ALPHA MENTE



PDF - NOFAP

VENCENDO O VÍCIO

EBOOK CRIADO POR JUNIO IBIAPINA SIGA O INSTAGRAM

SOBRE NOFAP: http://bit.ly/entrarnoinstaalphamente

O QUE VOCÊ IRÁ APRENDER NESTE EBOOK?

1. O QUE É O VÍCIO EM PORNOGRAFIA.

2. QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS DO VÍCIO EM PORNOGRAFIA.

3. POR QUE O VÍCIO EM PORNOGRAFIA OCORRE.

4. COMO PARAR COM O VÍCIO EM PORNOGRAFIA.

5. 5 DICAS PARA PARAR COM O VÍCIO EM PORNOGRAFIA.

6. BEENFÍCIOS QUE VOCÊ PODE TER AO PARAR DE ASSISTIR PORNOGRAFIA E PRATICAR O NOFAP.

EBOOK CRIADO POR JUNIO IBIAPINA, SIGA O INSTAGRAM SOBRE NOFAP: http://bit.ly/entrarnoinstaalphamente

INTRODUÇÃO

Meu nome é Júnio Ibiapina, e eu fui viciado em pornografia por mais de 5 anos, sempre achei que isso nunca iria me afetar, mas fui me afundando aos poucos nesse mundo obscuro.

E cheguei a ponto de ter problemas de ereção quando queria ter relações sexuais com minha namorada.
Isso pra mim foi a gota d'água, a partir disso eu resolvi mudar de vez e acabar com esse vício. Mas é claro que nem tudo são flores, eu já havia tentado parar outras vezes mas sem sucesso.

Só depois desse episódio, e de adquirir um método, é que consegui me livrar desse vício maldito.

E então resolvi criar redes sociais para poder ajudar outras pessoas a superarem esse mesmo problema, e escrever esse Ebook gratuito para servir como um guia.

É claro que não tem como passar toda informação aqui, por se você quiser aprender direto da fonte como eu consegui me livrar deste vício, indico o mesmo Método que eu segui, do Rafael Rossi, que se chama Programa Revert, basta clicar aqui para ver o vídeo.
Agora vamos para o conteúdo.

EBOOK CRIADO POR JUNIO IBIAPINA, SIGA O INSTAGRAM SOBRE
NOFAP: https://www.instagram.com/nofap_lifebr/?hl=pt-br

ALPHA MENTE

O QUE É O VÍCIO EM PORNOGRAFIA?



Vício em pornografia é a compulsão por consumir e se estimular através de material pornográfico não real.

Sua existência é fruto de uma série de mudanças ocasionadas no cérebro, que afetam tanto a
sua química como sua anatomia e refletem em sintomas e sinais específicos que veremos logo a seguir.

ALPHA MENTE

PORQUE O VÍCIO EM PORNOGRAFIA OCORRE?



Para colocar de forma bastante resumida: como está associada a um instinto de sobrevivência básico, (reprodução), a pornografia atua diretamente no sistema primitivo de recompensas do nosso cérebro, alterando a sua química e anatomia.

A exposição ao material pornográfico faz com que as áreas do cérebro relacionadas ao prazer sejam dessensibilizadas e exijam cada vez mais variedade para produzir a mesma quantidade de prazer de antes do vício, induzindo as pessoas ao consumo excessivo, à escalação para gêneros cada vez mais extremos de pornografia, a compulsão sexual, a incapacidade de parar e a outros sintomas que logo falarei.

ALPHA MENTE

QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS DO VÍCIO EM PORNOGRAFIA?



As principais consequências relatadas por pessoas viciadas em pornografia são: perda de interesse
pela parceira (o), compulsão sexual, disfunção erétil, ansiedade social, confusão mental,

procrastinação e incapacidade de concluir metas, sentimentos constantes de vergonha e culpa,
ejaculação retardada, crises de abstinência, objetivação do sexo oposto, ejaculação precoce,
gostos sexuais divergentes da sua orientação sexual, entre outros.

COMO PARAR COM O VÍCIO EM PORNOGRAFIA?



Para parar com o Vício em Pornografia e reverter esse processo você precisará dar um "Reboot" no seu cérebro.

O termo Reboot (ou reinicialização) no contexto do vício em pornografia refere-se a um experimento de abstinência de pornografia e de toda estimulação artificial, que pretende dar ao cérebro um descanso para recuperá-lo dos efeitos nocivos ocasionados pelo vício em pornografia e, em seguida, religa-lo ou associá-lo apenas a estímulos reais e interações com pessoas reais.

Em outras palavras, Rebotar (reinicializar) é o equivalente a descondicionar o seu cérebro da pornografia e da estimulação virtual e religá-lo (rewiring) ou associá-lo somente às situações reais que existiam antes da exposição ou existência desseses tímulos virtuais.

ALPHA MENTE

COMO É POSSÍVEL O REBOT FUNCIONAR?



O Reboot é possível devido à flexibilidade e a capacidade plástica e adaptativa do cérebro.

Estudos neuro científicos e experimentos com ex-usuários de pornografia, mostraram que a maioria dos efeitos nocivos ocasionados pelo vício em pornografia podem ser revertidos.

Ou seja, depois de um tempo de abstinência de toda a estimulação artificial, o seu cérebro tende a voltar (reinicializar) para as “configurações originais de fábrica” (daí a metáfora do Reboot) e assim se recuperar dos sintomas e problemas ocasionados pelo vício.

ALPHA MENTE

QUANTO TEMPO LEVA?



O Reboot leva 90 dias em média. Esse tempo pode variar de pessoa para pessoa. Muitas pessoas já começam a sentir os benefícios a partir dos 30 dias de abstinência.

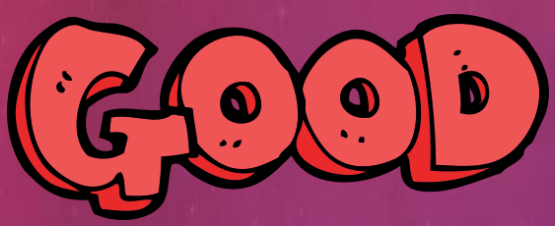
Outras (principalmente os adolescentes) demoram um pouco mais de 90 dias para se recuperar. Isso acontece porque os jovens possuem mais facilidade em absorver e reter informações no cérebro.

É por esse motivo que costumamos ouvir que quanto mais nova for a pessoa mais fácil dela aprender um novo idioma.

E para "aprender" coisas ruins também, por isso jovens podem ficar viciados em pornografia mais facilmente, e consequentemente também levar mais tampo para se recuperar do que as pessoas mais velhas.

ALPHA MENTE

QUAIS OS BENEFÍCIOS PODEREI ENCONTRAR?





Os principais sintomas relatados por pessoas que realizaram o reboot de pornografia são: fim da disfunção erétil e volta das ereções espontâneas,
reversão da ejaculação retardada e da ejaculação
precoce, reversão e/ou diminuição do hocd, maior socialização, percepção maior, volta do foco,
concentração, memória e capacidade de planejar e concluir metas, mais tempo livre, descoberta de
novos hobbies, redescoberta de propósito de vida e empolgação para com a vida, receber maior
atenção do sexo oposto, melhora na vida afetivo/sexual, normalização da libido, sêmen mais
consistente,

QUAIS OS BENEFÍCIOS PODEREI ENCONTRAR?



melhora nos relacionamentos em geral, parar de ver as outras pessoas, sobretudo as mulheres, como objetos, maior seletividade na escolha de parceiros sexuais, voz grossa, maior autoestima, fim da depressão da ansiedade, rosto mais vibrante e pele mais limpa, fim da compulsão
Por consumir pornografia e acessar sites pornográficos.

ALPHA MENTE

COMO CONSEGUIR SE CONTROLAR DURANTE ESSE TEMPO?



Eu sei que essa não é uma tarefa fácil, pois se trata de um vício, então abaixo segue uma sequência de 5 passos que vão te ajudar bastante nessa jornada.

Se você já tentou de tudo e acha que nenhuma dica pode funcionar pra você, sugiro que conheça um método avançado.

CLIQUE AQUI PARA SABER MAIS

ALPHA MENTE

1. DELETE SUAS REDES SOCIAIS OU DIMINUA EM 80% O USO DELAS.



Hoje uma das coisas que mais faz as pessoas caírem são as redes sociais, principalmente Instagram e tinder, pois geralmente nelas tem garotas bonitas, e ao passar um certo tempo vendo essas imagens, você mexe com a mesma área do cérebro responsável por liberar estímulos e sensações relacionadas a pornografia.

Acessar esse tipo de conteúdo certamente te levará para acessar um site, e por consequência acabar na masturbação e orgasmo.

Então para que tudo isso não aconteça, desinstale, para de mexer, ou deixe de seguir esses tipos de conteúdos. "Evitar ter um problema é uma das melhores formas de não tê-lo."

2. COMECE A PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS



Isso faz naturalmente com que sua testosterona aumente, aumenta a circulação de sangue, e pode te ajudar caso você já tenha chegado ao ponto de ter problemas com dificuldades de ereção.

Além do mais, quando você parar de assistir pornografia e se masturbar, vai ficar com mais tempo livre, e inserir uma nova atividade física para ocupar esse tempo, é uma ótima escolha.

Se não puder, opte por outras coisas, como apenas caminhar, correr, estudar, ou praticar algum hobbies de sua preferência.

3. BLOQUEIE OS SITES PORNOGRÁFICOS



Tanto do PC ou do Celular. Não adianta querer largar esse vício se você não toma uma atitude de evitar acessar esses conteúdos.

O acesso fácil a esse tipo de conteúdo é um dos grandes motivos pelos quais tantas pessoas ficam viciadas em PMO (Pornografia, Masturbação e Orgasmo) atualmente.

Alguns aplicativos como: FamiSafe, Porn Blocker, Qustodio Parental Control.. Ajudam nessa tarefa de bloquear os sites pornográficos do seu celular.

Para bloquear no computador basta fazer uma rápida pesquisa no google que ele te mostra o passo a passo.

4. NÃO ABAIXE A GUARDA DIANTE DE UMA VITÓRIA



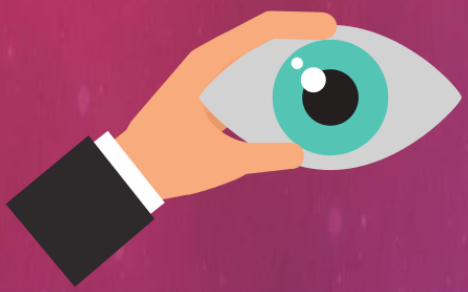
Vícios são traiçoeiros, isso significa que se você der mole para ele, ele irá aparecer novamente e com mais força até te escravizar de novo.

Por isso, é muito importante que as metas de resistências estejam na sua mente.

Sempre que pensar em bater uma ou abrir um site, lembre-se dos motivos que te fizeram largar esse vício, do arrependimento que você sentirá depois, e das metas que pretende alcançar, VOCÊ PRECISA TER METAS.

Caso ainda não saiba como traçar metas com efetividade, não se preocupe, você pode aprender isso e muito mais no MÉTODO REVERT.
Mas nesse momento você precisa aprender a resistir, leve o tempo que for.

5. CUIADO COM OS SEUS OLHOS.



Cuidados com seus olhos. Hoje não precisamos de muito esforço para estar diante de pornografia. Às vezes, até saindo as ruas acabamos nos deparando com ela. Homens e mulheres muitas vezes usam vestimentas tão curtas que são bem semelhantes ao que se vê nas peças pornográficas.

Por isso, cuidado com os olhos. Seja prudente. Paulo nos orienta algo interessante: “fugi da impureza” (Coríntios 6:18). Normalmente fugir de algo parece coisa de covarde, mas não quando enfrentamos as tentações.

Se você já tentou pelo menos duas dessas dicas e não teve sucesso e continuou tendo recaídas, você precisa aprender um método definitivo.

Eu até poderia criar algo, mas ainda não me sinto preparado para tal..

A minha sorte é que conheci o Programa Revert, que é um método elaborado por Rafael Rossi, dono do maior site do Brasil que combate o vício em pornografia, então se existe alguém que realmente pode te ajudar, esse cara é ele.

Eu fiz esse treinamento dele, todos em vídeo e ainda tem um Ebook para acompanhar, vários módulos e aulas bem explicativas, e de quebra você ainda ganha vários materias bônus meus também.

Para saber mais sobre a história do Rafael, de como ele venceu esse vício e hoje ajuda as pessoas a conseguirem o mesmo, basta clicar aqui.

CLIQUE AQUI PARA CONHECER O PROGRAMA REVERT



DICIONÁRIO NOFAP

Glossário

Reboot: O processo de restaurar o cérebro para a sensibilidade de antes do vício em pornografia. Por analogia, seria um processo semelhante a desintoxicação usado em outros tipos de vício. Demora de 90 a 100 dias em média.

PMO: Abreviação de Pornografia Masturbação e Orgasmo.

Efeito Caçador: Do inglês *"Chaser Effect"* é o termo para designar o desejo intenso de se masturbar que ocorre geralmente entre 1 a 3 dias após um ato sexual ou um orgasmo.

Ejaculação Retardada (ER): Do inglês *"Delayed ejaculation (DE)"* é o retardamento da ejaculação ou demora em ejacular. Muitos usuários de pornografia relataram que a ejaculação retardada induzida pelo vício, depois de um tempo, foi a precursora das suas Disfunções Eréteis (DE).

Disfunção Erétil (DE): Incapacidade de manter uma ereção durante a relação sexual. Existe a Disfunção Erétil física, oriunda de algum problema fisiológico no pênis ou do avanço da idade (mais comum em pessoas acima de 40 anos), a Disfunção Erétil psicológica que se caracteriza pela ansiedade e pelo medo de ter uma performance sexual ruim (mais frequente entre adolescentes) e a Disfunção Erétil Induzida Pela Pornografia, também conhecida como PIED *"Pornography Induced Erectile Dysfunction"* a mais comum e que afeta a maioria dos usuários de pornografia depois de algum tempo (independente da idade). A Disfunção Erétil induzida pela pornografia está diretamente relacionada ao consumo de pornografia e a desregulação de dopamina no sistema nervoso.

Edging: Ato de masturbar-se até o limite (*"edge"*) de chegar ao orgasmo e então, interromper a ejaculação repetidamente, mas sem ejacular. Prática comum entre viciados em pornografia e que apenas agrava o seu vício.

Flatline: Muitos usuários relataram períodos de zero libido e pênis flácido durante o seu reboot (*"flatline"*), especialmente nas 2 a 6 primeiras semanas. É um período transitório e pode ser bastante desconcertante e assustador, mas é apenas uma fase geralmente substituída pelo retorno da libido e por uma ereção mais forte após esse período.

Hard Mode: As pessoas que durante o período do reboot, se abstiveram de PMO e também de sexo com uma parceira (o), diz-se que realizaram o reboot em *"modo hard"* (difícil).

Ejaculação Precoce (EP): Tendência a ejacular muito rapidamente. Pode ou não ser induzida pelo vício em pornografia.

Lapso: Quando uma pessoa já "desintoxicada", ou seja que já fez o reboot, acaba repetindo o comportamento viciante uma única vez por um descuido, num momento de stress emocional ou por alguma outra razão que não necessariamente tenha feito a pessoa voltar para o padrão viciante do inicio do tratamento.

Recaída: Significa "voltar para o vício", ou seja, no caso do vício em pornografia, seria alguém que após ter feito o reboot e parado com este hábito, volte para a compulsão diária de assistir vídeos pornôs e perde novamente o controle em relação á isso (alguém que teve vários "lapsos").

Reset: Falhar no experimento do reboot, seja consumindo pornografia ou masturbando-se por meio dela Nesse caso, após essa falha, a pessoa deverá resetar o seu contador para o dia nº 1. Não é considerado lapso, porque o reset diz respeito a pessoa que esteja fazendo o experimento (reboot), enquanto o lapso é para alguém que já o concluiu.

The Surge: Um período geralmente de 5-14 dias após o início do reboot , que apresenta um aumento fisicamente reconhecível de aumento de energia e desempenho sexual, o que parece estar associado com o pico de testosterona induzido pela abstinência de masturbação.

Sonhos molhados: É um termo para designar a ejaculação ou polução noturna involuntária.

Death Grip: Forçar demais o pênis durante a masturbação em longo prazo pode acarretar a dessensibilização completa do pênis para a relação sexual normal através de um intercurso com uma vagina, reduzindo o prazer e dificultando o orgasmo.

Death Schlick: A versão feminina da *"Death Grip"*. Ao estimular demais o clitóris de forma rápida e forte, a mulher passa aos poucos a perder a sensibilidade na vagina.

Parceiro de comprometimento: São pessoas que estão fazendo o reboot e que dão suporte um ao outro até cada um completar o seu experimento.

Programa Revert: Tratamento dividido em 3 simples passos, que visa a correta aplicação do reboot de pornografia e a reversão dos sintomas induzidos pelo vício em pornografia num prazo de até 90 dias.

CLIQUE AQUI PARA CONHECER O PROGRAMA REVERT

