

saída de emergência!

ideias pequenas para decisões grandes



A vida é muito mais do que um conjunto de frases, por mais bonitas e inspiradoras que sejam. Mas também é verdade que as frases nos podem servir de ajuda, de luz, de novas ideias para avançar no nosso caminho diário. Partilhamos aqui **conselhos e ideias publicados que nasceram de mensagens, conversas e leituras**. O objetivo é simples: **ajudar quem quer deixar a pornografia**.

REDE DE APOIO

PEQUENAS CONQUISTAS

MELHORA A TUA
AUTOESTIMA

ACEITA A TUA
RESPONSABILIDADE

ENCONTRA ALTERNATIVAS

GERE AS RECAÍDAS

DÁ O
CLIQUE

geral@daoclique.pt | @daoclique

REDE DE APOIO

1

Confia, fala, pede ajuda. A pornografia é mais forte do que uma pessoa sozinha, mas menos forte do que duas pessoas informadas juntas.

2

Não procures razões para deixar a pornografia. Procura pessoas por quem a deixar.

3

A pornografia é a adição da solidão por excelência. **Vamos mudar isso.**

4

Passa o máximo de tempo possível acompanhado ao longo do dia.

5

Encontra a tua pessoa "salva-vidas". Já percebeste que **sozinho não consegues.**

6

Mais vale um **amigo verdadeiro** do que cem "conhecidos".

7

O teu parceiro, um amigo íntimo, um familiar... escolhe tu. Às vezes não é o mais próximo, **mas aquele que realmente te pode compreender.**

8

Uma mensagem, uma chamada, um áudio. **Qualquer ação que interrompa a impulsividade é sempre positiva.**



PEQUENAS CONQUISTAS

1

Aceita esse desconforto e aprenderás a ver essas emoções "difíceis" de outra forma.

2

Celebra os progressos diários e foca-te nas pequenas decisões.

3

Lembra-te de que o que estás a fazer é dizer **NÃO** a uma adição e **SIM** à vida real. **Acredita, vai valer a pena.**

4

Quais são as "**portas abertas**" na tua adição? Descobre esses espaços: portas, janelas, frestas...

5

Tentar algo novo é sempre uma vitória.

6

O sucesso mede-se pelo número de vezes que te **levantas depois de cair**.

7

Adiar uma recompensa, mesmo por pouco tempo, é um grande passo para lembrares que **és tu quem tem o controlo**.

8

Nada muda se nada mudares.



MELHORA A TUA AUTOESTIMA

1

A pornografia não define, nem de longe, quem eu sou.

2

"Não consigo mudar, nunca vou conseguir." **O grande problema é transformar um fracasso numa característica pessoal permanente.**

3

Conhece-te. Gosta de ti. Supera-te.

4

Não te compares com os outros. Respeita o teu tempo e o teu ritmo.

5

Escreve **10 qualidades** que tens e que te podem ajudar a sair deste consumo.

6

Valoriza o que és e o que tens, não o que te falta.

7

Não te autodiagnostiques como adicto. Provavelmente não o és. E essa palavra pode desanimar-te e levar a um maior consumo.

8

Todo o ser humano é maior do que a sua culpa. Nada é capaz de te destruir, por mais pesado que seja.



ACEITA A TUA RESPONSABILIDADE

1

A recuperação não é para pessoas "inteligentes". Isto é uma questão de ouvir quem te ajuda.

2

Se não te queres queimar, não te aproximes tanto do fogo.

3

Nada é tão difícil como ser honesto connosco próprios.

4

Entre o estímulo e a resposta existe um espaço. O teu, o da tua liberdade.

5

Não sou responsável por ter vontade de consumir. Sou responsável pelo que faço com essa vontade.

6

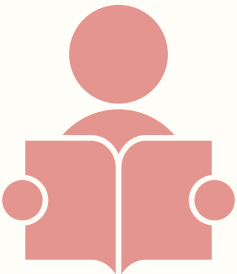
Recomeçar não é apenas deixar de ver pornografia. Implica mudar outros aspetos da tua vida.

7

"Era muito bom a fugir de mim mesmo." Olhar para dentro, aceitar-se, gostar de si, corrigir o rumo.

8

Se o plano não funciona, muda o plano, não o objetivo.



ENCONTRA ALTERNATIVAS

1

Constrói o teu projeto de vida, os teus sonhos. A melhor motivação é ter alicerces sólidos.

2

O amor mata a pornografia. A pornografia mata o amor.

3

Recupera o gosto pelas coisas do quotidiano; agarra-te a rotinas e horários que te ajudam nos momentos de dúvida.

4

Alimenta estas cinco áreas da tua vida: mental, social, física, emocional e espiritual.

5

Um conselho simples e muito eficaz: não abras a internet por defeito.

6

Pensa cada noite em três momentos gratificantes desse dia, por mais pequenos que pareçam.

7

Para largar é preciso substituir. Procura atividades, pessoas e projetos que ocupem a tua cabeça e o teu tempo.

8

Tem sempre uma alternativa à mão, de preferência não digital, para os momentos críticos: um puzzle, um livro, um passatempo...



GERE AS RECAÍDAS

1

Se a recaída te serve para reagir, pedir mais ajuda e melhorar... bem-vinda seja.

2

Enterra mentiras como "nunca vais conseguir".

3

Não procures "não sofrer nenhum golo". O importante é ganhar o jogo.

4

O importante não é o que te acontece, mas o que fazes com o que te acontece.

5

A recuperação não é linear. Se tropeças, aprende e continua a avançar.

6

Não olhes para além das próximas 24 horas. Decide não ver pornografia hoje.

7

A recaída faz parte do processo; não é um fracasso, não é voltar ao zero.

