



**DAVI MATOS**  
**Fundador da Basic Evolution**

## **Como tirar proveito do PDF?**

**Todas as informações desse PDF são preciosas e você deve ler com bastante atenção;**

**Não pule páginas para tirar vantagem sistemática;**

**Se necessário, leia mais de uma vez;**

**Faça anotações do que julga mais importante;**

**E o mais essencial:**

**Tudo que você, intuitivamente pensar, coloque em prática o mais possível.**

**Não espere pelo momento perfeito, porque ele nunca chegará.**

**Boa Leitura meu brother ou brotha**

## Introdução

Quantas promessas você já fez a você mesmo dizendo que pararia com a masturbação? Quantas vezes você se arrependeu de ter feito isso tarde da noite num dia entediante? Quantas decepções você teve consigo mesmo por passar por cima da sua própria palavra? Quantas vezes você se sentiu fracassado por não ter energia nenhuma para fazer algo interessante na sua vida? Quantos momentos você se sentiu ignorado (e foi de fato, porque sua aura espiritual vai embora depois de uma jatada diante dum vídeo pornográfico) por alguém que você até conhece? Quantos vídeos você já consumiu para bater sua bronha e o vazio só aumentou na sua vida?

Caso essas perguntas foi na sua alma, e fez você pensar nos pequenos erros que praticou durante meses, talvez anos, não se preocupe. Ainda tem como reverter essa situação, que por mais delicada que seja, há solução.

Pode ler esse PDF até o final, porque ele será de suma importância para você, meu brother ou brotha. E, finalmente, você vai se libertar desse vício.

## Parte 1 | Por que a pornografia é viciante?

A pornografia parece viciante, porque libera dopamina no cérebro do mesmo jeitinho que uma Pedra de Crack mexe com o cérebro ou outras coisas que dão prazer rápido como o doce, que libera uma quantidade enorme de dopamina.

Quando você vê algo excitante, o cérebro solta dopamina, que é tipo um “caramba, isso é bom, eu quero sentir a mesma sensação de novo”. Aí você volta pra ver mais, porque seu cérebro curte essa explosão de prazer fácil. Falando em facilidade, é bom você “transar” virtualmente com uma pessoa que você não convidou para jantar, não abriu a boca em nenhum momento, não saiu da sua cama confortável, não saiu para tomar um bom café, não deu um abraço forte e demorado ou até mesmo nem saiu para um Motel, né mesmo? A pornografia traz muita comodidade e acabamos deixando as conexões reais de lado, esquecidas...

Viver a vida no conforto é sempre bom, mas é uma zona perigosíssima, que pode levar você diretamente para o fundo do poço e pra sair de lá, meu brother ou brotha, é mais difícil do que você imagina (espero que não esteja no fundo do poço, como eu estive, eu não quero que se sinta como eu me senti. Pior sentimento do mundo) porque você tenta se livrar e sempre falha no processo. Ficamos um dia, dois dias, até uma semana sem, mas logo no outro dia a vontade vem com tudo e não conseguimos se segurar e cedemos mais uma vez, e mais uma vez, e mais uma vez...

## **Parte 2 | Você nunca vai enjoar da pornografia**

**Você nunca vai enjoar de acessar sites pornográficos, porque a internet te dá pornografia infinita. Exemplo: há sempre um novo site para acesso, um novo vídeo, um novo ator (atriz), sexo grupal com 3 pessoas ou mais, além de poder especificar posições sexuais, cor de pele que queremos e por ai vai...**

**Como o nosso cérebro adora novidades, ele fica pedindo “só mais um”. E você entra no ciclo infinito entre parar de uma vez ou continuar fazendo. Na maioria dos casos, você, assim como eu, continuou fazendo, não é mesmo?**

**Um vídeo de uma mulher no Instagram dançando, ou fotos com roupas curtas, são gatilhos perigosos para você despertar “tesão” e ir diretamente pro banheiro fazer aquele negocinho lá, isso se você estiver com disposição, porque se você estiver com preguiça e com o BPM acelerado para alcançar a dopamina, você acaba se melando todo(a) de p0rra na sua própria cama, e, para finalizar, você ainda limpa tudo com o forro da sua cama, que mais tarde, você ainda vai se enrolar. Que vidinha medíocre.**

**No momento que eu falo para você sobre essa vida medíocre, não estou me direcionando a você em específico, estou falando para geral, e, acima de tudo, estou me relembrando da minha má fase e tomando nojo dela para não voltar a praticar esse antigo hábito podre.**

## Parte 3 | Use o tédio ao seu favor

Começou um novo final de semana e você não foi convidado (a) para sair com seus amigos (a), você não quer tomar uma no bar porque acabou a grana, não quer ir comer uma pizza, porque fez um pix para uma mulher que não quer nada com você, e sua vontade de sair acaba, devido ao bolso vazio que você se encontra. Você poderia fazer diversas coisas nesse dia, como ficar no seu tédio tranquilo, lendo um livro ou focado na sua evolução. Deixa eu adivinhar o que você fez ? Você foi no Xvídeos e bateu aquela velha bronha perdendo toda sua energia que poderia ser depositava num final de semana produtivo. Acertei na mosca, hein?

Toda vez que surge um problema na sua vida, um pequeno obstáculo, o que você faz? Você parte pra cima e resolve esse problema ou recorre a seus vícios? Você não consegue mais nem mesmo resolver um pequeno probleminha na sua vida, você não tem mais foco na sua vida, você vive no automático achando que Deus um dia vai livrar você desse vício, mas não vai, meu brother ou brotha, sinto dizer isso. Você só vai parar com isso, quando, de fato, decidir parar de verdade. Conselho? Não tente parar de vez. Se você conseguir, ótimo. Eu recomendo (foi o que deu certo para mim) que você vá reduzindo a quantidade de punhetas/siriricas por semana. Fazendo isso, a chance de você se livrar aumenta. Você tem que querer muito, mas muito mesmo.

Quanto mais os dias passam e você não dá um basta nesse vício, mais você se sentirá uma pessoa imprestável. Quanto mais você adia essa decisão de cessar de uma vez por todas, a vontade em parar diminui e o vício só aumenta. Cuidado, meu brother ou brotha. Fica de olhos bem abertos para esse vício.

## Parte 4 | Controle suas impulsões

**Eu reconheço que se livrar da pornografia é uma tarefa dificílima, há relatos de que pessoas precisaram se internar numa clínica psiquiátrica para fazer tratamento psicológico. Já pensou você tendo que ir numa consulta com um psicólogo para cuidar do seu vício em pornografia? Eu, particularmente, me sentiria humilhado. Não estou dizendo que você não deva ir num psicólogo, estou comunicando a você meu brother ou brotha, que você deixou a situação se agravar tanto ao ponto de você mesmo não conseguir dominar sua vontade de consumir vídeos pornográficos e acabar batendo a famosa punhet4 ou sirirquinha.**

**Para tudo na vida, devemos controlar nossas impulsões. Em algum momento da sua vida, você falou algo para alguém e acabou se arrependendo daquilo que disse, porque magoou a pessoa do outro lado? Em algum momento da sua vida, você já passou dias comendo mais do que deveria, só por que deixou suas impulsões controlar você? Agora mesmo, eu estou no quarto copo de café com leite kkkkkkkkkkkkkkk era necessário eu tomar 4 copos de café com leite ? Claro que não. Assim como comida, café com leite ou algo que você proferiu e machucou alguém, o controle sobre as impulsões é o mesmo para tudo, inclusive, a pornografia. Se bem que, um café é um café, né? Nem se compara com um vício em pornografia, que é o ponto crucial nesse momento.**

**Enquanto você não abandonar esse vício, jamais você vai progredir na vida. Porque o NOFAP te dará uma clareza mental extraordinária, além de aumentar sua confiança, elevar o nível de testosterona e ter sucesso onde você se integrar. Tudo na vida demanda esforço e energia, mas como você vai ter energia se sua energia ficou lá no Xvídeos ?**