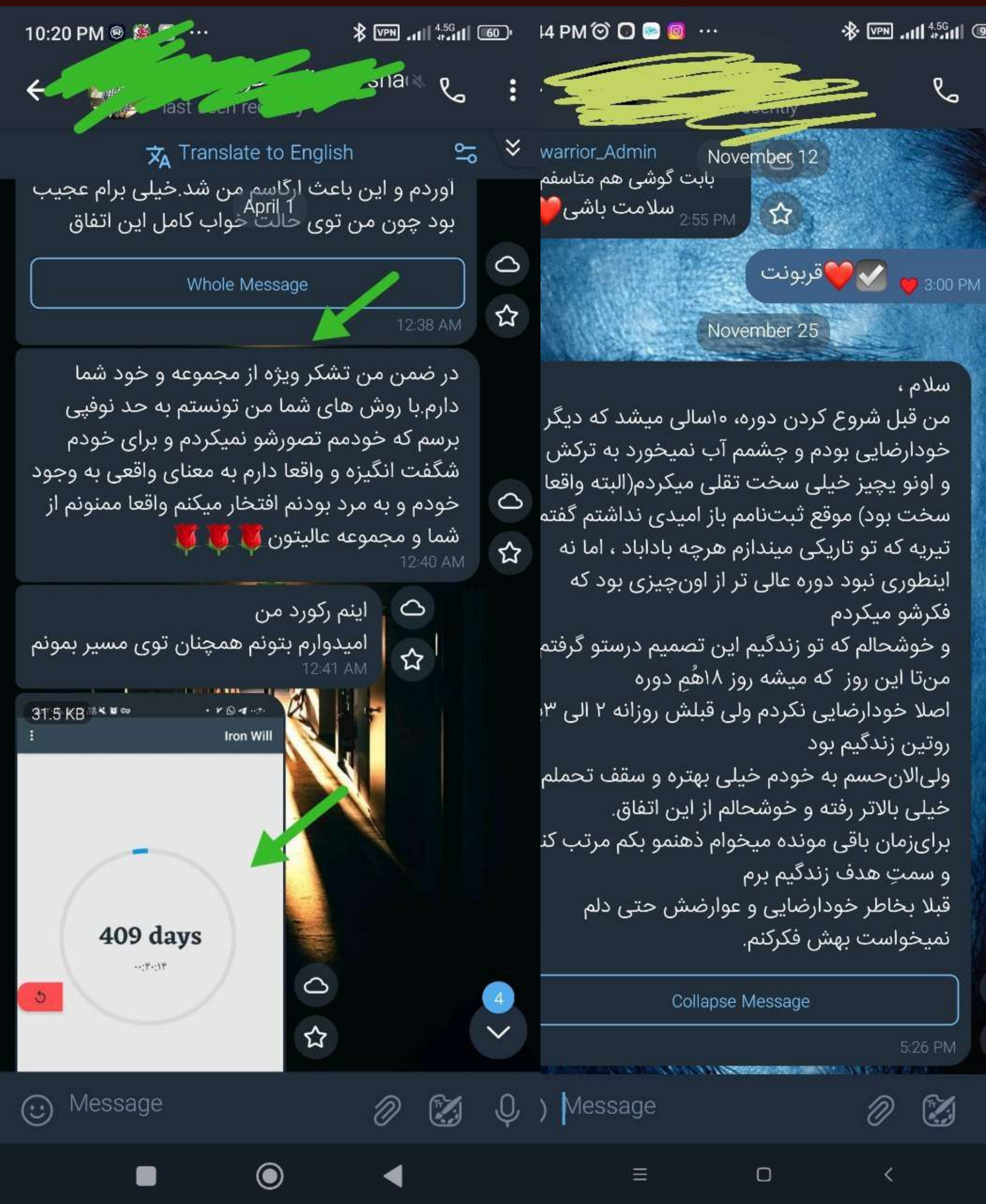
https://t.me/nofap_warriors/2195https://t.me/nofap_king/48



https://t.me/nofap_king/570

شنیدن نظر صوتی کلیک کن





بیش از 900 نظر متنی و 40 نظر صوتی
@NOFAP_KING : در چنل نتایج ما