

## 613° Knowledge Seekers Workshop 23 de outubro, 2025

(Índice Rápido 19págs.; Índice de Tópicos; Transcrição em inglês Revisada e Editada pela FK Brasil) (Transcrição automática por Elias)

Trecho do 611 KSW explicou sobre 3I & R2 - tornou-se realidade; Encontro atrás do Sol - flash de luz; Próximo passo para a humanidade; A ciência não compreende; Mostra imagem - segunda coroa ao redor do Sol - erupções solares - expansão do campo; Simultaneamente, falha na Internet nos EUA; Interação cria nova vida no Sistema Solar (SS); Planetas no mesmo lado - nova vida; Encontro pré-planejado - haverá 2º e 3º encontros; Raça cuidadosa protegeu a Terra dos campos M - caso contrário, teria sido destruída; 3I contra a lei da Física - confirma a lei da Energia da Matéria - inteligente, viva, amorosa; em poucas semanas, os humanos encontrarão a Comunidade Universal (CU); 3I ciente de todas as posições, pensamento dos líderes mundiais - cidadãos deste planeta - sabe como se comportam; Avisos dados; Primeiro encontro com visitantes do Espaço Exterior; Egípcios obtiveram conhecimento dos visitantes; Humanos podem entrar na CU; Compara desenho do 611 KSW com aurora ao redor do Sol; Polo Norte libera mais energia; Poder do 3I para afetar o Sol - cria vida - não destrói vida; Promessa cumprida - entra na CU; Criados escudos M próximos ao Sol; 30% da CU vivendo na Terra - entram e saem do 3I - assumem a forma do Homem; Trazem nova inteligência; A humanidade tem que alcançar a paz mundial - caso contrário, perderá; O 3I inicia uma nova raça na Terra; Os cidadãos do U decidirão; Caso contrário, esperarão 3.000 anos; A mudança vem através da Alma; Nova raça criada com a Alma da Filha de Mitra; Líderes em contato com 3I; 3I época das pirâmides; Raças dentro dos oceanos - tomam o lugar do Homem; 3I não é hostil; No Natal, encontra alienígenas; Passa pela iluminação; Compreender e permitir a natureza dual da Energia e da Matéria; A energia pode permanecer sem a F - estado da ADH; A ADH interage com a ADF - cria a F; A ADF é como o Peso - interação da ADH com a Alma do Planeta - Homem; A ADH é o Criador - a Alma do Planeta interage e cria Mitra - cria a F; Como explorar e criar vida no Espaço; Você é uma nave espacial - separa 2 campos um do outro; Aprenda qual a força do campo a criar; O 3I corrige o movimento; Uma lacuna espacial específica significa capacidade de criar vida; Usa múltiplos sistemas de comunicação - com pulsos próprios; Pulso criado no coração - todos os músculos; Pulso cardíaco igual à mudança de polaridade do planeta; Batimento cardíaco é quando o coração rebate; Batimento cardíaco muda com a emoção - pulso do 3I faz o mesmo; Lacuna espacial Gans - torna o Homem pacífico; Gans dos BC - cria pulso - Gans do coração cria pulso; Todas as células têm pulso; Como o 3I lê a nossa emoção; Vai para a nave; Chamada da natureza; Ataque cardíaco e hemorragia cerebral - pulso não em sintonia - morre; A frequência é matéria - o pulso é plasma - não correspondem; Não morre de câncer - muda o ritmo do tempo da célula; Os pulsos são definidos no útero; Como se tem um ataque cardíaco - pico de energia ADH e ADF - queima as células; Últimos 10 minutos - revelou segredos da Criação; Plasma da Criação usa pulso; Sem CA dentro do plasma - detecta limites; CC é plasma - sem interação - sempre dentro de si mesmo - absorve seletivamente energia de todo o ambiente; Chave para a paz universal; Como criar vida - propósito da vida; Unidades RUN - criam cúpula; Unidades pertencem à humanidade - transmitem emoção de paz; Ensina como usar; cair nos oceanos; Sessão mensal de voo de amanhã; Pacotes misteriosos de Halloween da Loja da FK; 29 de outubro 3I mais próximo do Sol; Criou

cópias de si mesmo - para todos os planetas - 9; A Terra poderia perder satélites - usinas nucleares; Proteção do campo M; 6 de dezembro - explicou no último domingo aos brasileiros; Se os campos produzem estado de plasma - não são prejudicados; Recebeu energia do Sol; Múltiplas proteções em diferentes forças; Interrupção global da Internet a partir do 3I; Transferências de plasma e compartilhamento de campos; Picos até janeiro; Decadência mecânica dos robôs; Os humanos se reparam; Nação promoveu guerra - demolindo a si mesma; China se recusa a vender T se for usada para armas; Trazer paz mundial; 2 anos para completar T para alimentar o Homem; Energia sem sabor e sem odor - problemas com emoções; Necessidade de produzir alimentos puros e sementes puras; É preciso limpar o solo, o ar, a água - produtos químicos dentro das plantas e animais; Lembre-se do 613 KSW; Tem que parar a interferência com as ações da Markray - antes de iniciar o programa de 3 anos; Entregar campos de alimentos puros através da RUN; Precisa de 5 milhões para concluir; Gerador de plasma - na RUN; A equipe de BC aumentou a velocidade de compreensão; Em outubro passado - ocorreu um incidente - atrasou o gerador de plasma; Fios luminosos multicoloridos de RC durante os ensinamentos; A ADH contém todos os elementos do U; Força de campo da visibilidade; Branco transparente força suprema; Aditivos mudam de cor; Sobre a gravidade; Mudanças de Cinética para Energia de Diferença Potencial - da mesma forma que M para G; Regra da Conservação de Energia; Controles diferentes; Da mesma forma que a tensão muda para corrente; Cientistas confusos; Nos Livros 1, 2, 3; 3I tem pele hexagonal - viva; 3I converte continuamente M para G - milhares de reatores de plasma em miniatura; Segunda patente da FK; Você é o sistema - o ambiente gira ao seu redor; Reencarnação - memórias de RNA; ADH carrega a memória do U; Analise os sonhos; Sonhos da ADF sobre o que foi conversado; Sonhos da ADH sobre paz; Sonhos da infância diferentes dos da idade adulta; Viva uma vida sem dor após os 50 anos - exercite os pequenos músculos dos quadris - coma mais fibras e menos proteínas; Equilibre os 3 elementos terra, ar, água; Os músculos têm 4 camadas internas - por que contrai doenças; Cuide das emoções e da energia; O mais importante - músculo minúsculo embaixo, próximo ao osso - não exercita - compreenda; Geração de fibras através de vegetais e grãos; Proteína cria inflamação; Exercite-se 10 minutos por dia; Em breve - Gans para o envelhecimento; Usa unidades RUN; Cuide de si mesmo

## Índice de Tópicos

Trecho do 611 KSW o que explicou sobre o 3I - Atlas & SWAN - R2 - se tornou realidade; Encontro atrás do Sol - luz forte; Próximo passo para a humanidade; A ciência não entende o que aconteceu atrás do Sol; BC pesquisando naves espaciais; Mostra imagem - segunda coroa ao redor do Sol - da interação entre 3I e R2; Como erupções solares - mais poderosas - expansão do campo; Simultaneamente, queda da Internet nos EUA - captou a ponta dos campos M; A partir dessa interação - Sistema Solar (SS) - tem nova vida; Observe quais planetas à vista - absorverão campos - criarão nova vida; Este encontro foi pré-planejado - 2º ou 3º encontro; Uma raça cuidadosa - ciente do poder - protegeu a Terra - caso contrário, a Terra não sobreviveria; 3I vai contra a lei da Física - confirma a lei da “Energia da Matéria” (Plasma); Todas as imagens confirmam 3I - inteligente, vivo, cuidadoso, amoroso, etc; Cuidadoso para não danificar a vida; Em poucas semanas encontraremos esta nave espacial - encontraremos a Comunidade

Universal (CU); Energizada a um nível específico; Sente a emoção deles - manifestação física direta; 3I ciente de todas as posições, pensando nos líderes mundiais e cidadãos deste planeta - sabe exatamente como se comportar; Recebemos avisos; Primeiro encontro com visitantes do Espaço Exterior; Os egípcios obtiveram conhecimento dos visitantes; Os humanos podem entrar na CU; Compara o desenho de 611 KSW com a imagem do Flash solar; Aconteceu como planejado; A imagem mostra aurora ao redor do Sol; Não é mágica - compreensão da ciência; O Polo Norte libera mais energia - mantém o equilíbrio da rotação sem danos; A luz se estende por centenas de milhares de km para fora; Poder para afetar o Sol; Poder para criar vida - não destrói a vida; Por que escolheu o outro lado - proteger a humanidade; Se a humanidade estiver pronta - promessa cumprida - entra na CU; O Homem irá encontrar, tocar, cheirar - Conhecimento do U; 3I criou escudos M - perto do Sol; Não é necessário tocar - para criar vida - a partir de milhões de km; Terra no mesmo lado que 3I - 90% de probabilidade - enviar nave de aterragem à Terra e outros planetas; A vida irá começar; 3I como um navio de cruzeiro - entra e sai da Terra; 30% da CU vivendo na Terra - alguns entram no 3I; Alguns do 3I assumem a forma do Homem - juntam-se à Terra; Trazem nova inteligência; A humanidade tem que alcançar a paz mundial - caso contrário, perderá; Assinou o Tratado de Paz Mundial com a Alma; Novo começo para a humanidade - recebe energia para mudar; 3I sai do Sol mais rápido - começa nova raça na Terra - cumpre nossas promessas; Os cidadãos do U decidirão; Caso contrário, esperar os próximos 3.000 anos; A mudança virá através da Alma; Nova raça criada com a Alma da “Filha de Mitra”; Líderes em contato com 3I; Aconteceu na época das pirâmides; A humanidade se torna pacífica; Ou muda mais tarde; Provavelmente estaremos certos - mudança; Raças dentro dos oceanos - tomam o lugar do homem; 3I não é hostil - muito amigável - cuida da nossa segurança; Analogia da mãe e do pai escondidos no quarto - nova vida; Esperança de que o encontro não resulte acidentalmente em destruição; Até o Natal, encontraremos alienígenas - eles conhecem a história; Como a raça humana aceitará, acreditará, passará pela iluminação; Todos os indicadores apontam para que isso aconteça; É hora de se tornar parte da CU; Para com o comportamento animal; Volta aos ensinamentos; Compreender - brincar com as energias - criar Tempo e LPP; Duas dimensões diferentes; A física vê apenas o lado material - ignora a Energia; Novo entendimento permite natureza dual Energia e Matéria; Energia muda para matéria - vê vida física; Energia pode permanecer em Energia sem F - estado da ADH; ADH interage - cria ADF - então vida física; ADF é como Peso - resultado da interação da ADH com a “Alma do Planeta” - manifestação física do Homem; ADH é Criador - Alma do Planeta interage cria Mitra - cria F; É assim que exploramos e criamos vida no Espaço; ADF interage com a Alma do Planeta - cria estrutura física - depende da força do campo M da ADF; Você é a nave espacial; Entenda como separar os dois campos um do outro; Precisamos entender qual força de campo - para qual trabalho - o que queremos criar; Relatórios do 3I - envia informações de campo - correção de movimento; A lacuna espacial específica significa a capacidade de criar vida; O 3I utiliza múltiplos sistemas de comunicação com pulsos próprios; O pulso do Homem é criado no coração; Todos os músculos são controlados pelo coração; O pulso cardíaco não difere da mudança de polaridade do planeta; O planeta permite que a variação do pulso no campo passe - sem apego - gira; Mas o coração luta - apegado - não consegue passar pelo meio ciclo; O coração não consegue acompanhar (mudança de polaridade) - rebate novamente; Isso é chamado de batimento

cardíaco; O batimento cardíaco muda com a emoção - o pulso do 3I faz o mesmo; Emoção e Alma; Liberando interações de campo em todo o planeta - forma de Gans - na energia de força de campo da lacuna espacial - torna o Homem pacífico; BC fazendo Gans - cria pulso: Gans do coração cria pulso - depende de como você acorrenta o pulso, acelera, reduz; Interage com o pulso de seu ambiente - dita a vida; Cada célula tem pulso - sintoniza com a força do campo M do pulso da Alma e do coração - leva à sua criação, sustentabilidade da geração; É assim que o 3I lê nossa emoção, conhece nossos medos, necessidades, o que resultará, tudo o mais; Se nos sintonizarmos com o pulso da nave - vamos para lá; Chamado da natureza - na D da Energia - não na F; A humanidade conhece o significado; Coloca isso em prática de forma sequencial - encontra paz e uma nova forma de viver - entende como o 3I funciona; Ataque cardíaco e hemorragia cerebral - pulso do movimento da energia da F não está em sintonia com a energia da emoção; Quando estamos fora de sincronia, morremos; A frequência é matéria - o pulso é plasma - não combinam; Não morre-se de câncer - falta de energia - o tumor cancerígeno toma conta - altera o ritmo do Tempo da célula - não combinam; Os pulsos definidos no útero - ficam fora de sintonia - problemas; Não consegue lidar com as emoções - aumenta o fluxo sanguíneo - energia extra vai para o coração - inverte o ciclo - o músculo não consegue lidar - ataque cardíaco; As energias aumentam entre a ADH e a ADF - F do sangue também; Explosão no topo da cabeça - hemorragia cerebral - queima células; 3I e Sol - campos mais fortes no Norte - transfere energia para a rotação; Nos últimos 10 minutos - revelou segredos da Criação - como o Criador cria; Se compreender - torna-se passageiro da nave espacial quando ela chegar; Torna-se parte da energia do U; Faz na ordem certa e a partir de si; Presta atenção à frequência - brinca com a matéria e o Homem; O plasma da Criação usa pulso; Quando não entendem - ignoram e negam; Isso tem que parar - porque ele tem inteligência para entender - os dois são iguais - regras diferentes; Não há CA dentro do plasma; Detectam limites do plasma através da CA; CA é F; CC é plasma; CA - dois objetos vibrando; CC não tem nada com que interagir - sempre dentro de si mesmo - absorve energia de todo o ambiente - não coletivamente, mas seletivamente para a força do campo; Chave para a paz universal e a Criação - pode se juntar ao 3I - viagem de 3.000 anos ao redor do U - voltar à Terra; Quando os cientistas compreenderem - se tornarão cidadãos do U; Deixa isso com vocês; Compreender como criar vida - compreender o propósito da vida através dos olhos da Criação - não do criado.

## Parte 2

Envia Unidades Rede de Uma Nação (RUN) - basta conectar e deixar; Pode ter seu próprio cartão SIM - autossuficiente - leve para qualquer lugar; Segunda parte - Antenas de Plasma; Cobre a Terra - do chão para cima - todos em sua rede; Cria uma cúpula no planeta; Pelo menos uma em cada nação; Ajuda aqueles que não podem pagar - doada por patrocinadores - generosos BC; Certifique-se de que você pode pagar; Testa as primeiras 100 unidades - depois entrega contínua; Se mexer com elas - você perderá; O Homem vive 99% no solo - alguns abaixo do solo e nas montanhas - todos cobertos; As Unidades pertencem à humanidade - trazem mudança - transmitem emoção de paz - por que lançá-las; Trabalha com a ADH; Esteja atento e ciente do que está recebendo; Sessões de ensino sobre como usar as Unidades - Moedas Keshe - Jogo da Iluminação;

Sessão mensal de Voo de Amanhã - martela com alegria e prazer - dimensões além da imaginação; Precisamos de mais doações para as Unidades RUN; No próximo ano - conecta aqueles que se tornaram Pacíficos aos sistemas Universais - leva a paz através da Alma para o resto da humanidade; Operação complicada - precisamos de pelo menos alguns milhares de Unidades; Jogar Unidades nos oceanos - espalhar o Conhecimento da Criação sob os mares; Mostra os Pacotes Misteriosos de Halloween da Loja da FK - saturados com Gans de paz, igualdade, tudo o mais; Carregar copos com campos; Centro de Exibições de Linz fechado há 2,5 anos - anuncia novo local; 3I - Atlas 29 de outubro mais próximo do Sol; Explicado em 609, 610 KSW - a nave espacial se dividiria em 9, 3; Criando lotes de pequenos aglomerados de naves - desaparecem quando perto de um planeta; 3I cria tempestades de poeira em Marte - a 29 milhões de km de distância; Cuidado com a Terra - não interferir; Encontro com a Terra - novembro ou dezembro; Ocupado acasalando do outro lado do Sol; Vê flashes de amor saindo; Oculto da Terra - não de outros planetas; Encontro com R2 - campos massivos criaram splash - porque M e atingiram a superfície do Sol - pedra no lago; 3 entidades criando estrutura - energia massiva para a Terra - poderia perder satélites - sistemas de comunicação - a menos que a cauda se mova de volta em direção ao Sol, protegendo-nos; Se o capitão do 3I não controlar - de volta à Idade da Pedra; Os cabos funcionarão; Perdem centrais nucleares e elétricas - horrível; Podem criar um campo M para proteger a Terra; Espero que nada corra mal; O 3I é muito cuidadoso - veremos o que acontece em 6 de dezembro; Explicado na conversa com a comunidade brasileira e chinesa no domingo passado; Muitas coisas vão mudar; Se os campos produzirem plasma - não haverá danos - os nossos corpos são plasmas Gans; Se se converterem em matéria - haverá problemas; Se algum líder estúpido tentar algo hostil - um líder quer fazer isso; Musk tentou explorar com foguetes - destruídos antes da decolagem; Política aparente com esta raça - não mexam com a gente - fazemos o que queremos - mas não prejudicamos vocês - somos observadores; Espero que os humanos não façam nada estúpido; Mais brilhante quando sai do Sol - armazenamento de energia interna recarregado - download de força de campo específica; 3I confirmou sistema de plasma; Cientistas não têm ideia; Nave criou meio escudo - protege-se continuamente com múltiplas blindagens em diferentes forças - perto do Sol - mantém a parte traseira longe do Sol - escudo se move - força de campo específica para encher reservas; Parâmetros para coletar certas quantidades de campos M - tanques no núcleo interno - blindados dos outros; 3I se dividiu em Marte; Após o acasalamento - vê-se uma frota de naves saindo; Observe se os vizinhos desaparecem repentinamente após dezembro - retornam ao 3I após 3.000 anos na Terra; Troca de vestimenta - seguem em frente; BC percebe forte atividade energética em segundo plano - relacionada ao 3I e R2; Interrupção global da Internet devido aos efeitos do 3I - bancos afetados - Costa Leste dos EUA; Apenas cabos seguros - vulneráveis em painéis de controle e servidores - começou desde o flash com o 3I - não é coincidência; Se os campos tiverem a mesma força - serão atingidos; Esperamos absorver o pico; O novo sistema da FK nunca terá esse problema - o plasma transfere e compartilha campos; Mais picos até janeiro; Objetos interestelares não relacionados à mensagem - sem SOS; Robôs de plasma seriam melhores do que humanos que matam? - imagine qualquer coisa; Nível de conhecimento dos robôs atuais - puramente mecânicos, eles se deterioram; Humanos podem se reparar - precisariam de fábricas para reparos constantes; A humanidade sempre terá essa vantagem; Robôs não testados em desertos, oceanos, ambientes salgados

- IA adicionada para falar doce; Celebrar quando o Homem se tornar pacífico; Uma nação que promoveu a guerra - destruindo-se a si própria; 80 a 90% da máquina de guerra americana e da Europa Ocidental depende de sistemas e materiais da China; A China agora recusa-se a vender tecnologia para ser usada em armas - poderia ser usada contra a China; Se não se livrarem do Presidente Xi e o PCC levar a cabo o seu ethos - rumo à paz mundial - param de fornecer ferramentas de guerra; Mas o Homem encontra outra maneira; BC quer criar um parque ecológico e produzir alimentos; A tecnologia da FK para alimentar a humanidade levará 2 anos para ser concluída; Se mudar para energia sem sabor e sem odor - problemas com as emoções; O tempo de transição primeiro produz alimentos puros - para transmitir sua energia; Se contaminados, transmitem venenos também; Nitratos, alumínio, etc. - têm que ser retirados das raízes; Animais que recebem antibióticos transferirão essa energia; A FK se comprometeu a criar sementes puras com T; É preciso limpar a terra, o ar e a água; FK iniciou o processo; Lembrem-se deste workshop 613; Pessoa desonesta interferindo nas ações da Markray - adiado até que as autoridades americanas resolvam; Então, os programas para os próximos 3 anos começam; Só precisamos criar um lote - não toneladas - usar RUN como base para entregar; Ainda precisamos de mais 5 milhões de dólares para concluir a fase inicial; 2 anos para alcançar; Sobre o gerador de plasma - sai de maneira diferente; RUN terá energia de plasma - se tornará um gerador; A equipe de BC aumentou a velocidade de compreensão da T; Outubro passado foi definido para trazer mudanças - ocorreu um incidente - ninguém morreu - atrasado - reestruturado - mais 6 meses; Não ouve o que acontece nos bastidores - muitas coisas evoluindo profundamente; BC vê fios luminosos multicoloridos de RC durante os ensinamentos; FK produz continuamente materiais de RC para diferentes fins; A F do Homem contém apenas todos os elementos do planeta; ADH contém todos os elementos do U; Vê diferentes forças de campo de acordo com o intelecto - força de campo da visibilidade - não visível para os outros; O branco transparente é a força suprema - não o ouro - o Homem ama o ouro - imagens do Sol; O Sol é branco - cor do plasma; Os aditivos alteram a cor do plasma; Mostra vídeo - 2 campos interagindo para se tornarem plasma - resume tudo o que você precisa saber sobre plasma - falta um pouco; Explica a diferença entre gravidade e campos M; Gravidade como pedra lançada para cima e que volta para baixo; Mudanças de Cinética para Energia de Diferença Potencial na matéria - da mesma forma - M para G; Regra de Conservação de Energia tanto na matéria quanto no plasma - Regra de Conservação de campos M; Sempre termina equilibrado; Algumas partes são controladas localmente - outras são controladas centralmente - e o centro de Massa é controlado; Caso contrário, é igual ao estado da matéria; Entenda a Energia Cinética e Potencial - da mesma forma que a tensão muda para corrente - então entende o trabalho da gravidade e M; Isso confundiu os cientistas; Imagens do 3I - escrito nos Livros 1, 2, 3; Prefere o Livro 2 - plasma cilíndrico esférico; Espere até que o 3I se aproxime; É estranho que eles possam ver a superfície de planetas mais distantes - mas não possam ver a superfície do 3I; O 3I tem uma pele hexagonal - igual à nossa pele - o que significa que está vivo - campos G e M; 3I - Sistema de Alma com estrutura - pode criar estruturas repetitivas - vida inteligente; Converte sua energia em matéria - a pele não se solta em altas velocidades - os cientistas não conseguem explicar; O 3I converte continuamente M em G; A nave espacial tem milhares de reatores de plasma em miniatura - como microchips em um telefone; Produzem energia; Na segunda patente da FK; Compreende totalmente como M e G

funcionam - velocidade de viagem da luz; M se afasta - G se aproxima; A gravidade é o objeto puxado pelo planeta; Você é um sistema - o ambiente gira em torno do seu sistema; Pergunta sobre reencarnação na filosofia oriental - renascimento e memórias de vidas passadas - é real? (sem resposta); Enigma - é RNA - o resto é conversa; RNA/DNA carregam memórias (físicas) - então você diz que reencarnou; As Almas também têm memórias como o RNA; ADH carrega a memória do U; Interprete o sonho - diz a qual parte está conectado; O RNA dá o sonho da F; Depende de como você analisa; Sonho memórias da ADH - conectado à Criação; Sonho o que foi falado recentemente - sonho da ADF; Sonhos de paz são ADH; Sonha de forma diferente com diferentes idades na vida - de acordo com o conhecimento adquirido; Sonhos da infância diferentes dos da idade adulta. Sonhar através do DNA e do RNA; Estruturado de forma que alguns sonhos não podem ser tidos quando se é jovem; Muito trabalho de BC para FK - envelhecer - corpo com dores e problemas; Jovens e pessoas de meia-idade também podem ser afetados; Segue o mesmo padrão de vida dos pais; Vive através de 3 elementos terra - comida, ar - respirar, água - beber; Desempenha o papel de como o corpo é feito e como vivemos; Se estiver em equilíbrio, vive 1000 anos sem dor - compreender a sua estrutura; Não é preciso sofrer na velhice; Quando se é jovem, come-se qualquer coisa - é preciso ter cuidado quando se envelhece; Os músculos têm 3 ou 4 camadas - cada uma tem um propósito - relacionado com dores nas costas - não anda - dores de cabeça; Academia está na moda - não é equilibrado; Aprenda um sistema integrado que funciona para nós - cuide de todo o corpo; Vida saudável - cuide da alimentação, da bebida, cuide do nosso corpo, das emoções, dos sistemas energéticos do corpo; Se estiver em equilíbrio, viverá muito tempo sem problemas; Cuide do físico - regenera as células - emoções - alimentos que comemos - problemas quando não estamos em equilíbrio; Depois dos 50 anos, o corpo não se regenera facilmente - não produz os materiais necessários - coma os alimentos certos; Os músculos têm 3 camadas de músculos diferentes; O mais importante é o pequeno músculo por baixo, junto ao osso - não precisa de exercício - precisa de compreensão; Exercita os músculos externos; Mantenha o pequeno músculo correto - sem hipertensão, diabetes - vida sem dor; Faça exercícios simples - pesquise para encontrar; Depois dos 50, menos proteína - mais fibra; Geração de fibra através de vegetais e grãos - absorção correta de energia; Ovos e carne não fazem isso - ainda frágeis com dor; A proteína cria inflamação; Vegetais para mais velhos são mais importantes - constroem músculos menores; Pesquise você mesmo para encontrar exercícios e informações sobre alimentos; Acima dos 50 anos, é preciso cuidar dos músculos dos quadris - conecta as pernas e os quadris à parte superior do corpo - anda reto sem dor - não curvado; Cuide dos pequenos músculos dentro dos músculos maiores - exercite-se 10 minutos por dia - fica sem dor; Tenta trazer Gans para isso em breve - material energético para o envelhecimento; Pode ajudar através das Unidades RUN; Até lá - você tem que cuidar de si mesmo; 90% das dores durante a vida vêm de músculos pequenos; Quiropratas e médicos não ensinam - perdem dinheiro; Espero que você encontre paz física, emocional - de todas as outras maneiras; Vamos ver o que o ano novo traz com nossos amigos do Espaço.

**Para ler a transcrição em inglês desse 613 KSW e outros materiais das aulas do Sr. Keshe, clique no link a seguir:**

**<https://keshebrasil.com/materiais-de-estudo/>**