

NOFAP

DE SUCESSO

O GUIA COMPLETO



Igor Arouca
2ª edição

Este livro não possui fins lucrativos. Se você pagou por ele, então foi enganado.

O intuito deste eBook é apresentar a ciência por trás do vício em pornografia, discutir temas relevantes como poluição noturna, flatline, etc. e passar algumas informações necessárias para facilitar o percurso.

Este eBook não possui a intenção de te ensinar como forjar uma mente autocontrolada do zero, capaz de superar qualquer vício. Se esse for o seu interesse, recomendo fortemente que leia a minha obra “Os Segredos do Autocontrole”.

[CLIQUE AQUI PARA LER](#)

Entre no meu grupo do Telegram e participe de bate papos sobre NoFap, autocontrole, desenvolvimento pessoal, etc. Clique aqui: [@arouca_igor](#).

Para mais conteúdos nesse sentido, siga minha página no Instagram. Clique aqui: [@arouca_igor](#).

DIREITOS AUTORAIS

Este livro é protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o livro são reservados. Qualquer cópia desse material será considerado violação dos direitos autorais e estará sujeita a ações legais.

Caso queira utilizar partes deste material para algum tipo de divulgação, mande um email para o endereço: **contato@desenvolvimentoalphapro.com**

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Todas as informações contidas neste livro são obtidas através de minha experiência pessoal e pesquisas feitas em cima de materiais com uma base científica sólida, porém, sem apoio direto de nenhum profissional.

Apesar de todo meu esforço para garantir a confiabilidade das informações aqui contidas, não me responsabilizo por nenhum tipo de consequência que se origine deste material.

Você deve utilizar as informações passadas aqui com base em sua análise e assumindo total responsabilidade por seus atos.

SOBRE MIM

Meu nome é Igor Arouca, sou fascinado em desenvolvimento pessoal e criador do canal do YouTube que possui meu próprio nome e do site desenvolvimentoalphapro.com.

Resolvi encarar o desafio de escrever um livro, que com a permissão divina será o primeiro de muitos (Comentário - 2ª edição: Nessa época ainda não tinha escrito outros livros). A primeira vez que me deparei com este tema: o vício em pornografia e a transmutação sexual. Fiquei bastante desacreditado das informações e, como mais um cético, apenas resolvi criticar sem ao menos investigar ou experimentar as técnicas que você aprenderá neste material.

De tanto esse tema bater na minha porta, resolvi ler a respeito. Me deparei com relatos de pessoas que afirmavam obter dezenas de benefícios com esse estilo de vida.

Após tanto resistir, resolvi começar a estudar o tema, o que me levou em pouco tempo a começar a seguir o caminho daqueles que já haviam passado por essa experiência.

Em pouco menos de 3 meses após a minha iniciação, já havia me tornado outro homem. Eu sentia que o universo estava me recompensando por cada mínima atitude positiva que tomava.

Simplemente me sentia como um ímã de eventos positivos. Com pouco mais de 6 meses já não me identificava com a antiga personalidade.

Obtive os melhores resultados de minha vida com o que deixei escrito neste livro para você. Aplique e suas habilidades que por ora são desconhecidas aparecerão.

O final é somente um... muito sucesso!
Um grande abraço e boa leitura!

SUMÁRIO

Capítulo 1 - Motivação

Você consegue.....9

Capítulo 2 - PMO

O que é PMO?.....12

O vício em pornografia.....13

Malefícios da pornografia.....15

Capítulo 3 - Disfunções sexuais

Disfunção erétil, ejaculação retardada e anorgasmia.....27

Ejaculação precoce.....30

Relatos motivadores.....32

Capítulo 4 - Transmutação sexual

A arte da transmutação sexual.....37

Capítulo 5 - NoFap

O que é NoFap?.....43

O que é o Reboot?.....44

Modos de NoFap.....46

Benefícios de NoFap.....	51
Masturbação sem ejaculação (Edging)....	56

Capítulo 6 - Propósito

A importância do propósito.....	60
---------------------------------	----

Capítulo 7 - Recaídas

O que consideramos recaída?.....	65
Como não recair.....	69

Capítulo 8 - Armadilhas

Flatline.....	74
Efeito caçador.....	77
Poluição noturna.....	81
Emissões espontâneas.....	86
Blue balls.....	88

Capítulo 9 - Minha história com PMO

Minha história com PMO.....	93
-----------------------------	----

A low-angle, rear-view shot of a person's legs and feet as they run on a paved road. The road has a yellow dashed line down the center. The background is a hazy, overcast sky. The text 'Capítulo 1 MOTIVAÇÃO' is overlaid in white, bold, sans-serif font.

Capítulo 1
MOTIVAÇÃO

VOCÊ CONSEGUE!

Eu já fui como você, já estive imerso em um mar de conteúdos pornográficos no qual eu me afogava sem ter a mínima noção de quando voltaria à superfície.

Costumava passar horas e mais horas em frente a tela do computador, assistindo todo tipo de vídeo que você imaginar.

Confesso, cheguei ao fundo do poço! Porém... acalme-se!

Essa condição não é eterna, mas sim, passageira. Muito passageira! Tudo depende de sua dedicação e energia de ação.

Se comprometa a fazer tudo que é necessário para sair desse seu estado atual e atingir uma vida plena, digna, que te dará orgulho de viver.

Não vou estender muito os detalhes da minha história, pois isso você verá no último capítulo deste livro.

Quero que saiba que o conteúdo a seguir é extremamente complicado de dialogar no mundo que vivemos.

Por isso não se surpreenda caso você compartilhe seu conhecimento após ler este livro e seja imediatamente taxado de maluco ou de diversos outros adjetivos.

Mudar a mente de um indivíduo que se encontra totalmente hipnotizado pelo sistema é complicado e requer paciência.

Antes de tentar ensinar o que você aprenderá neste livro, recomendo que viva toda essa experiência e depois passe seu aprendizado com sua autenticidade, indicando o caminho para aquele que deseja aprender mas nunca o ponto de chegada.

Camera

XXX

Capítulo 2 PMO

XXX



O QUE É PMO?

PMO é uma abreviação para Pornografia, Masturbação e Orgasmo. Quando dizemos que alguém pratica PMO significa que essa pessoa frequentemente assiste pornografia, se masturba e obtém orgasmo.

Costumamos dizer que os praticantes de PMO estão consumindo a Blue pill (pílula azul), isso significa que estão dentro da matrix da pornografia, são reféns do vício.

Já as pessoas que conseguiram parar de praticar PMO, dizemos que consumiram a Red pill (pílula vermelha), saíram da matrix da pornografia e vivem de forma livre e autêntica.

Observação: Costumamos usar MO para Masturbação e Orgasmo.

O VÍCIO EM PORNOGRAFIA

Os vícios em geral atuam no sistema de recompensas cerebral. O sistema de recompensas é formado por circuitos de vias neurais que ao receber determinados estímulos, decoram e nos incentivam a procurar mais dos mesmos. Esse sistema é o propulsor da maioria dos nossos desejos e impulsos, está sempre procurando prazer e fugindo da dor.

O neurotransmissor dopamina é o alimento do sistema de recompensas. Quando seu cérebro libera dopamina nesse sistema, você obtém a sensação de desejo, motivação e vontade. E é exatamente assim que as substâncias viciantes agem: inundam seu sistema de recompensas com dopamina e conseqüentemente fazem com que você deseje mais e mais daquela substância.

Nos restringiremos aqui a falar sobre a pornografia. Assim como as drogas comuns, a pornografia também inunda seu sistema de recompensas com dopamina.

Novidades sexuais mantém sua dopamina em níveis absurdos, por isso usuários de pornografia tendem a abrir diversas abas na internet de conteúdo pornográfico.

Quanto mais abas, mais novidades e diversidades sexuais, portanto, mais dopamina. Isso torna a pornografia extremamente viciante. A pornografia altera o seu sistema de recompensas tanto estruturalmente, quanto quimicamente, e daí surgem os principais problemas.

Pesquisas científicas atuais já mostram que o vício em pornografia é similar ao vício em heroína. O Instituto Max Planck mostrou através de uma pesquisa científica que a pornografia é responsável por diminuir nossa massa cinzenta cerebral, não só em viciados, mas também em espectadores moderados. Por isso as pessoas que se abstêm de pornografia relatam em poucos dias melhoras na concentração, comunicação e qualidade de vida.

MALEFÍCIOS DA PORNOGRAFIA

Os principais sintomas do vício em pornografia se dividem em dois: físicos e psicológicos. A seguir, alguns deles.

Físicos:

- Disfunção erétil
- Ejaculação retardada
- Anorgasmia
- Ejaculação precoce

Psicológicos:

- Baixa autoestima
- Baixa autoconfiança
- Sentimento de vergonha
- Desinteresse em sexo
- Falta de motivação
- Neblina cerebral

Tendo em vista esses sintomas, já conseguimos ver o quanto a pornografia é prejudicial para a nossa qualidade de vida. O que não falta na internet são

relatos de pessoas que entraram em fortes crises de ansiedade e depressão devido ao uso de pornografia.

A pornografia suja nossa mente, deturpa nossa consciência e faz acreditarmos que imoralidades sexuais e princípios base são totalmente desprezíveis. Ademais, a indústria pornográfica é totalmente suja e não só os produtores são culpados, a partir do momento que você toma consciência do que tem por trás e continua assistindo, você também contribui para toda essa sujeira. Aproveite essa leitura e dê seu primeiro passo rumo ao abandono desse vício.

Vamos agora entender como a pornografia prejudica os relacionamentos afetivos e a conquista de novas relações. Seu sistema de recompensas possui uma programação de reprodução da espécie, ele quer que você transmita seus genes com sucesso e o mais rápido possível. Mas há um problema nisso. Seu sistema de recompensas não sabe diferenciar sexo de masturbação e orgasmo (MO). Cada vez que você tem um orgasmo, seu sistema acredita que seus genes foram passados com sucesso.

Como a pornografia apresenta mais abundância e novidade que o sexo real, seu sistema de recompensas acredita que a pornografia é um “sexo mais prazeroso”. Para ele você pode obter “sexo de qualidade” em poucos minutos e com apenas alguns cliques.

Tendo em mente que conquistar uma pessoa para obter sexo é muito mais difícil e arriscado, seu corpo se acomoda e todos os seus atributos do gênero são de uma certa forma, desligados.

Daí surgem os grandes problemas das pessoas solteiras que praticam PMO. Elas sofrem desmotivação, dificuldade de comunicação, baixa autoconfiança, baixa autoestima e diversos outros problemas que as impossibilitam de conseguirem boas relações.

Isso afeta igualmente as pessoas que se encontram numa relação monogâmica, e mais, essas pessoas sentirão ainda mais as consequências da estimulação do Efeito Coolidge.

O efeito Coolidge (pode ocorrer de forma menos intensa com a fêmea da espécie)

Quando o macho da espécie obtém relações sexuais com uma única fêmea, ao passar do tempo o seu sistema de recompensas passa a liberar menos dopamina. Caso a fêmea seja trocada, o sistema de recompensas volta a liberar quantidades significativas de dopamina.

Com isso o sexo real passa a ser cada vez menos interessante, você libera cada vez menos dopamina, a ponto da relação perder todo o brilho e em inúmeros casos ocorrer episódios de infidelidade.

O vício em pornografia traz consequências estruturais e químicas para o seu cérebro, a saber:

- Sensibilização
- Dessensibilização
- Hipofrontalidade

A **sensibilização** ocorre quando o cérebro associa sensações, emoções, cheiros e lembranças relacionadas a alguma recompensa. Criando assim um caminho cerebral que faz com que nosso sistema

de recompensas seja inundado de dopamina quando tivermos futuros estímulos relacionados a recompensa. Quando esse caminho é ativado, é muito difícil para o indivíduo conter o desejo.

Caminhos cerebrais que induzem uma maior produção de dopamina são muito atrativos para o seu cérebro. Em consequência disso, caminhos cerebrais que antes eram interessantes (ex.: relacionado a leitura), agora não são. Por isso indivíduos viciados em pornografia tendem a priorizar PMO a sexo.

A **dessensibilização** é o fenômeno que reduz um dos ou até três dos fatores seguintes:

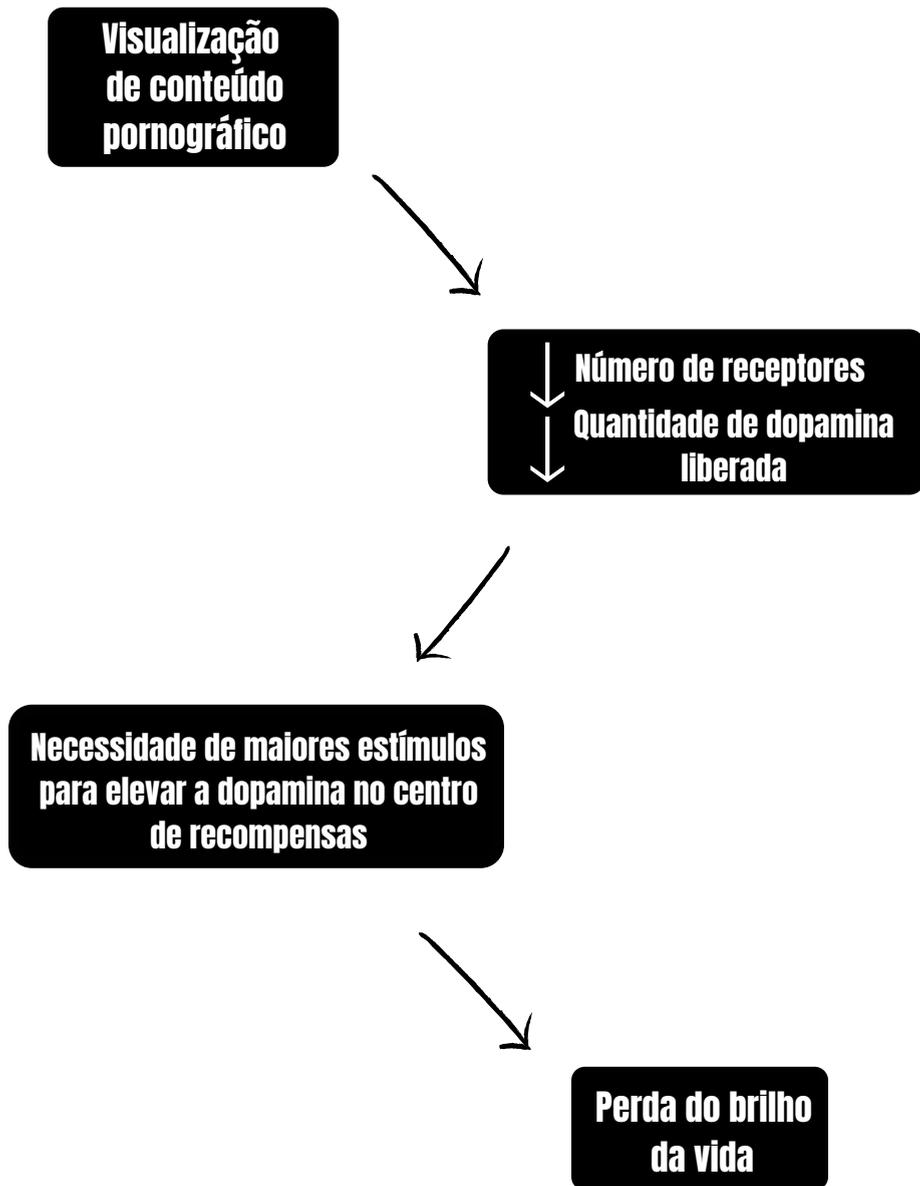
- Número de conexões nervosas
- Quantidade de dopamina liberada
- Número de receptores dopaminérgicos

A força da mensagem da dopamina depende desses fatores. Portanto, a quantidade de dopamina que outrora nos estimulava, hoje, durante o vício, já não nos estimula mais. De forma mais palpável, nossa capacidade de apreciar atividades simples como: contemplar o sol, ler, ter boas conversas, etc. Já não

nos entusiasma mais, devido à dessensibilização. A dessensibilização faz com que sintamos alta motivação e estimulação apenas para satisfazer o vício, nada mais é tão atrativo para nossa mente. Quando unimos a **sensibilização** com a **dessensibilização** temos uma arma altamente perigosa para o nosso cérebro. Em virtude da dessensibilização reduzir a nossa vontade de realizar boas atividades, os caminhos sensibilizados se tornam muito mais atrativos para o nosso cérebro.

A **dessensibilização** é responsável pela diminuição no desejo que sentimos quando permanecemos assistindo o mesmo gênero de pornografia. Esse gênero, já não nos fornece mais a dopamina necessária para nos mantermos estimulados. Como consequência recorremos a gêneros mais estranhos e imorais.

Há pessoas que chegam ao ponto de sentir prazer visualizando zoofilia. Se elas conseguissem racionalizar, jamais fariam isso. Porém, devido à lesão nos lobos frontais causada pela pornografia, não conseguem barrar o impulso. Em resumo:



Falaremos agora sobre a *hipofrontalidade*, o fenômeno que traz mudanças físicas e psicológicas aos lobos frontais.

Os lobos frontais são responsáveis por uma boa parte da inteligência humana. Controlam nossa capacidade de planejamento, de julgamento, força de vontade e principalmente no controle de nossos impulsos. Lesões nos lobos frontais podem causar:

- Dificuldade de tomar decisões
- Dificuldade de resolver problemas
- Dificuldade de planejamento antecipado
- Dificuldade de julgar corretamente
- Dificuldade de concentração
- Dificuldade de controlar impulsos

E é exatamente isso que a pornografia causa: lesões nos lobos frontais. Podemos facilmente ver esses sintomas nos relatos dos praticantes de PMO. Uma grande parte descreve que sofre com a dificuldade de concentração, chega a ser tão notório que por vezes o indivíduo pode acabar se autodiagnosticando com

déficit de atenção. O que esses indivíduos não sabem é que bastaria o corte de pornografia para reverter esses sintomas.

Os lobos frontais são responsáveis por compreender as consequências de nossas ações e trabalham na inibição dos nossos impulsos. Após lesionado, perdemos o controle do que é bom ou ruim para o nosso corpo. Isso faz com que passemos horas e mais horas consumindo pornografia, diariamente, e ainda assim julgamos que está tudo normal em nossa vida.

Seu circuito de recompensa está sempre caçando dopamina, os lobos frontais em bom estado de funcionamento, seria bastante racional e avaliaria se vale a pena a satisfação dos desejos.

Ao consumir pornografia perdemos esse poder racional de compreender as consequências e sempre vamos atrás de prazer. Por isso é comum, praticantes de PMO adquirirem outros vícios, como: açúcar, álcool e outras drogas.



Capítulo 3
DISFUNÇÕES SEXUAIS

Conhecemos a importância e a influência que a saúde sexual exerce na saúde mental. Um indivíduo que sofre de ejaculação precoce, ejaculação retardada, anorgasmia ou disfunção erétil pode a partir disso desenvolver problemas com a autoestima, autoconfiança, desenvolver ansiedade e em alguns casos até depressão.

O homem recebe cobranças constantes e excessivas a respeito de sua virilidade, grande parte dos problemas psicológicos masculinos estão relacionados a isso.

Os problemas físicos induzidos pela pornografia atingem exatamente esse ponto no sentido emocional masculino.

É comum o homem que sofre de disfunção erétil ser tachado como “brocha”. Você pode passar a ser visto como um homem de masculinidade frágil ou até mesmo um homem fraco.

Mas será que as disfunções sexuais se relacionam com alguns desses adjetivos?

A resposta é não! As disfunções sexuais podem ser induzidas por motivos psicológicos e físicos. Nos restringiremos aqui a falar sobre as disfunções sexuais induzidas pela pornografia.

DISFUNÇÃO ERÉTIL, EJACULAÇÃO RETARDADA E ANORGASMIA

A **disfunção erétil** pode ser causada por problemas físicos, psicológicos (como a ansiedade) ou pode ser induzida pelo consumo de conteúdo pornográfico. Vamos nos restringir ao estudo da disfunção erétil induzida pela pornografia. Há três principais fatores que podem induzir a disfunção erétil:

- Condicionamento ao modelo pornográfico de excitação sexual
- Dessensibilização cerebral
- Dessensibilização genital

Os indivíduos que consomem pornografia com frequência acabam **condicionando seu modelo de excitação sexual ao modelo pornográfico**. Seus cérebros estão acostumados a sentir prazer apenas com práticas vistas em sites pornográficos, como: sexo grupal, estripulias sexuais, simulação de estupro, zoofilia, etc.

Essas práticas não são encontradas num sexo real com uma pessoa. Ademais, são adquiridos fetiches induzidos pela pornografia, fetiches esses sendo raros de ocorrer na realidade. Dessa forma suas expectativas em um sexo autêntico não são atingidas, e em consequência, a dopamina cai e seu corpo responde com a disfunção erétil.

Esse condicionamento está diretamente ligado com o fenômeno da sensibilização (discutido anteriormente). Nosso cérebro cria caminhos relacionados aos desejos sexuais induzidos pela pornografia, e esses caminhos são muito mais chamativos do que o simples sexo convencional.

A **dessensibilização**, que também já discutimos, é um fator que também induz a disfunção erétil. Com a dessensibilização ficamos cada vez mais dependentes de impulsos fortes de dopamina, impulsos esses que são raramente obtidos apenas com uma relação sexual.

O último fator é a **dessensibilização do órgão genital**. Quando estamos em práticas masturbatórias

impomos controle de pressão, velocidade e tudo ocorre conforme os nossos desejos. Isso acaba criando um padrão de ejaculação totalmente diferente do padrão de uma relação sexual. Na relação tanto a pressão quanto a velocidade costumam ser menos intensos, o que acaba não nos entregando mais tanto prazer quanto a masturbação. Pois, agora o órgão sexual se encontra dessensibilizado e adaptado a toda velocidade e pressão exercida na masturbação.

Esses três motivos podem também causar a **ejaculação retardada** e **anorgasmia**. A ejaculação retardada ocorre quando o homem demora muito para conseguir chegar ao orgasmo, mas de uma forma ou de outra, consegue chegar lá. Já a anorgasmia ocorre quando o homem em uma boa parte das vezes (ou todas as vezes) não consegue chegar ao orgasmo.

Se o único benefício de largar a pornografia fosse a eliminação dessas disfunções, já seria o suficiente para tomarmos essa atitude. Porém, não é só isso, há diversos outros benefícios que iremos expor brevemente.

EJACULAÇÃO PRECOCE

A **ejaculação precoce** é um fenômeno que também pode ser induzido pelo consumo de pornografia, porém, pouco relatada entre os praticantes de PMO. O principal fator conhecido atualmente que leva alguns dos praticantes a relatarem ejaculação precoce é a sensibilização.

A pornografia pode manifestar caminhos sensibilizados altamente sensíveis a um determinado estímulo sexual, e algum desses caminhos podem acabar sendo ativados nos momentos do sexo. Esses caminhos podem acabar levando a vítima a um intenso estado de excitação que pode acabar em ejaculação precoce.

Há um padrão bastante evidente entre a comunidade com ejaculação precoce induzida por pornografia: a pressa para ejacular em masturbação. Nesse caso, o indivíduo se masturba o mais rápido possível para não ser “pego em flagrante”, esse padrão fica estabelecido em seu corpo e tende a se expressar

até mesmo no sexo. Vale ressaltar que não é garantida a reversão da ejaculação precoce apenas com a eliminação de pornografia. Porém, quando analisamos a quantidade de pessoas que tiveram melhoras apenas eliminando a pornografia, chegamos a conclusão que vale muito a pena tentar caso esse seja o seu problema.

Não devemos dispensar de modo algum a ajuda de profissionais especializados na área. Mas antes que recorra a algum deles, recomendo fortemente que complete o Reboot de NoFap (Discutiremos em breve).

Você entenderá melhor como o NoFap (eliminar pornografia) tem sido eficiente na reversão das disfunções, a partir do próximo capítulo, onde apresentarei relatos reais de pessoas que obtiveram sucesso na reversão de seus problemas sexuais.

Vale deixar um ponto bastante claro: o que ocorre na prática é muito mais importante que a teoria.

RELATOS MOTIVADORES

Um capítulo apenas de relatos. Espero que seja o ponto de partida para você.

1) “No começo, eu só conseguia ter ereções por curtos períodos de tempo e tinha que me apressar na penetração, mas depois de cada vez minhas ereções ficavam mais fortes. Também altos níveis de ejaculação precoce diminuíram à medida que o tempo foi passando — a prática torna-se perfeita. Eu agora tenho ereção beijando minha namorada e tenho zero problemas com a qualidade da ereção. Eu não tenho vontade de me masturbar e tenho certeza de que a libido continuará a melhorar, assim como meus orgasmos que não eram nada de nota no início (mas que lentamente melhoraram). Eu fiz sexo três vezes em uma noite com zero de dificuldade, então não posso acreditar até onde cheguei desde que embarquei nessa jornada.”

2) **[Idade 53, 101 dias sem pornografia e masturbação, mas sexo ocasional com mulher]**

“No começo eu tive problemas de disfunção erétil,

estou convencido que foi por causa do vício em pornografia na internet. Agora, apesar de minhas ereções não serem “sólidas” — elas são muito mais firmes e eu não estou mais sofrendo de ejaculação precoce. Acho que meus problemas eram uma combinação de ser induzido por pornografia e ansiedade. Quando eu estava tendo meus problemas de disfunção erétil, eu estava sempre ansioso e preocupado em conseguir e manter uma ereção. Quando consegui uma, não durou muito — seja por estímulo de “fogo rápido” ou por razões psicológicas: “Por favor, fique duro, por favor, fique duro... etc.” E então bam, nada! Eu realmente acho que fazer amor lento e despreocupado realmente me ajudou aqui. Eu relaxo muito mais do que a maneira antiga que costumávamos fazer.”

3) **[3 semanas sem PMO]** “Ontem à noite fiz sexo com uma garota que conheço. Meu Deus, foi fantástico. Eu tive uma enorme ereção, muito firme, de fato. Eu não tive Ejaculação Precoce (EP), que sempre foi minha preocupação. Eu tenho EP há anos. Eu atribuo isso à ansiedade de algum tipo, mas ultimamente tenho pensado que isso foi induzido com superestimulação à pornografia.”

4) “Eu pessoalmente senti que ninguém queria ser curado mais do que eu. Eu segui o plano e tive minha primeira oportunidade para ver se funcionava. Eu sinceramente acredito que eu tive o pior caso de ejaculação precoce no mundo ... 10 para 40 segundos. Minhas ereções melhoraram para cerca de 85%. Eu sou uma prova viva de que essas coisas funcionam, mas você tem que ser forte e restringir todas as atividades do pmo. Eu tive uma recaída em 90 dias, mas tive a chance de ver se funcionava com uma nova garota, a resistência estava de volta como nunca antes. Eu não pude acreditar !!! Tive que dar meu feed de volta, espero que inspire alguém ... seja forte e você será recompensado.”

5) “Por 3 anos, não consegui gozar em meu longo relacionamento. Ela me ama tanto que ela não se importava e nossa vida sexual era decente, mas com essa grande falha. 2 semanas atrás eu encontrei este subreddit, 12 dias (quase 13). Eu decidi começar este desafio de 3 meses. A primeira semana foi um pesadelo completo: pesadelos, dificuldades, impulsos, frustração, raiva ... lutando comigo mesmo todas as noites. A segunda semana consegui me

Capítulo 3

controlar graças a algumas dicas de vocês: exercício, correr, me manter ocupado, etc. Hoje, dia 12 eu fiz sexo com minha namorada e consegui realizar perfeitamente. Quando cheguei ao clímax, chega eu chorei, finalmente a prova de que isso está funcionando. Eu me sinto mais forte do que nunca e não tenho nenhum desejo de fap. Eu sei que haverá dias em que a vontade surge novamente, mas desta vez eu sei que não fazer é mais do que vale a pena.”

Complemente seu estudo
Conheça a minha obra...

OS **SEGREDOS** DO AUTOCONTROLE

Aprenda a eliminar
qualquer vício,
resistir a qualquer
impulso e se tornar
capaz de alcançar
todos os seus
objetivos



OS SEGREDOS DO
AUTOCONTROLE

IGOR AROUCA
APRENDA DO ZERO COMO ELIMINAR
VÍCIOS, DOMINAR SUA MENTE E
ALCANÇAR SEUS OBJETIVOS!

CLIQUE AQUI!



Capítulo 4

TRANSMUTAÇÃO SEXUAL

A ARTE DA TRANSMUTAÇÃO SEXUAL

Há uma mística muito forte por trás da transmutação sexual, muitos consideram apenas mais uma história inventada pelos esotéricos, já outros acreditam firmemente. Estes, sem dúvidas, já experienciaram todo o poder que somos capazes de obter através da transmutação. Aqueles, continuam com o ceticismo por conta de nunca terem testado ou por terem feito de modo errôneo. Afinal, para a mística funcionar precisamos ativar a lei da atração.

Mas então, o que é a transmutação sexual?

A transmutação sexual não é nada mais além de converter nossa energia sexual em energias de outras naturezas. Por exemplo, se nos privarmos de sexo por um determinado tempo e durante esse período iniciarmos longas sessões de exercícios físicos, estamos convertendo energia sexual em energia cinética (energia de movimento).

Você pode estar se sentindo excessivamente cansado, sem energia propulsora para prosseguir os seus objetivos. Você poderia reverter essa situação, guardando a energia sexual e a direcionando para as áreas que você precisa de aprimoramento.

Entendido os aspectos básicos, falaremos agora de modo “mais esotérico”. Possuímos sete Chakras fundamentais: Básico, Sexual, Plexo Solar, Cardíaco, Laríngeo, Frontal e Coronário. De forma resumida, explicarei a responsabilidade de cada um:

- 1.º Chakra (Chakra Básico)

Representa a ligação do ser humano com o planeta Terra. Quanto mais aberto esse chakra estiver, melhor nossa capacidade de lidar com os problemas da vida.

- 2.º Chakra (Chakra Sexual)

Localizado na região dos órgãos sexuais. A energia que circula nessa chakra é relacionada com as emoções, os desejos, os impulsos, os prazeres terráqueos e com a sexualidade.

- 3.º Chakra (Chakra Plexo Solar)

Relacionado com a nossa personalidade, com os sentimentos de antipatia e simpatia. Nossa autoconfiança também possui vínculo com esse chakra.

- 4º Chakra (Chakra Cardíaco)

Relacionado com o amor universal, com a gratidão e a generosidade. É o mediador entre o corpo e o espírito.

- 5.º Chakra (Chakra Laríngeo)

Situado na garganta, muito ligado a comunicatividade e a criatividade. Responsável pela comunicação do mundo interno com o externo.

- 6.º Chakra (Chakra Frontal)

Chakra do *terceiro olho*. Relacionado com a intuição, clareza mental e a mediunidade. Muito ligado com a mente e exerce bastante influência no amor que sentimos por toda forma de vida.

- 7.º Chakra (Chakra Coronário)

Relacionado a conexão do ser humano com o plano

superior. Responsável pela fé, pelas conexões profundas em meditações e pelo despertar espiritual.

Esses Chakras podem ser “ativados”, e quando isso ocorre desbloqueamos as habilidades mencionadas acima. **Mas como isso é possível?** Através da energia Kundalini. A energia Kundalini também é chamada energia sexual ou de Chi pelos orientais.

Essa energia permanece concentrada no Chakra Sexual e todo o seu poder consiste em se elevar aos Chakras superiores. Quando essa energia é utilizada de forma correta sentimentos segurança, autoconfiança e alcançamos os nossos desejos materiais.

A elevação da energia Kundalini é interessante tanto para quem deseja elevação espiritual quanto para quem deseja acúmulo de bens materiais. Bastante responsável pela ampliação de criatividade e de vários outros atributos.

Uma pergunta natural que pode surgir é: “Como realizar a elevação da energia Kundalini?”

Os dois métodos mais famosos são as meditações e a retenção seminal. Não focaremos no primeiro, apesar de sua imensa importância na conversão de energia e no combate ao vício.

Só em reter o sêmen já obtemos diversos benefícios, mas há uma técnica que os indianos usam para conseguirem ainda mais realizar a elevação da Kundalini: o sexo tântrico. Esse sexo consiste em obter níveis intensos de prazer e não ejacular, pois, assim a energia que não sai pelo órgão sexual tende a subir.

Esse tipo de sexo é comum para os praticantes de NoFap Hard Mode (Explicação sobre NoFap Hard Mode no próximo capítulo).

Mas não se preocupe, não é necessário se manter em retenção seminal o tempo inteiro para obter os benefícios dessa conversão energética. Apenas 7 dias já mostram resultados bastante interessantes. No capítulo a seguir conversaremos sobre a ferramenta mais poderosa que nos permite realizar a transmutação de energia sexual.

A close-up photograph of a human hand, palm facing up. A bright red, rectangular stamp is applied to the palm, featuring the letters 'FAP' in a bold, white, sans-serif font. The stamp is slightly irregular and has some texture. The background is a plain, light gray.

Capítulo 5
NOFAP

FAP

O QUE É NOFAP?

NoFap é um estilo de vida onde os praticantes assumem o compromisso de eliminar a pornografia. Independente da modalidade de NoFap que você decida seguir, o requisito mínimo é não visualizar conteúdo pornográfico. Existem algumas modalidades de NoFap, a saber:

- NoFap Lite Mode
- NoFap Easy Mode
- NoFap Hard Mode
- NoFap Monk Mode

Há algumas diferenças bastante significativas entre as modalidades, que serão explicadas nas próximas seções. Primeiramente é importante entender que todas as modalidades são eficientes, basta você escolher a que mais se adequa ao seu estilo de vida.

O QUE É O REBOOT?

O Reboot é o processo que o corpo realiza para reverter as alterações induzidas pelo vício em pornografia. Dizemos que um praticante de NoFap completou o Reboot quando o seu corpo se encontra livre dos malefícios oriundos do vício em PMO.

O Reboot não tem tempo determinado, ele só ocorre quando seu cérebro reverte as alterações infligidas pela pornografia. Mesmo sem tempo determinado, após 90 dias praticando NoFap a maioria dos participantes relata terem completado o Reboot.

A duração do Reboot dependerá bastante da intensidade do seu vício em pornografia, quanto mais viciado você for, maior a probabilidade de seu Reboot ter uma maior duração.

Digamos que o Reboot de um participante tenha durado 90 dias, nada impede que uma possível disfunção erétil suma com apenas 30 dias.

Capítulo 5

Dizer que o Reboot durou 90 dias significa que todos os malefícios provenientes da pornografia sumiram com 90 dias de prática de NoFap.

Há alguns sinais que indicam que você completou o Reboot, a saber:

- Capacidade de apreciar a atratividade de uma pessoa sem objetificá-la
- Preferir sexo real a pornografia
- Desejar sexo real sem a inclusão de fetiches pornográficos
- Não sentir vontade de assistir pornografia

Se esses itens se mostram expressivamente em você, então parabéns! Você completou o Reboot de NoFap e seu cérebro se encontra livre do vício em PMO.

MODOS DE NOFAP

Começaremos com o modo de NoFap mais simples e fácil de seguir: **NoFap Lite Mode**.

Lite Mode é a modalidade de NoFap que não é permitida a visualização de conteúdo pornográfico. Vale mencionar que a prática de masturbação com ejaculação e também o sexo com ejaculação são permitidos. Que um ponto fique bastante claro: além do consumo de vídeos pornográficos, também não é permitida a visualização de imagens pornográficas.

O Reboot em NoFap Lite Mode tende a ser o mais demorado, pois a masturbação pode estimular caminhos cerebrais associados a pornografia, dificultando assim a recuperação cerebral. Há mais um problema em Lite Mode: o praticante, devido à masturbação, tem maiores chances de voltar ao vício em PMO.

O NoFap Lite Mode é perfeito como fase de transição, ou seja, o praticante permanece até conseguir migrar para o NoFap Easy Mode.

Exibiremos agora, a modalidade de NoFap que a maioria dos participantes considera a mais viável: **NoFap Easy Mode**.

Easy Mode é a modalidade de NoFap que não é permitido o consumo de conteúdo pornográfico e nem a prática de masturbação. Sexo com ejaculação é totalmente livre.

O **Reboot** em NoFap Easy Mode tende a ser muito mais rápido que em Lite Mode, devido à ausência das práticas masturbatórias.

É importante que todo homem tenha como base de vida NoFap Easy Mode. Esse modo alinhado com outras práticas produtivas é o suficiente para uma vida digna e com bastante energia.

O modo Easy é recomendável como um estilo de vida padrão. Dificilmente um praticante veterano de Easy Mode retorna ao vício em PMO. Os benefícios aqui sentidos mudam todas as nossas crenças a respeito do orgasmo.

Mas antes de decidir qual modo você irá completar o Reboot, recomendo que conheça **NoFap Hard Mode**.

NoFap Hard Mode é a modalidade de NoFap onde o praticante precisa se abster de visualização de pornografia, de masturbação e de sexo com ejaculação.

Isso mesmo, nesse método não é permitido o sexo com ejaculação. Mas é importante destacar que **sexo sem ejaculação é permitido**. O sexo sem ejaculação, ou sexo do homem superior, popularmente conhecido como sexo tântrico ou karezza, traz inúmeros benefícios. Esse sexo permite continuarmos com a retenção seminal e conseqüentemente, conservarmos nossa energia vital. **Observação:** Não é para todo mundo e requer muito treino e conhecimento.

O Reboot em NoFap Hard Mode se mostrou o mais eficiente para os praticantes. Como não ejaculamos, temos menos riscos de reativar um caminho sensibilizado e dessa forma o cérebro tende a se reestruturar mais rapidamente. Portanto, Hard Mode

demonstra menos riscos de retorno ao vício. NoFap Hard Mode é para as pessoas que querem obter os benefícios de forma mais intensa, mais rápida e estão dispostas a trocar curtos períodos de prazer por uma vida épica.

Uma maneira que tem se mostrado eficiente para a prática de Hard Mode é através das *Streaks*. Por exemplo: se definirmos um período de 90 dias de NoFap Hard Mode, completaremos esses 90 dias e após isso nos permitiremos obter relações sexuais (mantendo o NoFap Easy Mode). Quando quisermos alavancar um projeto, entraremos novamente em Hard Mode com uma quantidade de dias pré determinada ou até a finalização desse projeto.

Esse método se alinha bastante com a filosofia do grande mestre **Sidarta Gautama: o caminho do meio**. Não somos radicais o suficiente para rejeitar permanentemente os orgasmos e somos maleáveis a ponto de obter relações sexuais e mesmo assim conseguir exercer com sucesso a transmutação sexual. Se seu desejo é fazer NoFap com um detox de dopamina, um bom caminho a seguir é o **NoFap**

Monk Mode. Monk Mode possui todas as características de NoFap Hard Mode e mais um acréscimo. Em Monk Mode eliminamos estímulos digitais, como as redes sociais. A ideia aqui é se aproximar um pouco do estilo de vida de um monge.

Monk Mode é bastante flexível, cada praticante escolhe suas restrições com base em seu objetivo, por exemplo: um praticante pode entrar em Monk Mode cortando todo e qualquer tipo de música, já outro pode abrir uma exceção para músicas instrumentais.

Monk Mode tem se mostrado o método mais eficiente em todos os sentidos. Os benefícios aparecem com mais velocidade e de forma mais intensa e o cérebro é reestruturado mais rapidamente.

Porém, há um preço a ser pago, Monk Mode é o modo que requer mais esforço e mais força de vontade. A resposta a abstinência de dopamina pode causar transtornos emocionais nos praticantes. Por isso Monk Mode é recomendável apenas para praticantes veteranos de NoFap Hard Mode.

BENEFÍCIOS DE NOFAP

Todas as modalidades de NoFap entregam inúmeros benefícios, mas sejamos bem realistas: Lite Mode pode não ser eficiente para a maioria dos praticantes. O acúmulo de energia em Lite Mode tende a ser insignificante e malmente conseguimos reverter as alterações induzidas pela pornografia enquanto permanecemos praticando o ato da masturbação.

Easy Mode tem se mostrado um modo bastante eficaz e saudável para vida de um homem, principalmente os casados ou os que possuem uma namorada. A maioria dos praticantes obtém os benefícios com o Easy Mode, porém, muitos desses nunca experienciaram a intensidade estupenda dos benefícios obtidos através do Hard Mode.

Hard Mode e Monk Mode são os modos que mais nos proporcionam energia sexual. Ao reter o sêmen não permitimos que a energia Kundalini escape, dessa forma aplicando técnicas de elevação de energia, podemos fazer a ativação de *Chakras* superiores e, por exemplo, abrir o famoso ***terceiro***

olho. A seguir, a lista de benefícios mais relatados pelos praticantes.

Físicos/Palpáveis:

- Reversão da Ejaculação precoce
- Reversão da Ejaculação retardada
- Reversão da Disfunção erétil
- Reversão da Anorgasmia
- Ganho de tempo
- Eliminação da objetificação de pessoas
- Atração de pessoas
- Aumento de Energia

Psicológicos/Espirituais:

- Aumento de Autoconfiança
- Aumento de Autoestima
- Melhora na Capacidade comunicativa
- Diminuição de Fobia Social
- Aumento de Criatividade
- Aumento de Concentração
- Redução de Ansiedade
- Redução de Depressão
- Sonhos lúcidos

- Sentimento de Gratidão
- Conexão espiritual

Quando eliminamos a pornografia, o primeiro benefício que sentimos é a diminuição da timidez acompanhada da eliminação do sentimento de vergonha e culpa. Agora sentimos que somos limpos, não temos nada a esconder. No computador ou celular não há mais sujeiras que nos “incrimine”.

Consequentemente sentimos uma melhora na autoconfiança, autoestima e na capacidade de comunicação. Há, portanto, um declínio daquela fobia social que é sentida ao consumir conteúdos pornográficos.

Devido a uma maior conservação de energia sexual, em poucos dias você já sentirá um aumento considerável de energia e criatividade. Paralelo a isso sentimos também uma melhora em nossas habilidades sociais num contexto geral.

Principalmente em Hard Mode e Monk Mode nossa capacidade criativa é amplamente explorada,

recebemos o famoso “insight” em diversas horas do dia. Realizamos tarefas de modo mais sábio e criativo. Isso tudo devido ao fluxo significativamente aumentado de energia sexual circulando o corpo.

Para quem sofre de ansiedade e depressão, NoFap pode diminuir esse sentimento ou até eliminar. Mas de qualquer forma, recomendo que consulte um especialista.

Ocorre um suposto fenômeno desconhecido pela ciência com os **feromônios**, que fazem com que os praticantes relatem atração de pessoas. Muitos que antes não conseguiam se relacionar, entraram em um relacionamento sério após assumir NoFap como um estilo de vida.

De qualquer forma, mesmo que não haja comprovações científicas para a atração de pessoas, os praticantes elevam seu valor social durante o percurso, o que é suficiente para aprimorar sua capacidade de atrair pessoas. Há vários praticantes de NoFap que relatam ter sonhos lúcidos. Alguns interpretam os sonhos lúcidos como viagem astral.

Capítulo 5

NoFap nos possibilita obter uma melhor conexão espiritual. Você sentirá uma energia bastante positiva rodeando o seu corpo, uma energia de ligação entre você e a natureza. Não é à toa que as religiões geralmente, sempre recomendam essa conservação de energia, cada uma de sua forma, o importante é que a mensagem é sempre a mesma.

MASTURBAÇÃO SEM EJACULAÇÃO (EDGING)

Masturbação sem ejaculação também conhecida como Edging é uma ação bem discutida na comunidade de NoFap. Será que Edging prejudica o Reboot? Será que Edging corta os benefícios? Se eu fizer Edging tenho que recomeçar a contagem? Tenha calma, tudo ficará claro após esse capítulo.

Há duas formas principais de praticar Edging:

1. Masturbação com pornografia e sem ejaculação
2. Masturbação sem pornografia e sem ejaculação

A primeira é a mais prejudicial, pois carrega os malefícios da pornografia (que já vimos) junto com os malefícios de Edging. Mas, porque Edging é maléfico?

O que acontece é que quando você permanece em masturbação e não ejacula, a dopamina se mantém elevada no seu cérebro, o que implica no fenômeno da dessensibilização (já estudamos).

O seu cérebro passa a achar que aqueles níveis altíssimos de dopamina são os níveis normais. Como consequência dessa normalização a níveis altos de dopamina, o sexo pode deixar de ser atrativo para você. Ele não fornecerá os estímulos necessários para te deixar com alto desejo e motivação para realizar o ato. Daí podem surgir problemas como a disfunção erétil, ejaculação retardada ou até mesmo a anorgasmia.

Há mais um problema com a prática de Edging: reativar caminhos sensibilizados que relembram o vício em masturbação.

Para você que pretende fazer NoFap Easy Mode (ou alguma modalidade mais rigorosa), Edging pode ser um grande obstáculo. Lembre-se que em Easy Mode queremos nos livrar do vício não só em pornografia, mas também em masturbação. Caso haja a prática de Edging, seus caminhos sensibilizados relacionados a MO podem ser fortalecidos, dificultando em muito sua desvinculação ao vício em masturbação. Ou seja, Edging prejudica o Reboot.

Mas será que Edging corta os benefícios?

Depende do organismo de cada um e também se está havendo um excesso dessa prática. Caso você esteja praticando diariamente ou até 3 vezes por semana, é muito capaz de seu Reboot ter sido muito prejudicado. Caso tenha ocorrido por acidente ou, por exemplo, de 2 a 3 vezes por mês, é provável que seu Reboot ainda esteja bem firme.

É relativo se devemos ou não zerar a contagem após praticar Edging, vai de cada um. A minha recomendação é que você zere a contagem apenas se estiver fazendo em excesso, pois daí a probabilidade de seu Reboot não estar sendo eficiente é muito alta. Caso contrário, não acho tão necessário recomeçar, pois, isso pode te desanimar e fazer você desistir.

Tente ao máximo se policiar para não cair em prática de Edging. O melhor mesmo é evitar.



Capítulo 6
PROPÓSITO

A IMPORTÂNCIA DO PROPÓSITO

Caso eu precise indicar apenas uma ação que você deve realizar antes de adentrar ao mundo do NoFap, com certeza lhe direi: defina um **Propósito**.

Esse é o ponto-chave para você conseguir vencer dia após dia os desafios que NoFap lhe proporcionará.

O propósito é responsável pela sua motivação e energia de ação. Ele te guia, remove seu medo e te dá o gás necessário para vencer qualquer obstáculo que apareça no caminho.

Para que tudo fique mais claro, apresentarei a você um resumo da minha história com o propósito.

Sempre tive grandes ambições, antes de conhecer o estilo de vida produtivo eu já possuía um propósito. Mas era um propósito muito menos ambicioso comparado aos que possuo hoje.

Quando conheci o NoFap, apesar de possuir um propósito, ele não era o suficiente para me tirar de um círculo vicioso de recaídas.

Avançando meus estudos no estilo de vida produtivo, fui reconhecendo a importância do propósito. Concomitantemente fui adquirindo um interesse que crescia cada vez mais de “conquistar o mundo”, o que facilitou na hora de definir os meus objetivos.

Defini propósitos de grande magnitude, que necessitavam de muito esforço e conhecimento. Eu tinha ideia de como seria árduo o caminho e que não poderia fraquejar de maneira alguma.

Mas teve um ponto que me fez querer seguir essa vida e “me jogar de cabeça” no caminho: **a visualização**. Constantemente eu parava para me imaginar na posição de sucesso que eu queria chegar, isso me deu muita força e coragem para pular cada pedra de tropeço.

E foi daí que não sobrou espaço para recaídas na minha vida. Eu pensava: não tem como eu conquistar

Capítulo 6

objetivos tão grandes permanecendo na masturbação, desperdiçando toda essa energia e tempo. Meu propósito não deixava eu recair, meu desejo de mudança e de vitória era muito maior que a força dos meus instintos.

Em qualquer época que seja ou em qualquer lugar, se você me encontrar e me perguntar qual o primeiro passo fundamental para conquistar grandes objetivos, lhe direi: **estabeleça um propósito.**

Trilhar o caminho de um propósito pode ser difícil, mas com conhecimento tudo é possível. Aplique os ensinamentos que estão aqui e nunca deixe de buscar novos.



Capítulo 7
RECAÍDAS

Recaídas atormentam muitos dos participantes de NoFap. Cria-se até uma neurose a respeito do tema. Geralmente as pessoas que ficam paranoicas com recaídas não levam o tema com uma certa leveza.

Temos aqui um grande problema, NoFap passa a ser um pesadelo e não um universo incrível e prazeroso de possibilidades.

Não devemos nos apegar as recaídas, mas sim considerá-las como parte do caminho.

“Faça da pedra de tropeço um degrau de subida. Transforme cada fato negativo em uma experiência positiva.” — Bruce Lee.

Além disso, uma recaída elimina apenas parcialmente os benefícios, muito da energia permanece conservada em seu corpo. Recaiu? Apenas levante a cabeça e siga em frente.

O QUE CONSIDERAMOS RECAÍDA?

Esse é um tema com muitos pontos controversos na comunidade de NoFap. Há ações que para alguns são consideradas recaídas, já para outros não. Conversaremos sobre situações que são bem definidas, as indefinidas, deixarei a seu critério.

Para falar sobre recaídas é importante separar bem os modos de NoFap. Deixaremos de fora o Lite Mode, pois é mais considerado um modo de transição e também é muito simples: assistiu pornografia voluntariamente, recaiu. Também não focaremos em Monk Mode, pois esse modo possui a mesma base do Hard Mode, com a diferença que cada um decide o que quer ou não acrescentar como restrição.

Conversaremos então com foco em Easy e Hard. Que um ponto fica extremamente claro: **recaídas são sempre voluntárias**. Se algum dos itens ocorreu com você de forma involuntária, então **não** foi uma recaída.

Exemplo: Apareceu a imagem de uma pessoa nua em alguma rede social e rapidamente você visualizou e fechou a página. Isso **não** foi uma recaída, pois ocorreu de modo **involuntário**. Entendido isso, prosseguiremos.

Visualizar pornografia em Easy Mode é recaída?

Visualizar pornografia de modo **voluntário** é recaída em qualquer um dos modos, até mesmo em Lite Mode. Por menor tempo que seja, a chance dessa visualização ter reativado uma via sensibilizada é altíssima, ou seja, é muito provável que seu Reboot tenha sido afetado.

Tive muitas poluções noturnas (ou emissões espontâneas), eu recaí?

Conversaremos melhor sobre isso no próximo capítulo, mas já adiantando, poluções e emissões não são recaídas, pois ocorre de modo **involuntário**.

Fantasiar é recaída?

Não é recaída, porém, pode atrapalhar mais que ajudar, se possível diminua ao máximo.

Fazer sexo em NoFap Easy Mode é recaída?

Não, sexo é totalmente liberado em NoFap Easy Mode.

E em Hard Mode?

Depende! O problema em Hard Mode não é o sexo e sim a ejaculação. Hard Mode é retenção seminal. Em resumo: o sexo com ejaculação não é permitido em Hard Mode, já o sexo tântrico é liberado.

Receber masturbação de uma outra pessoa é recaída?

Não, isso se trata de uma experiência sexual. Não fique neurótico.

Receber nudes de sua parceira (o) é recaída?

Não! O problema é ficar se estimulando vendo a determinada foto. Isso poderá elevar intensamente a dopamina no seu sistema, atrapalhando assim o seu Reboot.

Posso ter conversas eróticas?

Sim! Basta você ter o autocontrole para não cair em masturbação.

Capítulo 7

Eu poderia passar horas respondendo perguntas sobre recaídas, mas isso não é tão importante, foque em eliminar a pornografia 100% de sua vida e se alinhe com o seu propósito.

Os mínimos detalhes pouco importam, o mais importante mesmo é se ver livre do vício.

COMO NÃO RECAIR

Você com certeza já estabeleceu o seu Propósito (se não, veja o Capítulo 6). Então... Vamos direto ao ponto. O que importa quando o assunto é não recair são as técnicas.

Beber água e caminhar

Quando estiver a beira da recaída, não pense duas vezes, levante imediatamente de onde estiver e beba uma água gelada. Você não pode pensar duas vezes, caso contrário, não terá forças suficientes para aguentar.

Aproveite que já foi beber água e dê uma caminhada. Se não houver uma boa área para caminhar, dê algumas pequenas voltas por dentro de casa, isso ajudará na recirculação sanguínea.

Quando perceber que sua ereção enfraqueceu e suas fantasias sumiram, pode voltar as atividades que estava fazendo antes. Aplique-a quantas vezes for necessário. O importante é não recair.

Respiração completa

A respiração completa é bastante simples, basta inspirar até encher os pulmões, reter o ar por 1 ou 2 segundos e depois expirar completamente.

Essa respiração irá oxigenar o seu cérebro e conseqüentemente fará com que você tome as melhores decisões. O ideal é que a respiração completa seja feita várias vezes ao dia, mas sabemos que a rotina muitas vezes não nos permite lembrar. Nesse caso, recomendo que pratique a respiração completa sempre que estiver prestes a recair.

Técnica suprema

Considero essa a técnica mais poderosa para a elevação de energia sexual. No nosso canal do YouTube, essa é a chamada técnica suprema. Ela é composta de 3 fatores. O primeiro já discutimos: respiração completa. O segundo: contração dos músculos da região do períneo (músculos do assoalho pélvico). O terceiro fator é a intenção.

A técnica funcionará da seguinte forma: você vai inspirar, logo após vai reter o ar por 2 segundos, e a

expiração será feita simultaneamente com a contração dos músculos do assoalho pélvico. Assim que terminar de expirar, relaxe os músculos do assoalho pélvico. Contrair os músculos da região do períneo é semelhante ao movimento que utilizamos para evitar a liberação de urina.

Realize essa técnica até que suas ereções se enfraqueçam. Devido à efetividade desse método você rapidamente notará que sua tensão sexual fora dissipada.

Banho gelado

Se mesmo aplicando todas as técnicas anteriores você ainda sentir muita dificuldade para se manter em NoFap, recomendo que parta direto para um banho gelado. A água gelada em contato com sua pele te colocará em estado de alerta, a última coisa que seu corpo vai querer é a masturbação.

Além do mais, há diversos outros benefícios que o banho gelado traz: melhora em ressecamentos da pele, aumento de disposição e ensina ao seu cérebro como se adaptar a situações que te deixam fora de

sua zona de conforto. Além dessas técnicas, você com certeza precisará implementar uma rotina produtiva, hábitos e instaurar um poderoso autocontrole: a ferramenta mais poderosa para conseguir passar por todo o processo de NoFap.

Para ter um cérebro capaz de dominar as próprias emoções, capaz de atingir todos os seus objetivos, longe da procrastinação e com o poder de resistir a qualquer vício leia a minha obra "Os Segredos do Autocontrole".

- **Elimine vícios**
- **Elimine a procrastinação**
- **Desenvolva um super autocontrole**
- **Domine as próprias emoções**

CLIQUE AQUI





Capítulo 8

ARMADILHAS

FLATLINE

A Flatline é um período temporário de pouca ou nenhuma libido. O que resulta em alto ou total desinteresse por sexo. Os Principais sintomas da Flatline são:

- Baixa energia
- Baixa autoconfiança
- Baixa autoestima
- Ansiedade
- Sentimento de depressão (em alguns casos)

Você pode sentir apenas um dos sintomas ou até todos eles. A intensidade da Flatline varia de organismo para organismo e também depende do quanto você era viciado em pornografia. Quanto mais viciado, mais intenso são os malefícios da Flatline. Mas não fique preocupado, a Flatline é totalmente natural, faz parte do Reboot de NoFap. Todos os praticantes passam por esse período.

Mas então... quanto tempo dura a Flatline?

Isso também varia de organismo para organismo e do vício que cada um carrega dentro de si. Geralmente varia de 5 a 30 dias. A Flatline em usuários moderados de pornografia costuma durar cerca de 10 dias. Mas não fique preso a isso, quanto mais você esquecer, mais fácil será de passar.

A Flatline pode ocorrer mais de uma vez?

Sim! Mas geralmente as Flatlines posteriores a primeira são menos intensas e com um menor período. Visto que quanto mais tempo você permanece em NoFap, mais seu cérebro se reestrutura.

Quando você completa o Reboot, ocorre a reversão das alterações induzidas pelo vício em pornografia no seu cérebro, em outras palavras, você “se cura” do vício em PMO (Pornografia, Masturbação e Orgasmo). A Flatline tende a não aparecer mais a partir disso, pois ela é **uma resposta ao vício**.

A Flatline elimina os benefícios de NoFap?

Devido à baixa da energia sexual que ocorre, os benefícios de NoFap tendem a ficar muito menos intensos e alguns deles até somem. Mas não precisa ficar preocupado, a Flatline é passageira e após seu período os benefícios voltam ampliadamente.

Não confunda a Flatline com problemas emocionais pessoais. É muito comum praticantes de NoFap relatarem que estão passando por uma Flatline e permanecem com alto desejo sexual. Isso indica que eles não estão passando por uma Flatline e sim por problemas pessoais.

Esses problemas pessoais afetam o emocional, o que fazem eles acreditarem que perderam os benefícios de NoFap. Devido a essa percepção, acabam acreditando que se encontram numa Flatline.

Uma boa forma de passar por uma Flatline é utilizando suplementos como a Maca peruana e o Tribulus terrestris, pois estes auxiliam no aumento da libido.

Efeito Caçador

Um dos fenômenos mais preocupantes de NoFap é o chamado Efeito Caçador ou Chaser Effect. Um dos mais, se não, o maior responsável pelas recaídas dos praticantes.

Efeito Caçador é o nome dado aos **fortes estímulos sexuais** que surgem após uma ejaculação. Quando ocorre uma ejaculação e esse efeito é ativado aparecerão impulsos fortíssimos que te forçarão a procurar a ejaculação novamente.

Esse efeito deixa os praticantes em um Looping. O praticante ejacula e não consegue durar 3 dias sem ejacular novamente. Fica num ciclo constante de ejaculações, alimentando ainda mais o vício.

O Efeito Caçador pode ocorrer após uma ejaculação em sexo, em masturbação ou até mesmo após uma poluição noturna (fenômeno que discutiremos na próxima seção).

Esse efeito poderia ser chamado: A armadilha do NoFap Easy Mode. Os praticantes de Easy Mode tendem a acreditar que por não estarem em Hard Mode, o percurso será mais fácil. E é aí que eles se enganam.

Como os praticantes do Easy costumam ejacular com frequência através de sexo, o Efeito Caçador costuma sempre reaparecer. É necessária muita força interna para superar esse feito, pois como foi dito: os impulsos são **muito fortes**.

Mas não se engane, praticantes de Hard Mode também podem sofrer o efeito. Basta ter uma poluição noturna. É raro que ocorra, mas não impossível.

Mas por que ocorre o Efeito Caçador?

Quando há a ejaculação, seu cérebro fica entorpecido com toda aquela dopamina, e como já sabemos: nosso cérebro vai sempre em busca de mais e mais prazer. Daí ele enviará sinais para o seu corpo, para você trazer mais daquela satisfação. Como consequência, sentimos os fortes estímulos.

A religião já conhecia o Efeito Caçador, antigos taoístas afirmavam que a ejaculação inflama o desejo sexual. Em outras palavras, a ejaculação gera mais vontade de ejacular novamente. O que descreve o Efeito Caçador.

Mas então... qual a duração e como evitar o Chaser Effect?

Costuma durar até o 3.º dia após a ejaculação. Como tudo em NoFap, depende do seu organismo.

Para evitar recomendo que caso não esteja fazendo o Hard Mode, transfira para esse modo. Pois, assim as chances de sentir o efeito diminuirá.

Caso você queira permanecer em Easy Mode, ainda há dicas para evitar esse efeito. A primeira é **desativar os gatilhos mentais**. Mas o que seriam esses gatilhos? Redes sociais que possuem fotos de mulheres seminuas, tédio (sempre procure alguma atividade para fazer) e todas outras situações que você sente que começou a se masturbar por conta daquilo.

Você pode também ativar bloqueadores de sites pornográficos em seus aparelhos eletrônicos. É simples e fácil.

A última e talvez a dica mais valiosa para não recair quando sentir o efeito é compartilhar a sua evolução com a comunidade de NoFap.

Por exemplo, no YouTube ou Telegram do Desenvolvimento Alpha. Pois, assim quando você pensar em recair, lembrará do compromisso que firmou com a comunidade, e ainda mais, receberá boas motivações de outros praticantes.

O Efeito Caçador pode ocorrer após o Reboot de NoFap?

Sim! Pelo que a experiência indica, dificilmente (para não dizer de forma alguma) nos livraremos desse efeito se tivermos ejaculações constantes, independente de qual forma seja.

Polução noturna

Você já teve uma ejaculação enquanto estava dormindo? Esse fenômeno tem nome sendo chamado Polução Noturna.

As poluições geralmente acompanham os **sonhos eróticos**, o que é preocupante para muitos, pois não dizemos simplesmente não para os nossos sonhos.

Mas há uma boa notícia para você, há técnicas que utilizamos que ajudam na redução ou até eliminação das poluições.

O primeiro ponto que você precisa entender é as poluições serem totalmente naturais, é um mecanismo biológico do seu corpo utilizado para eliminar excessos e manter seu sistema saudável.

Então não se sinta mal caso tenha uma polução, a maioria já teve ou terá. Apenas aceite e continue com o seu objetivo.

Poluição noturna é recaída?

Essa é a pergunta que mais recebemos e que mais assombra os praticantes de NoFap quando se trata de poluição noturna.

Mas tenho uma boa notícia para você: poluição noturna **não é recaída**.

Só consideramos recaída o que ocorre de forma voluntária, no caso das poluições, você não teve controle algum, aconteceu involuntariamente, portanto não é considerado recaída, **não zere a contagem de dias**, permaneça de onde está.

Poluição noturna corta os benefícios?

Essa é uma pergunta que divide opiniões na comunidade de NoFap.

Parte dos que acreditam apenas na ciência acabam por confiar que as poluições não afetam em nada o percurso, por conta do nosso cérebro continuar se reestruturando. Outra parte dos que acreditam apenas na ciência confiam que as poluições eliminam os benefícios, por

afirmarem que quando ejaculamos perdemos os nutrientes contidos no sêmen.

Os que acreditam na mística por trás de NoFap, também acreditam que as poluções eliminam os benefícios. Segundo essa linha, a retenção do sêmen traz aumento de energia de diversas naturezas. Há também a crença que a retenção do sêmen aumenta os feromônios.

Lembre de um fato: cada corpo é único. Você pode sentir perda ou não de benefícios após uma poluição.

A melhor resposta para essa pergunta é a seguinte: realize uma análise em seu próprio corpo e verifique se após a poluição você sente alguma diferença.

Como evitar as Poluções?

Caso você seja um praticante de Edging, recomendo que pare imediatamente. Edging tensiona o seu órgão sexual e concentra energia nele, induzindo seu corpo a eliminar. Como em Edging não há liberação seminal, seu corpo busca uma forma de eliminar. Esse fenômeno acaba induzindo uma poluição

noturna. Além disso, Edging ajuda a “poluir” a sua mente com imagens eróticas, e dessa forma essas imagens podem ser projetadas em seus sonhos, por conseguinte implicar numa ejaculação noturna.

É ideal também reverter o estado “pornificado” de sua mente, ou seja, efetuar uma limpeza mental, para eliminar ou reduzir a quantidade de imagens eróticas que andam circulando.

Essa limpeza mental pode ser feita com a prática de meditações ou conexões espirituais.

Dessa forma a probabilidade de você ter um sonho erótico é reduzida, fazendo com que se reduza também a probabilidade de ter uma poluição noturna.

Como se recuperar mais rápido de uma poluição?

É interessante realizar uma suplementação adequada após uma poluição noturna. Pois, a ejaculação elimina parte da energia sexual e também alguns nutrientes importantes. A indicação principal é o Zinco. Quando ejaculamos perdemos cerca de 1 mg de Zinco, suplemento este que é importante para nossa

manutenção corporal e energética. Por isso se dá a importância vital de adicionar esse suplemento a nossa prateleira.

Outro suplemento importantíssimo após uma poluição, não só após uma poluição, mas durante todo o percurso é a **Maca peruana**.

A Maca peruana é o suplemento mais potente quando o assunto é NoFap. Ela potencializa os benefícios de todas as formas possíveis, alimentando a libido.

A Maca é um gerador de energia sexual para o corpo, assim ela se mostra necessária após uma poluição.

O **Tribulus Terrestris** age similarmente a Maca peruana. Pode ser usado como uma alternativa a Maca ou complementarmente. Experimente e constate o que mais funciona para você.

Emissões espontâneas

Ejaculação de repente em um momento aleatório do dia? Essas são as chamadas Emissões espontâneas. As Emissões espontâneas são ejaculações que ocorrem de modo espontâneo qualquer hora do dia, assim como a polução noturna. Porém, a polução noturna acontece durante o sono.

As emissões são naturais e fazem parte da jornada de NoFap. É comum o relato de homens dizendo que suas emissões geralmente ocorrem após urinar. Elas não precisam de estímulos para acontecer, são totalmente naturais e ocorrem de forma involuntária.

Emissão é recaída em NoFap?

Não! As emissões não são recaídas. Recaídas só ocorrem de forma voluntária e as emissões são totalmente involuntárias. **Não reinicie sua contagem de dias** caso passe por alguma ejaculação espontânea.

Como evitar?

Não há uma regra prática para evitar as emissões. Porém, é altamente recomendável que você complete o Reboot para poder normalizar suas funções cerebrais e corporais.

Emissão ativa o Efeito Caçador?

Não podemos responder com 100% de certeza se as emissões fará a ativação do Efeito Caçador, pois cada organismo é único. Mas sabemos que as emissões não acompanham estímulos sexuais, portanto é provável que o efeito caçador não seja induzido.

Blue Balls

Sabe aquela dor que você sente nos testículos logo depois que se envolveu em uma brincadeira sexual e não ejaculou? Pois é, esse é o fenômeno chamado Blue Balls.

Esse fenômeno é chamado assim devido ao fato dos testículos ficarem “azuis” após um grande estímulo sem ejaculação. O real nome desse fenômeno é a vasocongestão ou, alternativamente, hipertensão epididimal.

O que causa Blue Balls?

A excitação sexual faz com que o cérebro, o coração e os vasos sanguíneos trabalhem com a finalidade de aumentar a quantidade de sangue que circula no pênis.

Os vasos sanguíneos se dilatam e há um aumento na quantidade de sangue no pênis e nos testículos. Devido a isso o pênis ganha rigidez. Se você tiver um longo período de excitação sem a ejaculação, pode ocorrer um congestionamento sanguíneo na região

dos testículos. Esse congestionamento faz com que você sinta aquela dor aguda.

Como evitar?

Há duas formas simples de evitar Blue Balls. A primeira é parando de praticar Edging.

Ao praticar Edging você tem intensos estímulos sexuais, o que faz com que o fluxo sanguíneo na sua região testicular aumente drasticamente, podendo ocasionar nas dores da Blue Balls.

Vale ressaltar também que, quanto mais tempo você passar praticando Edging, maiores as chances de sentir as dores e ainda com uma maior intensidade.

A segunda forma é simplesmente eliminando os estímulos sexuais, como: pensamentos sexuais, fotos sensuais, vídeos com pessoas seminuas, vídeos pornográficos, etc. Dependendo do período que você passe se estimulando, a pressão sanguínea nos seus testículos irá aumentar e conseqüentemente virá as dores. Por outro lado, esses estímulos também podem te induzir a praticar Edging.

É perigoso?

Primeiramente você deve ter a certeza que as dores que está sentindo é proveniente da Blue Balls. As dores costumam durar até no máximo 24 horas após o estímulo sexual.

Caso você esteja sentindo dores apenas após estímulos sexuais que não passem de 24 horas de duração, há uma grande possibilidade de seu problema ser somente a vasocongestão.

Nesse caso não tem com que se preocupar, pois, Blue Balls é inofensiva para a nossa saúde. Se estiver sentindo dores muito fortes ou com longo período de duração, recomendo que vá a um médico verificar o que está acontecendo.

O que fazer para passar a dor?

Se você não estiver praticando NoFap, pode ejacular e assim a dor passará. Mas presumo que você, leitor, é um praticante de NoFap e quer permanecer em retenção seminal, mesmo que temporariamente. Nesse caso vai algumas dicas:

Capítulo 8

- Massagem não sexual: tenha muito cuidado ao realizar a massagem, ela tem que ser não sexual, pois caso te estimule de alguma forma, as dores demorarão mais ainda para passar.
- Deitar com as pernas abertas: aqui é interessante permanecer cerca de 30 minutos, deitado, apenas respirando. Lembre de abrir as pernas para ajudar na circulação sanguínea.
- Passar gelo: é interessante que essa aplicação seja na região da virilha, passando levemente pelos testículos.

A close-up photograph of a man with dark hair and a beard, wearing a maroon t-shirt, sitting at a desk and writing on a white document with a blue pen. The background is a plain, light-colored wall.

Capítulo 9
MINHA HISTÓRIA
COM PMO

Adentrei ao mundo da pornografia muito cedo, mal entendia sobre o meu próprio corpo, nunca tinha visto uma mulher despida, não entendia o que significava o sexo em si. Mas de uma coisa eu sabia... gostava muito daquilo.

Comecei a ver pornografia por volta dos meus 10 anos. Bem nesse início, não eram os vídeos pornográficos em si, mas sim fotos de mulheres nuas. Lembro até hoje do dia que coloquei R\$ 10,00 de crédito de celular para visualizar fotos pornográficas (antigamente a publicidade de conteúdos pornográficos era feita a partir de SMS). Esses R\$ 10,00 foram consumidos em menos de 5 minutos, o que não me deixou muito feliz.

Após esse contato inicial, tive meu primeiro acesso a uma revista Playboy de um amigo meu. Aquele foi o momento que senti que um universo havia se expandido para mim. Era muita novidade, muitas mulheres, e mais, de todos os tipos. Nunca tinha

visto algo igual. Minha reação imediata a isso foi desejar uma revista daquela, pois assim a diversão seria sem limites.

Não passou muito tempo até a compra da minha primeira revista. No período inicial foi muito satisfatória. Ao passar do tempo, quanto mais usava, mais perdia o desejo e já não sentia o mesmo prazer (você já deve estar compreendendo muito bem o que estava acontecendo comigo).

Eu queria reviver aquele prazer. Para isso ocorrer, decidi comprar outra revista, pois nessa outra revista tinha outras mulheres. Os primeiros dias foram uma maravilha, recuperei toda aquela sensação que se perdera.

Porém, a história se repetiu, passei a não sentir mais tanto desejo e tive que recorrer a uma terceira revista. Que me lembro muito bem qual era, “O melhor bumbum do Brasil”. Nossa! Aquilo me deixou perplexo, essa era a melhor revista, nada se comparava. Em relação a anterior, confesso, durou

muito mais tempo. Porém, mais uma vez, caiu na normalidade. Dessa forma fui abandonando as revistas e paralelamente fui me aproximando mais dos vídeos pornográficos. Os vídeos nessa época eram compartilhados via Bluetooth, o que já era uma grande vantagem em relação ao passado, onde as pessoas precisavam alugar **filmes pornô** em locadoras. Aquilo para mim, foi surreal, pois os vídeos eram muito melhores que as revistas.

Já tive vários desses vídeos baixados no celular, mas sempre renovando acervo. Por quê? Porque eu enjoava dos vídeos, e eles acabavam não fornecendo o prazer que eu precisava.

Mas todo meu problema acabou quando me familiarizei com os **sites pornográficos**. Aquilo sim, era um universo de possibilidades.

Nos meus primeiros contatos, ficava bastante concentrado e me sentia em êxtase com apenas um vídeo, o que com o passar do tempo parou de acontecer. Comecei a abrir diversas abas para manter meu desejo nas alturas. Mal conseguia

passar de 2 minutos em um mesmo vídeo. O mais curioso disso tudo é que antes de conhecer esses vídeos pornográficos, eu sentia muito prazer apenas me masturbando pensando nas garotinhas da minha época. Apesar de não ter deixado de fazer isso, o prazer diminuiu consideravelmente, sempre que possível eu recorria aos vídeos pornográficos.

Por toda minha adolescência tive dificuldade em conseguir ler livros e prestar atenção nas aulas. Por mais que eu tentasse ler, era muito difícil. Comprei livros que me interessavam, como, Percy Jackson e o Ladrão de Raios. Mas mesmo assim... não funcionava. Acabava perdendo o foco rapidamente e aquilo se tornava desinteressante.

No colégio sentia uma grande ansiedade social, mal conseguia me comunicar com as mulheres. Uma sensação estranha que eu não compreendia direito. Acredito fortemente hoje que o motivo de minha falta de atenção, interesse por boas atividades e a ansiedade social se deu por conta da pornografia. Continuei minha vida assistindo pornografia quase que diariamente, sem ter ideia da nocividade da

mesma. Anos se passaram, melhorei muito minha postura como homem, porém, ainda visualizava frequentemente conteúdo pornográfico.

E foi nessa época que começaram a ocorrer as consequências do meu uso desenfreado de pornografia.

Tive algumas experiências que não trouxeram sucesso em minha vida sexual. A masturbação parecia muito melhor do que a realidade.

Mas o que acontece é que eu não sabia que isso não era só um problema meu, vários homens sofreram ou sofrem as mesmas coisas, porém, entre a comunidade masculina há uma disputa de virilidade, o que faz com que os integrantes ocultem seus fracassos sexuais e exponham apenas seus sucessos.

Se o assunto NoFap for ensinado de forma certa, essas pessoas vão passar a entender o que ocorrem com elas, elevarão sua autoestima e conseqüentemente mudarão suas vidas para sempre.

Minha história não para por aí...

Chegou uma certa época de minha vida que me envolvi num relacionamento (que permanece firme até hoje). Passei a maior parte do tempo nesse relacionamento visualizando conteúdo pornográfico.

O mais esquisito de tudo isso é que meu vício nessa época já era tão forte que eu chegava a me masturbar 3 vezes por dia em determinadas ocasiões.

E o pior, não era “masturbação natural”, era masturbação com pornografia. Minha companheira sempre achou esquisito isso, ela não gostava da ideia. Ela não estava errada.

Por qual motivo eu tinha que ver outras mulheres nuas para me sentir estimulado? Eu tinha ela, completa para mim, será que eu achava ela insuficiente? Não! Eu não achava! Apenas sofria de um mal chamado **vício em PMO**, um vício similar ao de drogas pesadas. Eu não tinha discernimento para entender que aquilo era errado, mais que isso, era um tipo de traição.

“Ouvistes o que foi dito: não cometerás adultério. Pois eu vos digo: qualquer um que olha para uma mulher cobiçando-a, já cometeu adultério com ela, em seu coração” — Jesus Cristo.

Tive algumas relações sexuais com ela onde me esforçava um pouco para conseguir chegar ao final. Teve uns casos isolados que não consegui terminar. Não eram casos frequentes, mas aconteceram, e aquilo não era normal.

Além desses problemas, foram induzidos diversos fetiches sexuais bizarros em minha mente. Fantasias loucas que caso fossem colocadas em prática com certeza só sugariam minha energia e abaixariam minha qualidade de vida.

Esses são alguns dos problemas que ficaram bastante perceptíveis, porém, há problemas que ficam numa outra esfera, dificilmente identificamos.

Esses problemas estão relacionados ao nosso desenvolvimento pessoal masculino. Como eu poderia ser um **Homem Superior** assistindo vídeos

que mostram homens nus fazendo sexo com mulheres aleatórias? Não consigo identificar um **Homem de Valor** tendo atitudes como essa.

Como eu poderia ser respeitado por minha mulher se eu mal me respeitava? Possuía uma energia de frequência baixíssima, não vivia nem 10% do que vivo hoje, e mais, nem 1% do meu aparente limite.

Talvez fosse por isso que eu andava constantemente brigando com ela, não conseguia passar por um teste (você sabe... mulheres adoram fazer).

Tempos se passaram e vasculhando a plataforma do YouTube, encontrei vídeos que falavam sobre supostos poderes que eu poderia obter caso parasse de me masturbar.

Minha primeira impressão foi a seguinte: “que coisa absurda, tem gente para produzir todo tipo de besteira hoje”.

Mas aqueles vídeos não paravam de aparecer para mim, foi daí que não resisti e acabei clicando em um

deles. Tudo que foi dito no vídeo expressava uma grande coerência, mas... eu me recusava a acreditar.

Esse foi o ponto de partida, eu duvidada da veracidade das informações e tirei a prova real virando uma cobaia desse experimento.

Bastou 3 dias de NoFap para eu sentir uma diferença significativa, tinha mais energia e estava um pouco mais feliz. Mas longe do que eu via as pessoas relatando. Tentei, tentei e tentei. No início foi difícil, porém, consegui e cheguei até o oitavo dia.

Dali em diante percebi que não se tratava de uma brincadeira. Nunca tinha sentido a energia que senti com 8 dias de abstinência.

Lembro até hoje da sensação de ter tomado muito café mesmo sem ter bebido uma gota. Era surreal para mim.

Dei prosseguimento e consegui chegar ao meu primeiro mês. Nessa época a energia foi tanta, que acabei tirando alguns projetos do papel. Essa foi a

semente para a abertura de minha micro empresa e do canal **Desenvolvimento Alpha** (nome antigo do canal Igor Arouca).

Cheguei aos 60 dias de NoFap. Lembro-me muito bem que nessa época meu relacionamento fracassara, eu me sentia muito mal por dentro, uma sensação devastadora. Apenas um ponto me fez segurar tão bem esse momento: uma **streak longa de NoFap**. Eu possuía muita energia, estava lendo muito e aprendendo sobre coisas novas.

Me sentia extremamente triste e, ao mesmo tempo,, extremamente motivado a continuar aprendendo. Sempre tirei excelentes notas na universidade, mas nessa época também começaram meus fracassos.

Agradeço até hoje esses pequenos fracassos, pois como diz Napoleon Hill: “Cada fracasso é semente de um sucesso equivalente”. E foi exatamente isso que ocorreu.

Comecei a ter sucesso em outras áreas, e pouco tempo depois meu relacionamento foi reestruturado

de uma maneira que não poderia ser melhor. Voltei de uma forma diferente, um outro homem, com outras perspectivas, com aprendizados importantes e acima de tudo, sem PMO.

Enfraqueci todas as minhas vias sensibilizadas que me levavam aos fetiches bizarros e aumentei minha energia e concentração de uma forma estupenda. Gerei uma atração incrivelmente forte em minha parceira, apenas ela consegue explicar... (rsrsrs)

Acredito que ficou bem claro para você como NoFap foi um ponto de inflexão em minha vida.

Existe um homem antes de NoFap e outro depois. Não consigo cogitar assistir pornografia. Esse é um ponto que foi totalmente anulado.

Colhi muitos frutos que jamais imaginei colher. Sigo plantando cada dia mais para que no futuro eu possa colher muito mais do que já colhi. Sei que ainda não completei nem 1% de minha jornada, mas sigo firme e extremamente energético, pronto para qualquer desafio que vier.

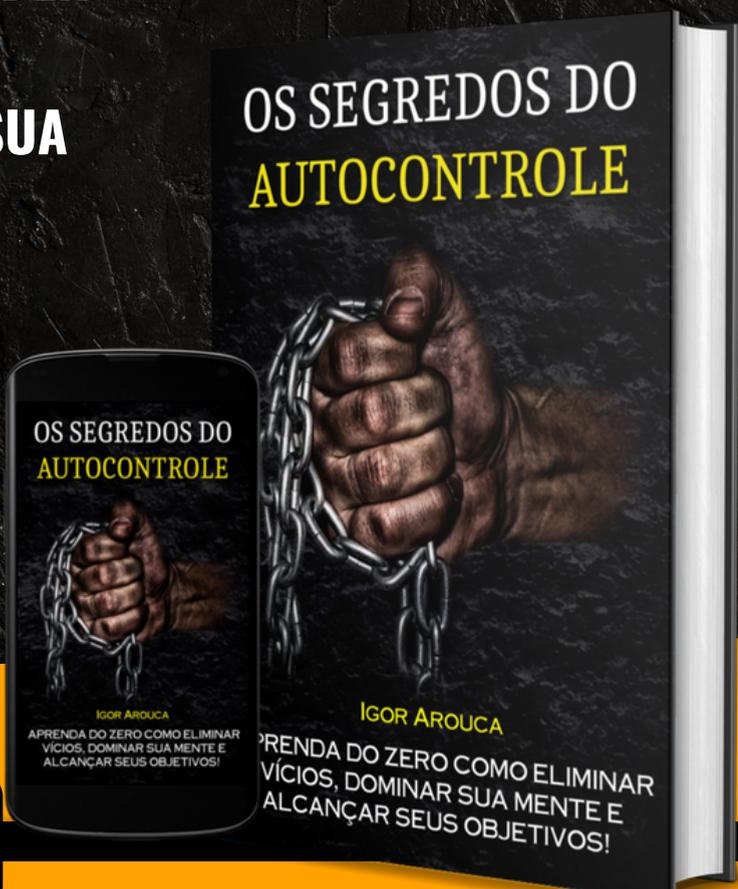
Capítulo 9

Ainda não sou nenhum mestre em administrar **energia sexual**. Cada dia que ensino sobre esse tema em meu canal, aprendo um pouco mais.

Após experienciar tanta transformação, decidi que deveria ajudar homens a recuperarem de volta sua essência e potencial masculino. Sigo firme em minha missão e não pararei. Esse é só o começo...

APRENDA DO ZERO COMO **ELIMINAR** VÍCIOS

NESSE LIVRO **PRÁTICO**
VOCÊ IRÁ APRENDER
DO ZERO COMO
TRANSFORMAR SUA
MENTE NUMA
MÁQUINA DE
AUTOCONTROLE



CLIQUE AQUI!