

NOFAP

**SE TORNE
BLINDADO A
RECAÍDAS**



LIVRO GRATUITO

Brian Alef (Canal "O Monge Moderno")

ATENÇÃO

Esse livro é gratuito! Se você pagou por ele você foi roubado!

SIGA MEU CANAL NO TELEGRAM INSTALE O APLICATIVO NO CELULAR OU NO COMPUTADOR, FAÇA SUA CONTA (SEMELHANTE A COMO É FEITO NO WATTS) E APÓS ISSO CLIQUE NO LINK:
t.me/muitoalemdamente

SIGA MINHA PÁGINA NO INSTAGRAM TAMBÉM:
[@omongemoderno](https://www.instagram.com/omongemoderno)

EM BREVE IREI FAZER A PARTE 2 DESSE EBOOK, FOCADO EM DESENVOLVIMENTO DE DISCIPLINA, ENTÃO SIGA MEU CONTEÚDO PARA FICAR LIGADO NAS NOVIDADES!

PARTE 1

INTRODUÇÃO, E MALEFÍCIOS DA PORNOGRAFIA NA SUA VIDA

Durante todo tempo que passei tentando ajudar muitos homens a vencerem o vício em pornografia, **notei um padrão** naqueles que recaíam. Os motivos que os levavam de volta ao consumo da pornografia **eram sempre os mesmos**. Com base nesses motivos, resolvi criar esse E-book mostrando maneiras de eliminar cada um desses pontos fracos, tornando você **blindado** a recaídas.

Antes de iniciar, quero **lembrar** você dos problemas que pode estar trazendo para sua vida

ao estar levando continuamente o estímulo da pornografia ao seu cérebro. Afinal você precisa de **um bom motivo** para se afastar disso. A maioria desses efeitos negativos que irei mostrar abaixo foram tirados de milhares de relatos, em fóruns, grupos e até mesmo dos comentários do meu próprio [canal no YouTube](#) de homens que venceram, ou estão lutando, contra essa obsessão. Caso queira se aprofundar e conhecer mais esses efeitos negativos que são geralmente relatados por consumidores obsessivos de vídeos adultos, recomendo a leitura do livro “Vício em pornografia, como parar?”, você encontra facilmente em uma busca na internet.

Segue os maiores **malefícios** que o **Crack Digital** (irei usar o termo “Crack Digital” ao invés de “pornografia” nesse ebook a partir de agora) pode causar na sua vida:



Impotência

Esse é um dos efeitos colaterais **mais relatados**. Inclusive, **eu sofri** com esse problema quando consumia Crack Digital, e foi graças a ele que comecei essa jornada, me liberei do Crack Digital, e agora estou ajudando outros homens a se livrarem também.

Me lembro até hoje o quanto **me senti mal quando broxei** em uma relação sexual há alguns anos devido a quantidade de Crack Digital que eu assistia. Fui pesquisar a causa da impotência na hora do sexo, e acabei descobrindo em artigos escritos em inglês que era devido aos estímulos pornográficos que eu estava jogando no meu cérebro. Quando finalmente consegui me livrar desses estímulos, por meio das dicas que irei te passar aqui em breve, meu desempenho sexual voltou ao normal. Foi só **deixar de assistir e se masturbar com vídeos adultos** por um bom tempo, que a impotência sexual que estava destruindo meu relacionamento **desapareceu!**

Quando você consome vídeos adultos com frequência, seu cérebro vai se **distanciando do mundo real**, e se acostumando com imagens de mulheres com aparência perfeita e desempenho cada vez mais **exagerado**, a medida em que você vai se afundando nesses sites.

E o que você acha que acontece quando você encontra uma mulher na vida real que não satisfaz todos os fetiches **doentios** e estímulos que foram “programados” em seu cérebro por meio do Crack Digital? Você provavelmente irá broxar ou ficar “meia bomba”.

Sempre se lembre disso, quando você assiste pornografia, está **ensinando** seu cérebro a sentir prazer com estímulos cada vez mais surreais e muitas vezes doentios.

Se comparar com os atores de filmes adultos também pode ser uma das causas da impotência. A **ansiedade**, de querer ser tão bom quanto o ator na hora do sexo real, pode se tornar um grande problema para você. Muitos homens possuem **baixa auto estima** pois se comparam com atores de filmes adultos, que são escolhidos a dedo pela indústria pornográfica para serem perfeitos. E essa

baixa auto estima muitas vezes acaba destruindo relacionamentos.

Não fui só eu que sofri com a impotência por causa dos vídeos adultos, milhares de homens já sofreram, você pode ser o próximo se continuar assistindo isso.

Ansiedade social

Um efeito negativo muito relatado é a ansiedade social. Quem consome exageradamente vídeos adultos costuma ficar cada vez mais dependente do estímulo, e preso no ambiente que costuma se masturbar (geralmente o **quarto**), o resultado disso pode ser um afastamento de pessoas na vida real, e conseqüentemente o desenvolvimento de problemas emocionais relacionados a socialização que podem se tornar **cada vez mais graves**.

Se você tem a sua disposição, no seu celular ou computador, milhares de mulheres perfeitas para você se saciar sexualmente (mesmo que por meio

da masturbação), por que seu cérebro inconsciente iria querer deixar todo esse mar de **recompensas fáceis** de lado, gastar energia, e te ajudar a conhecer uma mulher real?

Seu cérebro inconsciente **não consegue diferenciar o sexo real do Crack Digital**. Ele acredita, enquanto você navega por dezenas de abas no seu navegador, que você está copulando com várias mulheres, que está fazendo a coisa certa. Cabe ao seu lado consciente **direcionar** seus desejos para o que você realmente quer (No caso parar de se masturbar com vídeos adultos, se relacionar com pessoas na vida real).

Também existem casos onde a pessoa pode estar usando o Crack Digital como um **escapismo** para seus problemas sociais, e com isso pode estar agravando esses problemas. Se masturbar toda hora não é uma solução para os seus problemas, muito pelo contrário, só irá piorar sua situação. E um dos motivos pode estar no próximo malefício do Crack Digital que irei te apresentar.

Desenvolvimento de fetiches doentios



Como acontece com algumas outras drogas, ao consumir de forma desenfreada o Crack Digital, sua mente vai buscando um conteúdo cada vez

mais pesado. Aquele conteúdo leve que você assistia no início, vai com o tempo perdendo a graça para você. Chega um momento em que aquilo não te satisfaz mais, e para sentir prazer, você terá que buscar algo mais **brutal**, mais **exagerado**, mais **doentio**.

E para saciar essa demanda, os sites adultos possuem centenas de categorias bizarras. Porém você pode chegar a um nível tão doentio, que nem o conteúdo dos sites adultos mais conhecidos da internet irão te dar prazer. Você **precisará de algo ainda mais nojento** para se saciar. Então irá buscar em sites da Deep Web, ou em fóruns e grupos sombrios da internet.

E talvez não pare por aí. Só consumir o conteúdo no computador ou no celular não será o suficiente para você. Você pode, a partir de um certo ponto, sentir uma necessidade **muito forte** de saciar os desejos que desenvolveu por meio do Crack Digital **na vida real**, fora da tela do seu computador. E aí sim, **destruir** por completo sua vida.

Dentre os fetiches e desvios sexuais mais bizarros desenvolvidos por meio da pornografia que já ouvi relatos, estão a **pedofilia**, **zoofilia**, **necrofilia**, etc.

Existem também os casos onde a pessoa sofreu um abuso sexual, geralmente na infância, acaba desenvolvendo um desvio sexual, e quando cresce usa o Crack Digital para saciar e **reforçar** os desejos que foram implantados em sua mente. Sempre que recebo relatos de pessoas querendo se livrar de fetiches doentios que reforçam por meio dos vídeos adultos, eu pergunto se ela já sofreu algum trauma na infância, e na maioria dos casos a resposta é “sim”.

Um outro fetiche muito bizarro que está se tornando cada vez mais comum (aposto todas as minhas fichas que isso está acontecendo graças ao Crack Digital), é o fetiche de ser **cornio manso**.

Repare que quando você assiste um vídeo adulto, geralmente **vê uma mulher que deseja fazendo sexo com outro homem**.

A boa notícia é que já vi casos onde pessoas se livraram completamente dessas condições que citei. Basta **seguir a risca** as dicas que darei em breve aqui no ebook que seu cérebro será desintoxicado.

Uma visão distorcida da realidade

Existem muitos relatos de homens que assistiram muito Crack Digital e começaram a ver as mulheres como **objetos sexuais**. Sempre que viam uma mulher, logo se lembravam de cenas de filmes pornográficos pesados onde as mulheres são tratadas apenas como um objeto descartável. O Crack Digital pode **inserir fantasias doentias** em sua mente e distorcer sua visão sobre a realidade. Você pode passar a ver sexo e pornografia em tudo que olha. Pode perder a empatia pelas pessoas e desenvolver uma visão superficial e fria quando olha uma mulher na rua por exemplo.

Tempo de vida e energia indo para o ralo...

Existem pessoas que se masturbam 2, 3, 7 vezes por dia e gastam horas na frente do computador com dezenas de abas abertas com conteúdo adulto até ficarem exaustas, e isso **todos os dias**.

Há pessoas que voltam do trabalho por exemplo, e ficam quase todo tempo livre com a cara no computador ou celular, se masturbando com o Crack Digital.

Você consegue imaginar quantos objetivos e projetos de vida uma pessoa assim **deixa de realizar** por ter se tornado um **escravo** desses estímulos?

Ao invés de estar **direcionando sua energia** para algo realmente edificante, está jogando ela fora se masturbando para pixels, ou até mesmo desenho japonês (hentai) na tela do computador o dia todo. E isso pode causar uma frustração enorme com o passar do tempo. Pois os dias vão passando e **nada** vai sendo realizado.

Resumindo

Já recebi relatos de pessoas que **perderam o casamento** por causa da compulsão por Crack Digital. Já recebi relatos de pessoas que saíram do

mundo digital e foram **saciar os fetiches doentios na vida real**, e claro, depois se arrependeram amargamente. Já ouvi relatos de pessoas que, por meio do Crack Digital **passaram a se interessar por crianças**, e também ouvi relatos de homens héteros que **passaram a se masturbar para travestis**, e posteriormente se envolveram com eles.

Devido a tantos relatos que recebi de pessoas que tiveram a vida destruída por causa disso, resolvi criar uma versão gratuita desse ebook, para que ele possa ser **COMPARTILHADO** livremente. Faça a sua parte compartilhando, pois a luta contra a indústria pornográfica não vai ser fácil sem que todos façam sua parte. Salve o seu relacionamento, salve seus amigos, seus familiares, **FAÇA SUA PARTE!**

Eu poderia fazer um livro inteiro com centenas de páginas falando sobre os problemas que o Crack Digital pode causar na sua vida, e nos seus **relacionamentos**, mas não é o foco desse livro falar sobre isso. Recomendo que leia o livro que já indiquei aqui “Vício em pornografia – como parar” pois é mais focado em relatos sobre os malefícios do Crack Digital. O objetivo desse ebook que está

lendo é te mostrar **um caminho** para se livrar
dessa compulsão.

PARTE 2

COMO SE LIVRAR DA OBSESSÃO POR CRACK DIGITAL, E DÚVIDAS FREQUENTES



Se abster de consumir Crack Digital (ficar longe do estímulo) e se masturbar por um longo período de tempo é a **melhor forma** de fazer um “reboot” no

seu cérebro para que ele **volte ao normal**, sem os malefícios do Crack Digital. A essa prática damos o nome de “**Nofap**” que em português seria algo como “sem masturbação”. A seguir irei tirar dúvidas básicas sobre a prática do Nofap, então **preste bastante atenção** para não restar dúvidas.

Quais são as modalidades de Nofap?

Existem duas modalidades principais de Nofap:

Easy Mode (Modo Fácil): É basicamente se abster de se masturbar e de assistir Crack Digital, porém a ejaculação e o orgasmo durante o sexo é liberado.

Hard Mode (Modo Difícil): No Hard Mode você deverá não só se manter longe do Crack Digital e da masturbação, como também não poderá fazer sexo durante o período de recuperação do seu cérebro. Ou seja, sem orgasmo, sem ejaculação, sem masturbação e sem Crack Digital durante o período de recuperação.

Qual modalidade devo adotar no Nofap?

Depende. Caso sua mente esteja realmente danificada por causa do Crack Digital, ao ponto de você não conseguir mais fazer sexo sem imaginar uma cena de um filme adulto, ou ao ponto de não conseguir mais ficar com o pênis 100% ereto na hora do sexo devido ao malefício da impotência que já foi citado no início do livro, o ideal é que você pratique o Nofap no **Hard Mode**, pelo máximo de tempo que conseguir, até sentir que sua mente está curada desses malefícios. Em outras palavras, se você sente que sua mente está realmente destruída por causa do Crack Digital e da masturbação em excesso, o **Hard Mode** é o que eu sempre recomendo. Caso o Crack Digital não tenha danificado tanto assim a sua mente, você pode iniciar pelo **Easy Mode** sem problemas. Você precisa se auto analisar para decidir em qual modalidade irá iniciar o Nofap.

Eis os principais motivos para iniciar pelo **Hard Mode**:

1 - Para você desenvolver um maior controle emocional, por ter que reter o sêmen por um longo período de tempo.

Não é atoa que essa modalidade é chamada de Hard Mode, reter o sêmen por um longo período de tempo exige muito **auto controle emocional**. Seu desejo por consumir Crack Digital e se masturbar irá aumentar drasticamente devido a retenção seminal.

Inteligência emocional é algo essencial para eliminar essa compulsão com sucesso. E se você consegue se controlar sem sexo, será muito mais fácil ficar longe do Crack Digital quando migrar para o Easy Mode.

2 - Para você eliminar qualquer associação do Crack Digital com relação ao sexo. Se você costumava assistir filmes adultos ou imaginar cenas de filmes adultos enquanto fazia sexo, uma associação neural pode ter sido criada. Existem casais que não fazem sexo sem um filme adulto rolando na TV, isso é uma realidade hoje em dia.

3 - Existem muitos homens que tentam vencer essa compulsão por meio do Easy Mode, e após fazerem sexo, acabam recaindo na masturbação pouco tempo depois. Pela minha experiência lidando com pessoas que estão no Nofap há bastante tempo, tenho visto que isso é muito comum de acontecer.

Minha teoria é que ejacular no sexo nos primeiros dias de Nofap acaba reativando os circuitos neurais relacionado a masturbação, principalmente quando a pessoa tinha a masturbação como o meio principal para chegar ao orgasmo.

E um adendo, fazer sexo com o intuito de prender a ejaculação no ápice do prazer pode ser uma má ideia também. As bolas costumam doer bastante nas horas seguintes, principalmente quando se está retendo o sêmen por muito tempo. Isso pode acabar te forçando a se masturbar para se livrar da dor em seguida, ou simplesmente para se livrar do desejo sexual que provavelmente estará no seu ponto máximo.

**Mas como fazer se sou casado ou namoro?
Como irei parar de fazer sexo por um tempo?**

O ideal é conversar com sua parceira sobre isso. Sempre fui muito claro e direto com minha parceira, porém caso você não queira falar sobre essa compulsão que está eliminando da sua vida, você pode dizer que está em um processo de auto conhecimento e auto controle emocional, e que esse tempo sem sexo é importante não só para você, mas também para fortalecer o seu relacionamento com ela. Busque deixar claro que não há nenhum problema no relacionamento, e que essa atitude de se abster de sexo por um tempo é principalmente para o seu auto desenvolvimento como homem. Explique que um relacionamento onde o homem e a mulher possuem um maior controle sobre seus instintos sexuais, tende a durar mais pois a possibilidade de traição se torna algo cada vez mais distante.

É muito importante que você dê bastante atenção e carinho a sua parceira nesse período, ficar muito ausente e deixar de tratar ela da maneira que tratava não é uma boa ideia.

Quanto tempo devo ficar sem fazer sexo com minha parceira ao praticar o Nofap no Hardmode?

Você deve analisar duas coisas para chegar a resposta para essa pergunta

1 - O impulso por consumir Crack Digital e se masturbar está menor ou inexistente? Você não está mais vendo sexo e malícia em quase tudo em que passa os olhos? O desejo pela sua mulher aumentou?

Se a resposta para essas perguntas foi “sim”, talvez esteja na hora de você migrar para o Easy Mode. Mas muito cuidado, isso vai exigir uma auto observação afiada. Pode ser perigoso migrar para o Easy Mode cedo demais. Quanto mais tempo você puder segurar melhor, uma semana, duas semanas, 15 dias...

2 - Analise o temperamento de sua parceira. Veja se a abstinência de sexo está afetando negativamente o relacionamento, ou se sua parceira está sendo compreensiva e não está tocando muito no assunto. Caso ela esteja nervosa com essa sua decisão, pode ser por você não ter comunicado com ela da maneira correta sobre os benefícios dessa escolha, pode ser por ela estar achando que você não sente mais atração por ela, ou que está traindo ela, ou porque ela está

realmente querendo fazer sexo. Caso ela esteja reclamando muito, usando muitas indiretas, talvez esteja na hora de você migrar para o Easy Mode.

Quanto tempo devo ficar longe do Crack Digital e da masturbação para o meu cérebro voltar ao normal?

Dizem que em 21 dias um hábito é criado, mas que em 90 dias um **estilo de vida** é criado. Muitos relataram que após 90 dias longe do Crack Digital a compulsão por assistir esse tipo de conteúdo se tornou praticamente inexistente. Porém ao meu ver, levar isso como uma regra rígida, ou ter 90 dias como o único alvo inicial, é um erro. Algumas pessoas abaixam a guarda ao chegar nos 90 dias, e voltam para o mesmo ciclo vicioso que tinham antes, outras colocam 90 dias como um alvo distante, e por recaírem antes, acham que tudo está perdido e acabam desistindo da prática do Nofap.

Cada caso é um caso, e **depende de quão enraizado o hábito de consumir esse tipo de**

conteúdo está no seu cérebro. Se você reforça isso há muitos anos, talvez 90 dias não seja o suficiente para restaurar seu cérebro. Agora se você começou a consumir isso recentemente talvez menos dias já sejam suficientes para restaurar seu cérebro.

O mais importante é que você mesmo **desenvolva a capacidade de auto avaliação,** que você mesmo aprenda a se auto observar, a perceber se o desejo está sob controle ou não.

Caso você chegue a um ponto na sua jornada Nofap, em que você tome consciência que o desejo de consumir Crack Digital não é mais um problema, que você está conseguindo **ignorar** ou lidar com o pensamento ou o sentimento do desejo com facilidade, pode ter certeza que a restauração está sendo bem sucedida. Nesse ponto você já não é mais um escravo do desejo e provavelmente os malefícios do Crack Digital não estarão te afetando mais.

Até lá, tenha uma meta de longo prazo, como por exemplo 30 ou 90 dias, e uma meta de curto prazo que pode ser reforçada todos os dias, essa meta pode ser **terminar o dia de hoje sem recaídas** ou até mesmo terminar a semana sem recaídas.

Para algumas pessoas a meta de longo prazo pode funcionar melhor, para outras a meta de curto prazo pode funcionar melhor, por via das dúvidas, **crie tanto uma meta de curto prazo quanto uma de longo prazo.**

SEMPRE mantenha a guarda alta, se auto observando, as dicas que vou passar em breve aqui no livro devem **fazer parte do seu estilo de vida**, para que você se torne **blindado** a recaídas pelo resto da sua vida.

Um grande erro é acreditar que após o processo de restauração ser bem sucedido, assistir Crack Digital de novo vai se tornar algo inofensivo. **Nada disso meu amigo**, embora possa parecer difícil para você agora imaginar uma vida longe desse estímulo tóxico, quando essa compulsão **perder as forças sobre você**, talvez após os 90 dias, provavelmente nunca mais irá querer voltar a vida que vivia antes.

Entenda o seguinte, quem já desenvolveu compulsão uma vez por Crack Digital, tem maior facilidade de desenvolver uma compulsão novamente. Por isso você deve **manter a guarda alta sempre**, e ficar **10 vezes mais atento** a suas escolhas. Ao cumprir a meta, não significa

que você deve voltar a compulsão, mas sim criar metas ainda maiores na sua vida, talvez relacionadas a outras áreas do seu desenvolvimento, pois essa já foi conquistada.

O seu **prêmio** ao chegar em um ponto onde não exista mais a compulsão por consumir o Crack Digital é justamente a **LIBERDADE** de não ser mais um escravo desse estímulo. Muita gente se pergunta:

“O que acontece ao terminar o período de reboot do cérebro?”

E a resposta é: Você naturalmente perde o interesse por consumir crack digital e foca em **desenvolver ainda mais** outros aspectos de sua vida. Você estará **livre dos malefícios** do Crack Digital e agora terá mais tempo e energia para focar no seu desenvolvimento, para curtir sua vida, você terá uma vasta experiência em auto controle emocional, e claro, não só manterá os bons hábitos adquiridos no processo do restauração, como também poderá adicionar novos hábitos benéficos.

Devo contar os dias?

Não há uma regra com relação a isso, existem pessoas que se sentem motivadas olhando seu progresso todos os dias, e pessoas que ficam ansiosas fazendo isso, o que acaba dificultando o processo de restauração do cérebro (reboot).

O que eu recomendo é que **anote a data que começou** o processo de restauração em algum lugar, para que possa medir seu progresso futuramente (após muitos dias), e que simplesmente pare de pensar sobre quantos dias está sem Crack Digital e masturbação.

Foque mais na meta de curto prazo, ou seja, em terminar o dia de hoje sem recaídas, ou terminar a semana sem recaídas, sem se importar muito em qual dia está desde que começou o processo de reboot. O que adianta você mirar lá no dia 90 e não focar em vencer o dia de hoje?

Anotar a data em que começou é importante para medir quanto tempo está sem esse estímulo

nocivo, essa percepção pode ser útil para te **mostrar que é capaz de ir muito além do que imaginava**. Muita gente simplesmente possui uma crença limitante de que não consegue passar de uma semana ou um mês sem consumir Crack Digital, o que não é uma verdade. Quando esse sujeito passa de uma semana por exemplo, e percebe (por meio da data que foi anotada), que está há 2 semanas sem consumir Crack Digital, a realidade dele muda, agora ele sabe que é capaz.

Agora, mesmo que você tenha escolhido contar os dias, e checar seu progresso todos os dias, após sentir que o processo de restauração foi bem sucedido, não há motivos para continuar contando.

Posso me masturbar ou assistir Crack Digital durante o processo de restauração sem chegar ao orgasmo? Terei os “benefícios” fazendo isso?

De maneira alguma. Se lembre que **o maior benefício é se livrar, ou se manter distante dos malefícios** do Crack Digital e da masturbação

em excesso na sua vida. Não faz sentido querer esse benefício consumindo mais Crack Digital, e se masturbando até chegar ao pré orgasmo. Caso esteja fazendo isso, sinto lhe informar, mas só está piorando sua situação.

É normal ejacular enquanto está dormindo? Pode ser considerado uma recaída?

A polução noturna é um processo natural do seu corpo de expelir o excesso de sêmen quando se está muito tempo sem ejacular. Não deve ser considerado como uma recaída.

Porém quando isso ocorre com muita frequência, pode ser um sinal de que você está tendo muitos pensamentos sexuais durante o dia.

Minha dica é que pratique exercícios de respiração e meditação todos os dias, principalmente antes de dormir, para “limpar” sua mente o máximo possível antes de pegar no sono. E claro, que direcione sua energia e seus pensamentos para outras coisas durante o dia, evite ficar fantasiando sobre sexo o dia todo, ou

pensando sobre Nofap, sobre não poder pensar em sexo, sobre não poder assistir Crack Digital, mantendo sua mente distraída com outras coisas. Se lembre que ao pensar em não fazer algo **você acaba pensando naquilo**. Você deve transcender e redirecionar essa energia (esses pensamentos pornográficos que costumam surgir principalmente no início do processo) para outras atividades.

Durante o processo de restauração sinto variação de humor, as vezes me sinto triste, as vezes energizado, além disso sinto que estou perdendo o tesão. Isso é normal ou devo me preocupar?

Isso é **normal e passageiro**. Já foi relatado por muitos homens que fizeram o processo de reboot, e é chamado de Flatline. Fique alerta pois sua mente pode usar isso para te convencer de que deve voltar a se masturbar. Apenas ignore e se mantenha firme nos exercícios que passarei em breve aqui. Disciplina é muito importante nesse momento.

Não tenho uma parceira sexual, terei mesmo assim que ficar retendo o sêmen mesmo após o processo de restauração ser concluído com sucesso?

O ideal é que você tenha orgasmo somente no sexo, com uma pessoa real. Porém caso você não tenha uma parceira, após concluir o processo de restauração com sucesso, a masturbação moderada (de 15 a 15 dias, ou de 30 a 30 dias por exemplo) não é um problema. Ao fazer essa masturbação de “manutenção” evite alimentar fantasias bizarras em sua mente, e obviamente, não assista Crack Digital de maneira alguma. Recomendo até uma meditação antes do ato. Se lembre, quem já teve problemas com isso, tem maior facilidade para voltar a ter problemas.

Saiba analisar sua situação e perceber suas limitações, até onde pode ir.

PARTE 3

COMO SE TORNAR BLINDADO A RECAÍDAS

**DESENVOLVA UMA DISCIPLINA
INQUEBRÁVEL!**



Agora que o livro começa de fato, então preste bastante atenção em cada palavra a partir de agora. O componente mais importante que você **precisa desenvolver** para se livrar de uma vez dessa maldita compulsão que só suga o seu tempo e destrói a sua mente é ter **DISCIPLINA e PALAVRA consigo mesmo**, se você não levar sua saúde mental a sério, se não tomar nenhuma atitude com base nas informações que darei a seguir para mudar seus hábitos e sua vida, **NADA**, repito, **NADA** irá mudar. Você irá continuar o resto da vida **com a cara no computador ou celular, com a mão no seu pau, se masturbando para alguma merda qualquer, vendo seu tempo de vida indo para o lixo**

todos os dias. Conseguir visualizar o quão deprimente é isso?

Então as perguntas que você tem que se fazer antes de continuar lendo é:

EU ESTOU REALMENTE COMPROMISSADO COM O NOFAP E LEVANDO ISSO A SÉRIO?

QUERO REALMENTE ME LIVRAR DESSES ESTÍMULOS TÓXICOS E NÃO SER MAIS UM MERDA ME MASTURBANDO 2, 7, 10 VEZES POR DIA?

**QUERO REALMENTE FAZER SEXO
COM MULHERES REAIS,
ADICIONAR BONS HÁBITOS NA
MINHA VIDA E MUDAR A MINHA
HISTÓRIA?**

**QUERO DESENVOLVER UM
AUTOCONTROLE E UMA
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
INABALÁVEL?**

**EU TENHO BOLAS PARA MANTER
MINHA PALAVRA E TER
DISCIPLINA SEGUINDO AS DICAS
DESSE LIVRO?**

Se a resposta para alguma dessas perguntas foi SIM, parabéns, você está prestes a se livrar dessa compulsão e ser um vitorioso.

Se a resposta para todas essas perguntas foi não, porque está perdendo tempo lendo esse livro? Se não está disposto a se **esforçar ao máximo** para se livrar dessa compulsão, sinto muito, volte para o seu ciclo de hábitos nocivos. Eu não posso fazer nada por você. A atitude, a disciplina e a força de vontade **DEVE PARTIR DE VOCÊ**, não existe nenhuma mágica que irá eliminar essa compulsão da sua vida sem esforço nenhum, não adianta comprar “curso de Nofap”,

não adianta fazer “faculdade de Nofap”, não adianta maratonar canal de Nofap no YouTube...

VOCÊ PRECISA DESENVOLVER EM VOCÊ UMA DISCIPLINA INQUEBRÁVEL E UMA CONFIANÇA FANÁTICA DE QUE É CAPAZ DE SE LIVRAR DESSA COMPULSÃO, NÃO IMPORTA QUANTAS VEZES TENHA TENTADO E RECAÍDO, CADA RECAÍDA DEVE TORNAR VOCÊ MAIS FORTE, MAIS CONFIANTE, CONVICTO DE QUE É CAPAZ DE SE LIVRAR DA COMPULSÃO POR CRACK DIGITAL PARA SEMPRE!

DISCIPLINA

**é simplesmente a escolha
entre o que você quer**

AGORA

e entre o que você

MAIS QUER.

**Pare para pensar um pouco,
quantas horas da sua vida já
foram jogadas no lixo por você
estar com a cara no
computador/celular se
masturbando?**

**Quantas oportunidades deve
ter perdido por causa dessa
compulsão?**

**Quanto lixo tóxico já foi
enfiado na sua mente pela
indústria pornográfica?**

**AGORA É A HORA DE REUNIR
TODO O ÓDIO QUE POSSUI
DESSA MALDITA INDÚSTRIA
PORNOGRÁFICA, DE TODO O
MAL QUE O CRACK DIGITAL
CAUSOU NA SUA VIDA, E
CANALIZAR ISSO EM UMA
DISCIPLINA PODEROSA, QUE
NADA NESSE MUNDO PODE
DERRUBAR!**



REVIDE TODO O MAL QUE O CRACK DIGITAL CAUSOU NA SUA VIDA DESENVOLVENDO UMA **FORÇA DE VONTADE E UM AUTOCONTROLE INVENCÍVEL!**

A disciplina e o autocontrole são as ferramentas mais poderosas que você pode utilizar para se livrar do Crack Digital, porém isso só irá funcionar se você levar esse processo de restauração **realmente a sério**, e perceber o quão importante é para sua saúde mental se manter longe dos estímulos nocivos. Somente se colocar toda a sua energia, todo seu ódio, todo o seu foco, na mudança do seu estilo de vida, irá conquistar a vitória e se livrar para sempre do Crack Digital.

É importante que você esteja disposto a deixar para trás certos hábitos na sua vida que vem carregando há bastante tempo.
Sacrifícios são necessários!

Repita para si mesmo o texto abaixo toda manhã, e sempre que tiver pensamentos que podem te levar a recair no Crack Digital. De preferência leia ele em voz alta se puder. Torne ele o seu mantra nesse processo. Se achar necessário, copie em um papel ou imprima e cole esse texto na parede do seu quarto:

**EU (SEU NOME AQUI), ME
COMPROMETO COM TODAS AS MINHAS
FORÇAS A PARAR DE CONSUMIR E
FICAR LONGE DE QUALQUER LIXO
DIGITAL QUE SÓ ME PREJUDICOU NO
PASSADO.**

**ME COMPROMETO A DIRECIONAR
MINHA ENERGIA TODOS OS DIAS PARA
HÁBITOS BENÉFICOS QUE IRÃO ME
TORNAR UMA PESSOA MAIS
DISCIPLINADA, E COM UM
AUTOCONTROLE EMOCIONAL
INVENCÍVEL.**

**EU RESPEITO E LEVO A SÉRIO MINHA
PALAVRA, E ME MANTEREI FIRME COMO
UMA ROCHA, FOCADO EM CUMPRIR
MEUS OBJETIVOS CUSTE O QUE
CUSTAR. NADA, ABSOLUTAMENTE
NADA, IRÁ ME IMPEDIR DE CHEGAR AO
SUCESSO!**

CONSTRUA UM ALICERCE PODEROSO QUE SERVIRÁ DE BASE PARA A MUDANÇA



Ao construir um prédio, é necessário que haja uma base forte para que ele não desmorone. O mesmo conceito vale para quem está buscando se livrar da compulsão por Crack Digital (ou qualquer outra compulsão).

O mais importante no início do processo de restauração é construir **gradualmente** uma base poderosa de bons hábitos que te mantenham distante de qualquer estímulo nocivo que possa servir de gatilho para a recaída.

Na maioria dos casos que já vi, a compulsão por Crack Digital é um “sintoma”, e não a “doença” em si

(e isso vale para muitos outros vícios também).

O que eu quero dizer é que:

UM ESTILO DE VIDA EM QUE A PESSOA FICA SEM FAZER NADA QUASE O DIA TODO, EM QUE A PESSOA VIVE NA INTERNET VENDENDO BESTEIRA E MEMES DE P*TARIA TODA HORA, EM QUE A PESSOA SE TORNA ESCRAVA DE PRAZERES PASSAGEIROS E RECOMPENSAS FÁCEIS, ACABA SENDO UMA PORTA DE ENTRADA PARA A DROGA MODERNA DE MAIS FÁCIL ACESSO DO MUNDO, A PORNOGRAFIA.

Ou seja, a compulsão em Crack Digital muitas vezes acaba sendo uma **consequência** de um estilo de vida que o sujeito está levando. **É um sintoma de um problema maior.**

Quando uma base forte não foi construída, o prédio desmorona! O sujeito cai centenas de vezes!

Adicionar bons hábitos na sua vida é importante não só para melhorar sua qualidade de vida no geral, mas também para manter você com a mente distante dos estímulos nocivos do Crack Digital.

Adicionando bons hábitos em sua vida você redireciona toda atenção, toda energia, todo impulso sexual, para atividades que servirão como uma base poderosa no seu processo de restauração (reboot).

No processo de eliminar a compulsão por Crack Digital, você deve parar de ficar pensando sobre os estímulos que te levam a recaída **redirecionando todo o seu foco e energia** para bons hábitos e atividades que irão naturalmente te fazer esquecer daquele lixo que você consumia. Pouco a pouco você irá esquecer até mesmo que está praticando Nofap, pois isso já será parte do seu estilo de vida. Esse é o objetivo.

Um bom hábito nesse caso é toda e qualquer atividade que te mantenha distante do estímulo nocivo, e que sirva, entre outras coisas, para um redirecionamento de toda a energia acumulada (compulsão em voltar para o estímulo nocivo) que surge a partir da abstinência.

Repito, ao focar em adicionar bons hábitos, em preencher seu dia com atividades benéficas, **em mudar seu estilo de vida de forma permanente**, naturalmente a compulsão irá desaparecer com o tempo.

Da mesma forma que a escuridão não existe quando há luz, a compulsão pouco a pouco não terá espaço para existir quando o seu dia estiver preenchido o máximo possível com bons hábitos.

Ou há um, ou há outro, nunca os dois ao mesmo tempo.

A seguir irei passar uma lista com sugestões de bons hábitos que você pode adicionar em sua vida pouco a pouco, e que conseqüentemente irão te ajudar a se livrar da compulsão por Crack Digital. Mas **atenção**, não seja um afobado querendo adicionar vários hábitos de uma vez só. Se fizer isso,

provavelmente só irá acumular frustração por não conseguir implementar nenhum.

Adicione um ou dois hábitos por vez. No máximo três. Desenvolva disciplina e mantenha essas atividades por 21 dias pelo menos, antes de adicionar outra. Se achar que está sendo difícil praticar duas ou três atividades diferentes todos os dias, **foque em apenas uma** por 21 dias antes de adicionar outra.

**O IMPORTANTE É QUE VOCÊ
CANALIZE TODO O FOCO,
DISCIPLINA E FORÇA DE
VONTADE EM ADICIONAR DE
FORMA PERMANENTE PELO
MENOS UM HÁBITO BENÉFICO
POR VEZ. NÃO IMPORTA SE
NESSE PROCESSO VOCÊ IRÁ
RECAIR E CONSUMIR CRACK
DIGITAL, IGNORE ISSO E
MANTENHA TODO O FOCO EM
ADICIONAR O HÁBITO.**

**SE LEMBRE QUE UMA BASE
FORTE NÃO SE CONSTRÓI DE UM
DIA PARA O OUTRO, FIQUE EM
UM PASSO DE CADA VEZ E
CHEGARÁ A VITÓRIA!**

Segue abaixo uma lista de hábitos que recomendo. Lembrando que você não precisa se limitar a essa lista, qualquer hábito que te mantenha distante da compulsão e redirecione a energia sexual irá servir.

✓ **Meditação**



A meditação é extremamente importante para que você comece a se observar, a observar seus pensamentos e sentimentos que sempre te sabotam e te levam a recaídas. Quando algo é observado, você deixa de se identificar com aquilo e percebe que não precisa ser escravo daquilo. Eu tenho dois vídeos ensinando do zero como começar a meditar mesmo que você ache que não consegue. Assista os vídeos com muita atenção e coloque em prática o que é dito!

Clique para assistir: [Vídeo 1](#) [Vídeo 2](#)

✓ **Exercícios de respiração**

A respiração é um reflexo das suas emoções. Se você aprende a controlar sua respiração, naturalmente você aprende a controlar suas emoções. Existem duas formas principais de praticar o exercício de respiração.

1 - Você pode respirar profundamente (inspirar pelo nariz e expirar pela boca) o máximo de vezes que conseguir, mantendo todo o seu foco em sua respiração, no ar entrando e saindo do seu peito. Apenas puxe o ar profundamente, e solte levemente, sentindo o relaxamento em cada respiração.

2 - Você pode começar a prestar atenção em sua respiração natural (sem forçar nada), enquanto estiver fazendo qualquer coisa, como uma caminhada por exemplo. Apenas fique consciente de sua respiração.

Existem vários métodos de respiração, se aprofunde mais pesquisando na internet.

✓ **Método Wimhof**

Meditação, respiração, exercícios de alongamento e banho gelado. O método Wimhof é extremamente poderoso. Pode ajudar a curar depressão, ansiedade, além de comprovadamente fortificar seu sistema imunológico e sua

resistência a temperaturas extremas a níveis fantásticos. Recomendo que pesquise no YouTube sobre esse método. De preferência vá no canal do próprio Wim Hof, em inglês, é possível ativar as legendas em português em alguns vídeos dele.

✓ **Calistenia**



Exercícios físicos que podem ser feitos em casa ou em qualquer lugar, sem a necessidade de equipamentos. Existem vários YouTubers brasileiros que ensinam exercícios de calistenia gratuitamente na internet.

✓ **Leitura**

De preferência com a internet desligada para manter o foco. Se puder adquirir um Kindle ou um livro físico melhor ainda, mas não invente desculpas para não ler. Não importa se irá ler um livro físico ou em PDF no seu celular ou computador, se vire com o que tem. Conhecimento é poder em potencial.

✓ **Cursos**

Pode fazer cursos online e aumentar seu conhecimento, recomendo a plataforma de cursos Udemy com milhares de cursos bons e baratos. Lá você encontra muitos cursos gratuitos também. Que tal aprender um novo idioma? Ou aprender algo que te faça ganhar mais dinheiro?

✓ **Cozinhar**

Pode aderir a uma dieta mais saudável e aprender a fazer novos pratos.

✓ **Desenvolver um novo hobby**

(Desenho, música, programação, pesca, edição de fotos ou vídeos, mochilão, etc.)

✓ **Tirar um tempo do seu dia para conversar, online ou offline (de preferência offline), com as pessoas que são importantes na sua vida.**

Um jogo de tabuleiro cai bem nesse momento, ou uma chamada de vídeo caso esteja distante da pessoa, dê preferência a conversar olhando para a pessoa, e não por texto ou áudio apenas.

✓ **Começar um projeto online ou offline pensando no longo prazo.**

Escrever um livro digital, criar um jogo, um blog, criar conteúdo de qualidade para a internet, etc.

Crie pequenas metas, por exemplo, se for escrever para um blog ou livro, defina que irá escrever X palavras por dia.

✓ **Iniciar uma boa rotina matinal**

Escolha alguns bons hábitos e coloque em prática assim que acordar. Evite ficar deitado na cama sem fazer nada ao acordar, de maneira alguma mexa no celular assim que acordar. Quando for

dormir, coloque o celular bem longe de você.

Recomendo o livro “O milagre da manhã” para se aprofundar nesse assunto. Veja um resumo desse livro na internet.

✓ **Jogar Xadrez ou algum outro jogo de estratégia que estimule seu raciocínio e capacidade de resolver problemas.**

Recomendo o site ou aplicativo [Chess.com](https://www.chess.com). Existem outros jogos de estratégia, ou Puzzles, disponíveis gratuitamente na Steam ou na loja de aplicativos do celular. Jogue com moderação, não queremos trocar um vício por outro.

✓ **Auto-hipnose.**

A hipnose já foi comprovada cientificamente e é uma ferramenta muito poderosa que podemos usar para intensificar sentimentos, nos sentir motivados, disciplinados, confiantes, além de muitas outras possibilidades. Recomendo muito que aprenda auto-hipnose.

✓ **Esportes**

Praticar esportes como Basquete, Futebol, Vôlei, pode ser uma ótima forma de redirecionar energia sexual que seria desperdiçada na

masturbação. Além de te deixar mais saudável.

✓ **Artes Marciais**

Aprender e praticar artes marciais, além de ser algo essencial ao meu ver, para fins de auto defesa, também é uma ótima forma de redirecionar energia.

✓ **Corrida/Caminhada**

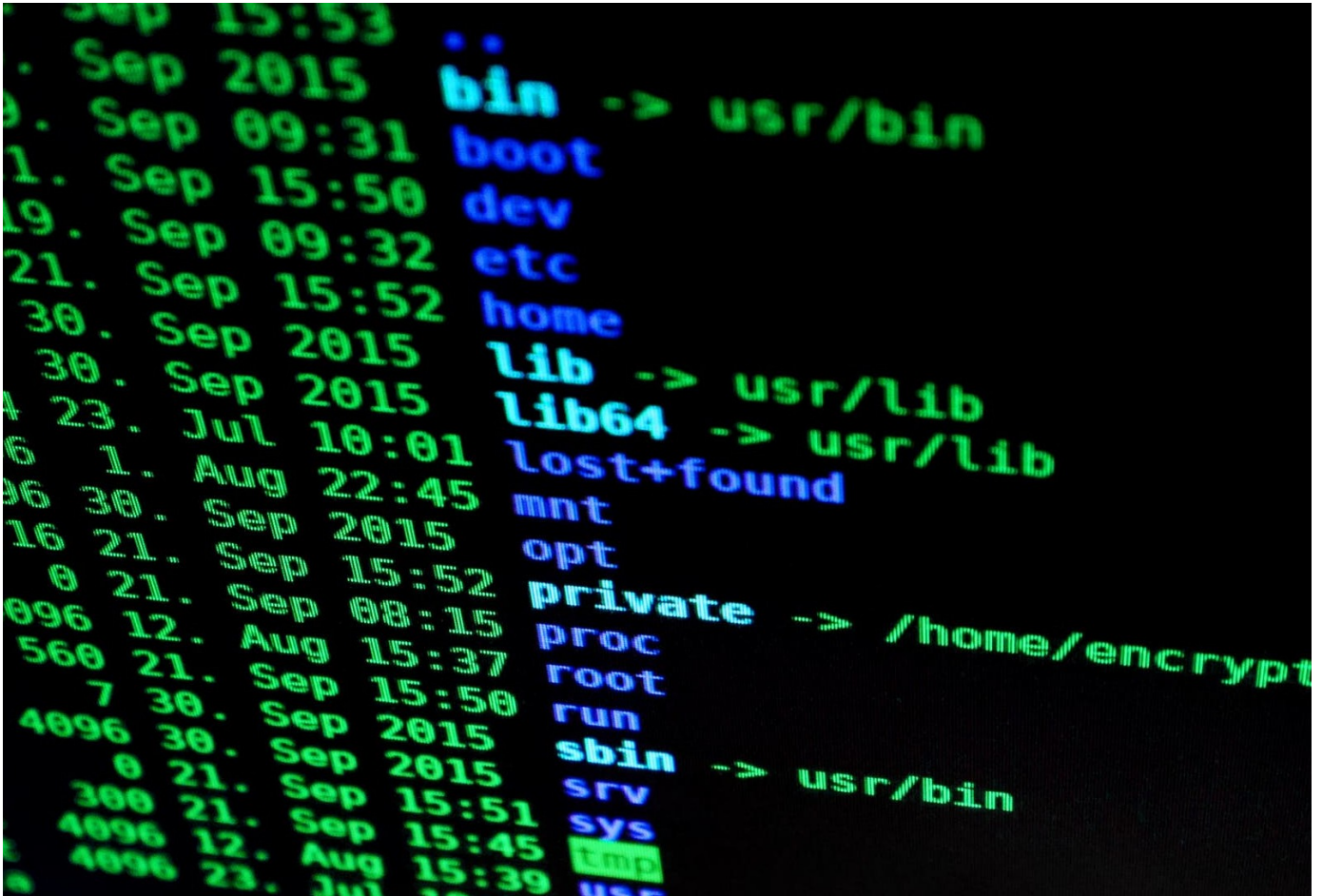
Correr ou caminhar é uma ótima forma de redirecionar energia, faz bem para saúde e além disso irá te manter longe do seu quarto (ou do

ambiente onde costuma se masturbar) e próximo de pessoas, o que é muito importante para se livrar da compulsão.

Use e abuse da internet para aprender sobre os hábitos que escolher adicionar em sua vida, pesquise no Google, no YouTube, seja um autodidata! Não é o foco desse ebook se aprofundar em cada um dos hábitos que sugeri acima. Mas fica uma dica, não perca tempo demais vendo vídeos no YouTube, aprenda e coloque imediatamente em prática. Muitas pessoas caem na armadilha mental de achar que nunca sabem o suficiente para começar algo, e ficam todos os dias gastando tempo precioso vendo vídeos sobre coisas que já sabem. Coloque em prática, e aprenda também com a experiência, pois essa é a melhor forma de aprendizado.

Pegue uma folha e uma caneta e organize o seu dia, definindo o horário que irá colocar em prática cada hábito. Um dia bem organizado é essencial para evitar momentos ociosos. Evite ficar sem ter o que fazer pois é nesses momentos que a recaída geralmente acontece. Um dia bem organizado, com uma base de bons hábitos sendo construída, será uma **arma poderosa** contra recaídas.

HACKS PARA REDIRECIONAR ENERGIA EM MOMENTOS DIFÍCEIS



Mesmo você criando pouco a pouco uma base poderosa de bons hábitos em sua vida, principalmente no

início da jornada, provavelmente ainda haverão momentos em que a vontade de consumir o Crack Digital virá com tudo. Isso geralmente acontece em momentos ociosos, quando você para e descansa um pouco, em momentos de estresse, onde o Crack Digital costumava ser uma válvula de escape, ou quando você está se entretendo com alguma coisa e acaba se deparando com um **gatilho** (estímulo que geralmente te leva a recair, como por exemplo uma imagem sensual de uma mulher). Para esses momentos, existem alguns truques que te ajudarão a redirecionar sua atenção e energia de forma a esquecer rapidamente aquele desejo que estava crescendo de consumir Crack Digital.

Use esses *hacks* que irei passar a seguir sempre que surgir alguma vontade de consumir Crack Digital. Você pode combinar e usar mais de um se achar necessário. Pouco a pouco você vai começar a ficar consciente dos gatilhos que costumava cair, e do ponto de início das emoções que geralmente te levam a recaída. Nesses momentos você deve agir imediatamente colocando em prática um dos *hacks* abaixo.

HACK 1: Pegue um travesseiro e dê socos nele até que a vontade de consumir Crack Digital passe. Se você tiver um saco de pancadas melhor ainda, mas um travesseiro já

quebra um galho. Coloque para fora sua energia socando o travesseiro, pode parecer algo bobo, mas garanto que funciona.

HACK 2: Faça flexões, o número máximo que puder. Ao sentir que a vontade de recair está vindo, vá imediatamente fazer flexões. Isso também irá distrair sua mente e redirecionar a energia.

HACK 3: Sempre que um pensamento ou fantasia pornográfica estiver surgindo em sua mente, **imagine uma parede em branco, ou uma tela em branco gigante na sua frente**, depois disso pense em algo aleatório que não tenha nada a ver

com o Crack Digital, como por exemplo um game que você quer comprar, ou no último jogo de futebol que assistiu. Redirecione sua atenção para outra coisa sem nenhum apelo sexual. Se lembre também que ficar cultivando pensamentos pornográficos durante o dia, lembrando das cenas dos filmes adultos, irá manter as conexões sinápticas do vício ativas no seu cérebro. E a melhor forma de lidar com isso é redirecionar sua atenção para outra coisa evitando alimentar esses pensamentos.

HACK 4: Tenha aquele elástico amarelo muito usado para prender dinheiro no seu pulso, você consegue comprar em qualquer

papelaria da sua cidade e é barato. Ao sentir vontade de consumir Crack Digital, ou ao começar a digitar o endereço de um site adulto na aba anônima, puxe esse elástico no seu pulso com força e solte. Provavelmente a dor irá te fazer pensar duas vezes antes de continuar o que estava fazendo.

HACK 5: Sempre que estiver já com a mão no Malaquias, pronto para iniciar a prática da masturbação, se imagine em terceira pessoa, de fora, no local que estiver, se masturbando para pixels no computador ou celular. Perceba o quão deprimente é essa imagem, perceba como você se deixou ser escravo de um sentimento sexual

ao ponto de ver outro homem fazendo sexo com a mulher que deseja. Só essa percepção já irá te fazer broxar na hora e desistir do ato.

HACK 6: Vá para perto de pessoas ou saia de casa. Na frente das pessoas você não irá se masturbar (eu espero). Dê um passeio no seu bairro, vá conversar com algum parente ou amigo, saia um pouco do ambiente que costuma servir de gatilho para você. Se não puder fazer isso, faça uma chamada de vídeo para um amigo para bater um papo. O ambiente em que vivemos é um fator muito importante e deve ser levado em conta. As vezes o seu quarto, ou o cômodo que

costumava se masturbar se tornou um forte gatilho para você. Se esse for o caso, pelo menos no início, evite o máximo possível ficar no local. Busque por hábitos ao ar livre, ou que te façam se aproximar de pessoas e socializar.

HACK 7: Quando estiver a um passo de recair, pare e se pergunte o que o seu **eu do passado**, quando você era uma criança, pensaria sobre o você do presente, se masturbando para uma tela no computador ou celular. Será que ele se sentiria orgulhoso do que se tornou? Será que era isso que ele queria se tornar? Se pergunte isso e provavelmente a resposta vai fazer

você voltar atrás no que estava prestes a fazer.

HACK 8: Feche os olhos e respire profundamente de 5 a 10 vezes. Puxe o ar pelo nariz, e solte pela boca. A respiração irá fazer com que o seu emocional volte ao normal, assim ficará mais fácil desistir do que iria fazer pois seu lado racional irá voltar a funcionar.

BLOQUEADORES E DIETA DIGITAL



Existem muitos bloqueadores de conteúdo pornográfico que você pode usar para evitar acidentes, ou

seja, não se deparar sem querer com Crack Digital enquanto estiver navegando. Porém é importante entender que a utilidade de bloqueadores se limita a isso. Ao contrário do que muitos fazem, o uso de bloqueadores nunca deve ser sua única carta na manga, ou sua principal estratégia, como eu deixei claro até aqui. Isso porque não importa quantos bloqueadores você vai usar, se você não tiver **disciplina e uma base forte de bons hábitos** em sua vida, sua mente irá te fazer retirar todos os bloqueadores e consumir Crack Digital. Não importa a dificuldade que você tenha colocado para o acesso, não importa quantas senhas tenha colocado, sua mente dará um jeito de ter acesso ao Crack Digital.

SEM DISCIPLINA, SEM UMA MENTE FORTE, NENHUM BLOQUEADOR SERÁ O SUFICIENTE PARA TE MANTER LONGE DO CRACK DIGITAL!

Como eu já disse aqui, sua melhor arma, que deve ser trabalhada e desenvolvida todos os dias, é a disciplina. Ela sim te manterá longe do estímulo nocivo. Mas ainda sim o uso de bloqueadores pode ajudar a evitar acidentes. A seguir irei dar algumas dicas de como bloquear o Crack Digital no seu celular ou computador:

SafeSearch (busca segura)

Em buscadores como Google ou DuckDuckGo é possível ativar a “busca segura”. Assim o buscador irá filtrar o conteúdo que você pesquisa, e não irá mostrar nenhum site com conteúdo adulto.

Se não sabe como ativar, pesquise “como ativar o SafeSearch no Google”

Bloqueador no navegador

Existem extensões para navegadores que bloqueiam sites adultos, na barra de busca por

extensões, escreva “Porn Block” que provavelmente irá encontrar algum.

Aplicativos

Existem aplicativos que bloqueiam sites adultos no seu celular. Para encontrar esses aplicativos, pesquise por “Porn Block” na loja de aplicativos do seu celular que provavelmente irá aparecer muitas opções. Leia as opiniões para saber se vale a pena instalar.

Não vou indicar nenhum aplicativo ou extensão específica aqui pois sempre surge algo novo. Então pesquise.

DNS

Você pode também utilizar um DNS que bloqueia o acesso a sites adultos. Por exemplo, a Norton tem um sistema de DNS que bloqueia sites com conteúdos sexuais. Basta [configurar o seu PC ou o seu roteador](#) com os seguintes endereços de DNS ipv4:

199.85.126.20 e 199.85.127.20.

Tem também um outro muito bom da [OpenDNS](#): 208.67.222.123 e 208.67.220.123

Feito isso, basta reiniciar o roteador e estará feito

Uma outra estratégia que irá te manter longe de acidentes e possíveis gatilhos (o que é muito importante no início da jornada) é iniciar uma **dieta digital**.



Dieta digital se resume em fazer uma limpeza em suas redes sociais, sair de grupos, canais, páginas, na internet que costumam sugar o seu tempo e te fazer procrastinar ou que geralmente te fazem ter acesso a gatilhos, ou ao Crack Digital. Deixar de seguir pessoas que só postam futilidade e gatilhos que te fazem recair. Excluir contas em redes sociais que só te fazem perder tempo de vida com a cara no celular ou computador. E principalmente **buscar ficar online somente para atividades realmente necessárias**. Ficar o máximo de tempo possível offline, longe de celulares e computadores, longe de redes sociais. Quanto mais tempo você ficar offline, longe do seu celular ou computador, menor

será a chance de recair com Crack Digital, ou voltar a um estilo de vida sedentário e procrastinador.

Recaídas por causa de redes sociais como o Instagram (que é uma rede social geralmente usada como vitrine para o corpo) são extremamente comuns, você precisa analisar muito bem, de forma honesta consigo mesmo, se as redes sociais estão sendo um obstáculo no seu progresso ou não. Caso esteja sendo, precisa iniciar imediatamente uma dieta digital e tomar as medidas necessárias. Como por exemplo excluir uma ou mais redes sociais ou deixar de seguir certas páginas, canais ou

pessoas, sair de grupos onde costumam postar gatilhos, etc.

Muitas pessoas se negam a tomar uma atitude mais radical com relação as redes sociais no início, e acabam recaindo de novo e de novo. Entenda que principalmente no início sacrifícios devem ser feitos.

Se você trabalha com redes sociais, busque entrar nelas somente para o necessário, defina um tempo limite para acessar no seu dia, e faça uma limpeza no que costuma seguir ou participar nessas redes. Esse procedimento já irá ajudar bastante.

DICAS EXTRAS

→ Não fique se culpando por recaídas.



A recaída não deve ser vista como derrota, mas sim como uma

oportunidade para observar o que você fez de errado e assim conseguir chegar mais longe.

Exemplo hipotético, digamos que João chegou no dia 5 de Nofap e recaiu. Ele não deve se sentir mal, porém observar e ANOTAR os gatilhos que o fizeram cair:

Onde ele estava, em qual momento, o que estava fazendo, se estava sozinho ou não, etc.

Dessa forma ele irá ter uma noção do que pode causar nele uma recaída, e o que deve evitar.

Assim como ele deve **anotar o que não estava fazendo também**, baseado nas dicas que já dei aqui no livro, que provavelmente impulsionou a recaída, por exemplo:

Não estava praticando bons hábitos, não estava meditando, não estava praticando exercícios de respiração, não estava levando a sério o Nofap, não estava fazendo uma dieta digital, etc.

Com base nessas observações, agora João deve desenvolver disciplina e ficar focado em não repetir esses erros.

Talvez agora ele consiga chegar aos 15 dias e recaia novamente devido a algum outro erro que cometeu. Tudo bem, ainda sim é uma vitória comparado aos 5 dias que ele tinha conseguido antes. O processo de **auto observação** deve ser aplicado novamente.

Nada de desespero, nada de choro, nada de desistência, nada de culpa. Apenas uma análise fria do que está causando as recaídas, de forma a eliminar esses gatilhos e comportamentos. Isso que deve ser feito.

Um dos maiores erros de quem pratica Nofap é ficar se sentindo culpado sempre que recai. Se sentir

culpado além de **não resolver o problema** pode ainda **piorar as coisas** devido a tristeza, ao desânimo e atenção que você direciona para o problema, e não para a solução.

Você não deve se sentir culpado pois após a compulsão ter sido instalada na sua mente, o processo de eliminação dela é naturalmente lento. Poderá haver recaídas, isso é natural e não deve ser visto como um desastre, mas sim **como uma oportunidade para perceber que precisa reforçar sua disciplina e sua base de bons hábitos.**

Hoje em dia somos bombardeados com Crack Digital em quase todos os cantos da internet, não é sua culpa levar um tiro (recair) nessa guerra, naturalmente pode acontecer e você deve tratar o ferimento e voltar mais preparado.

A culpa seria sua se você não estivesse fazendo nada para se livrar disso, o que eu espero que não seja o caso já que está lendo esse livro.

→ Não fique tocando nas suas partes íntimas desnecessariamente e evite deitar de bruços.

Isso mesmo que leu, evite ficar tocando suas partes íntimas desnecessariamente enquanto está praticando Nofap, isso pode servir de gatilho para uma recaída.

Da mesma forma, evite deitar de bruços, com a barriga para baixo e o pênis encostado na cama. Isso pode também te deixar com vontade de se masturbar.

→ Participe de grupos onde os membros se motivam na luta contra o Crack Digital (opcional)

Todo mês eu crio um grupo de desafio Nofap no meu [canal do Telegram](#), isso tem ajudado muitas pessoas a se manterem firmes devido a competição presente no grupo. O link do grupo do desafio é postado todo fim de mês e a participação é gratuita. As regras são simples, quem consumir Crack Digital ou se masturbar enquanto está no grupo, deve sair e aguardar o próximo desafio.

Eu recomendo participar de grupos assim no Telegram pois o controle do administrador sobre o grupo é maior lá do que no Watts, e isso evita que pessoas mal intencionadas postem gatilhos que podem te levar a recaída.

Claro que o Nofap não deve ser visto apenas como um desafio mas sim como algo que **deve fazer parte do seu estilo de vida**, porém isso não impede que você possa participar de desafios, principalmente no início do processo de restauração, para ganhar **motivação**.

Um outro fator que torna a participação útil é a ajuda mútua entre os membros e a percepção de que você não está sozinho nessa batalha.

Participar de grupos de Nofap pode te ajudar muito, mas você deve ter em mente que somente isso

obviamente não será suficiente para te livrar da compulsão, como já deixei bem claro aqui nesse livro. Então evite ficar tempo demais presente em grupos de Nofap, busque entrar uma vez na semana para se motivar, no máximo. Se achar que o grupo está atrapalhando mais do que ajudando, saia.

→ Não fique pensando em Nofap o dia inteiro

Isso mesmo, ao pensar em Nofap toda hora, você acaba indiretamente pensando em Crack Digital. O Nofap deve fazer parte do seu estilo de vida, de forma que você nem se lembre que está

praticando ele na maior parte do tempo.

Crack Digital deve ser algo que ficou para trás, quanto mais você fica pensando que deve se livrar do Crack Digital, mais você irá pensar sobre ele, e direcionar energia para ele.

Se eu te disser para não pensar em um **gato preto em cima de uma janela**, no que você acaba pensando? Sim, em um gato preto em cima de uma janela.

Da mesma forma ao pensar freneticamente que você está praticando Nofap, ou em quantos dias está invicto, sem masturbação

e pornografia, ou que não deve acessar sites adultos, naturalmente poderá acabar pensando em Crack Digital.

Com isso não estou dizendo que você deve parar de contar os dias ou participar de grupos de Nofap no início do processo de restauração. Estou dizendo que você não deve ficar pensando nisso o dia todo, que deve redirecionar esses pensamentos para a construção da sua base de bons hábitos, para atividades que irão te manter naturalmente longe do Crack Digital.

Você pode contar os dias apenas marcando a data inicial no

calendário e olhando novamente após muito tempo para saber o seu progresso.

Assim como você pode participar de grupos, porém entrar somente uma vez na semana para motivar os participantes e ler bons relatos.

Isso sim pode ser benéfico, principalmente no **início**, nos primeiros 3 meses por exemplo!

Agora ficar **toda hora** olhando quantos dias, horas e minutos você está sem acessar um site adulto, ou ficar conversando no grupo o dia todo, sem colocar nada que foi dito aqui em prática, provavelmente não

irá te ajudar a se livrar da compulsão.

Resumindo, você deve direcionar sua energia (seus pensamentos e ações) para os hábitos que devem ser adicionados, e não para os hábitos que devem ser retirados da sua vida.

→ Cuidado com a sua mente

Nesse processo de restauração você deve ter muito cuidado com as desculpinhas que a sua mente irá criar para acessar o Crack Digital.

Sua mente provavelmente irá te bombardear com pensamentos que poderão te levar a uma recaída. **Se mantenha firme e disciplinado** independente dos pensamentos de fraqueza que venham a surgir em sua mente. A seguir irei listar algumas das desculpas mais comuns que levam a recaídas:

Exemplo de pensamento perigoso:

“Vou assistir só essa vez e depois irei pegar firme no Nofap! Vou me despedir do Crack Digital antes de me livrar de vez!”

Uhum, sei...vai voltar para o mesmo ciclo de fracasso e compulsão se seguir esse pensamento.

Exemplo de pensamento perigoso:

“Vou assistir Crack Digital para saber se ainda sinto vontade de me masturbar com o estímulo, ou se não sinto mais vontade de consumir aquilo, preciso me colocar a prova para saber se o processo de restauração está dando certo!”

Se o processo de restauração está dando certo, você está se tornando indiferente ao Crack Digital e não

precisa provar nada para si mesmo assistindo mais Crack Digital. Simplesmente **esqueça** que ele existe.

Exemplo de pensamento perigoso:

“Estou triste ou ansioso, ou estressado, então irei assistir um pouco de Crack Digital pois irei me sentir melhor.”

O Crack Digital não será a solução verdadeira para o seu problema, e provavelmente irá **piorar sua situação**. Caso esse tipo de pensamento surja, busque

alternativas naturais como meditação, respiração, ou uma caminhada para se sentir melhor.

→ **Não seja apressado**

Não busque por resultados rápidos. Não tente adicionar muitos hábitos em sua vida de uma vez só. Tenha calma e **suba um degrau por vez**. Cada dia é uma pequena vitória. Provavelmente irão ocorrer recaídas, porém agora você possui o conhecimento necessário para analisar o que deve ser feito após uma recaída de forma a chegar mais longe na próxima tentativa. Conheça pouco a pouco a si mesmo, desenvolva pouco a pouco sua

disciplina e sua base de bons hábitos, e assim irá chegar um momento onde recaídas serão raras , ou inexistentes. **Nesse ponto você já pode se considerar um vitorioso!**

→ Não fique paranoico com gatilhos

É bom evitar gatilhos quando se está praticando Nofap, principalmente no início, porém você não conseguirá evitar todos eles. Por exemplo, ao sair na rua naturalmente você irá ver muitas mulheres que irão te deixar excitado, o mesmo quando estiver assistindo um filme qualquer, etc. O

ideal é que você, junto a prática da meditação (auto observação), aprenda a lidar com os estímulos que servem como gatilho.

Mas calma, não estou dizendo que você deve abrir um site adulto de propósito para saber se consegue observar aquilo sem sentir vontade de se masturbar. **NÃO FAÇA ISSO.**

Quando surgir na sua frente algum gatilho repentino (que você não sabia que iria surgir), você deve observar, perceber, o pensamento do desejo surgindo, o sentimento sutil surgindo, até que ele desapareça. Ensino isso melhor em meus vídeos sobre meditação.

Em outras palavras você deve aprender a lidar com seus sentimentos, e não apenas fugir dos gatilhos. Deve desenvolver uma mente forte e resiliente, que não sucumbe a um simples gatilho.

Essa resiliência vai surgindo naturalmente a medida em que você vai criando uma base poderosa de bons hábitos e praticando exercícios de meditação e respiração para o controle emocional.

Não procure por gatilhos, mas também não seja um paranoico fugindo de qualquer gatilho bobo. Se surgir algum “gatilho surpresa” na sua frente, aí sim, aproveite para

fortalecer sua mente e manter suas emoções sob controle.

TERMINEI DE LER O LIVRO E AINDA ESTOU RECAINDO COM FREQUÊNCIA, O QUE FAZER?

Se você leu o livro, e não colocou nada em prática, **de nada serve**. Só perdeu seu tempo.

Releia o livro **todo** e escreva em um papel o que está colocando em prática, e o que está deixando de colocar. Não leia só por ler, leia, entenda, e **APLIQUE** o que foi dito na sua vida. Se não aplicar, não

adianta reclamar que não está dando certo.

Você está construindo uma base firme de bons hábitos? Está trabalhando em desenvolver sua disciplina? Está meditando, se auto observando? Está praticando exercícios de respiração? Está usando os Hacks que passei para momentos difíceis? Está socializando ou saindo do seu quarto para atividades longe dos estímulos nocivos do Crack Digital? Está fazendo uma dieta digital?

Releia o livro e responda a si mesmo com sinceridade se está

seguindo as dicas a risca, com intensidade e disciplina suficiente. Se a resposta for “não”, então já sabemos o motivo de continuar recaindo com frequência.

Gostou do conteúdo? Agreguei valor na sua vida com esse livro? Se sentir que deseja fazer uma pequena doação para ajudar o meu projeto, segue os meios de doação:

Minha carteira pública de Bitcoin:

1NM5ruvkAoP2Ei9tjLUqoGMR2wZY8aRAqp

Meu usuário no Picpay:

@brianalef

Se deseja doar por outro meio, como boleto, cartão de crédito ou transferência bancária, ou se deseja ter acesso ao meu grupo VIP para doadores, entre em contato comigo pelo Telegram dizendo que deseja fazer uma doação:

t.me/BrianAlef