

ЖИЗНЬ БЕЗ ОНАНИЗМА



Версия 3.0

Оглавление

ВСТУПЛЕНИЕ.....	4
С ЧЕГО НАЧАТЬ?	8
ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ ДРОЧИТЬ	12
КАК БРОСИТЬ ДРОЧИТЬ - ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ.....	15
Секрет успеха легкого способа	16
Почему мы занимаемся онанизмом?	23
Суть онанизма.....	31
Влияние мастурбации на настроение.....	34
Вызовет ли жизнь без онанизма физические или психические проблемы?	40
А как же сексуальное напряжение?	46
Тяжела ли жизнь без онанизма?.....	53
Онанизм помогает мне развлечься, отвлечься от проблем.	57
Онанизм может быть полезен, ты несправедлив.	62
Если заниматься онанизмом в меру, то ничего страшного не случится. ..	65
Как перестать смотреть порно?.....	68
Представлять, что ты занимаешься сексом, это естественно.....	77
Что мешает жить без онанизма?.....	81
Так ли хорош легкий кайф?	85
Так ли непреодолимо сексуальное напряжение?	90
Что такое фантазии и как отличить их от реальности?	95
Как перестать фантазировать и научиться жить в реальности.....	102
Итоги. План-капкан.	114
О правильном настрое	126
Онанизм это не причина, а следствие.	132
Ответы на вопросы (FAQ)	135
Отзывы	148
Отзыв на методику ЖБО 2.0 (6 месяцев)	148
Отличный отзыв хорошего человека	151
Подробный отзыв.....	153

Отзыв.....	156
Отзыв с хорошими советами 60 дней.....	160
Отзыв.....	165
Отзыв 1, 5 месяца	168
Отзыв (2 месяца).....	170
Отзыв 1,5 года.	171
Два отзыва по 4 месяца.....	173
Без онанизма 1,5 года	175
Мой собственный отзыв (2,5 года)	181
Хороший информативный отзыв (скопировал с форума)	186
Крутой отзыв (7 месяцев).....	189
Отзыв 6 месяцев.....	191
Отзыв (3 месяца).....	193
Отзыв (более 2 месяцев)	195
Отзыв N9	196
Мощный отзыв - более 2 месяцев.	198
Отличный отзыв	199
Отзыв N7	202
Отзыв N8	203
Еще один отзыв	204
4 первых отзыва	208
ПРИЛОЖЕНИЕ	210
Влияние онанизма на энергетику	210
Легкий способ жить без онанизма.....	211
Вредно ли дробить?	220
Последствия онанизма	224
Зачем люди одурманиваются?.....	226
Полезные мысли других авторов	241

ВСТУПЛЕНИЕ

Добрый день, дорогие единомышленники и просто случайные посетители.

Вы попали на сайт, на котором просто, понятно и доступно изложено, как перейти от жизни онаниста к жизни человека, который живет без онанизма и счастлив этим фактом или, по-простому, как перестать мастурбировать.

Кроме ответа на вопрос, как бросить дрочить, здесь опубликованы рассуждения на, казалось бы, не связанные с этим темы. Например, вредно ли дрочить, или вред онанизма сниться только полоумным фанатикам, которые готовы порвать любого, кто с ними не согласен?

Существуют ли последствия онанизма, или нет, а если существуют, то возможно ли от них избавиться? Так же нам придется преодолеть опыт множества людей, которые, несмотря на все свои усилия, так и не смогли понять, как бросить дрочить, после чего все свои усилия направили на пропаганду того, что жизнь без онанизма невозможна, распространяя свое неверие вопреки фактам.

Я создаю этот сайт таким, каким хотел бы видеть его я сам, когда я впервые написал в поисковой строке поисковика как перестать мастурбировать и не нашел ничего путного, кроме сайта АнтиО.

Читая его, я понял, что форумчане бродили в совершенно противоположных направлениях, не достигая результатов что так, что этак. Не могу сказать, что их поисковая активность оказалась бесполезной, скорее наоборот, и во многом позволила сформировать те тезисы, которые легли в основу методики. Именно этот сайт познакомил меня с тем опытом, который был накоплен до меня, и позволил начать поиск не с пустого листа.

Тем не менее, те методы жизни без онанизма, которые были опубликованы на Антио, не только не помогли мне, они не помогли и постоянным участникам форума. Хотя они практически не занимались онанизмом, они, тем не менее, постоянно пребывали в борьбе и время от времени срывались, наверстывая в эти дни все упущенное.

Глядя на эту картину, я понял, что на текущий момент если и существует результативный и простой метод, который бы не требовал пребывать в борьбе и затрат силы воли, то он широко не афишируется. Несмотря на все мои поиски, я так и не смог найти его, так же, как не смог найти людей, которые успешно бы бросили по какому-либо методу.

Я не мог поверить, что не существует ни одного метода, который бы давал стабильный результат по переходу к жизни без онанизма, но так оно и оказалось. В отличие от курения и алкоголя, к примеру – тех зависимостей, по которым существуют внятные инструкции по их преодолению, по которым я лично получил стабильный и устойчивый результат, причем это получилось без каких-либо трудностей.

То есть человеку, который по любым причинам решил для себя, что онанизм вреден, приходилось искать ответ на вопрос, на который не было ответа. Тот факт, что ответ был никому не известен, наводило на мысль, что задача не имеет решения. А задачей, не имеющей решения, могут заниматься только совершенно ненормальные люди, вроде меня. А задача вполне решаема, причем, без особых усилий.

Путем внимательного изучения информации в интернете я пришел к выводу, что случаи, когда человек смог полностью исключить из своей жизни онанизм были достаточно редки, из чего следовал вывод, что те методы, которые раньше применяли люди для решения этой задачи, очень далеки от совершенства.

Тем не менее, я, что называется, старательно изучил и протестировал на себе абсолютно все методы, которые показались мне сколько-нибудь разумными. Не сказать, что это привело к каким-либо успехам, скорее наоборот, но это позволило вычленивать те зерна истины, которые находил каждый ищущий ответ на тот же вопрос, что мучил и меня. В результате я пришел к некоторым выводам, которые позволили, в конце концов, создать легкий, доступный и понятный метод. Самое главное его достоинство это то, что он позволял получать радость начиная с самого начала применения.

Мало кто представляет себе, что такое онанизм, в чем его суть. То есть почти все уверены, что понимают ху из ху. Но постойте, если вы понимаете что такое карандаш, вы берете его и управляете им. Но управлять онанизмом могут сущие единицы, а большинство управляется скорее онанизмом, из чего мы делаем вывод, что почти никто не понимает сущности явления.

Основываясь на ложном предположении о сути явления, люди делают достаточно стройные логичные выводы о преодолении проблемы, которые не работают и не могут работать, так как решают проблемы сферических коней в вакууме. Сферические кони успешно скачут, а проблемы остаются нерешенными.

Если вы, читая, почувствуете, что я оторвался от реальности и занимаюсь пустыми теориями, немедленно покиньте этот сайт. Вы не обязаны верить какому-то ушлепку из сети, который с огромным самомнением, совершенно по-лоховски рассуждает о том, чего не понимает. Шлите его подальше и спокойно продолжайте жить, как жили)

Иными словами, вы не обязаны мне верить. Проверяйте, тестируйте, сомневайтесь, пишите письма, в конце концов.

Конечно, я не буду отрицать, что онанизм позволяет почувствовать себя живым. Живым и полным сил. Он заставляет пульсировать кровь, выметает тяжелые мысли из головы и делает вас энергичным, наполненным силой человеком. Все это так, более того, ваши ощущения вполне реальны и естественны. И не было бы никакого смысла жить без онанизма, если бы то ощущение жизни, которое он вам возвращает, не было бы вашим естественным, **НОРМАЛЬНЫМ** состоянием, в которое онанизм возвращает вас лишь на несколько минут.

Подумайте о том, что вся ваша жизнь может быть наполнена ощущением колоссальной силы, возможностей и потенциала, и для этого вам ничего не нужно, кроме как вернуться к тому, кем вас создала природа. Я уверен, что это у вас получится. Уверен потому, что там, где прошел один, пройдут все, кто будут идти.

У меня есть к вам просьба. Не пытайтесь перейти к жизни без онанизма без полного понимания пошаговой методики. Если вы прочитали весь сайт, и у вас до сих пор есть вопросы как можно легко, счастливо и успешно жить без онанизма, напишите мне, и я обязательно постараюсь объяснить непонятное. Вся сила метода в том, чтобы вы научились видеть в плохом явлении только плохое, а в хорошем только хорошее. И видеть настолько ясно, чтобы не осталось и малейшего сомнения в том, польза или вред заключена в том, что вы практикуете.

Иногда меня спрашивают, почему я просто не могу ответить на вопрос как бросить мастурбировать. Написать статью со строго практическими рекомендациями и так далее. Хотя я и не знаю что в голове у человека, который задает такие вопросы, но могу уверенно сказать, что он не понимает, с чем столкнулся.

Нельзя начать строить дом с крыши. Но именно это хотят сделать сторонники решительных методик. Не меняя фундамента, который привел их к той жизни, где они находятся, они хотят получить другой результат. Да, минут за десять я расскажу вам о том, как поддерживать новую крышу. Но эта крыша будет стоять на четырех жердинах, и любой ветерок опрокинет ее. В отчаянии вы укроетесь там, где хоть и крыша дырявая, да есть хоть какой-то фундамент, который позволяет вам выживать.

Отсюда вывод. Нельзя так просто изменить следствие, не меняя причину. Потихоньку, по мере того вы будете осваивать метод, а я - его детализировать, мы подведем фундамент под новую крышу, которой не грозят никакие бури и обстоятельства.

Путь же построения новой крыши, не меняя отношения к явлению, те самые правила трех не и прочие методики, более-менее работают лишь

у тех, кто озаботился возведением базы самостоятельно. Честь им и хвала. Данный сайт построен таким образом, что его чтение потихоньку меняет ваш фундамент. Да, это не просто, и требует реального, а не мнимого, понимания. Но это единственное, что может построить мировоззрение, в котором онанизм становится откровенно невыгодным занятием.

Подумайте, интересно ли ехать в троллейбусе номер пять, если вам нужен 23 маршрут? Велик ли соблазн засунуть руку в кипяток? Эти желания никогда не посещают вас потому, что вы не обманываетесь их двойственной природой. Так же мы разберемся и с явлением онанизма, непредвзято и постепенно, и вы сами сможете понять, хорошее это явление или плохое. Будет весело, обещаю.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?



Шаг 1

Любое дело требует соответствующего ему подхода.

Чтобы рубить дрова, нужно иметь топор, чтобы петь - хорошо бы попадать в ноты, чтобы полететь в космос, нужен труд множества людей, а вы должны быть похожи на Гагарина, а не на среднестатистического гражданина.

В общем, любое дело требует к себе соответствующего его сложности подхода. Ошибка в оценке сложности задачи приводит к тому, что она не решается и не может решиться, пока вы пребываете в заблуждении относительно природы задачи, и не видите, что ваши средства ей не соответствуют. Глупо считать, что переход к жизни без онанизма чем-то отличается.

Наблюдая за другими людьми, которые тоже искали ответы на различные вопросы без однозначного решения, я очень быстро понял, в чем причина их неудач. Типичная проблема в том, что они просто напросто недооценивают сложность задачи.

Несмотря на то, что раз за разом они терпели неудачи, это не мешало им упорно считать, что перестать фапать, к примеру, это как два пальца об асфальт. Отсутствие результатов никак не мешало им пребывать в уверенности, что они правы, и лишь какая то роковая случайность помешала им.

Зависимые же люди (почти все из них врут даже себе, чтобы избежать боли и отчаяния), по крайней мере на словах, всегда готовы высказаться в ключе, что могут бросить в любую минуту, но пока что-то не хотят. Между тем, глядя на них (на их знания, характер и обстоятельства), я бы

дал 99 процентов вероятности что они потерпят эпичное поражение. Они никогда даже не сделают попытки бросить, поскольку тогда они волей неволей придут к осознанию того факта, что они в ловушке и зависимы. А любая правда жжет таких людей как огонь.

И действительно, буквально любой человек, если поинтересоваться у него, как перестать мастурбировать, с удовольствием сообщит вам, что это раз плюнуть, нечего и говорить об этом. Не задача, а пшик, если послушать этих теоретиков.

Начинаются эти разговоры о том, что «просто найди девушку» и так далее.

Между тем, если не изменить подход, то это просто-напросто приведет к тому, что вы все так же будете заниматься онанизмом, только используя вместо руки женское тело, просто смените зависимость от порнографии на зависимость от расположенности женщин к вашей персоне.

А любая зависимость по сути приводит к уменьшению свободы, мало помалу делая из человека все более убежденного раба. Именно они захламляют все форумы и места где им не могут дать люлей, оправдывая свои самые невероятные пороки и прегрешения в компании таких же убогих личностей. Имя им - легион, как говорится. Сила их - в толпе неудачников, в которой они сравнительно успешны. И при случае не преминут попытаться унижить тех, кто имеет смелость придерживаться более высоких нравственных стандартов. Поэтому именно обретение стойкой независимости от онанизма и его производных мне и видится целью методики.

Ведь по сути, какая разница, если вы все равно зависимы, если не можете представить свою жизнь без того, чтобы постоянно избавляться от сексуального напряжения тем или иным способом?

И таки да, сколько процентов мужчин по чесноку не практикуют онанизм в своей жизни, в которой уже содержится вполне себе среднестатистический секс? Пять, десять процентов? Надо уже открыто признать, что наличие постоянного партнера никак не избавляет от онанизма, что бы там не говорили. Да, наличие безлимитного секса как правило приводит к сокращению количества олдскульного фапа, но никак не к отсутствию зависимости от него, и возврат к онанизму лишь вопрос времени и обстоятельств (к примеру, расставание или ссора с девушкой, или просто затяжных печальных моментов и прочих проблем).

Мой подход прост. Я постарался увидеть явление онанизма во всей его сложности, а потом упростить его, объяснить на пальцах. Но для того, чтобы и вы были вооружены до зубов, эту сложность придется освоить и вам. Я не говорю о том, чтобы усложнять задачу, я говорю именно об

адекватном ей подходе. Чтобы в процессе её решения вы не вспотели лишний раз, но и не зевали по дороге.

В итоге, этот метод не похож на другие. В первую очередь, своим объемом. Я убедился, что для надежного решения вопроса требуется однозначное понимание различных, достаточно сложных вопросов, которые невозможно пошатнуть или изменить. Необходимо выбраться за те границы, которые мы считали пределом, и найти за ними тот ответ, который мы не могли ранее найти.

Да, основные вопросы и ответы на них занимают не так много места, и их можно изложить на очень кратко. Нетерпеливый читатель прочтет их за минуту, скажет: <<Понятно!>>, и продолжит жить, как жил.

Почему? Потому, что ничегошеньки ему не понятно. Понимание навсегда изменяет жизнь, а все остальное - это попытка соорудить из себя умного и развитого человека. Поэтому именно изменение вашей жизни в данном вопросе и является лучшим критерием понимания. Иными словами, бросите дрочить, значит, поняли. Не бросили, значит либо плохо поняли, либо я плохо объяснил.

Хотя сам метод очень прост и его можно сформулировать в пару предложений, его нельзя излагать в таком виде. Чтобы не показаться самонадеянным оленем (кем я по факту и являюсь), приведу вам один простой пример, чтобы было понятно, почему мы будем раскрывать, казалось бы, элементарные понятия.

Например, что такое северный олень для коренных народов севера и для горожанина из средней полосы?

Слово-то одно, да объем, стоящий за этим словом, несоизмеримо разный. У оленевода с этим словом связана вся жизнь, все его ритмы и планы, дела и заботы. Он знает про это все. Сотни практик, миллион наблюдений, воспоминания и ощущения. Это целый мир, который он знает лучше очень и очень многих. У городского мужчины - это картинка на экране телевизора в новостях про праздники крайнего севера.

Но и тот и другой уверены, что знают, про что говорят. Просто один из них объективно лучше разбирается в этом, а другой и не подозревает насколько сложное понятие скрыто там, где он и не искал глубины.

Вот в этом и состоит моя задача. Наполнить привычные ранее понятия недоступным до этого объемом для того, чтобы вы включили мозг и увидели связи между явлениями, которые раньше не связывали между собой.

Для меня понятно, что тот, кто не готов учиться новому, будет дрочить всю жизнь как "нормализованный" представитель общества. Потому что при среднестатистической жизни вы будете заниматься онанизмом, дабы не портить картину. Иными словами, чтобы практиковать то, что не

практикует большинство, надо быть более развитым, чем это самое большинство.

Начать лучше всего с того, что настроиться на вдумчивое и внимательное изучение материалов. Что толку от того, что это понимаю я, если это не поймете вы. Вам придется понять то, о чём я говорю, чтобы получить результат. С другой стороны, мы не делаем ничего больше, чем раскрываем правду о явлении, про которое почти ничего неизвестно, кроме лжи.

Единственный результат, которого я добиваюсь - это бесповоротное изменение вашей жизни.

Единственный путь для этого - это взять управление явлением в свои руки, для чего нам надо проникнуть в его суть, чтобы наши управляющие решения доходили до адресата, а не сферических коней.

Это работа не только и не сколько мозга, сколько чувств. Суть можно только ощущать, как неустойчивую материю, потому что она всегда убегает, изменяется, притворяется и мимикрирует. Суть - видеть общее в частностях и отличать мух от котлет.

Материалы изложены последовательно, начиная от более ранних к более поздним. Так вы будете следить за моей мыслью, и следовать за ней, разворачивая картину из точки в целое полотно.

С другой стороны, всегда полезно возвращаться к более ранним материалам в период, когда вы почувствовали сомнения в объективности вопроса, который отражен в них. Плюс не забывайте, что я постоянно редактирую материалы, по мере того, как понимаю, что можно было изложить лучше.

Я не буду тут показывать фокусы и заклинять вас, моя задача пригласить вас к беседе и, последовательно разворачивая ее, прийти к общему выводу, который устроит нас обоих. Я твердо верю в то, что человек, созданный по образу и подобию (или объективно стоящий на высшей ступени эволюции для аля дарвинистов), не только не нуждается в онанизме, но и вполне себе объективно страдает от него, причем степень страдания можно оценить лишь в сравнении с самим собой, свободным от этого занятия.

Если вы делаете чудеса, они случаются с вами. Мы же собираемся сделать почти чудо, войти в процента три людей, которые не используют онанизм как жизненную практику. Поверьте, о преимуществах этого образа жизни мы еще не раз напишем, да и вы, думаю, напишете мне о переменах в вашей жизни. Пока просто скажу, что изменения стоят того.

ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ ДРОЧИТЬ



Шаг 2

Начиная от простого к сложному, мы последовательно рассмотрим все аспекты онанизма, по которым возможно иметь разные мнения и сделаем соответствующие выводы.

Конечно, вы можете сказать, что все эти методики чушь собачья. И будете правы. Просто возьмите и бросьте, и потом пишите на форумах о том, как вас бесконечно преследуют сексуальные фантазии, как тянет смотреть порнографию и мучает сексуальное напряжение.

Можно держаться хоть сто лет, и что это – жизнь?

Нет, дорогие читатели, это борьба. Борьба со своими неправильными желаниями, с кривой физиологией, и еще черти с чем. Но спустя и год и два вас будут терзать те же сомнения и волновать те же вопросы. В этом нет ничего удивительного.

Ведь человек склонен поступать так, как ему выгодно. Не определившись в мыслях, полезен онанизм или вреден, вы будете раз за разом возвращаться к своим сомнениям. В период грусти, в период тоски вы будете обращаться в мыслях к тому, что раньше вас радовало и давало поддержку.

И это закономерно. Потому что в одной ситуации он вроде как вреден, а в другой вроде как полезен. И даже если ситуаций, когда вы явно расценили, что онанизм неуместен 99 процентов от общей массы, то остается 1 процент времени, всего лишь один, когда вы не знаете, что вы будете делать без онанизма.

Наша же задача, последовательно развивая беседу, определить, в каких ситуациях это плохо, а в каких хорошо. И уже после этого применять онанизм в тех случаях, когда это дает профит.

Правда, вы уже, наверное, догадались, я таких случаев не знаю. Моя же задача, чтобы это знали и вы.

И кто бы что не говорил, там, где есть борьба, будет и поражение. По одной простой причине... Противника не существует в реальности. В реальности существуете только вы. Только человек, который крепко сидит в иллюзиях, может видеть в онанизме противника. Ведь это ваши действия, и значит противник вы сами.

Разумеется, что даже самого себя можно победить, да вот только плоды победы вас не порадуют, потому что убить придется самого себя и отформатировать в образ идеального человека, который держится, но никогда не сдается.

На сегодня, спустя два с половиной года жизни без онанизма, этот метод позволил мне достигнуть примерно следующего:

- 1) Сексуальное напряжение СЛАБЕЕТ с каждым днем и ощущается не как напряжение, а как значительный потенциал.
- 2) НЕТ желания смотреть порнографию
- 3) НЕТ АБСОЛЮТНО никаких фантазий на сексуальные темы
- 4) НЕТ ночных поллюций
- 5) Нет побочных эффектов по здоровью
- 6) Нет борьбы, это именно жизнь, а не выживание. Причем намного более полноценная, чем была до этого.
- 7) Значительное улучшение внешнего вида, чистая кожа, уходит лишний вес, мышцы наоборот, нарастают.
- 8) Субъективно очень сильно возрастает такая характеристика, как мужественность и естественность.
- 9) Значительно (в разы) увеличивается привлекательность в глазах женского пола.
- 10) Начинаешь по-настоящему чувствовать свою ценность и правильность, принимаешь себя таким, какой ты есть.
- 11) Есть значительное развитие не в горизонтальной плоскости (тачки, шмотки, понты), а в вертикальной (новые ценности и мировоззрение).

Я перепробовал абсолютно все методы, изложенные на сайте АнтиО, и ни разу не получалось продержаться более 40 дней, при этом постоянно преодолевая колоссальные трудности.

Бесконечное фоновое возбуждение, навязчивые фантазии и прочее, прочее. Все это я испытал на себе. Поэтому я могу с уверенностью утверждать, что мой метод, по крайней мере, лучшее из того, что я пробовал. Особенно, если принять во внимание ту легкость, с которой достигаются эти результаты.

Курс построен так, что он дает информации понемногу, освещая один и тот же аспект с разных сторон, поэтому наилучший вариант - читать последовательно. Я абсолютно уверен в вашем успехе. Запомните одно.

Если эта методика вам не помогла, значит, либо я плохо объяснил, либо вы плохо старались понять. Обещаю вам изо всех сил стараться объяснять хорошо, поэтому пишите письма, если вы что-то не поняли. Сайту нужны друзья для того, чтобы помочь тем, кто придет после вас.

Мы не боремся с онанизмом. Мы живем без него, и эта жизнь позволяет нам достигать того, о чем мы мечтаем. Единственная цель этой методики - чтобы никогда, ни при каких условиях или обстоятельствах вас не посетило желание заниматься онанизмом.

Всё просто.

Если вас никогда не посещает желание подрочить, велик ли шанс вернуться к жизни онаниста?

Если вы ежесекундно получаете плюсы такой жизни, велик ли соблазн их лишиться?

Если вы видите, как сбывается то, о чем вы мечтали, хочется ли вам вернуться в мир фантазий?

Если вы думаете что это нереально, предлагаю вам убедиться в этом лично.

КАК БРОСИТЬ ДРОЧИТЬ - ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ



Добрый день. Я безумно рад новым читателям, потому как это - признак того, что мой скромный труд не прошел даром.

Пожалуйста, если вы в будущем легко и с удовольствием будете жить без онанизма, напишите отзыв о том, как это у вас получилось, это **ОЧЕНЬ ВАЖНО** для всех тех, кто пока еще не имеет результатов.

Что же вы получите и как это все будет выглядеть? Полностью изложение методики жизни без онанизма занимает на текущий момент 20 пунктов, и после того как вы ознакомитесь с ними, вы самостоятельно сможете сделать выбор, жить без онанизма или нет.

Методика представляет собой цикл передач "ВСЕ ОБ ОНАНИЗМЕ" и развенчивают все возможные и невозможные МИФЫ, которые ПУДРЯТ НАМ МОЗГИ, а также позволяет вам легко и без напряжения жить без него.

Секрет успеха легкого способа



Секрет успеха методики очень прост и даже примитивен.

Но эта простота позволяет применять его ко всем сторонам жизни, превращая неудачников в прямо таки противоположное. Именно универсальность метода как я надеюсь сделает чтение интересным даже для тех, кого непосредственно наша проблема не особо волнует.

Итак, сейчас мы определим ДВА простых критерия, которые влияют на то, выгорит ли у вас дело, и совпадет ли результат с ожиданиями. Как я убедился, люди перегружают ситуацию, и не могут отличить что важно для успеха, а что нет.

Не зная(!) каковы конкретные условия необходимы для успеха, люди стучат по бубну, загоняются аффимациями, медитациями и прочей белибердой. Иными словами, они не знают, что ведет к успеху, и на всякий случай пробуют все подряд.

Для начала я приведу небольшое определение успеха, для того чтобы не иметь расхождений в терминологии.

Итак, успех - это совпадение ожиданий и реальности. Иными словами, вы планируете совершить какое то действие (бросить курить, доехать из точки А в точку Б, познакомиться с девушкой и т.д) и предполагаете результат. Допустим вы настроены позитивно и оцениваете свои шансы как стопроцентные. Значит, успехом будет если вы и правда бросите курить, к примеру. Или, если вы уверены, что вы не сможете бросить курить, и это происходит, то это тоже успех. Значит ваш прогноз оказался верным, и вы были правы.

Успешный человек именно тот, у кого реальность совпадает с ожиданиями, и чьи планы сбываются, ибо предельно ясно он видит реальное положение вещей. От такого человека не укроется никакое важное обстоятельство, и все факторы будут учтены.

Итак, что же отличает успешного человека от всех остальных.

Фактор первый, очевидный.

Первый критерий для успеха в любом деле это обладать достаточным количеством информации о деле. Чем меньше вы знаете по исследуемому вопросу, тем ниже ваши шансы на успешное решение вопроса. Это очевидный фактор и именно на него любят налегать в школе и университетах. Именно его и представляют как универсальную схему, которая позволит решить любой вопрос и разрулить любую ситуацию. Но этого фактора недостаточно. Даже люди, обладающие поистине энциклопедическими познаниями почти всегда оказываются беспомощными перед решением вопросов. Но в любом случае, чем больше вы знаете о деле, тем выше ваши шансы на успех.

Второй фактор, секретный.

Вторым фактором успеха является то, чтобы не принимать ложь за правду. Иными словами, видеть, где в цепи рассуждений или действий есть ложное звено (или целые гроздья звеньев), которое делает дело запутанным и трудным, а вас беспомощным перед его разрешением. Свойство лжи именно в том, что иногда один неверный вывод перечеркивает множество правильных.

Итак, что если вы не успешны, то варианта у вас ровно два.

1) **Либо у вас недостаточно информации.** Что, прямо скажем, встречается очень нечасто. Незамутненные люди обычно не пытаются решить вопросы, так как не видят в том, что делают, ничего плохого, и вообще уже похоже достигли потолка возможной человеческой добродетели) Обычно же люди достаточно эрудированны в том, что их волнует, и обладают массой разрозненных и порой противоречивых сведений.

2) **Либо из той информации, которой вы владеете, часть является ложью.** И чем большее количество ложной информации вы считаете правдивым, тем менее вы результативны.

Таким образом, если вы хотели что-нибудь сделать и у вас это получилось, то случилось это благодаря всего двум факторам. Вы видели правду и не верили в ложь.

Приведу пример который очень прост.

Многие читали книги или смотрели фильмы по мотивам книг Артура Конан Дойля про сыщика Шерлока Холмса. В них герой расследует разные запутанные дела с небывалой эффективностью следуя своему дедуктивному методу. И пока все пребывают в неведении он уже имеет десяток другой версии по которым начинает работать. И в конце концов когда главный злодей изловлен, он излагает ход преступления, а преступник лишь добавляет незначительные детали, и все становится легко и просто, очевидно просто до безобразия, так что даже глупый человек легко поймет ход событий.

Давайте немного препарирруем абзац изложенный выше. Первое с чего начинается решение вопроса, это сбор фактической информации. Отыскание правды. Благодаря тому что Шерлок Холмс обладает незаурядной наблюдательностью у него быстро скапливается огромный массив часто противоречивой информации. На этом этапе еще ничего не понятно, даже если весь массив информации он вам подробно расскажет, вы ничего ему путного не подскажите. Прямо скажем, это обилие фактов скорее сделает дело еще более сложным и непонятным. Несложно понять, что способности к сбору информации у всех разные, и разносторонний человек узнает намного больше, чем рядовой дятел.

НО. Сама по себе информация, если вы не можете сказать, где она ложная никак не поможет делу. Это очень важно, и практически никто не понимает важность вышесказанного. Если вы не знаете где скрыта ложь, вы не продвинетесь никуда.

Поэтому вторым шагом наш знаменитый герой отсеивает ложные версии, которые либо очень маловероятны, либо и вовсе не могли случиться. Это настоящая магия, так как в жизни чтобы понять, что этого не может быть, надо частенько разбить себе лоб о негибкую реальность.

И наконец, третьим шагом происходит открытие правды, которое упрощает всю ситуацию и дарит читателям ощущение облегчения и вдохновения. Мы понимаем, что нет ничего сложного в том, чтобы объяснить произошедшее, если мы владеем правдой.

Самое смешное, что в жизни точно так же. Если ты хорошо видишь суть вещей, ты можешь доходчиво и просто объяснить её хоть кому, и это будет для них полезно и результативно. Если же плохо понимаешь как и что устроено, то в лучшем случае выскажешь несколько версий разной степени убедительности, каждая из которых лишь только усложнит

ситуацию и запутает слушателя, и приведет его к выводу что он туго соображает и вообще олень.

Жизнь как детектив - если ты распутываешь клубок, будь ты Шерлок Холмс или Василий Печень, то рано или поздно ты приходишь к достаточно ясной картине мира и отдельных задач в нем.

Именно простота восприятия ситуации и задачи в сочетании с успехом характеризует человека, который видит правду.

Терзания и бесконечные эксперименты в которых неудачи перемежаются успехом укажут на тех, кто знает 100500 разных теорий, каждая из которых одинакова убедительна.

И полная беспомощность и отсутствие хоть каких-либо вариантов происходящего и действий по его изменению судьба тех, кто не знает и не хочет знать вообще ничего.

Хотелось бы заметить, как меняются наши ощущения (ведь мы сопереживаем героям, а значит ставим себя на их место) по ходу детективного повествования, а по сути отыскания ответа на вопрос "Как же все на самом деле?"

Сначала по мере накопления информации мы пребываем в смятении и беспомощны в решении вопроса.

Затем, по мере отсеивания (проверки практикой, чувствами и логикой) лжи мы попадаем в разные ситуации, зачастую не очень приятные, разбивая себе лоб, так как результат частенько не соответствует нашим ожиданиям.

И наконец, после открытия правды мы чувствуем силу и бодрость, так как теперь наши действия будут приводить именно к тому результату, который мы и ожидаем и которого добивались.

Именно наши чувства всегда безошибочно подсказывают нам, насколько мы успешны.

Большинство людей настолько запутались во лжи и недостатке информации, что чувствуют себя беспомощными и слабыми, обвиняя себя в ущербности и отсталости. Их успехи малы, а поражения преследуют их повсеместно.

Другая часть людей бьется как рыба об лёд, ежедневно отряхиваясь от лжи, проверяя её практикой и убеждаясь, что это лишь миражи. Это крепкие малые с отчаянными сердцами, которые не могут смириться с

дерьмом. Эти парни уже чуть более удачливы, и успех периодически заглядывает к ним в гости.

И лишь малая часть владеет правдой в такой степени, что ежеминутно испытывает ощущение легкости и правильности своей жизни, так как простота и красота жизни не сокрыта от них ложью. Эти люди успешны настолько, что разочарование не заглядывает к ним в дом.

Таким образом, я надеюсь, что благодаря моей методике, вы перейдете из первой или второй категории в третью, к тем людям, которые получают то, чего хотят. И не так важно, чего именно вы хотите, так как человек который видит правду не в состоянии совершить ошибку.

Правда - всегда легка и приятна. Полуправда - вызывает смешанные чувства. Ложь - огорчает и принижает. Пользуясь этим классификатором, ищите в своих взглядах то, что вас огорчает и унижает. Это всегда и безошибочно ложь, освободившись от которой вы обретете свободу, простоту и силу. Именно благодаря присутствию в вашей жизни лжи вам знакомо горе и разочарование.

Ища и находя источники информации, которые приятны и которые делают вашу жизнь проще, вы продвигаетесь к людям, которые видят правду. Читая и веря людям, которые вас унижают или запутывают, делают вашу жизнь сложной и непонятной - вы все глубже погружаетесь в пучину лжи. Куда идти - выбор за вами и результат тоже целиком ваш.

Запомните одно - если вам неприятна информация, значит она либо ложная, либо это полуправда (правда очень низкого качества, когда автор за деревьями не то что леса не увидел, а скорее упал носом в лужу и от туда изложил свою версию событий). Тот, кто верит такой информации, всегда несчастен.

Человек - который развеял относительно много лжи, просто чудовищно успешен. Это чемпион - который может провести корабль мимо самых сложных рифов.

Наличие же в ваших взглядах лжи или полуправды - единственная причина, по которой вы страдаете и не можете достигнуть всего, о чем мечтаете.

Легкий способ - это метод которые работает через донесение правды и неугомонную битву с ложью. Как говориться - ударим правдой по любой лжи!)

Таким образом, методика по любому вопросу работает в три этапа.

- 1) Накопление правдивой информации.
- 2) Развенчивание типичной и не очень лжи
- 3) ПРОСТАЯ И ЛЕГКАЯ ЖИЗНЬ ПОЛНАЯ УСПЕХА

И пока в мире есть хотя бы один человек, который с огромной легкостью живет без онанизма, существует и доказательство того, что наша задача решается.

И единственное его отличие от вас в том, что он увидел главное.

Главное, а не вторичное, суть, а не мелочь, правду, а не ложь.

Опираясь на правду, он легко и без особых усилий сделал то, что другие считали невозможным даже при полном приложении всех сил.

Ведь действуя с максимальной эффективностью мы частенько тратим лишь одну десятую сил от того, чтобы мы потратили, если бы действовали с малой эффективностью.

Отсюда и проистекает огромная сила человека по радикальному изменению своей жизни с помощью легкого способа.

Он не становится в десять раз сильнее, но легко может стать в десять раз эффективнее.

Тот же результат обойдется ему в десять раз меньшими силами.

Помните.

Если вы сумеете опереться на твердую почву, а не миражи, вы достигнете всего, о чем мечтаете.

Правда об онанизме мгновенно сделает вас независимым от него, ведь тогда именно вы будете решать, заниматься им или нет.

Вы сможете прекратить заниматься онанизмом в любой момент и на любой срок, на какой сочтете нужным, и это не будет вам стоить ровно ничего, так как человек, который знает даже маленький кусочек правды обладает огромным влиянием на все аспекты своей жизни.

Ведь если подумать, то сила и возможности человека определяется только правдой, которой он владеет, а слабость и беспомощность только ложью, которую он не в силах развеять.

Отсюда вывод, что чем больше вы знаете правды об онанизме, тем меньше усилий вам надо приложить к тому, чтобы жить без него.

Таким образом, методика построена на постепенном донесении правды об онанизме.

Именно постепенном, потому, что вначале это методика является для вас просто информацией, но по мере того, как в жизни вы будете находить подтверждение сказанному в ней, эта информация будет трансформироваться в знание.

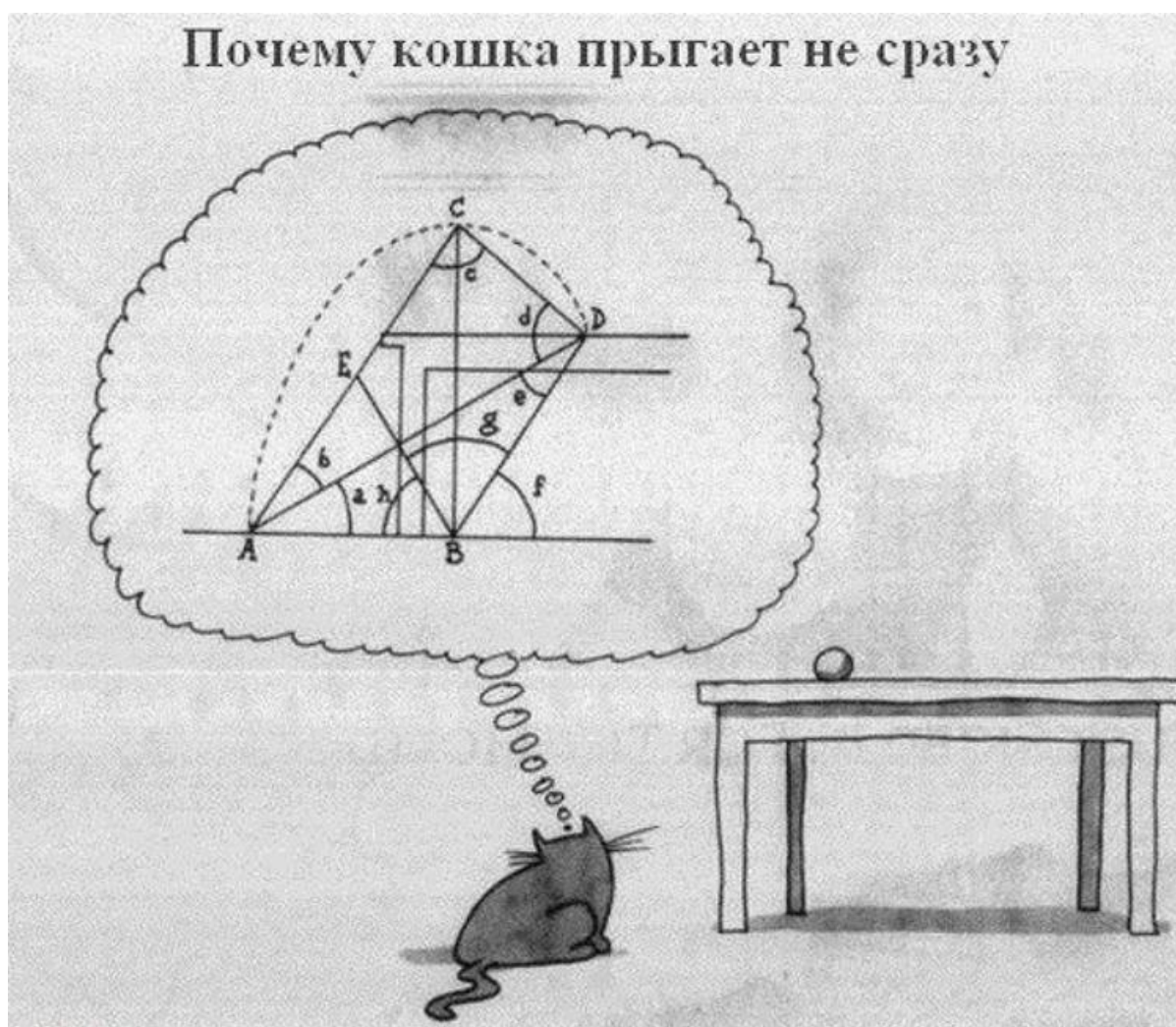
И как результат, по мере углубления понимания вы начнете чувствовать, что у вас появилась способность сначала частично, а потом и в значительной степени управлять явлением онанизма в вашей жизни.

Взяв же явление под свой полный контроль, вы уже самостоятельно, пользуясь свободой воли примете решение, заниматься вам онанизмом или нет.

Отсюда вывод

Чем больше ПРАВДЫ вы знаете об онанизме, тем меньше усилий вам надо приложить к тому, чтобы жить без него.

Почему мы занимаемся онанизмом?



А почему человек вообще делает что-либо?

Ведь если призадуматься, то любые действия (или бездействия, что тоже является вариантом действия) совершаются нами из совершенно простого расклада, а именно, в каждый конкретный момент мы выбираем самое лучшее из того, что нам доступно, в своём стремлении к счастью.

Несложно увидеть, что сами варианты выбора во многом зависят от того, сложная или простая картина мира у того, кто совершает выбор.

Там, где человек примитивного сознания не видит никакого выхода, человек с богатым жизненным опытом и твердой нравственной позицией найдет выход, который позволит не только избежать ущерба, но и получить пользу.

Получается, что чем хуже мы разбираемся в ситуации, тем чаще мы делаем выбор из вариантов, каждый из которых обещает нам страдание.

И наоборот, просвещение позволяет нам видеть радостные варианты в любых, даже самых плохих раскладах.

Выбор же из вариантов, каждый из которых плох, не является неременным условием жизни (ведь всегда на протяжении истории были счастливые и радостные люди даже в самые ужасные времена), а скорее являться признаком того, что люди не очень то хорошо понимают жизнь.

Отсюда вывод.

Если выбор который делает человек приносит ему страдания, то он погряз во лжи и недостатке информации.

И почему же человек попадает в зависимость от онанизма?

Достаточно очевидно, что он видит в этом какие-то преимущества для себя, даже если на первый взгляд это не очевидно.

Так же, тот факт, что вы читаете эти строки, говорит о том что вы более или менее ясно понимаете, что кроме субъективных преимуществ (а может и объективных, решать то вам), занятия онанизмом несут в себе и вполне объективные недостатки. Никакие другие причины не могли привести вас на этот сайт...

В итоге, проблема занятий онанизмом (и любой другой зависимости) сводиться к тому, что это приносит как удовольствие, так и разочарования.

Задача легкого способа ЖБО это разорвать тот порочный круг, который незримо присутствует в жизни зависимого человека.

Вроде и гордиться нечем (с этим я думаю согласятся даже самые упертые сторонники онанизма), но и бросить не получается.

Беседуя же с разными людьми, я понял, что наиболее результативным является не объяснения сути онанизма в лоб, а выявление общих закономерностей в различных не связанных с друг другом на первый взгляд вещах.

Или, по простому, на простых примерах, которые не несут в себе столь яркой эмоциональной окраски.

Ведь все зависимости похожи друг на друга, как две капли воды. Хочу бросить - да не могу, вот и весь сказ.

Вот, казалось бы, такой неподходящий пример как работа по графику, где начальник умный, а ты, соответственно - дурак, подойдет для того, чтобы на деле показать, что такое зависимость.

Цитата другого автора

... работа в найме - очевидно проигрышный. Можно себя по-всякому уговаривать, но ты реально отдаешь время своей бесценной жизни за малые деньги. Ну пусть не за малые, но ты все равно теряешь неизмеримо больше, чем приобретаешь. Всегда. Нет таких денег, которые могут это компенсировать. Я говорю только о времени жизни, но теряешь ты и свободу, и много чего еще, невероятно ценного. Я не раз об этом писал, повторяться не буду.

Второй вариант - бизнес - последнее время имеет много положительного пиара. Но опять же, на самом деле, он ничем не лучше работы. А во многом и хуже. Одно дело, когда ты сам свое время и свободу кому-то отдаешь. И совсем другое - когда живые и свободные люди ТЕБЕ ОТДАЮТ свое время и свободу. Разница колоссальная. Ты становишься дьяволом, покупающим человеческие души - и это не может пройти для тебя бесследно...

Действительно, на наемную работу мы ходим для того, чтобы расплачиваться за то, что мы не производим сами, за то, что нам не дают просто так, по факту нашего рождения.

По мне так наемная работа это обычная зависимость. Ведь по сути ЗАВИСИМОСТЬ - это невозможность (без соответствующих знаний и навыков) прекратить какие-либо действия, которые несут в себе значительный вред, в то время как существуют аналоги, которые позволяют добиться аналогичного результата (расслабиться, повеселиться, завести знакомства, заработать денег, решить проблему и просто хорошо проводить время) безо всякого вреда.

Вредна ли работа по найму?

Очень вредна, и только иллюзия безысходности мешает нам признать это.

Существует ли у нее альтернатива без недостатков?

Существует, пусть широко и не афишируясь.

Вуаля.

То, что текущая цивилизация построена на том, чтобы большинство работали по найму (и занимались онанизмом, хе хе), не меняет сущности явления.

Иными словами, то, что на первый взгляд это неизбежно, не значит, что это хорошо или нейтрально. Если в сферическом мире в вакууме где повсюду все идеально это плохо, то это остается плохим и в нашем, реальном мире. Пониманию, что вам хотелось бы что оно было не так...

Законы природы едины для всех, и созданы именно для идеальной (естественно для человека среды и рода занятий), а не для реальной ситуации.

Результату плевать на то, что вы были вынуждены (обмануть, выпить, подорвать, ...) поступить не самым хорошим образом. Последствия для вашей жизни будут печальными, и чем более вы отклонились от оптимального курса, тем сильнее ударит по вам жизнь.

Так происходит и с онанистами, и с наемными рабочими, и с бизнесменами, и с алкоголиками и просто людьми, которые вынуждены были поступить плохо. Это их беда и вина одновременно.

В итоге, наемная работа приводит к достаточно прогнозируемым следствиям.

Нам приходится, игнорируя сиюминутные желания, выполнять какие-то функции, потому что мы когда-то приняли решение, что для нашего выживания необходима работа по найму.

В целом, работа однозначно вредит вашему душевному равновесию и всяко-разно издевается над идеей человека-творца.

Ведь свобода человека, которая от природы ограничена только совестью, оказывается заперта в рамках корпоративной политики и служебных обязанностей, глупых условностей и умения делать красивое выражение лица, когда на душе скребут кошки.

Но неужели у наемной работы нет преимуществ?

Я не полный олень и не буду отрицать, что они есть и весьма реальны.

Конечно, главным образом это безопасность и стабильность. Например, оплата раз в месяц, принадлежность к широкому социальному слою, отсутствие необходимости принимать трудные решения и так далее.

Несмотря на то, что работа обязательно заставляет вас страдать, потому что она слабо совпадает с сутью человека, вы все равно будете ею заниматься.

Ведь с помощью наемной работы вы решаете множество проблем, в основном финансового плана, которые вы не умеете решать по другому, не получая килограмм дерьма в придачу.

И тут мы подходим к ключевому моменту.

На самом деле неважно, какие негативные проявления несет в себе явление (будь то работа или онанизм), потому что они редко останавливают, пока мы не видим, как мы будем жить без положительных сторон явления.

Иными словами, они решают некоторые наши проблемы (в случае онанизма это как правило неспособность конструктивно преодолевать недовольство жизнью), которые мы не знаем как решить без этих неприятных, но совершенно необходимых и неизбежных, как нам кажется, дел.

В случае с работой мы просто не понимаем, как мы проживем, не работая по найму. Откуда мы будем брать деньги, как мы будем оплачивать наши расходы, не умрем ли мы с голоду?

Ведь никто не дает нам ответы на эти вопросы, и лишь пытливый исследователь находит на них ответ.

Какие бы негативные последствия не несла работа, страх перед ними меньше страха жизни без положительных сторон явления. Один страх просто перебарывает другой.

И так, и так плохо, и мы просто напосто выбираем меньшую из зол.

Чаще всего страх лишиться опоры и поддержки настолько силен, что человек даже отказывается смотреть в сторону, что можно жить без наемного труда, без онанизма, без алкоголя.

Он просто панически боится рассматривать такие варианты жизни, потому как он заранее пребывает в ужасе от того, что уверен, что никаким другим путем у него не получится заработать денег, расслабиться и оторваться.

Стоит ли говорить, что вариант, когда мы выбираем между плохим и очень плохим, возникает только потому, что мы разучились влиять на реальность и наш уровень ПРОСВЕЩЕНИЯ находится на столь низком уровне, что мы считаем такие расклады вполне естественными.

Есть один способ, который помогает мне бороться с такими ситуациями, поделюсь с вами. Не соглашайтесь на дерьмо, и все у вас будет хорошо. Это кажется нереальным, но, поверьте, работает.

Конечно, заметить негативные стороны работы (алкоголизма, онанизма, технократии и т.д.) могут позволить только самые мужественные из тех, кого она непосредственно касается, потому как если ты видишь, что ты занимаешься тем, что тебе не по душе (фигней, проще говоря), то единственным желанием в этой ситуации становится найти способ перестать ею заниматься.

А если вроде негативных сторон не видно, то можно по тихой грусти жить посредственной жизнью, отягощенной множеством неестественных "НАДО" и "ДОЛЖЕН".

К таким же мужественным людям я отношу и всех читателей данной методики. Не потому, что я хочу вам польстить, а по факту. Вы не попытались представить, что онанизм как бы ни имеет никакого влияния на вашу жизнь...

Вы признали, хотя бы про себя, что онанизм это как минимум сомнительное занятие, с которым надо бы определиться до конца.

Плохо это или хорошо? Вредно или нет?

В общем, поискать информацию для того, чтобы определиться до конца. Повторим еще раз наш скромный вывод, потому что он определяет все наши дальнейшие шаги.

На самом деле неважно, какие негативные проявления несет в себе явление, потому что страх лишиться положительных сторон всегда сильнее, пока они кажутся вам реальными, и вы получаете с них воображаемые дивиденды.

Или другими словами, вы дробите не только потому, что это весело, а еще и потому, что не можете прекратить.

Так же как клерк не может прекратить ходить на службу, алкоголик употреблять алкоголь, курильщик курить, так же и вы не можете прекратить заниматься онанизмом.

Потому как только вы пытаетесь бросить дробить, вы сталкиваетесь с трудностями, которые не можете преодолеть.

Одновременно с этим вы лишаетесь тех преимуществ онанизма, которые вам нравятся, и ради которых вы раз за разом возвращаетесь к нему.

И вариантов, по которым вы занимаетесь онанизмом, всего два.

1) Вы не можете (или не хотите) отказаться от того удовольствия,

которое получаете от занятий онанизмом

2) Вы не в состоянии решить те проблемы, которые возникают, когда вы перестаете заниматься онанизмом (рост сексуального напряжения, навязчивые фантазии, подавленное настроение)

3) Обе эти причины одновременно

Этот вывод очень важен, потому что практически никто не понимает его сути.

Пока вы видите положительные стороны любого занятия, без которых не можете представить себе жизнь, вы будете продолжать им заниматься, пытаясь не замечать, не слышать и не видеть того явного вреда, который вы наносите себе своей практикой и своим ослиным упорством.

Например, почему курильщики не могут бросить курить?

Неужели потому, что никотиновая зависимость непреодолима?

Да, она действительно довольно сильна, но кто бы что не говорил, она сильнее всего проявляется в первые сутки без сигарет. Уже на третий день никотиновая зависимость слабеет раза в три в сравнении с первым днем.

Разумеется, дело не в этом.

Они просто не в состоянии представить, как можно жить без преимуществ курения. Им реально кажется, что жизнь без курения уныла и беспросветна. Если вы не курите, вам уже смешно) У любого курильщика есть пару сотен моментов, которые он про себя причисляет к преимуществам курения, но он про них вам не скажет, потому что вы его не поймете.

Его преимущества звучат примерно так, как я могу ответить на звонок не закулив)

Или, что я буду делать, если мне надо будет стоять на остановке, а автобуса долго не будет?

Или, например, если я пойду на свидание, и нечего будет говорить, я не смогу закурить в этот момент и тем самым сгладить паузу?

Или что случится в теплый день, когда у меня нет забот и я еду на отдых за рулем своего неплохого автомобиля, как же можно прожить такое не закулив?

Человек некурящий отчетливо видит, что все эти преимущества он имеет и без сигареты. Говорить удобнее и спокойнее без сигареты, ждать можно и просто прохаживаясь туда-сюда, девочке можно просто сказать, что вы

ее стесняетесь и боитесь как бы она чего такого не подумала, на отдыхе можно поправить здоровье, а не гробить по инерции.

В общем, примеров преимущества курения масса, но реальную причину подметил наш классик Толстой в своей блистательной заметке "Зачем люди одурманиваются" которая написана так, будто он живет и пишет сегодня.

И что, хоть один курильщик знает о реальной причине, по которой он курит и которую так четко освятил Толстой?

По моим наблюдениям, их число приближается к нулю. Не зная реальной причины курения они выдумают сотни тысяч псевдо причин. Но реальная причина по сути всего одна, это необходимость заглушить голос совести. И заметьте, всего капелька правды легко разрушила сто тысяч теорий и навсегда окончила споры между людьми, которые искали правду.

Надеюсь, что и я смогу окончить спор о причинах, по которым люди прибегают к онанизму.

И, кстати, тот факт, что курящие люди особенно хотят курить именно в хорошие моменты, доказывает, что они не могут почувствовать себя полностью удовлетворенными, пока не закурят.

В конце концов, состояние человека, который занимается онанизмом, НЕ ОСОБО ОТЛИЧАЕТСЯ, без онанизма ему словно чего-то НЕ ХВАТАЕТ, чтобы чувствовать себя нормально.

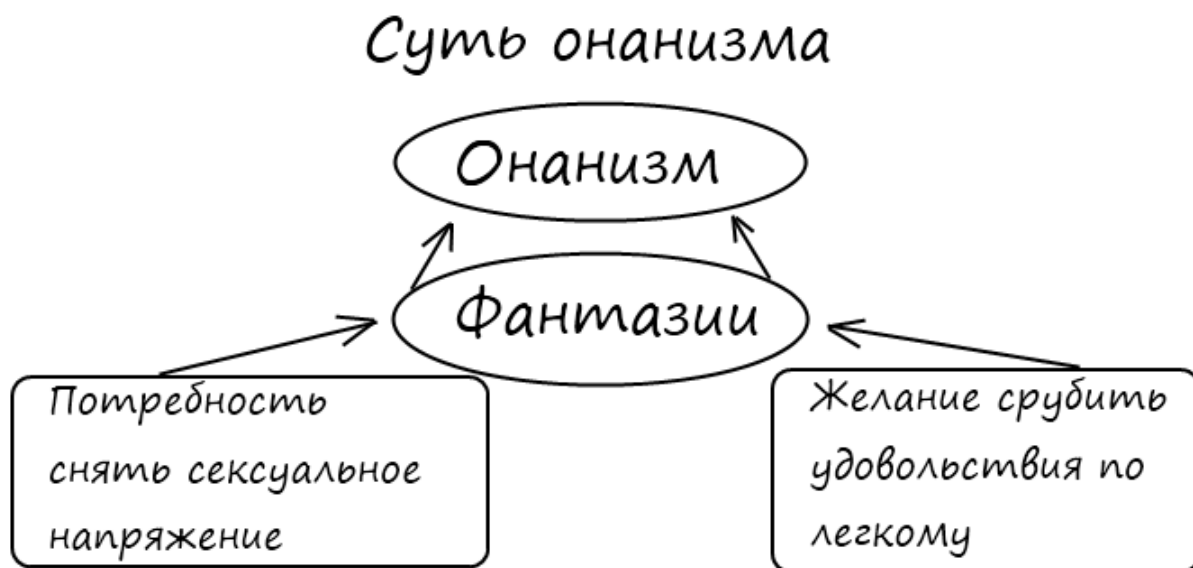
В общем, перейдем к небольшому выводу. Ваша жизнь содержит в себе онанизм всего лишь по одной причине. Или по двум связанным.

- 1) Вы не в состоянии представить себе жизнь без онанизма
- 2) Страх перед негативными последствиями онанизма намного слабее страха того, что жизнь без онанизма будет уныла и безрадостна, полна неразрешимых проблем которые помогал вам решить онанизм.

Или, другими словами.

- 1) Вы не можете (или не хотите) отказаться от того удовольствия, которое получаете от занятий онанизмом
- 2) Вы не в состоянии решить те проблемы, которые возникают, когда вы перестаете заниматься онанизмом (рост сексуального напряжения, навязчивые фантазии, подавленное настроение и т.д.)

Суть онанизма



По своей сути, занятие онанизмом представляет собой очень простое явление.

Вы создаете в воображении ситуацию, где занимаетесь сексом с теми, с кем захотите. Это ваш виртуальный мир, в котором вы разыгрываете разные сюжеты и принимаете в них участие. Как все это будет выглядеть, вы можете придумать сами, а можете воспользоваться чужими фантазиями или частью заснятой когда-то чужой реальности, включив тот или иной вид порнографии (все виды порнографии по сути лишь допинг, стимулятор фантазий).

По факту, происходит достаточно полный перенос сознания в фантазию, в то время как тело остается в реальности.

Понятное дело, очень скоро вы начинаете недоумевать, почему в сознании вы вполне успешно занимаетесь сексом, а тело не получает удовольствия?

Это противоречие решается очень просто - в те моменты, когда в вашей фантазии по вашим прикидкам вы должны получить удовольствие вы стимулируете половые органы, дополняя фантазии реальными физическими ощущениями. Теперь и тело, в значительной степени, сигнализирует, что половой акт реально совершается.

Таким образом, сочетая занятие сексом в виртуальной реальности с виртуальным партнером, стимулируя физическое тело в реальности рукой, а в воображении всем, чем заблагорассудится, человек получает доступ в мир, где все возможно.

Любые ситуации, любые партнеры и любые обстоятельства могут быть разыграны в этих декорациях. Со временем, каждый приходит к тому, что

ему для получения удовольствия приходится представлять все более и более оторванные от жизни картины, в которых он занимается все более развратным сексом.

Заманчивые перспективы манят нашего героя, и он уже не может оторваться, пока не начинает понимать, что в то время пока он покорял виртуальные олимпы, его реальность пришла в запустение и тлен.

Именно со вполне конкретных проблем в реальности начинается понимание того, что онанизм обладает негативными проявлениями. Кто-то спит на ходу, кого-то преследуют панические страхи, кто-то не может сказать привет, как дела.

В целом, люди замечают, что они не способны сделать то, что они считают для человека естественным и простым.

Например, так или иначе, иметь отношения с противоположным полом. Или не прогибаться под изменчивый мир тогда, когда в этом нет ни малейшей необходимости. Или просто иметь динамику развития хоть в каком-нибудь деле.

Никакие другие причины, кроме как сомнения в пользе или хотя бы безвредности онанизма, не могли привести вас на этот сайт.

Сам факт вашего присутствия здесь говорит о том, что вас беспокоит влияние онанизма на вашу жизнь. В принципе, все люди чувствуют, что занятия онанизмом это не то, чем следует гордиться или то, что приносит пользу. Это подтверждается тем, что ни один человек не будет гордиться и сообщать другим то, что он много дробит, наоборот, он сошлется на то, что слышал, что другие дробят, но он сам ни-ни.

То есть, возможность, и желание заниматься сексом в фантазиях с любым партнером в любых ситуациях является единственной причиной онанизма.

В свою очередь, есть причины, которые подталкивают нас к тому, чтобы погрузиться в фантазии на сексуальные темы. Их всего две: потребность снять сексуальное напряжение и желание срубить удовольствия по легкому.

Собственно, человек, который знает, как разобраться со всеми тремя причинами (фантазиями, сексуальным напряжением, стремлением к легкому кайфу), очень близок к успеху.

Единственное, что может ему помешать, это убеждение в том, что если организм не будет регулярно избавляться от излишков спермы, то это приведет к дискомфорту в теле или, того хуже, к проблемам со здоровьем.

О легких и результативных путях преодоления всех трех причин онанизма и о развенчивании ложных убеждений, которые не

соответствуют реальности, мы подробно поговорим в последующих материалах.

Итак, резюмируя.

- 1) Причина онанизма в том, что человек занимается в воображении сексом. Причем именно тем сексом, о котором только смог помечтать.
- 2) Две причины побуждают нас заниматься фантазиями: потребность снять сексуальное напряжение и желание получить удовольствие по легкому без усилий.

Влияние мастурбации на настроение



Давайте поговорим о связи настроения и онанизма.

Не буду вдаваться в дебри физиологии, скажу просто, что сам процесс улучшает настроение, дает ощущение силы и неограниченных возможностей, а уж оргазм и вовсе вызывает приступ эйфории и счастья.

Достаточно весома причина время от времени заняться онанизмом, не так ли?

Действительно, достаточно, что называется, знать меру(?), и время от времени прибегать к самоудовлетворению, и получать свой кайф, к которому уже успело подготовиться тело.

Для человека, который незнаком с принципом наркотической зависимости, все так и выглядит.

Не буду спорить, что для среднего человека, жизнь которого наполнена разным бредом различной степени тяжести, эйфория и счастье, получаемое от онанизма, может быть единственным моментом, когда он чувствует хотя бы подобие счастья.

Плюс не надо забывать, что деятельность по получению оргазма (а в основном эта деятельность состоит из фантазий, в которых вы занимаетесь сексом) большей частью ведется в вымышленном мире, что само по себе не способствует заботе о реальной жизни и всегда ведет к

проблемам и стрессам, так как те силы, которые даны вам для изменения реальности и решения проблем вы тратите на развитие и прогресс в своих фантазиях.

Но давайте рассмотрим это с другой стороны.

Дело в том, что организм всегда ведет работы над тем, чтобы ваше настроение при любом гормональном уровне было нормальным.

Организм может делать это, меняя степень чувствительности рецепторов, которые воспринимают гормоны счастья и радости, так же как грусти и стресса.

Рецепторы - это такая штука в организме, которая реагирует на определенные гормоны, к примеру, гормоны счастья. Я не буду тут вдаваться в подробности, какие именно, ибо эти хитрые названия никому еще не помогли, гормоны счастья, эндорфины, дофамины, какая разница. Если вы ядреный физиолог, идите в баню)

Если по простому, то рецепторы могут на малое количество гормонов счастья реагировать очень сильно (человек сидит в тюрьме и ему приходят три блока Парламента в посылке), а может и на очень большое реагировать едва-едва (героиновый наркоман на десятом году стажа не чувствует никакого кайфа от очередной дозы, а просто ощущает себя нормально).

В зависимости от того, какой образ жизни ведет человек, организм выделяет определенные гормоны как следствие этого образа жизни. В зависимости от гормонов, которые выделяются и настроек рецепторов получается результат, который во многом определяющий настроение и самочувствие.

То есть, одинаковый для настроения и самочувствия результат достижим, (1) как при высокой концентрации гормонов и низкой чувствительности к ним, (2) так и при низкой концентрации и высокой чувствительности.

Чтобы наглядно продемонстрировать это, я приведу два примера, которые имеют прямое отношение к нашей проблеме.

Если человек живет жизнью, в которой нет места онанизму (для простоты картины пока отбросим другие стимуляторы, наркотики и прочие прыжки с парашютом), то уровень гормонов счастья в крови относительно невысок - не имеет ярко выраженных пиков и спадов.

Это позволяет организму постоянно поддерживать высокий уровень чувствительности к гормонам счастья, и такой человек преимущественно

имеет ровное, спокойное состояние духа и готов как к проблемам, так и радостям.

В случае приятных событий даже небольшое повышение концентрации гормонов счастья в крови вызывает у него стабильное ощущение счастья, а неприятные события переживаются как легкая грусть.

Так как из-за образа жизни такого человека он не подвергается на систематической основе ни сильным стрессам, ни сильным радостям, он способен спокойно и результативно (в сравнение с людьми, которые ровного настроения не имеют) заниматься своей реальностью, так как желания, которые появились у него в период ровного настроения всегда актуальны для него.

Собственно, с учетом того, что любой человек во многом опирается на себя, опора у такого человека имеет прочный фундамент, который мало волнуют сиюминутные обстоятельства.

Чтобы наглядно продемонстрировать это я добавлю сюда простой график.



Рассмотрим теперь второй случай, в котором человек время от времени прибегает к онанизму для того, чтобы почувствовать себя хорошо.

Гормоны счастья получаемые от онанизма значительно отличаются от аналогичных гормонов, получаемых в сексе, прежде всего из-за эффекта

Кулиджа. Кроме того, онанизмом довольно легко злоупотреблять, а сексом довольно трудно. Но вернемся к нашим баранам.

В момент оргазма и в процессе онанизма человек получает огромную дозу эндорфинов, настолько большую, что практически не может получать хоть что-то похожее в повседневной жизни.

Сначала это приводит к колоссальному потрясению организма, он испытывает эйфорию и подъем.

Но чем больше человек прибегает к этому способу получить свой эндорфиновый заряд, тем меньше он цепляет организм.

Однако само по себе ослабление ощущения от оргазма и процесса онанизма не несет за собой очевидных последствий. Из неочевидных же можно отметить потребность во все более сильной стимуляции эротическими образами, переход ко всякому бсдму и прочей нарисованной чухне где у всех хвосты и щупальца (я сейчас не преувеличиваю)...

Основная же угроза вашему состоянию в том, что под влиянием регулярных и систематических пиков гормонов счастья организм начинает снижать чувствительность гормональных рецепторов.

Наиболее очевидное последствие в том, что человек чувствует себя более или менее подавленным, когда он не занимается онанизмом, так как чувствительность рецепторов снижена.

Чем больше он занимается онанизмом, тем сильнее организм снижает чувствительность рецепторов и тем более подавленное чувствует себя человек.

В зависимости от частоты занятий онанизмом, человек все реже чувствует себя просто напросто нормально.

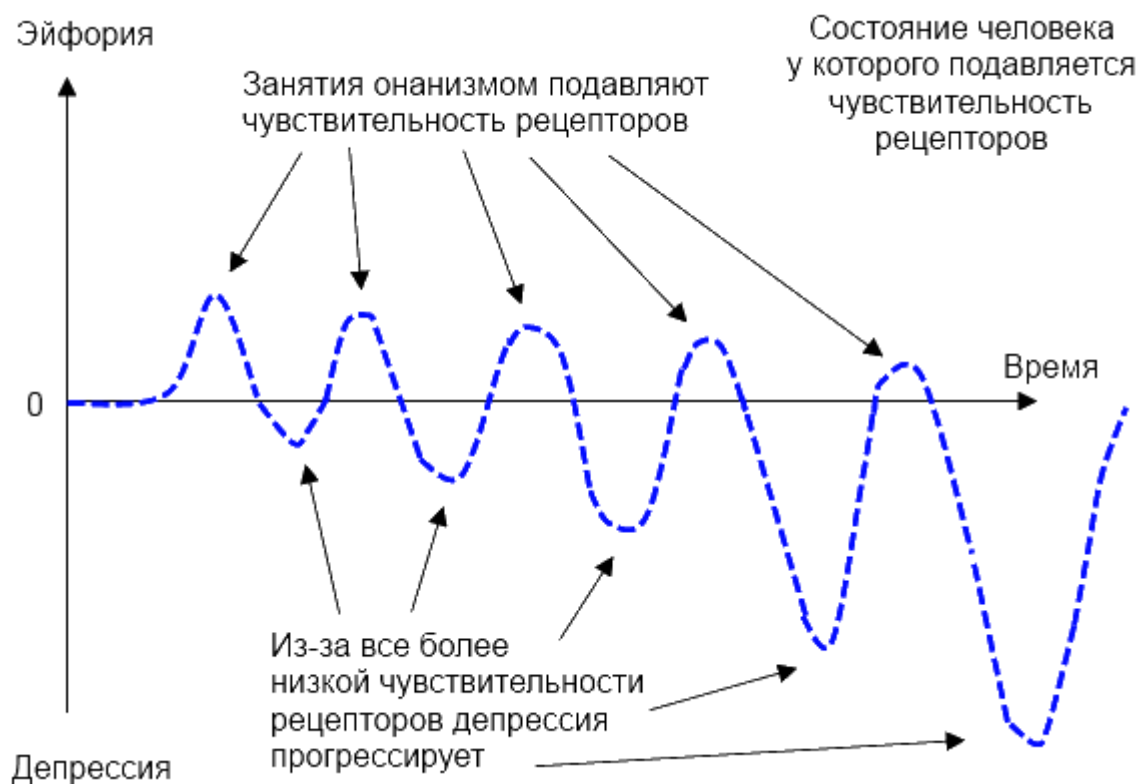
В крайних случаях, занимаясь онанизмом с просмотром самой крутой и извращенной порнографии человек в результате просто получает нормальное настроение, так как пиковое выделение гормонов в результате онанизма с точки зрения рецепторов вполне себе соответствует нормальному настроению.

То самое нормальное настроение, присущее человеку не занимающемуся онанизмом, доступно онанисту лишь в краткий период удовлетворения. А ведь все остальное время кроме того, когда он непосредственно занимается онанизмом, он будет расстроен и неудовлетворен.

Проще говоря, онанизм применяется крайне зависимым человеком уже не для того, чтобы получить кайф, а для того чтобы просто "оставаться

на плаву". Как говорил наикрутейший Аллен Карр - "Я не мог закрутить лампочку не закулив."

Приведу небольшой график для наглядной демонстрации.



Что же делать с этой бедой?

Вам необходимо узнать один факт по поводу чувствительности рецепторов. Период задержки между изменением уровня гормонов в крови (изменением образа жизни) и изменением уровня чувствительности рецепторов составляет примерно десять дней.

Например, если сейчас мгновенно вы откажетесь от онанизма, то примерно десять дней вы будете чувствовать себя подавленными, так как уровень гормонов, без пиковых впрысков, окажется недостаточным, чтобы чувствовать себя нормально, точнее, так как вы привыкли чувствовать себя, если ничего особенного не происходит.

По истечению примерно десяти дней вы внезапно поймете, что ваше настроение теперь ровное или чуть приподнятое.

Это признак того, что рецепторы приспособились к новому образу жизни (который характеризуется низким пиковым уровнем гормонов счастья из-за отсутствия онанизма) и сигнализируют о том, что новое состояние принято за нормальное.

Собственно, на этом основан тот эффект, что люди не могут продержаться и недели без онанизма.

Они чувствуют себя подавленно, и им кажется, что теперь так будет всегда, и более того, их эксперимент показывает, что все "трезвенники-язвенники-недрочильщики" абсолютно несчастные люди.

Не зная о десятидневном периоде, служащим страховочным буфером организма (он адаптируется только к достаточно длительным изменениям образа жизни), они делают поспешные выводы о том, что лучше уж принимать все негативные проявления онанизма (курения, бухания, кофеина, игромании), чем быть перманентно несчастным.

И несколько выводов.

1) Если вы занимаетесь онанизмом, то вы понятия не имеете о том, какое у вас нормальное настроение, так как гормональные пики от регулярного оргазма заставляют организм снижать уровень чувствительности рецепторов.

Из-за этого случается, что человек, который всю жизнь считал себя мизантропом-суицидником, оказывается на самом деле уверенным в себе сильным и волевым человеком, под взглядом которого только что горы не двигаются.

2) Чем больше вы занимаетесь онанизмом, и чем более "сильную" порнографию используете, тем более вы несчастны в промежутке между "подходами к снаряду".

Вызовет ли жизнь без онанизма физические или психические проблемы?



"Профессор Furbringer, яркий немецкий исследователь, пишет: «Половое воздержание вопреки мнению современной медицины не является вредным для здоровья».

Он пишет, что проблемы у холостяков возникают вовсе не из-за воздержания, а из-за мастурбации и других форм удовлетворения похоти."

Все правильно пишет профессор, только немного не догоняет.

Вопрос. Почему современная медицина считает воздержание вредным для здоровья?

А вот приходит онанист и жалуется на здоровье. Врач у него обнаруживает простатит.

И спрашивает его (онаниста): "Молодой человек, а вы ведете половую жизнь?".

Онанист отвечает, что нет.

Но разве онанизм - это не половая жизнь?

Онанисту стыдно в этом признаться, он дрожит, и скрывает этот факт ото всех.

Вот поэтому современная медицина не виновата, все дело в онанистах, которые скрывают факты онанизма.

Van Helsing, АНТИО

Итак.

Будет ли нанесен вред здоровью, если человек не будет долгий срок заниматься онанизмом или сексом?

Ответ такой:

Если соблюдать простые правила, то воздержание (в т.ч. и полное) очень и очень полезно.

Правил же всего два.

Они очень просты и широко известны в узких кругах благодаря своей эффективности.

На моей памяти ни один человек не смог заиметь проблем со здоровьем, соблюдая их.

Итак.

Правило первое.

Не возбуждаться на длительный срок (условно это более десяти-двадцати минут).

Это очень важное правило, и действительно ключевой момент мужского здоровья, тот, кто никогда его не нарушает, гарантированно имеет отличное самочувствие и может спать спокойно.

И...

Правило второе

(!!! ПРИМЕНЯЕТСЯ ТОЛЬКО В СЛУЧАЕ, КОГДА ГРУБО НАРУШЕНО ПРАВИЛО ПЕРВОЕ !!!)

Не возбуждаться на длительный срок без разрядки.

Эта страховка(!) для тех, кто профукал первое правило.

Она помогает минимизировать последствия от неразумного поведения и снизить риски последствий по максимуму.

Как несложно заметить, задача методики в том, чтобы вы никогда не возбуждались на длительный срок понапрасну (в дальнейших материалах подробно изложен легкий способ, который позволит никогда не нарушать правило 1), и тем самым вам бы не приходилось прибегать к онанизму (правило 2) для сохранения здоровья.

Собственно, систематически НЕ возбуждаясь на длительный срок, вы можете воздерживаться сколь угодно долго, не испытывая при этом ни малейшего дискомфорта и укрепляя (да да!) свою половую систему.

И кстати, эти же два правила необходимо соблюдать и тем, кто занимается онанизмом и/или сексом, так как они куда как более рискуют своим здоровьем (вопреки распространенному мнению) эксплуатируя половую систему не по назначению, а для собственного удовольствия.

К примеру, нет ничего более губительного для мужского организма, чем петтинг и многочасовые обнимашки с прекрасными дамами, как бы романтично это не выглядело со стороны.

Ведя себя так легкомысленно, вы легко можете заболеть очень неприятной болезнью под названием простатит. И если раньше эта была болезнь для тех, кому за 40 (за 50?), то сейчас ей болеют толпы парней кому нет и 20 лет, и которые понятия не имеют ни о первом, ни о втором правиле (справедливости ради надо сказать, что им повредил не петтинг, а просмотр порнографии по полчаса без эякуляции).

Поэтому, независимо от того, занимаетесь вы онанизмом или нет, вам надо разграничивать платонические и физические отношения со слабым полом. Лучше придерживаться двух устойчивых состояний, либо вы не занимаетесь сексом (и всеми видами сексуальных занятий) и, следовательно, не возбуждаетесь, либо вы возбуждаетесь и занимаетесь сексом.

Объясните вашей паре, что вы не можете возбуждаться на длительный срок без разрядки, так как это может быть для вас вредно. Если у нее есть хоть капля женской мудрости, то она сообразит что к чему и будет вам помогать. Возбуждайтесь себе на здоровье тогда, когда есть возможность довести дело до конца, или не возбуждайтесь вовсе. И не затягивайте, даже если вы супермен.

Все вышесказанное относится к длительному возбуждению (более десяти минут и далее) и никак не относится к мимолетным возбуждениям, которыми помогает ограничиться методика в дальнейших материалах.

Так же необходимо сразу сказать о том, что единичный и даже множественный случай такого поведения не вызовет у вас проблем в тот же миг. Многие идиоты подтачивают организм годами и им это сходит с рук. Просто старайтесь жить так, чтобы возбуждаться понапрасну как можно меньше. В дальнейших материалах я подробно обрисую как это можно легко реализовать на практике.

Это единственная реальная опасность связанная с физическими заболеваниями, так что не попадайте впросак.

Так же на необходимо кратко рассмотреть форумные страшилки.

Сейчас на любом форуме дочки пугают друг друга застоями крови в малом тазу, загниванием спермы и прочей белибердой.

В целом они уверены, что если регулярно не дрочить, то что-нибудь обязательно сломается и заболит, и поправить ничего будет нельзя.

Окей, братцы, иногда приходится комментировать даже такую чушь.

Давайте по порядку.

Застой крови.

Как я уже говорил, застой действительно реальная опасность.

Но застой крови может произойти только если у вас стоит колом (есть эрекция), бляха муха, а не просто в то время, пока вы сидите на стуле.

Невозможно заработать застой крови, если не иметь ярко выраженного физического возбуждения.

Разумеется, гонять кровь в целом полезно, особенно во время полного воздержания, так что в виде профилактики желательно делать хоть что-нибудь для того, чтобы разогнать кровь.

Причем здесь речь не идет о спортивных рекордах, но просто пройтись быстрым шагом и глубоко присесть раз тридцать никому не будет лишним, особенно любителям компа.

Застой спермы.

Для этого существуют ночные поллюции, и прекрасно справляются с выбросом наружу того, что более не нужно организму.

Он сломается, забудет как стоять, аппарат надо тренировать и т.д.

Половая система это вам не бицепс какой, это система совершенно другого принципа.

Она изначально совершенна и накачена так, что любые ваши усилия по её усовершенствованию похожи на медведя который пытается переустановить винду на компе.

Все расхреначит и ничего не улучшит.

Чем меньше вы пользуетесь половой системой, тем она лучше себя чувствует, так как по своему устройству в свободное время она проводит профилактические работы и самовосстанавливается.

И наоборот.

Чем больше вы ей пользуетесь, тем больше она изнашивается и истончается, и рано или поздно станет похожей на побитую собачонку.

...

В целом, большинство мнений о вреде здоровью в результате длительного отсутствия онанизма и/или секса связано с тем, что люди не понимают что половая система значительно отличается от других органов тела.

Половая система это не мышца и по своим свойствам это скорее такая же железа, как и поджелудочная.

Слыхали ли вы о любителях тренировать поджелудочную быстрыми углеводами?

Говорят, у них развился диабет. А ведь не было ничего проще чем заставлять поджелудочную работать на максимуме, ТРЕНИРОВАТЬ её сахарком и конфетами, чтобы не дай бог не забыла как вырабатывать инсулин. Нет, говорили они, мы не будем кормить её сложными углеводами, а то она расслабится и потеряет свой тонус. Нахрена ей отдых, ведь она может сломаться от безделья, будем ДРОЧИТЬ её каждый день, пусть РАЗВИВАЕТСЯ.

Так вот, ни черта у вас не получится тренировать железы.

А если будете пытаться то при определенном старании получите половую дисфункцию, признаки которой, как написано в моем модном журнале Discovery есть у 90 процентов мужчин. Думаю среди них много поклонников интенсивных тренировок половой системы.

Лучший вариант тренировки для половой системы это полный отдых во время которого организм ставит половую систему на консервацию.

Но эта консервация не похожа на тот вариант, когда запылившийся автомобиль стоит в гараже и ржавеет. Она скорее напоминает вариант, когда ваш автомобиль отправляется на элитное сто для полного технического обслуживания. Машину красят, прибирают салон, натирают Кока Колой хромовые детали. Из-за того, что автомобиль выезжает не каждый день, его ресурс остается огромным, а состояние всех агрегатов нормальным. Более того, если организм в лице сервисменов замечает, что определенный агрегат барахлит, всегда есть время и ресурсы чтобы починить неполадку.

В этой аналогии человек, который занимается онанизмом, похож на бюджетный логан, который каждый день шустрит по заказам в такси, не

обращая внимание на дымящий движок и гремющую подвеску. Нас же мерседес, порывивая трехлитровым двигателем, спокойно стоит под тканью в теплом гараже.

Да, выезжает он не каждый день, но каждый выезд наполнен силой и уверенностью в своих силах. И эта сила чувствуется, даже если он потихоньку проезжает мимо.

И как бы логан не прихорашивался между бесконечными поездками по кочкам в поисках клиентов он остается полудохлой клячей. Просто потому, что он не дает оставляет времени для профилактических работ и изнашивает свой ресурс не заботясь о том, что он не может быть бесконечным, и после определенного пробега начнется деградация.

А что насчет психики, спросите вы?

Тут все так же довольно просто.

Бывают люди, что любят побороться с самим собой.

Заморить голодом свою мнимую "порочную сущность" и так далее, победить свой "грех" и прочая и прочая. Сейчас это вроде как тренд, типа заставь себя сделать то, что ты не хочешь, или умри несчастным-одиноким-никому-не-нужным.

Так вот, если так подходить к вопросу, то жизнь без онанизма будет трудна и безрадостна, а наш борец истощенным и нервным.

Но!

Если не иметь противоречивых убеждений, не мучиться сомнениями и не видеть в отношении онанизма никаких полутонов, то воздержании будет проходить в спокойном режиме, укрепляя психику и делая человека как минимум более уверенным в себе и результативным за счет более ровного настроения и энергетики, а так же отсутствию сделок с совестью.

И небольшой итог.

- 1) Воздержание благоприятно сказывается на мужском здоровье, если соблюдать два простых правила.
- 2) Воздержание полезно для психики, если вы не боретесь сами с собой под влиянием противоречивых убеждений и сомнений.

А как же сексуальное напряжение?



Вы замечали, что сейчас на каждом заборе написано - сексуальное напряжение преследует каждого мужчину и тайно искушает каждую женщину?

Дескать его сила настолько велика, что мужчины не в силах сдержаться бегут за женскими юбками и готовы выполнять любые их прихоти, а когда все же не получают желаемого, предаются онанизму в надежде хоть немного облегчить невыносимое напряжение.

Под разговоры о том, что это естественное свойство человеческого организма оно эксплуатируется самым явным образом.

Например, когда основным мотивом для действий мужчины объявляется желания иметь множество сексуальных контактов с самыми статусными женщинами, похожими на тех, что обычно используют в рекламе или снимают в фильмах.

Но не странно ли, что в обществе, где дробит по разным оценкам от 90 до 99 процентов людей, царит повсеместное сексуальное напряжение?

...

На самом деле, очевидно, что **онанизм не снимает сексуальное напряжение, а создает его**. Если вы это понимаете, то вы наполовину победили.

Действительно, сразу после онанистического акта сексуальное желание проходит, и секс и все что с ним связано, кажутся неинтересными и неважными.

Но максимум на следующее утро организм сигнализирует, что он затратил все необходимые ресурсы, включая резервные, и произвел все необходимое для продолжения рода.

Принимая в расчет, что наши фантазии или любимая порнография буквально в трех кликах, а степень стимуляции эротическими образами поднимет и мертвого, очень скоро случится и следующий заход, так как даже малейшее сексуальное напряжение служит хорошим поводом получить кайф от онанизма.

Что тренируется, то развивается.

Желание срубить удовольствия по легкому приводит вас к желанию снимать малейшее сексуальное напряжение с помощью онанизма.

Это в свою очередь заставляет организм тратить все ресурсы, чтобы как можно быстрее быть готовым к следующим семяизвержениям.

Достаточно быстро даже двух трехдневная пауза приводит к колоссальному накоплению напряжения, так как раскрученная половая система без особых проблем отнимает все ресурсы у организма.

И при попытках перестать заниматься онанизмом человек понимает, что у него ничего не получается.

В срок, который укладывается от трех дней до недели, он терпит поражение.

И главная причина здесь в том, что он реально возбужден до предела и ему кажется, что это его естественное, природное состояние.

Сексуальное напряжение буквально не дает думать ни о чем другом.

Это правда и я не буду с этим спорить.

Но почему возникает такая ситуация?

Потому, что процессы накопления энергии половой сферой **СОХРАНЯЮТ ИНЕРЦИЮ** (ведь несмотря на воздержание в течении последних трех-семи дней им предшествовали годы онанизма), и организм действительно

накапливает достаточно энергии, чтобы заставить человека потратить ее с помощью онанизма или секса.

И действительно, сексуальное напряжение в этом случае очень сильно и невозможно представить комфортную жизнь при условии его сохранения в теле.

Человек машет на все рукой и решает, что лучше уж заниматься онанизмом и не иметь при этом чрезмерных напрягов.

Стоит ли говорить, что я нашел реальный способ сделать так, чтобы сексуальное напряжение постоянно уменьшалось с самого первого дня без онанизма, и с удовольствием поделюсь им с вами.

...

Но для начала разберемся с причинами такой ситуации, при которой человек не может прожить и трех дней без секса или онанизма.

Для примера возьмем закон сохранения энергии (или теорию чакр для любителей) как наиболее фундаментальный.

Он гласит, что энергия не может уйти в никуда, и лишь меняет свою форму, а так же утверждает, что количество энергии в замкнутой системе остается постоянным.

Конечно, человек это не замкнутая система, но количество энергии на входе у него ограничено различными факторами, как правило это образ жизни + стартовые условия.

Как правило, конкретный Василий Печень в день получает в целом условные 1000 (плюс минус 100) единиц энергии и тратит их к концу дня подчистую.

Таким образом, учитывая что доход и расход в течении дня как правило сводят баланс энергии к нулю, человека можно приравнять к условно замкнутой системе.

Несложно понять, что человек может работать по двум направлениям:

- 1) Нарастивать количество энергии на входе (правильно питаться, гантели тягать какие там и так далее).
- 2) Учиться более правильно распределять ту энергию, что у него уже есть.

Данная методика, к сожалению, не занимается наращиванием количества энергии на входе, но активно работает над рациональным расходом.

Как несложно понять, каналы по которым расходуется энергия бывают разные, и поступление энергии к ним зависит от распределения приоритетов.

К примеру, для женщины нет ничего более важного, чем хорошо выглядеть. Она не знает, что такое лень, когда речь идет о том, чтобы привлечь к себе так нужное ей внимание и интерес.

А почему? Потому что этот канал расхода энергии имеет у нее хороший приоритет, и она отдаст последние силы, но не выйдет на публику непричесанной.

Или вот еще пример.

У Петрова в комнате бардак. Полный бардак. Бедлам. Но Петров убирается в комнате ровно полчаса один раз в месяц. Этот канал расхода энергии у Петрова в числе аутсайдеров, и заставить организм выделить хоть немного энергии для уборки может только очень серьезный дискомфорт, что по силам вызвать только комната в которой месяц не убирались.

Ну и к чему все эти примеры, спросите вы?

Дело в том, что некоторые каналы имеют от природы очень высокий приоритет.

Например, если вам грозит опасность для жизни, то никак не может быть так, что вам лень спасти свою шкуру. Любой расход энергии несколько вас не смутит. Организм без лишних слов отдаст вам не только штатный запас энергии, но и без сомнений распакует неприкосновенный запас, выдав вам в виде ключей инъекцию адреналина.

Как вы, наверное, догадались, опасность в том, что многие люди захотели получать энергию от организма, симулируя необходимость продолжения рода.

Симуляция же заключается в том, что организм не может отличить фантазии от реальности. Не может, и все тут.

И представьте, с какой дилеммой вы приходите к организму.

Каждый день вы предъявляете ему новую женщину (пущай и на эффект Кулиджа расщедривается, поганец), которая типа совсем не против иметь от вас детей.

После чего по-гусарски бьёте по столу накладной в которой написано: "дофамина 3 бочки, адреналина 1 бочка, энергии 300 единиц"

С криком "Я знаю подлец, что у тебя там много добра, тащи давай!" вы забираете добытое обманным путем и с похотливой улыбкой удаляетесь в темный угол.

Пусть он дальше сам разбирается, как там из того, что осталось, слепить королевскую жизнь.

Годами организм привыкает к тому, что каждый божий день появляется наш франт и предъявляет новую женщину для продолжения рода (или же даже целый гарем), и начинает заранее отправлять все необходимое по знакомому адресу.

Со временем кладовщик привыкает безо всяких накладных отправлять, водитель возить и разгружать, и наш франт потреблять заявленное и ситуация становится рутиной.

И в тот самый день, когда вы перестаете заниматься онанизмом, все процессы идут так же, как обычно.

Кроме того, что наш гусар решил сегодня воздержаться. И завтра и послезавтра тоже.

Спору нет, спустя пару недель кладовщик перестанет поставлять то, что полноценно не потребляется, а в течении 90 дней и вовсе перестанет рассчитывать на то, что вы будете так бездарно тратить энергию.

Но первые пару недель все идет по привычке, и ничего с этим не поделать.

Ведь именно вы годами тренировали свой организм тратить запас энергии именно таким образом.

Пройдет совсем немного времени, и он научится распределять эту энергию на другие нужды, что всегда приводит к гармонии в остальных сферах и значительному росту энергичности в делах.

...

Сексуальная энергия важна и нужна, но ровно в том количестве, в котором она присутствует в теле без онанизма, и при ее гармоничном проявлении не только **НЕ** накапливается, но и своим ровным уровнем гармонично освещает поступки человека, делая их уместными и привлекательными.

Хорошая цитата с АнтиО "Организм устроен так, что может самостоятельно перестраивать свою активность в широких пределах. При воздержании он автоматически снижает скорость производства спермы и гормонов с высокой на среднюю, при временном избытке спермы срабатывает "предохранительный клапан" - поллюции. НО! Этого не происходит, если ты постоянно фантазируешь и смотришь порно. Тогда организм "думает", что ты готовишься к сексу, и поддерживает половую систему в постоянно возбужденном состоянии." Кот Леопольд

Реально ли онанист испытывает невыносимое сексуальное напряжение?

Да, это так.

Реально ли сексуальное напряжение постоянно нарастает, если не происходит регулярного семяизвержения?

Это очень большая и очень широко распространенная **ложь**, которая пугает множество людей и навсегда привязывает их к онанизму.

Необходимо соблюсти всего одно условие для того, чтобы сексуальное напряжение постоянно уменьшалось в жизни без онанизма, а именно никогда не заниматься сексом в воображении.

Если нарушать это правило, даже не занимаясь онанизмом, то сексуальное напряжение будет постоянно нарастать, потому что организм не отличает реальное занятие сексом от фантазий, и направляет энергию в половую сферу, тем самым переполняя ее потенциальную емкость.

В жизни без онанизма, действительно, в любой момент присутствует значительный сексуальный потенциал, но проявляется он только в те моменты, когда в реальности появляется в нем нужда.

Допустим, когда вы собираетесь зачинать детей с любимой женщиной.

В любое другое время организм потенциально готов на все сто процентов к сексуальным победам, но так как все давно заготовлено, то он перераспределяет потоки ресурсов на другие свои нужды.

Это способствует гармонии во всех остальных сферах, которые раньше так или иначе грабил онанизм.

Другими слова, чем дольше человек живет жизнью без онанизма при условии, что он никогда и не при каких условиях не занимается сексом в воображении, тем меньше уровень его сексуального напряжения.

Какое-то время оно еще посещает его, так у энергетических процессов организма присутствует инерция и даже если вы перестали стимулировать потребление ресурсов сексуальной сферой, то, еще некоторое время он перестраивает потоки энергии более гармоничным образом.

В любом случае, при **правильном подходе** к делу сексуальное напряжение постоянно снижается, и стремится к естественному для человека уровню.

И поверьте, этот уровень у вас не такой, при котором вы стремитесь переспать со всеми, кто согласится на это.

Ваш естественный уровень сексуальности позволит вам получить несравненно большее, а именно образовать пару с одной единственной женщиной, потому что онанист к любви не способен, а для человека это естественное состояние.

Итак, небольшой вывод.

- 1) Невыносимое сексуальное напряжение действительно присутствует в теле онаниста, за счет того что все потоки энергии текут в половую сферу и не находят в ней применения.
- 2) Жизнь без онанизма способствует постоянному снижению сексуального напряжения (при правильном подходе, ессно) вплоть ДО НУЛЯ, благодаря тому что человек быстро восстанавливает свой энергетический баланс, при котором половая система действует лишь время от времени (с возможным промежутком в месяцы и годы). И становится не напряжением, а ощущением значительной силы.

Тяжела ли жизнь без онанизма?



**Мы не ищем легких путей!
Чем тяжелей, тем веселей!**

DEMOTIVATORS.RU

Бытует мнение, что жизнь без онанизма тяжела и наполнена ежедневной борьбой.

Не буду притворяться страусом и признаюсь, что это так.

Она действительно превращается в тяжелую борьбу, если вы считаете, что онанизм несет вам какие-то вполне реальные преимущества по жизни.

Эти преимущества манят вас, убеждают в том, что без них ваша жизнь потеряет краски и вы навечно останетесь несчастным.

Они атакуют вас с разных сторон, нашептывают вам о том, что зря вы это затеяли, что все дрочат и ничего не происходит, что это нормально и вообще даже почетно.

В общем, вы меня поняли, если вы уверены, что онанизм несет вам хоть одно преимущество по жизни, вам просто напросто нежелательно переходить к жизни без онанизма.

Своим хмурым видом вы просто укажете на то, что жизнь без онанизма привела вас к большим потерям и лишениям, что возможно только если вы плохо поняли суть методики.

В результате же жизни без онанизма я вижу только цветущего, счастливого человека, влияющего на реальность с той же легкостью, как вы влияете на свои фантазии.

Но верно и обратное.

Если вы видите в онанизме хотя бы один минус, жизнь, в которой вы регулярно мастурбируете так же превращается в тяжелую и ежедневную борьбу.

С одной стороны вы пытаетесь дробить как можно реже, чтобы получать меньше негативных последствий, которые вы замечаете, с другой вас манят те преимущества, которые кажутся вам реальными.

Это перетягивание каната никогда не кончится, пока вы не решите разобраться с вопросом.

...

К счастью, вы попали по адресу.

Как же можно быть счастливым, если вы сознательно идете на причинение себе вреда?

Неужели вы реально получаете от этого занятия хотя бы тень удовольствия?

И все же, те люди что уверены, что онанизм приносит им различные плюсы, и те, что уверены что это ухудшает их жизнь, представляют собой гордое меньшинство.

Эти люди хотя бы взяли на себя смелость принять решение и обосновать его, и мне понятна их позиция.

Что же предпочитает делать большинство людей?

Они предпочитают считать, что онанизм в равной степени не обладает ни положительными, ни отрицательными качествами.

То есть всячески пытаются поверить, что занимаясь онанизмом они не получают никакого результата.

Но результату все равно, он наступает.

И наступает он с такой неумолимостью, которую не перечеркнет ничто в этом мире.

Законы физики понятны всем, но закон, по которому любые действия ведут к результату, понятен не многим.

Танцы с бубном вокруг этого простого понятия всякий раз поражают мое воображение.

Блеяние про индивидуальные реакции, уникальные обстоятельства и просто Булгаковские диалоги о потрясающем отсутствии какого-либо результата удивили бы даже Копердфильда.

И как я догадываюсь, что раз вы читаете эти строки, вы уже подозреваете, что результаты жизни с онанизмом не самые радужные.

...

Проще говоря, при неправильном подходе жизнь что с онанизмом, что без него являет собой тяжелую ежедневную борьбу с самим собой.

Многие даже делают вывод, что, дескать, жизнь борьба и так далее. И борются, борются, борются и всегда проигрывают, потому что противник всегда с собой.

Но жизнь это не борьба.

И мы с вами докажем это хотя бы самим себе, войдя в жизнь без онанизма без малейшей борьбы и напряжения.

Для меня очевидно, что при правильном подходе, при отсутствии какой-либо борьбы, жизнь без онанизма более результативна, потому как любая функция организма должна использоваться по назначению.

Руки - цепляться, глаза - смотреть, волосы защищать от солнца и удерживать тепловую подушку, половые органы - творить потомство.

Нарушение этого закона всегда осложняет жизнь.

И небольшой вывод

- 1) Жизнь без онанизма будет очень сложной и напряжной при неправильном подходе.
- 2) Жизнь без онанизма будет невероятно легкой для вас при правильном подходе.
- 3) Жизнь онаниста всегда наполнена борьбой за то, чтобы дробить меньше.

Онанизм помогает мне развлечься, отвлечься от проблем.



Безусловно онанизм позволяет развлечься, более того, он в состоянии помочь вам отвлечься.

Это действительно так.

В зависимости от того, насколько печальна ваша реальность, вы используете онанизм в том или ином качестве.

Поначалу онанизм находит применение в качестве развлечения.

Он позволяет создать в свободную минутку такую феерию эмоций, чувств, переживаний, что проведенные минуты запоминаются, и их хочется повторить.

По мере того, как злоупотребление онанизмом (а онанизм всегда приводит к злоупотреблениям) начинает приводить к накоплению реальных проблем в жизни, он начинает использоваться в качестве отвлечения от реальности.

Из-за того, что при онанизме выделяется просто вагон гормонов, человека все меньше интересуют реальные развлечения, они его просто напросто не вставляют.

Точнее, может даже и вставляют, но соотношение затраты/результат с точки зрения онаниста со временем становится все более невыгодным.

Таким образом, в жизни человека пропорция между виртуальными и реальными развлечениями начинает смещаться в пользу виртуальных.

Одновременно с этим из-за подавленного настроения человек откладывает решение реальных жизненных задач, и они начинают беспокоить его все больше и больше.

Но человек так устроен, что он не может в подавленном состоянии решить ничего важного из реальных задач.

Постоянное беспокойство по поводу реальных проблем приводит человека к тому, что он начинает использовать онанизм в качестве отвлечения.

Из-за гормонального подъема в результате онанизма он понимает, что во всех этих проблемах нет ничего страшного, и он их с легкостью решит.

К несчастью, уже через несколько минут подъем сходит на нет, оставляя человека с нерешенными проблемами.

Таким образом, онанизм, наряду с курением, алкоголем, компьютерными играми и прочей эзотерикой становится средством сбежать от жизни, скрыться от реальных проблем.

Да, онанизм действительно помогает развлечься. Но это развлечение такого уровня, когда на единицу удовольствия придется единица страдания.

И чем дальше, тем меньше будет удовольствия и тем больше страдания.

Да, кто-то до упора упарывается бычим кайфом, но со стороны видно, что в нем нет даже иллюзии удовольствия.

В итоге я пришел к выводу что удовольствие от онанизма и связанных с ним процессов (фантазий и просмотра порнографии) отнимает намного больше удовольствия, чем дает.

Не знаю, по каким причинам вы не колаетесь героином, но вы явно понимаете, что это не здравая идея.

Насколько же не здравая идея мастурбировать для получения кайфа.

Да, есть кайф, но вы теряете намного больше кайфа получая это. Иными словами, вы получаете прибыль, но могли бы получить в десять раз больше. Это просто стратегически невыгодно.

По сути это планово убыточное предприятие, которое держится на плаву только за счет того, что онанисты берут в расчет только момент получения прибыли (кайфа), начисто отсекая пассивы (депрессии, неуверенность, слабость) которые были у них до занятий онанизмом, так и будут после него. Вполне такой пример страусиной логики.

Кроме того, подсаживаясь на дофаминовую накачку, вы теряете способность радоваться жизни между дозами, переживая все более и более мрачные времена.

Иными словами, использовать порнографию и сексуальные фантазии с целью улучшения настроения кажется многим неплохой идеей, и даже при отрицании на словах практика их жизни показывает обратное.

Например, многие парни не могут прекратить просмотр порнографии, и сами не понимают почему.

Ответ на этот вопрос прост.

Когда они смотрят порнуху, то получают дофамины просто от просмотра, и их настроение улучшается.

К чему сидеть в тухлом настроении, думают они, надо чуток встряхнуться, освежиться, сделать что-нибудь, чтобы кровь побежала по венам. И самый простой и доступный вариант, который им реально доступен в любой момент, это посмотреть порнографию. Ведь она действительно оживляет, заставляет вас бодрее смотреть на мир и приводит к улучшению вашего настроения (правда, только на время просмотра, аха).

К счастью, нет смысла улучшать настроение на час и терять десять часов хорошего настроения (которые неминуемо будут после таких конских вбросов гормонов, пусть и не лютой депрессии, но все-таки вы помрачнеете на какой-то период).

У онаниста нет выбора, у вас он есть.

Выберите ли вы жизнь, в которой 10 часов хорошего настроения в день, или обменяете его на 1 час кайфа который доступен по вашему щелчку?

Хороший вопрос, ответ на который проводит водораздел между наркоманами всех мастей и независимыми людьми.

Для меня очевидно, что использовать онанизм в качестве лечения депрессии, это как использовать микроскоп для забивания гвоздей.

Или колынуться героином, чтобы хорошо провести субботу.

Или держаться за работу вахтера, когда ты рожден быть сыном бога.

В целом, очень глупо улучшать настроение дофаминовыми присадками, так как именно они и приводят вас к депрессии.

Не знаю, как лучше объяснить, но в этом нет реального удовольствия. Реальное удовольствие можно получить, зная, что дело, которое ты делаешь, как минимум не приносит вреда тебе и всем тем, кто с ним соприкасается.

Как можно получать удовольствие, зная, что ты вредишь себе?

Стремление же к получению такого удовольствия объясняется очень просто, это обычная наркотическая зависимость.

И нечего более.

Так же как сигарета не утоляет никотиновый голод, а вызывает его, так же и оргазм не утоляет дофаминовый голод, а создает его.

И каждый следующий оргазм просто удовлетворяет голод, чтобы через некоторое время он стал сильнее и вернулся быстрее. Этот голод нельзя удовлетворить, и продолжая подкармливать его, вы лишь сделаете его сильнее.

К счастью, мы как никогда близки к тому, чтобы разорвать этот порочный круг.

Но существуют ли другие развлечения?

Да, и эти развлечения всегда были и всегда будут.

Если выразить их парой слов, то это совместное творение для блага всех, кто соприкасается с ним.

Или по-простому, действия что несут добро (или по крайней мере нейтральны) всем тем (не только людям, но и всем существам), кого они касаются.

И здесь каждый с легкостью найдет себе тот путь, который позволит ему развлекаться со спокойной совестью.

Но! Развлечения человека не покажутся интересными свинье.

Хочешь развлекаться по человечески, перестань поступать как свинья.

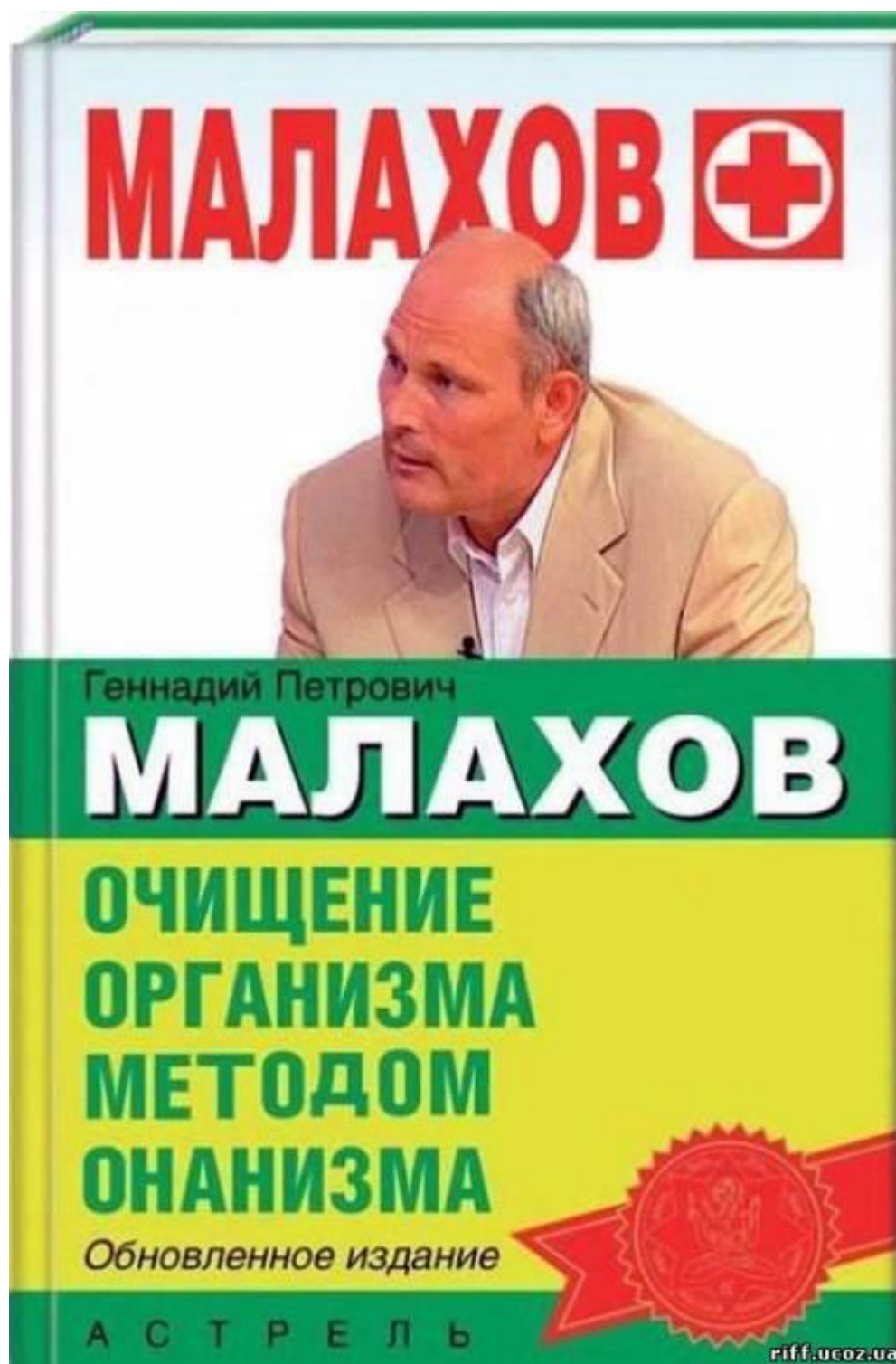
Просто напросто отказавшись от развлечения с помощью онанизма и его производных, вы освободите место (и энергию) которое заполниться занятиями более высокого свойства, в силу того, что в мире нет горизонтального развития.

Ведь отказываясь от плохого, вы всегда получаете только хорошее и лучшее.

И небольшой вывод

- 1) Онанизм действительно позволяет развлечься и занять время, но за это придется платить вполне реальными страданиями.
- 2) Существуют развлечения, которые сделают вас счастливыми и станут частью вашей жизни, если вы освободите место(и силы) для них.

Онанизм может быть полезен, ты несправедлив.



Когда я понял примерно все то, что я изложил в первых семи с половиной пунктах, я понял, что онанизм больше не представляет для меня никакого интереса.

Я больше не мог уважать себя, пока я продолжал заниматься онанизмом.

Я должен был найти ответ на вопрос как же все-таки бросить, так как я никогда не видел смысла в половинчатом подходе.

Как можно делать вид, что все замечательно, когда ты знаешь, что ты поступаешь неправильно и не в состоянии (пока!) переломить этот ход вещей.

Смириться - это таки реальный выход, но перед этим неплохо таки попытаться надрать задницу проблеме, прежде чем оставишь вопрос без решения и попытаешься убедить себя, что так и должно быть.

Я исхожу из того, что жизнь не может и не должна быть страданием, решая одну задачу ты сталкиваешься со следующей, более значительной и масштабной, и с каждой решенной ты становишься все ближе к своей сути, гармоничной и светлой.

Можно остановиться в любой момент, и никто и не заметит, да только огонек в глазах потухнет и начнется существование даже не человека, который смирился, но того, кто решил, что в мире все решает кто-то другой, более умный, талантливый или удачливый.

Выбор без необходимости, дело без нужды, поступок, который никто не поймет.

Не надо, а хочу, не вынужден, а добровольно, не от чего-то, а к чему-то, не потому что, а просто так.

Это жизнь, а все остальное разыгрывание сценария, который написан фильмами, рекламой, культурой, традициями и хитрожопыми подлецами, решившими управлять теми, кем нельзя управлять, потому что потенциал объекта управления выходит за пределы сложности всего существующего.

Интересует ли вас еще онанизм?

Видите ли в нем преимущества?

Готовы ли попробовать на вкус жизнь без онанизма, с ее задачами и открытиями?

Если даже вы все еще не готовы, значит, просто напросто остались какие-то моменты жизни, когда вы не видите, как прожить их по новому, если по старому уже не будет возможности.

Если станет плохо, если случится горе, если миллион лет не будет секса, если, если, если.....

Это нормально, потому что вы действительно не знаете, что будете делать.

Но!

Не может одно и тоже занятие быть плохим и хорошим.

Не бывает такого, чтобы одно и то же дело давало вам и поддержку, и наполняло унынием.

Ведь если в бочке меда ложка дегтя, он все равно несъедобен.

Пускай сейчас вы не видите пути, как можно отказаться от дерьма, но не стремиться к этому, вот истинное поражение.

Убеждать других в том же самом - поражение вдвойне.

Бойтесь быть радикальным и становитесь толерантным?

У вас появляются наполовину хорошие и наполовину плохие поступки, наполовину хорошие и плохие идеи...

Но жизнь не так сложна, если отбросить всю ложь и туман.

Все просто – либо добро, либо зло, либо хорошее, либо плохое, либо правда, либо ложь.

Не бывает полуплохого и полухорошего, полудобра или умеренного зла, есть трусость и недостаток решимости увидеть все таким, каким оно является на самом деле.

Если вы не радикальны, вы ничего не понимаете в том, о чем говорите.

Онанизм – это занятие недостойное человека.

Никакие особенности культуры, воспитания, судьбы и вероисповедания не позволят изменить этот факт.

Если заниматься онанизмом в меру, то ничего страшного не случится.



Ты конечно, все говоришь правильно, но это все больше относится к людям, которые прямо говоря полные задроты.

Если заниматься онанизмом в меру, то можно при случае словить дофаминовый кайф и расслабиться, а побочка от разового онанизма равна нулю.

Примерно что-то подобное мог бы предложить образованный и культурный(😊) представитель нашего общества.

В принципе, возразить особо нечего, за тем исключением, что у онанизма не существует никакой меры или нормы.

Норма для этого занятия равна ровно нулю онанистических актов за жизнь, а все остальное есть отклонение от нормы.

Но, например, возьмем какую то цифру и попробуем обыграть картину.

Допустим, человек считает допустимым вздрочнуть раз в неделю, по воскресеньям.

Почему бы не делать это чаще, какие причины могли привести человека к такому решению?

Я вижу единственную причину, человек настолько боится негативных последствий онанизма, что решает дрочить ровно столько, сколько по его

расчетам (прикидкам) не нанесет особого вреда его занятиям и реализации его желаний.

Подход очень умный (не значит что разумный), и я думаю, что люди с iq>105 так или иначе примеряют этот вариант к своей жизни.

Но продолжим рассмотрение нашего вопроса.

Так как дробить можно только по воскресеньям, вся неделя будет предвкушением "предстоящего пиршества".

Так или иначе, ожидание заставляет постоянно отказывать себе, напоминая о том, что еще ни разу не воскресенье.

И наконец, очевидно, что тот подарок, ради которого вы терпели всю неделю, наделяется просто фантастическими качествами, никак не меньше пропуска в мир, где можно быть тем, кем ты захочешь.

Стоит ли говорить(?), что никто из тех, кто дает себе зарок дробить лишь по воскресеньям, не выдерживают своих же условий.

Но в чем хитрость?

В том, что если бы онанизм не требовал от вас постоянно увеличивать частоту и степень стимуляции, в нем бы не было ничего опасного.

Продолжая размышлять, что иногда онанизм приемлем, вы, ведя однозначно проигранную битву, все равно будете сдавать рубеж за рубежом.

Даже люди, которые способны к колоссальному насилию над собой, заплатят за ограничение дробки только воскресным днем колоссальными затратами на самоконтроль и самоограничение.

И срыв будет для них закономерным и даже желательным.

Даже гранитную скалу стоящую в потоке размочит, но даже самый тонкий плотик плывущий по потоку никак не пострадает.

Пока вы занимаетесь онанизмом, вы будете увеличивать частоту.

Чем чаще вы будете дробить, тем чаще вам будет хотеться этого.

Это дорога в один конец, просто кто-то тормозит изо всех сил, а кто-то махает рукой, и катится пока не понимает, что спички детям не игрушки.

Вздыхнув, он начинает снова тормозить, не понимая, что можно просто мгновенно остановиться и поехать назад.

Точнее, само движение назад уже не потребует от вас никаких сил и напряжения.

Человек, не занимающийся противоестественными для него занятиями, в данном случае онанизмом, возьмет у жизни то, что принадлежит ему по праву рождения.

Просто скажу, потому как доказать это вы можете только своей жизнью и своим примером, что большинство и не подозревает, какие значительные ценности и богатства принадлежат каждому рожденному, ведущему образ жизни, не причиняющий вреда сути человека.

Небольшой вывод

Пока вы занимаетесь онанизмом, степень вашей зависимости от него будет постоянно расти, ограничиваете ли вы количество или нет.

Как перестать смотреть порно?



Относительно малоизвестный факт, что для того чтобы перейти к жизни без онанизма надо победить не одну, а две зависимости.

Какие же?

1) Прежде всего, зависимого от онанизма человека характеризует стойкая потребность в периодическом просмотре порнографических материалов, представленных нынче видеороликами и фотографиями.

Кстати многие недооценивают силу эротических фотографий, и совершенно напрасно, ведь благодаря воображению эффект от них не хуже, чем от крутых порнороликов и употреблять их намного проще.

Если провести параллели в жизни, то порнография - это водка, для её комфортного употребления нужен повод там какой и обстановка подходящая, а картинки это вроде как пивка дернуть, с виду безобидно, а на деле эффект даже хуже.

Многokrатно замечено, что даже при тотальном равнодушии к теме просмотра порнороликов тяга к тому, чтобы поразглядывать картиночки все равно присутствует.

Так что порнозависимость это не только безудержный поиск и просмотр все более крутой порнографии, а частенько просто напросто непреодолимая тяга понаблюдать (одним глазком, да да) случайный эротический контент, который вроде и не связан с той темой, что вы искали.

2) И собственно тяга к онанизму.

Так вот, на сегодня на англоязычных ресурсах устоялось мнение, что просмотр порнографии намного более вреден, чем непосредственно онанизм, за счет эффекта Кулиджа и более выраженного синдрома отмены, и я вынужден с ними согласиться.

Непосредственно же за жизнь не только без порнографии, но и без онанизма ратуют в основном в русскоязычном сегменте, так как по всей видимости особенности менталитета не приемлют полумер, конформизма и толерантности, что лично я горячо поддерживаю.

Немного изучив этот вопрос, я создал обзорную статью, которая поможет вам перестать смотреть порно, пусть и занимаясь онанизмом, и тем самым получить значительный прогресс во всех областях вашей жизни, что я ниже подробно обосную.

Обоими руками поддержку репост этой статьи.

Собственно, все, что вам надо знать о порнографии, рассказывает иностранный мужичок в этом видео длиной 15 минут. Это довольно большой объем информации, плюс дядя диктор несколько зануден, но постарайтесь понять то, о чем он говорит.

Итак, немного терпения. Смотрим и не зеваем.

[\[ссылка на статью с видео\]](#)

Ну вот собственно и все.

Больше ничего вам о порно знать и не надо.

Но давайте посмотрим, о чем он там говорит, немного так сказать разложим по полочкам.

Ведь в отличие о многих других роликов, этот вполне научен и почти не содержит лжи (про мозг охотника собирателя он зря сказал, ведь это скорее предположение, чем факт, ну да простим ему это).

Итак, факт первый.

Порнография очень, очень сильно вставляет даже человека с дофаминовыми рецепторами чувствительность которых на нуле.

Ну а чувствительность рецепторов неминуемо ослаблена вследствие многих лет просмотра порнографии.

Собственно, в результате такого человека вставляет ТОЛЬКО порнография, так как слабые удовольствия такого человека не радуют, а сильные и мощные требуют приложения значительных сил и способностей, которых особо то и нет.

В итоге, мы получаем человека которого по настоящему радует только просмотр крутой и навороченной порнографии, а все остальные события лишь заполняют время между просмотром.

Весь мир для такого человека смотрится как через черно-белый телевизор, и по мере злоупотребления экран становится все более тусклым, ведь мало что сравнится с двойным ударом Эффекта Кулиджа + Оргазма.

Факт второй.

Порнография вызывает нарушение эрекции в случае контакта с реальной женщиной.

В принципе, это не секрет, так то.

С этим сталкивались так или иначе все, кто хоть раз смотрел порнографию.

Не встает, стоит вяло, падает четко и все такое...

В общем, теперь вы узнали причину такого "подлого" поведения вашего организма.

Он просто на просто привык возбуждаться на картинки, и реальная женщина его особо не интересуется, тут хоть кол на голове чечи.

И чем более вы преуспели в просмотре порнографии, тем более ему плевать на то, что перед вами не самая плохая женщина в мире. Пройдет не одна попытка сексуального контакта, прежде чем вы сможете похвастаться относительным успехом.

Попытка же сочетать просмотр порнографии с сексом приводит к полной нестабильности в вопросе эрекции в реальной жизни, проверено лично.

Лечиться это достаточно просто.

В зависимости от запущенности случая необходимо от месяца до полугода полного отказа от просмотра порно для того, чтобы организм разучился возбуждаться на картинки и научился возбуждаться на реальность.

Другого лекарства нет.

Из личного опыта скажу, что любые проблемы с эрекцией (и с эякуляцией, кстати) проходят через пару месяцев отказа от порно, даже если в вашей жизни присутствует онанизм.

Без онанизма же даже тень проблем бесследно исчезает, и разница в до и после весьма значительная.

Факт третий.

Порнография улучшает настроение и придает сил.

Это действительно так.

Но этот прекрасный эффект действует только непосредственно в момент просмотра и немного после него.

Но давайте пойдем чуть дальше, чем принято ходить.

Что же происходит немного спустя после просмотра порнографии?

Рассмотрим только сухие факты, без лирики.

Итак, по минимуму мы имеем подавленные дофаминовые рецепторы (конские вбросы от Эффекта Кулиджа + Онанизма делают свое дело) + низкую энергетику (потрачена на онанизм и просмотр порнографии) + нерешенные проблемы в реальной жизни (ведь зачем их решать, если глянул порно одним глазом и беспокойство ушло).

Все это закономерно вызывает плохое настроение.

Плохое настроение проще всего поднять просмотром порно.

И понеслась.

Подняли настроение крутой порнографией, а вскоре оно опять испортилось.

И что делать непонятно, ведь для решения трудных жизненных вопросов нет не сил, не желания.

Поэтому пока решил отложить эти проблемы, не горят ведь и посмотрел порно.

Стало легче, и жизни заиграла красками.

А с утра снова как то печально, и что делать непонятно.

Посмотрел порно, как-то лучше стало и веселей.
А потом тоска заела вечером.
Качнул порно, полегчало.
Уныние достало. Что я делаю не так? Разберусь.
Вместо этого посмотрел порно, полегчало...

Именно так по сути и выглядит сценарий типичной порно зависимости.
Но давайте разберемся еще подробнее.
Итак, как вы уже наверное заметили, что порно вызывает как депрессию, так и эйфорию.
Причем эффект порнографии гораздо сильнее олдскульного фапа на фантазии, так как эффект Кулиджа (который не так сильно проявляется при фантазиях в отличие от порнографии) это вам не игрушки.

И тут мы подходим к ключевому моменту.

В чем же загадка порнозависимости, и почему мало кто может полностью отказаться от порнографии?
Следите за руками.

level 1

Fight!!!

Люди думают, что они смотрят порно для того, чтобы отвлечься от проблем в реальности.
Вначале это действительно так.
Но потом случается то, чего они не предусмотрели.

level 2

Ready go???

Сама порнография вызывает у них тоску почище любых реальных жизненных проблем.

epic win!!!

Сила порнозависимости именно в том, что люди не могут отказаться от нее, так как чувствуют что это простой и доступный способ улучшить настроение, когда в жизни что то идет не так.

Они не могут лишиться такого сладкого пряника, взамен получив лишь дырку от бублика.

Но!

Они не знают, что порно ухудшает настроение почище любых проблем, просто это происходит не непосредственно в моменты просмотра, а чуть позже (скажем, на следующее утро), причем это происходит независимо от реального положения дел (в состоянии депрессии даже самая смешная проблема кажется непреодолимой).

Правда в том, что вы совершаете сделку, а не получаете безвозмездное пожертвование на ваш счет.

Условия же сделки таковы.

Смотря порно, вы улучшаете настроение на час, и получаете в обмен на это до десяти дней подавленного настроения за счет угнетения дофаминовых рецепторов.

Плату, которую вам надо заплатить за результат невозможно изменить в вашу пользу, но можно отказаться от сделки вовсе.

Сделать это достаточно просто, если знать что к чему.

Что же необходимо понимать, чтобы перестать смотреть порнографию?

Фактор номер 1

Итак, первое что вам надо знать это то, что отказ от просмотра порно вызывает депрессию.

У кого незаметную (вроде как голодный ходишь, а еда не помогает), а у кого сильную (тоска и безнадёга).

Бояться здесь нечего, ведь именно эти же состояния вы испытывали между просмотром порнографии, так как они вызваны недостатком гормонов счастья в условиях подавленных рецепторов.

Повторю еще раз.

Вы и так находились в более или менее подавленном состоянии между просмотром порнографии, и это же привычное для вас состояние преследует вас в первое время после того, как вы перестаете сидеть на порнографии.

Другое дело, что надо иметь смелость для того, чтобы переждать период полного восстановления чувствительности дофаминовых рецепторов (от 10 до 100 дней, по разным источникам).

Подумайте, ведь вы и так сидите в депрессии весь день, и единственное чего вы лишитесь после отказа от просмотра порно, это те краткие минуты радости, когда вы смотрели порнушку, вгоняя себя в тоску между просмотром и продолжая усиливая свою зависимость.

Стоит ли расстраиваться тому, что вы рвёте замкнутый круг зависимости и более не играете в игру, где нет и не было счастья для вас?

Стоит ли горевать, зная, что вы с каждым днем приобретаете все большую независимость от того, что делало из вашей жизни полное дерьмо?

Наоборот, даже в условиях физиологически плохого настроения можно ежесекундно радоваться тому, что вы предпочли вместо быстрого минутного кайфа с массой побочных эффектов ежедневно испытывать радость жизни, не омраченную ни угрызениями совести, ни сожалениями о потерянных возможностях.

Улучшение же настроения не за горами и зависит от того, насколько далеко зашли вы в угнетении своих дофаминовых рецепторов.

Как правило, значительное улучшение настроения происходит уже на 10 день за счет адаптации рецепторов к низкому уровню гормонов счастья и повышению чувствительности.

Так что несколько дней плохого настроения не такая уж большая плата, учитывая что плохое настроение это норма для тех, кто смотрит порно, окромя моментов непосредственно просмотра.

Фактор номер 2

Необходимо понять, что как только вы перестанете смотреть порно, вы больше не сможете отвлекаться от реальных жизненных проблем, улучшая себе настроение по щелчку пальцев.

Вместо этого вам предстоит открыть для себя новый источник жизненных удовольствий.

Его секрет очень прост.

Он заключен в том, чтобы решать те проблемы, что беспокоят тебя.

Когда что то мучает тебя и не дает спать спокойно, то освобождение от этого дает истинное ощущение счастья, не омраченное ничем.

Раньше же вы не могли решать эти вопросы, так как были подавлены в результате просмотра порно, но теперь после небольшого восстановительного периода в 10 дней к вам вернется боевое настроение, которое позволит смело смотреть жизненным обстоятельствам в лицо.

Именно в планомерном решении текущих вопросов и заключен секрет счастья.

День за днем убирая из своей жизни то дерьмо, что беспокоит вас и которое вас не устраивает, вы продвигаетесь к жизни, о которой мечтаете.

Не слушайте голос депрессии, говорящей вам о том, что это невозможно.

Все возможно, если вы находитесь в нормальном состоянии, и невозможно ничего, пока вы находитесь в депрессии.

Пока вы смотрите порно (и около 10 дней после прекращения просмотра порноматериалов) вы и правда находитесь в подавленном настроении и не можете НИЧЕГО.

Но по мере того как к вам возвращается забытое вами НОРМАЛЬНОЕ настроение вы обнаруживаете, что можете ВСЕ.

Настроение решает почти все, а вы решаете, каким будет ваше настроение.

Если вы будете смотреть порно, то ваше настроение будет более или менее дерьмовым, как и ваши способности по решению реальных жизненных задач.

Если же перестанете смотреть, то после небольшого реабилитационного периода за счет нормального (обычно люди считают что нормальное настроение это ходить с полукислрой рожей, но я вас уверяю, это очень, очень крутое состояние которое мало кому знакомо в силу ущербного образа жизни) настроения сможете горы ворочать, продвигаясь в жизни к тому, что вам дорого.

На этом все.

Бросайте смотреть порнографию, так как это вгоняет вас в депрессию и делает беспомощными перед реальными жизненными задачами.

Отказ от просмотра порнографии является обязательным условием для жизни без онанизма, так как без этого вы не сможете решить проблемы с сексуальным напряжением и фантазиями, которые вам необходимо почикать для стабильной жизни без онанизма.

Представлять, что ты занимаешься сексом, это естественно



Частенько мне присылают письма примерно следующего содержания.

"Ты, конечно, много говоришь о всяком, но я не могу жить без виртуального секса.

Чтобы чувствовать себя нормально, мне необходимо постоянно представлять, что я занимаюсь сексом во все более извращенной форме и обязательно каждый день с десятком другим новых девушек.

У меня есть десяток другой любимых порноресурсов, и едва я оказываюсь за компом в более-менее подходящей обстановке, как я немедленно начинаю драть."

Если это действительно так, то ты не сможешь жить без онанизма.

Страсть к воображаемому сексу со всеми девушками, которые успели сняться в порнографии, которые снимутся в будущем, и которые будут сниматься после твоей смерти, обязательно угробит твою жизнь и оставит от нее лишь тень.

К счастью, у меня есть простой и логичный выход из этой ситуации. Я скоро подробно, так, чтобы нельзя было понять двояко, опишу его.

Другое дело, что перед этим нам надо расстаться с убеждением, что виртуальный секс это приятно, интересно, волнующе и интригующе.

Решение здесь может быть только одно.

Необходимо понять, что есть удовольствия животные, а есть человеческие.

Чем больше ваша жизнь содержит в себе животного, тем меньше в него влезет человеческого.

Верно и обратное, что чем больше в вашей жизни человеческих удовольствий, занятий и увлечений, тем меньше в вас может поместиться животного.

Вы никогда не сможете стать счастливым, пока вами руководит животное начало и определяет ваши поступки.

Просмотр порнографии или потребность в постоянном фантазировании, конечно, приносит удовольствие животному, которое не видит особой разницы между виртуальной и реальной женщиной.

Для животного все равно, как относится к вам женщина, с которой вы спите, а половая распущенность является признаком колоссального успеха в жизни.

Если вы будете кормить животное начало в себе, то никогда не сможете перейти к жизни без онанизма, так как с точки зрения животного вопиющая глупость перестать оплодотворять нарисованных, но таких реальных для него женщин.

Дело в том, что смена полового партнера проявляется в ударной дофаминовой дозе и увеличении сексуального возбуждения.

Даже полностью выдохшаяся крыса находит в себе силы оплодотворить новую самку, если она появляется в поле зрения.

Не трудно представить, какой заряд гормонов выдает организм человеку, который прокручивает сотни образов женщин за один вечер.

Не каждый сможет отказаться от такого феерического успеха животного начала в себе.

Несмотря на то, что уже в течении срока от 10 до 100 (максимум) дней при отсутствии избыточной стимуляции эротическими образами рецепторы приходят в норму, это не спасает молодых людей от того, чтобы возвращаться к просмотру порно в плохие моменты жизни.

Просто потому, что у них сохраняются воспоминания о том, что если у него плохое настроение и жизнь кажется беспросветной, достаточно посмотреть порнографию, как настроение улучшается.

Но просмотр порнографии немедленно вернет вас к онанизму, а онанизм приведет к депрессии.

Наша же задача в том, чтобы привести рецепторы в норму, и получать радость от самых простых моментов жизни, не нуждаясь в адовой стимуляции.

Необходимо твердо уяснить, что склонность к просмотру порнографии или фантазированию - это всего лишь самый простой способ срубить по быстрому гормонов счастья.

Получив свою дозу от представления, что ты позанимался сексом с десятком новых девушек за вечер, получив еще сверху от оргазма, ты просто напросто лишаешь себя радости жизни.

Невозможно вмазываясь такими дозами пребывать в нормальном состоянии между ними, это очевидно.

Чем более ты будешь продолжать фантазировать (и онанировать соответственно), тем более мрачными будут промежутки между этими периодами.

Есть и обратная картина.

Чем меньше ты ударяешься по всяким дофаминовым занятиям, вроде компьютерных игр, распития кофеина, онанизма, ругани с миром и так далее, тем больше тебя вставляют простые радости и тем большее влияние ты имеешь на реальность.

И это очевидно.

Если ты не занимаешься бесплодными занятиями, то ты получишь свои плоды.

И, поверьте мне, человек, который смог отказаться от онанизма в обществе, где сексуальная пропаганда размещена везде, плохих плодов не принесет.

Потому как он видит, что если широкое общественное мнение ошиблось раз, то оно ошибается постоянно.

В конце концов, секс с порнографией это не интересно, по вполне конкретной причине.

Я не буду даже говорить что физические ощущения или энергетические связи дескать не полные, дело не в этом.

Что в фантазиях, что в порнографии вы НЕ можете заниматься сексом с личностью, с уникальной личностью, которая имеет свои желания, свою судьбу, свой характер.

Личность, которая имеет к вам какое-то отношение, хорошее или не очень, а может быть супер хорошее.

Или очень хорошее, но не такое, как к кому-то другому.

Оттенки, тонкости и глубина, вот что интересно.

Изначально секс был кроме всего прочего выражением близости, общности интересов и стремлений, желания творить и растить общих детей.

И он вернется в это качество, как только вы позволите ему это сделать.

Глубокая близость всего лишь с одной женщиной навсегда удовлетворит ваши физические, психические и духовные потребности.

И жизнь без онанизма обязательно приведет вас к такой встрече и такому развитию событий, потому что человек он и живет по-человечески.

Скажу даже проще, жизнь без онанизма устремляет вас к любви, как к наибольшей возможной глубине в отношениях, и не к чему более, потому что все остальное не имеет смысла.

И сила этого устремления настолько сильна, что оно всегда реализуется.

Небольшой вывод.

Представляя, как я занимаюсь сексом с множеством различных женщин, я лишаю себя шанса получить то, о чем мечтаю, в реальности.

Что мешает жить без онанизма?



Какие же именно факторы могут помешать нам начать жить жизнью без онанизма?

Рассмотрю на своем примере.

Даже тогда, когда я расстался с последними иллюзиями о пользе или необходимости онанизма, я все равно не мог бросить.

Я не мог поверить что несмотря на все, мягко говоря, заманчивые перспективы (правда, тогда я еще не ожидал, что разница будет настолько велика) жизни без онанизма, я не могу дойти до нее полшага.

Несмотря на все мои ухищрения, до открытия, условно говоря "легкого способа" (привет Аллену Карру), я сталкивался с огромными проблемами при попытке перейти к жизни без онанизма.

Наиболее непреодолимым моментом для меня казался тот момент, что постоянно нарастало сексуальное напряжение, и чем больше я воздерживался, тем более невыносимым оно становилось.

Я не мог понять, как можно стабильно жить без онанизма в условиях, когда напряжение постоянно нарастает.

Казалось, что следовал простой и логичный вывод о том, что если речка будет постоянно наполнять водохранилище с закрытым затвором, оно рано или поздно будет переливаться через дамбу.

Несмотря на то, что я знал о существовании механизма ночных поллюций, он казался мне обладающим слишком большой задержкой, так как по моим субъективным оценкам он срабатывал уже тогда, когда сил держаться уже почти не оставалось.

При таких раскладах стабильная жизнь без онанизма не казалась мне возможной.

Таким образом, хотя я и не питал уже никаких иллюзий о том, что онанизм может быть сколько ни будь полезен или необходим, я не мог бросить.

Я не видел ни одного преимущества, ни одного аргумента в защиту онанизма, ничего.

Более того, я уже не мог игнорировать его вред, заниматься отрицаловом и заливом глаз синевой.

Убедить себя в пользе или безвредности онанизма – величайшее лоховство для того, кто хотел помочь не только себе, но и другим.

Да и невозможно это, говоря по чесноку.

Итак, первый момент, с которым я не мог совладать, заключался в том, что я не мог ничего сделать с постоянно увеличивающимся давлением на половую систему.

Казалось, что я держу груз, который с каждым днем становится все тяжелее, борьба все безнадежнее.

Это действительно факт, и я думаю, что сто процентов неудач людей, которые хорошо разбираются в вопросе, связан именно с этим.

Но, несмотря на то, что я тоже встал перед, казалось бы, неразрешимым вопросом, я сейчас с огромной легкостью живу жизнью, где нет места онанизму.

Если бы не мое желание поделиться со всеми желающими своей методикой, я бы, наверное, и не вспоминал про него.

В общем, проблема с нарастающим желанием действительно есть, если ее не разрешить, она не позволит нам жить без онанизма легко и просто.

Второй момент, который мешает перейти к жизни без онанизма, это зависимость от кайфа, который несет оргазм.

Надо заметить, что люди, сидящие на дофамине, кроме собственно онанизма, сидят, как правило, еще на нескольких иголках.

Я бы выделил из них следующие.

Это компьютерные игры (особенно MMO-RPG), злоупотребление стимуляторами (чай, кофе, шоколад, энергетики и т.д.), ночная жизнь (развратом во сто раз проще ночью заниматься), обильное смешанное питание (то самое рекомендуемое первое, второе, третье и пузо до колен), наркомания (в том числе и легализованная, вроде алкоголя), постоянное капание слюны от зависти всем крутым мужикам на крутых тачках с гламурными кисами (то есть разжигание в себе глупых страстей созданных рекламой), мониторинг любой периодической бесполезной информации с яркой эмоциональной окраской и стремление накручивать истерику надо всем, что плохо пахнет.

Суммарно все эти занятия дают дофаминовую накачку, которые вы принимаете за свое нормальное состояние.

Попытка же исключить из этого коктейля какой-то ингредиент приводит к ощущению нехватки и какого то смутного неудовлетворения.

В общем и целом такое поведение намекает на склонность человека качать качели настроения, разжигая в себе глупые страсти, пусть и огребая по пути нехилые побочные эффекты.

В любом случае, первое время жизни без онанизма вы чувствуете какой-то смутный голод, кажется, что в жизни не хватает ярких красок и впечатлений.

Стоит ли говорить, что уже примерно через десять дней жизни без онанизма все ощущения приходят в норму.

Приходит осознание и понимание того, что реальную радость и спокойствие приносит открытое и решительное отношение к сложностям и задачам жизни.

И вместо того, чтобы замазывать дискомфорт дофаминовым приходом, гораздо результативнее убрать причину плохого настроения.

И как я вижу, это единственный вариант поведения, который гарантирует стабильный рост человека над тем, кем он был вчера.

Итого мы имеем два пункта, которые могут помешать нам перейти к жизни без онанизма.

- 1) Зависимость от дофаминовой накачки, легкого кайфа.
- 2) Постоянный рост сексуального напряжения в жизни без онанизма

Эти вопросы на сегодня полностью решены.

Собственно, в последующих двух статьях мы подробно разберем как вопрос **легкого кайфа**, так и мнимую **непреодолимость сексуального напряжения**.

Так ли хорош легкий кайф?



Действительно, жизнь без онанизма жизнь уныла и беспросветна.

Такое ощущение, что в люстре вместо трех мощных ламп ввернули одну тусклую, а жизнь вместо американских горок с подъемами и резкими спадами становится унылым движением по горизонтали.

Кажется, что в палитре жизни убрали некоторые краски, а из тех, что остались, не получается нарисовать ничего путного.

И самое главное, выключатель, который позволил бы получить феноменальный драйв буквально в твоих руках.

И если раньше, когда жизнь застаивалась и становилась похожа на древнее болото, ты всегда мог взбодриться и почувствовать себя живым, то что же у тебя есть сейчас?

Что ты будешь делать, когда онанизм больше не будет доступен для тебя, по твоей же воле?

Хороший вопрос, не так ли?)

Конечно, я не буду отрицать, что онанизм позволяет почувствовать себя **ЖИВЫМ**.

Живым и полным сил.

Он позволяет разогнать кровь по телу, выгнать тяжелые мысли из головы и сделать вас энергичным, наполненным энергией вулканом.

Все это так, более того, ваши ощущения вполне реальны и естественны.

И не было бы никакого смысла жить без онанизма, если бы то ощущение жизни, которое он вам возвращает, не было бы вашим естественным, **НОРМАЛЬНЫМ** состоянием, в которое онанизм возвращает вас лишь на несколько минут.

Подумайте о том, что вся ваша жизнь может быть наполнена ощущением колоссальной силы, возможностей и потенциала, и для этого вам ничего не нужно, кроме как вернуться к тому, кем вас создала природа.

И если и существует что-то, что поможет вам изменить свою жизнь быстро и радикально, наполнить ее радостью и светом, то это отказ от онанизма.

Ведь по сути, общее свойство всех наркотиков и зависимостей, в том числе и онанизма, дать много, чтобы отобрать еще больше.

Чем больше выигрыша (пускай даже секундного) вы получаете от онанизма, тем больше он отбирает у вас, и этот механизм невозможно изменить.

Чем больше кайфа вы научились получать от онанизма, чем больших успехов достигли в поиске порнографии, чем больше разыгралась у вас фантазия, тем больше вы теряете, тем хуже становится ваша реальность.

Переход же к жизни без онанизма вы начинаете тогда, когда уже более не можете игнорировать негативные последствия онанизма.

И неважно, насколько успешной выглядит в эти минуты ваша жизнь, важно то, что именно вы знаете, что вы живете ужасно.

Ваша действительность не устраивает вас, раз вы решились переменить ее.

И то лекарство, которые вы раньше применяли, чтобы взбодриться от состояния уныния, вы больше не можете позволить себе применить.

...

...

...

Давайте вместе подумаем, что же можно сделать с этой ситуацией.

Прежде всего, я хочу заметить, что состояние уныния и грусти - это неестественное состояние.

И единственная причина, по которой вас оно посещает, это злоупотребление онанизмом и прочими дофаминами.

Именно благодаря вашей зависимости от онанизма вы не можете почувствовать себя удовлетворенным и довольным жизни во все те моменты, когда вы непосредственно не занимаетесь онанизмом.

Зная же то, что знаем мы, я предлагаю вам выгодную сделку.

Условия такие.

До (homo neschastnyj)

Вместо кратких моментов удовлетворения и спокойствия (которые вы получаете в результате занятия онанизмом) и почти постоянного неудовлетворения и беспокойства в остальное время (никак не связанного с реальным положением вещей, таково свойство зависимости)

После (homo dovol'nyj)

вы получаете ПОСТОЯННОЕ ощущение удовлетворения и спокойствия (которые вы получаете просто так, от самой жизни) перемежаемые краткими моментами недовольства жизнью (когда в реальности что-то клеится не так)

Получить же ваш выигрыш можно и нужно.

Для этого не нужно делать ничего более, кроме как обрести стойкую независимость от онанизма.

По мере вашего освобождения вы будете чувствовать себя все более полноценным и независимым, полностью удовлетворенным без потребности заниматься онанизмом.

В результате вы обязательно получите открытость течению жизни и ощущение собственной ценности, глубокой правильности своей судьбы и жизни.

То, что раньше вы получали в краткий миг удовольствия, вы сможете получать ежедневно и ежечасно, а именно ощущение спокойствия и удовлетворения, полноценности и независимости.

Поймите.

Онанизм не лечит депрессию и не возрождает вас к жизни, он ее вызывает и отбирает вашу жизнь за тем, чтобы вернуть ее кусочек.

Две вещи позволяют вам преодолеть зависимость от онанизма.

Первая это ясное понимание того, что с каждым днем ЖБО (кроме может быть самых первых дней) ваше настроение будет улучшаться пока не дойдет до уровня, который **АБСОЛЮТНО НЕДОСТУПЕН** ни одному человеку, который занимается онанизмом.

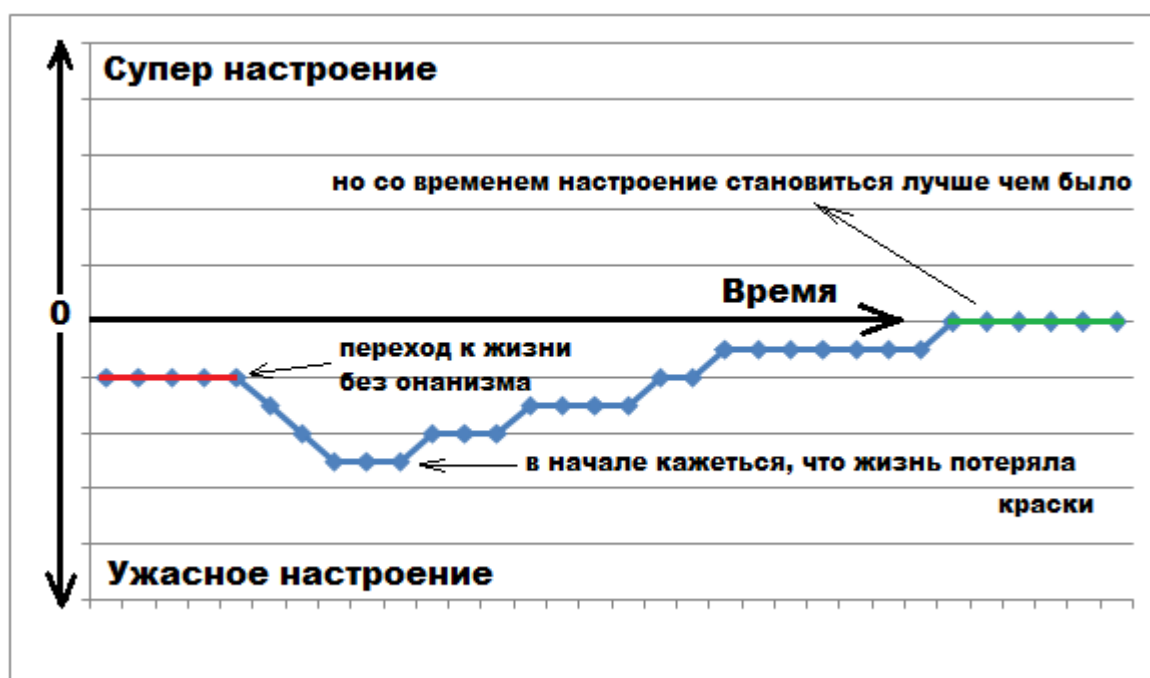
Вторая же вещь заключается в том, что вас начнут радовать простые и доступные вещи: теплый плед, солнечный день, ощущение собственной силы и заслуженное уважение к себе и своему пути.

И, самое главное, возможно, впервые в жизни вы почувствуете, что не пошли на сделку с совестью.

Ощущение собственной правоты и нежелание идти легким, но пораженческим путем есть большое дело.

Как **сказал Толстой**: "Вся жизнь людская, можно сказать, состоит только из этих двух деятельностей: 1) приведения своей деятельности в согласие с совестью и 2) скрывания от себя указаний своей совести для возможности продолжения жизни".

Я рад, что вы выбрали первый путь.



Красная линия показывает несколько подавленное (чем более запущенный случай, тем ниже стартовые позиции) настроение тех, кто занимается онанизмом.

Зеленая же линия показывает настроение тех людей, кто прошел переходный период от образа жизни онаниста к жизни без онанизма (длительностью от 10 до 90 дней), вследствие чего их рецепторы восстановили свою чувствительность, и их настроение улучшилось до естественного для человека уровня.

И небольшой вывод.

Настроение человека, который живет жизнью без онанизма, постоянно улучшается, и какое бы унылое и беспросветное оно не было бы в самом начале пути, это не повод считать, что оно продлится хоть сколько-нибудь долго.

В конце концов, оно вырастет до недостижимого для вас ранее уровня.

Так ли непреодолимо сексуальное напряжение?



В принципе, для большинства подготовленных и мотивированных людей именно нарастающее сексуальное напряжение не позволяет стабильно жить без онанизма.

Сексуальное же напряжение складывается из двух факторов.

Фактор первый. (очевидный)

Половая система накапливает достаточно энергии для того, чтобы заставить вас потратить её с помощью онанизма или секса.

В принципе, при усредненном варианте (мозги средней промытости и малой замутненности) образа жизни половая система накапливает огромный заряд энергии, и именно в этом факторе на первый взгляд и заключаются основные трудности жизни без онанизма.

Причем, на первый взгляд с фактором первый ничего поделать нельзя. Фантазируй, не фантазируй, смотри порно, не смотри, а все равно через неделю на стены лезешь.

По умолчанию это всегда так, и все ваши ощущения естественны и закономерны.

НО!

На практике я убедился, что существует определенный образ жизни, который со временем (не сразу, но довольно быстро) приводит к тому, что чем дольше живешь жизнью без онанизма, тем более и более спокойной чувствует себя половая система.

По сути вам потребуется ПЕРЕУЧИТЬ организм по другому распределять тот энергопотенциал (изменить физиологию организма наработанную длительной практикой мастурбации), который у вас УЖЕ имеется.

В идеальном случае это приводит к полному и глубокому покою половой системы, так как вся энергия тратиться на другие нужды организма.

Это возможно за счет того, что по закону сохранения энергии её количество в теле ограничено, и она распределяется в соответствии с приоритетами энергозатрат.

Так вот, какие у вас будут приоритеты зависит от вашего образа жизни.

Разумеется, если вы измените образ жизни на неделю, то приоритеты не изменяться.

Но если сумеете продержаться живя по новому месяца три, то организм полностью перестроит приоритеты, и вполне возможно что то, что раньше снабжалось по максимуму (половая система, к примеру) станет получать только самое необходимое.

Как достичь состояния, в котором половая система находится в глубоком покое, я расскажу вам в последующих материалах, а пока давайте разберемся с фантазиями (и порнографией, как её частном проявлении) которые представляют собой фактор два.

Фактор второй. (неочевидный)

Просмотр порнографии и фантазии также приводят к накоплению энергии сексуальной сферой.

К примеру, невозможно сколько-нибудь долго смотреть на порнографию и при этом не ощутить, что половое напряжение постоянно растет во время просмотра и даже если вы не занялись онанизмом непосредственно во время просмотра порнографии, то оно крайне медленно спадает и стремиться реализоваться.

По факту выходит, вы запросили у организма заряд энергии и направили его в половую сферу (вторую чакру), и этот заряд стремиться погасить свой потенциал. Если вы не сделали это сразу, то он просто напросто будет зудить, делать вас беспокойным и что называется "озабоченным" до тех пор, пока не рассосется.

Именно эту картину мы можем наблюдать на всех форумах, где народ жалуется на постоянное сексуальное напряжение. Почти все из них время от времени смотрят порно, и все фантазируют, более или менее интенсивно.

Постоянно нарастание сексуального напряжения очень и очень коварная вещь, и долгое время я не мог преодолеть это ограничение.

Казалось, это является неотъемлемой чертой человеческого организма и одним из главных поводов шевелить булками, так как если нет дискомфорта, то зачем дергаться.

Но потом случилось одно открытие, которое помогло мне найти подтверждение своим надеждам. На весьма отдаленном от темы ресурсе я встретил рассказ мужчины, который отсидел десять лет.

И вот он, кроме всего прочего, упомянул об одном очень интересном моменте. За 10 лет в зоне он ни разу не подрочил. Поначалу у него несколько раз случались ночные поллюции, но затем и они прекратились, а сексуальные позывы сошли на нет. Уже после выхода на свободу он вполне успешно женился и без проблем завел двух детей.

Судя по другим ответам, человек отвечал вполне искренне.

Именно тогда я понял, что если обычный паренек без особых проблем смог воздерживаться в течении 10 лет, то и я смогу.

Что возможно достижение состояния, когда половая система не напоминает о себе до тех пор, пока в ней нет реальной нужды. Это я и взял за свою цель, которую на сегодняшний день полностью реализовал.

Уже позже, на своей практике я убедился, что чем дольше ты живешь жизнью без онанизма при правильном подходе, тем менее ты сексуально напряжен с каждым днем.

Даже привычная любому онанисту утренняя эрекция стала появляться все реже, а в течении всего дня не разу не возникала.

В общем, физиологические процессы в половой системе как бы замедлялись, становясь все более медленными, и то, что раньше случалось по несколько раз на дню, могло не проявляться неделями.

Более всего удивило меня отсутствие ночных поллюций. Раньше в течение максимум 25 дней воздержания они обязательно начинались и шли далее с периодичностью в неделю, две.

Но, оказалось, при правильном подходе организм как-то справляется с ресинтезом спермы, и никаких поллюций лично у меня не было. Предупреждая вопрос, я предельно здоров и раньше все было как у всех (поллюции, возрастание напряжения, усиление возбуждения и частоты непроизвольных эрекций со временем).

Дальше открытия пошли другого свойства.

Я вдруг обнаружил, что секс переместился с одного из первых мест в списке интересов, куда то в район двадцатого приоритета, а на первое время вышла так чуждое мне еще совсем недавно желание обрести глубокие отношения с одной единственной женщиной.

Или, допустим, такой момент, когда неожиданно понял, что больше не хочу переспать с девушкой, которую не люблю или которая не любит меня.

И так далее...

В целом, для меня очевидно, что та энергия которая раньше просто уходила из моей жизни через низкочастотный половой центр (согласно одной любопытной теории энергия человека поднимается снизу вверх, и если её потратить на нижних уровнях, то более верхним ничего не достанется и произойдет деформация гармонии человека), стала доходить до высших центров, что проявилось в появлении желаний которые раньше были закрыты для меня.

И что говорить, эти желания, на мой взгляд, куда как эффективнее ведут к счастью.

Итак.

Что же нам делать, чтобы жить жизнью без онанизма?

Очевидно, нам надо победить два фактора, которые видут к накоплению полового напряжения.

Все очень просто.

Давайте вспомним, что такое онанизм?

Это те действия, которые следуют после того, как вы начнете представлять, что вы занимаетесь сексом.

Если чуть обобщить этот момент, то это уход от реальности в мир фантазий.

Ведь только в фантазии присутствует женщина, с которой вы занимаетесь сексом.

И только потому, что вы уходите в мир фантазий, вы дрожите (я готов признать, что можно заниматься онанизмом без фантазий и порнографии, но это редкий и простой случай, с которым мы разберемся в дальнейших материалах).

Я же предлагаю сделать обратное действие, которое обязательно поможет вам, так же как помогло мне.

И если бы меня попросили описать свой метод в три слова, я бы сказал "просто вернись к реальности".

Но об этом позже, так как за это время я твердо убедился, что люди с большим стажем онанизма даже фантазии от реальности отделяют с трудом, отсюда и работают не со всеми фантазиями, а только с им понятными.

И небольшой традиционный вывод.

1) Большинство неудачных попыток людей жить без онанизма связано с тем, что они принимают ИНЕРЦИЮ половой системы за её НОРМАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ .

2) При нормальном состоянии половой системы напряжение не только не накапливается, но и имеет свойство УМЕНЬШАТЬСЯ, тем самым делая жизнь без онанизма все более легкой.

3) Главный фактор - время. Если мы годами злоупотребляли половой системой, то потребуются от одного до трёх месяцев на то, чтобы обеспечить её переход в нормальное, спокойное состояние.

Что такое фантазии и как отличить их от реальности?



Сегодня я хотел бы подробно поговорить о первых шагах в жизни без онанизма.

Как известно, одним из условий стабильной жизни без онанизма является полное отсутствие фантазий.

Но, как я убедился, почти никто не понимает, что такое фантазии и как отличить их от реальности.

Давайте же исправим это недоразумение.

Если сказать в два слова – фантазии это все то, чего ты не видишь, не чувствуешь, не слышишь прямо сейчас рядом с собой.

Они могут относиться к прошлому или будущему, могут относиться к тому, что происходит прямо сейчас.

Но они никогда, никогда не включают в себя то, что ты видишь, слышишь, чувствуешь прямо сейчас, в моменте.

И как вы уже, наверное, поняли, любое представление о прошлом, будущем, или даже настоящем, которое не происходит прямо сейчас с тобой в моменте, является фантазией.

Этого нет на самом деле, но это есть в твоём воображении.

Это то, что отсутствует в реальности, и все то, что ты дорисовываешь к ней.

Конечно, для вас уже очевидно, что к онанизму преимущественно приводят именно фантазии (а порнография это скорее частный случай), и скорее всего вы уже полны решимости прекратить полеты в облаках.

Но я могу со стопроцентной вероятностью сказать, что вы не отличаете свои фантазии от реальности.

Слишком уж долго и упорно вы тренировали способность улетать в облака при любом удобном и даже совсем неудобном случае.

Даже в таком случае, когда человек думает, что его возбуждает какая-то сцена в реальности, обычно имеет место быть фантазия.

Потому как возбуждаетесь вы не на красивую фигуру, как вы думаете, а на свои представления (а по сути фантазии) о том, какова эта фигура на ощупь, каков ее запах и тепло.

В общем, так или иначе, вы начинаете представлять, что бы вы хотели сделать вместе с девушкой из реальной жизни, тем самым выпадая из реальности в мир иллюзий.

В реальности же стабильно возбуждаться можно только в одном случае, а именно тогда, когда вы занимаетесь с кем-нибудь сексом.

Во всех других случаях вы с вероятностью 99 процентов возбуждаетесь на свои фантазии, которые принимаете за реальность.

То есть то, что вы принимаете за "реальность" = (реальность + ваши фантазии).

Наша же задача отсечь все фантазии, которые относятся к занятиям сексом полностью.

Для этого нам нужно научиться отличать реальность от фантазий.

Лучший способ для этого, как я убедился, это наблюдение за собой.

Каждый раз, когда ты возбуждился, внимательно осмотришься вокруг.

Есть ли рядом женщина, которая совсем не против заняться с тобой сексом?

Приятна ли она тебе, похожа ли она на твои мечты?

Скорее всего, ты заметишь рядом незаправленную кровать без малейших признаков присутствия женщины.

Тогда какого лешего ты возбужден, если с тобой никто не планировал заняться сексом?

Да и сам твой шанс немедленно заняться сексом примерно равен нулю.

Значит, незаметно для себя, ты что то нафантазировал, а потом принял это за реальность.

А организм, не будь дураком, подготовился к тому, чтобы заняться сексом.

Проблема в том, что в пустой комнате нет никого из тех фантазий, в которых ты пребываешь.

Или вот, много кто сейчас говорит, не фантазируйте.

Но никто не говорит, как именно нам необходимо не фантазировать.

Ведь если просто прерывать фантазию, то на ее месте остается пустота.

А пустота по своим свойствам должна заполняться, и она втягивает в себя мысли из ближнего круга.

Проблема в том, что та же пустота втягивает обратно и те эротические картины, которые ты отправил в баню.

В общем, на деле вместо чистой победы получается реальное перетягивание каната со смутными перспективами.

Напоминает задачку о том, чтобы ни в коем случае не думать о белой обезьяне.

Но если твоя жизнь реально зависит от того, чтобы ни в коем случае не думать о белой обезьяне, это довольно проблематично.

Какие бы значительные проблемы не несли тебе мысли о белой обезьяне, ты все равно будешь возвращаться к ней.

Особенно, учтя тот момент, что ранее можно было думать о белой обезьяне сколько угодно, и эта обезьяна вытворяла такие штуки, что просто держись палундра)

Думаю, вы уже узнали в мыслителе человека, который решил просто на броне не фантазировать и тем самым избавиться от онанизма.

Я честно пытался в свое время не фантазировать, но признаться, эта задача раз за разом проваливалась.

Тот самый эффект пустоты мешал сделать это легко и просто, и мысль раз за разом возвращалась к фантазиям.

Тем более, как я узнал позже, человек фантазирует куда как больше, чем он привык о себе думать.

Всякая мысль о сексе, которая относиться к категории, что будет в будущем, это фантазия.

Хрен его знает, что будет в будущем, оно многовариантно со статистически предопределенными вариантами.

Но сами эти варианты, это тоже фантазия.

Поэтому, к категории реальность относиться все то, что происходит сейчас (и отчасти прошлое), к категории фантазии абсолютно все, что может случиться будет в будущем.

Почувствуйте это тонкое отличие, его почти никто не понимает.

Фантазии – это все то, что как вы думаете случиться с вами в будущем.

Увидев красивую девчонку на улице, вы уже представляете как вы занимаетесь с ней сексом в будущем с невероятным накалом страсти.

Потому как если бы вы были в настоящем времени, вы бы увидели что она идет по улице, и вы тоже идете и проходите мимо.

Даже такая безобидная с виду штука, как раздевания взглядом, ну чем не фантазия.

Под одеждой реально может быть что угодно, и единственный способ узнать это наверняка, это посмотреть, что там есть в реальности, в настоящем времени.

Все же ваши мечты, в которых вы представляете, что же скрыто под одеждой и возбуждаетесь на это, это не более чем ваши фантазии.

Или, например, даже порно.

Неужели вы прямо возбуждаетесь на то, что порно представляет в реальности?

Давайте, я покажу вам, что такое порнография в реальности.

Пустая комната, где есть компьютер.

На компьютере открыт видеопроигрыватель и на нем показывает ролик, который показывает видеозапись того, что случилось в прошлом, в котором мужчина и женщина занимались сексом.

Реальность такова, что вы сидите в комнате и смотрите видеозапись, а возбуждение наступает, когда вы начинаете представлять, что та женщина с экрана монитора занимается с вами сексом.

Но ведь вы сидите на стуле в пустой комнате перед монитором.

???

Откуда взялась женщина, с которой вы занимаетесь сексом?

Она появилась благодаря тому, что вы отключились из реальности.

Порно ни как не подействует на того (только не надо экспериментов 😊), кто находится в реальности, потому что он ясно видит, что никакой женщины нет, и как следствия невозможно возбуждаться.

Женщина есть в видеоролике, но ее нет в твоей реальности.

Все что ты можешь увидеть, это плоскую картинку, на которой кто-то занимается сексом.

Если твоя фантазия равняется нулю, то ничего более ты не увидишь.

Но порно это просто идеальный портал в мир фантазий.

Уже через несколько секунд после начала просмотра в особо запущенных случаях человек полностью погружается в мир фантазий, оставляя в реальности только тело, которое сидит на стуле в пустой комнате перед горящим монитором.

Фантазия, это все то, чего нет в твоей реальности.

И фантазий у людей намного больше, чем они думают.

Но наша задача скромна, нам надо научиться выявлять фантазии, которые непосредственно связаны с занятиями сексом.

После того как мы научимся это делать, наше дело очень быстро пойдет на поправку.

Ну серьезно, если специально не теревить член, разве возможно возбуждаться хоть сколько-нибудь сильно?

Я сейчас не говорю о утренней эрекции, и так далее.

Достаточно очевидно, что само наступления возбуждения наступает только тогда, когда мы достигли в своих фантазий уже серьезных рубежей, а именно уже всюду размышлялись.

Если бы остались в реальности, вы бы даже близко не подошли к этим состояниям.

Вооруженные этим классификатором мы с вами переходим к следующей статье, в которой я на пальцах покажу вам, что с ними делать.

Р. S. Меня тут спрашивают, что делать, если полно сексуальных раздражителей кругом?

Отвечаю.

Ты находишь под влиянием сексуальных раздражителей по какой причине?

Потому, что это твой выбор.

Только этот выбор ты совершил настолько давно, что забыл, что он был совершен, когда то.

А выбор был таким, остаться и разобраться с реальностью, или приукрасить жизнь с помощью фантазий.

И ты, сделав его раз, всю оставшуюся жизнь жил под влиянием этого выбора и забыл, что это всего лишь один из вариантов, далеко не единственный.

Большая часть твоих раздражителей это твои фантазии, в реальности находится лишь портал в мир иллюзий.

Например, видишь на улице красивую откровенно одетую девушку, а уже представляешь как ты ее так ****, что она просто "офигеет в атаке".

Для человека, не умеющего отличать свои фантазии от реальности, это сексуальный раздражитель, для меня и тех, кто понял методику, нет.

Поймите, это очень важно.

Если вы научитесь отличать свои фантазии от реальности, то ваше дело в шляпе.

Потому как с любыми фантазиями мы разберемся без особых проблем.

Ищите свои сексуальные фантазии каждый раз, когда вы почувствовали возбуждение, когда увидели что перенеслись мыслями куда- то далеко, когда представляете себе что вы супер пупер и так далее.

Если вы научитесь отличать свои фантазии от реальности то обнаружите, что уже находитесь на пол-пути к победе.

Что тренируется, то развивается.

Я дам вам простое упражнение, и вы легко и просто научитесь отличать фантазии от реальности.

Фантазии это все то, что вы не происходит с вами прямо сейчас в реальности.

Посмотри вокруг себя, сконцентрируйся на этом, услышь звуки, запахи, почувствуй движение воздуха и его температуру.

Это реальность.

Все остальное фантазии.

Концентрируясь на реальности, замечайте, изменилось ли ваши настроение и состояние.

Если нет, то вы и пребывали в реальности.

Если же разница в мыслях и состоянии значительная, значит, вы улетели перед возвращением довольно далеко.

Конечно, нашей задачей не является разобраться со всеми фантазиями и сделать так, чтобы мы разучились мечтать, нет.

Но фантазии о том, что вы занимаетесь сексом (прелюдиями, поцелуями, обнимашками, раздевашками) обязательно приведут к онанизму, другого варианта нет.

Но если вы сделаете выбор в пользу реальности, ваши фантазии обязательно сбудутся в реальности, так как сила желания (не столько сексуального, сколько желания любви) которую вы раньше тратили занимаясь сексом с воображаемыми женщинами, начнет прикладываться к реальности.

И эта сила такого рода, что заставляет Землю вращаться.

И небольшой вывод.

Фантазии это все то, чего ты не видишь, не чувствуешь, не слышишь прямо сейчас рядом с собой.

Как перестать фантазировать и научиться жить в реальности.



Ранее, мы уже определились, что большинство причин, которые ведут к онанизму, так или иначе упираются в фантазии (или порнографию, как частном случае фантазий) о сексе.

Не будет фантазий, не будет и 90 процентов причин которые приводят к онанизму.

Не будет фантазий, это значит, что не будет совсем, ноль сексуальных фантазий в день, месяц, год.

Разумеется, такой результат недостижим за день, за месяц – вполне.

Представьте, что день за днем вы остаетесь в кристально чистой реальности, где нет места фантазиям, и как следствие живёте жизнью в которой отсутствуют 90 процентов причин, которые приводят к онанизму.

Дни складываются в недели, недели в месяцы, а месяцы в года.

И первый день, по сути, ничем не будет отличаться от 344 или 670 дня.

Но как нам легко и просто перестать фантазировать?

Я думаю, вы уже убедились, что если просто прекращать фантазии усилием воли, то это не дает стабильного результата, напротив, такое ощущение, что они возвращаются, прихватив с собой еще пару тройку актеров.

Я же предлагаю обмануть алгоритм, по которому фантазии приводят к онанизму.

А обмануть его возможно посредством внедрения в ваше сознание манеру поведения, прибегая к которой просто раз за раз спокойно и мгновенно прекращать нежелательные фантазии.

Не просто перестать фантазировать, а заменить фантазии другим действием.

В этом случае, можно очень легко достигнуть значительных успехов за счет того, что энергия, которую вы вкладывали в фантазии, никуда не уходит, а просто напросто направляется на другие нужды.

То есть, если продолжить аналогию, мы не пытаемся остановить поток речной воды, а просто направляем его в направление, которое выгодно нам.

И получается, что те потоки, которые раньше служили нам во вред, теперь мы можем использовать как нам угодно.

Сделать это очень просто.

Каждый раз, когда вы начинаете представлять себе, что вы занимаетесь сексом, необходимо перенаправить эту энергию на то, чтобы как можно ярче и четче **вернуться к реальности**, и, используя запал, который вы собирались реализовать в фантазиях, сделать что-нибудь полезное в реальности.

Таким образом, путем несложных действий, мы направляем энергию фантазий в русло реальности.

Вернуться же к реальности очень просто.

Внимательно осмотрите все что вокруг себя, напрягите органы чувств, для того чтобы увидеть, услышать, унюхать, ощутить как можно больше факторов реальности.

Не торопитесь отвлекаться, побудьте в этом состоянии.

Убедитесь, что все ваше внимание сосредоточено на реальности.

По прошествии минуты или двух вы уверенно почувствуете, что вы находитесь здесь и сейчас.

Это один цикл возвращения к реальности.

Для некоторых это простая практика будет революцией, потому что они уже и забыли, что под столом скопилась пыль, а кактус хорошо бы полить.

Открытия в таком состоянии самое обычное дело.

Вы замечаете то, что раньше не имело никакого значения.

Дела, кстати, в таком состоянии делаются гораздо легче и четче.

Или, допустим, вы просыпаетесь и чувствуете, что чисто физиологически возбуждены, и это возбуждение как бы подталкивает вас к тому, чтобы на его волне немного пофантазировать.

Ваши действия по методике здесь самые простые.

И потому, что вот в этот самый момент, когда вы лежите в теплой уютной кровати и надо применить нашу методику.

Почувствовав, что фантазия о занятиях сексом даже краем касается вас, надо внимательно осмотреть то помещение, в котором ты находишь, для того чтобы убедиться, что ничего похожего на сексуальную девушку рядом нет.

Чем дотошней вы будете присматриваться к реальности, тем лучше для вас.

Потянитесь, почувствуйте, как растянулись ваши мышцы, как быстрее побежала кровь по венам.

Поваляйтесь в кровати, в конце концов, но при этом глаза держите широко открытыми, концентрируйтесь на том, что вы видите.

Чем более качественным будет переход из мира фантазий в мир реальности, тем лучше и чище перейдет заряд половой сферы в более реальные нужды организма.

Или, например, вы пришли домой после рабочего дня.

Ранее, в это время, при прочих равных вы бы обязательно занялись онанизмом.

Теперь же, когда вы замечаете, что незаметно для себя открыли браузер и открываете порнушный сайт, необходимо вернуться к реальности.

Посмотреть на свои действия не со стороны, как это делают онанисты, а изнутри.

Внимательно, просто дотошно оставаясь в реальности, изучите ситуацию, в которой оказались.

И просто напросто прекратите те действия, которые не нужны вам в реальности.

Ведь теперь именно вы управляете своим телом, а не ваши фантазии.

Закройте браузер и потратьте тот заряд, который вы собирались вложить в просмотр порнографии на то, чтобы ощущать реальность всем своим существом.

Ведь в реальности интересных дел огромное количество.

Я, например, первое время, когда не знал чем заняться, завел ряд занятий, которые раньше были мне не свойственны.

Например, с утра, вместо того, чтобы предаваться фантазиям, я возвращался к реальности и за счет заряда, который бы мог потратить фантазируя и занимаясь онанизмом, стал менять в своей жизни то, что мне не нравилось.

С того самого момента, как я открывал глаза, я возвращался в реальность.

Так как я не потратил ни грамма энергии на фантазии, мне хватило ее на то, чтобы делать то, на что раньше не было сил, не желания.

Например, впервые в жизни я смог жить так, что никогда, ни при каких условиях мне не приходится заставлять себя сделать что-нибудь.

Мне стало абсолютно всё равно до слов "надо" и "должен", а осталось лишь "хочу". Это позволило мне за короткий срок развить интуицию, которая изрядно помогает в жизни.

Я перестал ругать себя за "неправильный" образ жизни, так как центр силы и начало отсчета координат я переместил в себя, ведь кому, как не мне, знать, что для меня хорошо и правильно?)

Впервые по-настоящему стал сам себе авторитетом, судьёй и адвокатом, имеющим достаточно уверенности для того, чтобы не позволять хоть кому-нибудь указывать, мне как жить.

Возможности, которую я получил от жизни в реальности, таковы, что мне сложно сравнить их хоть с чем то, но это действительно изменило мою жизнь, так как при таком образе жизни ты естественно и легко

разрушаешь очень убедительные иллюзии и строишь свои замки не на песке, а на железобетонном фундаменте.

Из человека, жизнью которого управляли иллюзии (реклама, стандарты, сравнения, умолчания) и который своей жизнью поддерживал их существования я превратился в человека, изучающего реальный мир и его законы.

Жил ли я так, пока занимался бесплодными фантазиями?

Нет, у меня не было на это ни сил, ни времени, ни желания.

Они появились только за счет того, что я направил силы в сторону реальности.

Или, если высказаться точнее, я перестал тратить энергию на фантазии и онанизм.

Любая ситуация, в которой вы фантазируете, может стать для вас источником энергии и драйва в реальности.

Надо просто чуток перевести стрелки.

Просто рывком возвращайтесь к реальности и действуйте в ней.

Конечно, поначалу будут небольшие трудности, но этот путь имеет свойство натаптываться и становиться все более проторенным.

Чем большее количество раз вы переключаетесь с фантазий на реальность, тем лучше и чище у вас это получается.

Когда я только начинал практиковать метод подмены занятий, или метод возвращения к реальности, получалось примерно следующее.

Я замечал, что нахожусь в фантазии, только спустя несколько минут после того, как она фактически началась.

Но уже после того, как я видел, что фантазирую, я немедленно возвращался в то место, где находился, обращая внимание на окружающую меня реальность.

Чем дольше я это практиковал, тем быстрее получалось у меня возвращаться из мира сексуальных фантазий в реальность, где, как правило, ничего сексуального не обнаруживалось.

В конце концов, я научился отслеживать фантазию, которая только собирается зародиться и переключать ее заряд на реальность.

Смысл методики именно в том, чтобы не подавить фантазию, а перенаправить заряд, содержащийся в ней.

Получается, что вы вместо одного дела делаете другое, причем переключение происходит так плавно, что инерция, которая была накоплена в одном деле, сохраняет свой заряд и дальше.

И практика, такая как возвращение, в реальность, самое полезное и нужное дело, которое вы можете делать в каждую секунду времени.

По крайней мере, результат от присутствия в реальности всегда ощутимый и приносит полезные плоды, плоды исполнения ваших желаний.

Потому как всегда ваши фантазии это просто на просто представление о том, как бы вы хотели, чтобы выглядела ваша реальность.

Но пока заряд уходит в фантазии, на реальность не остается сил.

Я же предлагаю сделать простое дело.

Сосредоточить все силы на том, чтобы достигать того, о чем вы ранее мечтали в реальности.

И это абсолютно реально.

Чем больше времени вы проводите в реальности, тем сильнее вы влияете на нее.

На самом деле, способности человека, который постоянно пребывает в реальности, всегда поразят тех, кто раз за разом проваливается в фантазии и мечтает о том, чего ему никогда не достичь, пока он не сделает совершенно определенные действия в реальности.

В конце концов, вы ничего не теряете.

Мир фантазий только кажется заманчивым, но человеку не даром дано тело, которое живем в мире реальности.

Любой механизм или организм имеет свою специализацию и подчиняется определенным законам, следование которым гарантирует ему благополучие.

Так же и человек приспособлен к тому, чтобы реализовывать себя в реальности.

Все настоящие удовольствия, которые не имеют побочных эффектов, лежат в реальности.

Все радость и все счастье можно найти только в реальности.

В мире же фантазий можно обнаружить только муляжи, которые похожи внешне, но следование за которыми неминуемо принесет вам страдания.

Поэтому я прошу вас.

Возвращайтесь к реальности всякий раз.

Это очень просто.

Пускай изначально ваша реальность испугает вас и вам захочется вернуться в мир страданий, не страшно.

Невозможно пребывать в реальности и сидеть на куче мусора.

Посидите минуту или две, а потом вздохнете и уберете.

Так же и человек, который всегда пребывает в реальности, просто не имеет места, куда может убежать от нерешенных вопросов.

Да, он вынужден смотреть жизни в лицо, не отворачиваясь.

Да, это требует большого мужества.

Но это единственное, что гарантировано, неминуемо приведет вас к получению всего, чего вы хотите.

Это происходит по одной простой причине.

Когда вы отказываетесь от плохого и убираете его из своей жизни, вы всегда получаете более лучшее и совершенное.

И так, шаг за шагом, двигаясь от одной неудачи к другой с ощущением все возрастающей силы, вы приходите к осуществлению всего, о чем мечтали.

Оставаться же в реальности очень просто и эта простота постоянно растет.

С каждым днем, проведенным без фантазий, ваша реальность будет улучшаться.

Просто раз за разом выпадайте в реальность из мира фантазий.

На самом деле, со временем даже порнография, которую ты случайно увидел, не заставляет тебя проваливаться в мир фантазий.

В течение долей секунд ты спокойно и четко закрываешь видеоролик и спокойно взаимодействуешь с реальностью.

...

Почувствовав возбуждение, оглянись вокруг себя, внимательно посмотри на свое окружение.

Есть ли хоть что-нибудь возбуждающее в той комнате, в которой ты находишься?

Есть ли рядом с тобой сексуальная раздетая женщина, которую ты любишь, хочешь прожить с ней жизнь и нарожать кучу детей?

Уверен, что нет.

Даже порнография или журналы типа плэйбой нереальны.

В реальности ты не занимаешься ни с кем сексом, картинка это просто вход в мир фантазий.

Внимательно, просто дотошно осматривай, вглядывайся в свою реальность.

Есть ли в ней то, на что хочется подрочить?

Может, займешься сексом со шкафом или матрасом?

Нет, нет, попробуй, может быть это интересно и весело.

Понаблюдай за собой, заметь, что ты ни капли не возбужден, потому как твоя реальность не содержит ни одной женщины, которая горит желанием заниматься с тобой сексом.

Вернись к реальности.

Наблюдай за ней, трогай ее, впитывай ее запах.

Попробуй что-нибудь передвинуть, переделать, изменить.

Вернись туда, от куда ты так старательно хотел уйти, и больше никогда не уходи.

Всякий раз, как к тебе будет возвращаться фантазия о том, что ты занимаешься сексом с прекрасной дамой, возвращайся в реальность.

Цепляйся за реальность всем, чем можно.

Широко открывай глаза, пройдишь, отожмись.

Оставайся на нашей волне, волне реальности.

Это волна, которая даст тебе все то, о чем ты мечтал.

Любой секс, любая близость, любое достижение доступно тем, кто вернулся к реальности.

Никто так хорошо не разбирается в свойствах мира, никто не проводит так много экспериментов, как тот, кто вернулся к реальности.

Никто и понятия не имеет, как силен тот, кто вернулся к реальности.

Нарабатывай умение возвращаться в реальности каждый раз, когда замечаешь, что ты занимаешься в воображении сексом.

Всегда и везде, даже засыпая, возвращайся к реальности, наблюдай за ней.

Всякий раз возвращайся к реальности и контролируй ее, учись изменять то, что тебе не нравится в реальности, а не в своих фантазиях.

В мире онанистов, человек, который тренируется изменять реальность под свои хотелки, всегда и гарантировано станет чемпионом.

Сила того, кто живет в реальности, превосходит силу сотни фантазеров.

Ясность мысли того, кто вернулся к реальности, останется непревзойденной ротой фантазеров.

Один человек, который наблюдает за реальностью, более нужен обществу, чем тысяча фантазеров, которые наблюдают за своими фантазиями и становятся их рабами.

Очень быстро (не за день конечно, но за месяц, вполне) ты научишься жить днями, неделями и месяцами без единой фантазии о том, что ты занимаешься сексом.

И наоборот, получишь возможность влиять на реальность в той мере, которую раньше ты считал невозможной.

Ту энергию, которая раньше уходила в фантазии, гораздо результативнее применить к реальности, и получать за это уже настоящие дивиденды.

Организм же, который не получает никаких сигналов о необходимости поддерживать половую систему в состоянии боевой готовности, начнет моментально (начнет, но не закончит в тот же миг, на это потребуется время) гармонизировать потоки энергии таким образом, чтобы из более ненужного центра она распределялась на все нужды, которые ему присущи изначально.

Если ты не занимаешься сексом по десятку раз на дню (половая система, как я заметил, НЕ отличает фантазию от реальности), то зачем организму нагонять туда энергию?

Наоборот, он с огромной радостью заберет ее оттуда, где она более не нужна.

Чем более чисто и аккуратно вы научитесь пребывать в реальности, не скатываясь в занятие сексом с картинкой у себя в мозгу, тем быстрее и качественней будет уходить энергия из полового центра.

Стоит ли говорить, что надо избегать порталов в мир фантазий...

Это порнография, эротика и всякого рода художественные фильмы, где все построено на занятиях сексом.

Со временем, такие порталы перестанут для вас работать, и не будут представлять опасности.

В первое же время, замечая, что вы попали в какой портал, немедленно возвращайтесь в реальность и разберитесь в реальности с тем, что вызвало провал в мир фантазий.

Порнуху удалите, журнал выбросите, фильм перемотайте.

В общем, каким бы ветром не занесло бы вас на порнушный сайт, вернитесь к реальности и закройте его.

При любом возбуждении, любом волнении, любой проблеме и задаче оставайтесь в реальности.

Убедитесь!

Вокруг вас нет абсолютно никого, с кем бы вы хотели заняться сексом.

Сосредоточьтесь на этом, посмотрите, как вы возбуждены сидя в пустой комнате.

Неужели если бы вы пребывали в реальности, вы бы возбудились?

Конечно же нет.

Всякий раз, когда вас настигает возбуждение, просто напросто убедитесь, что вы попали в мир фантазий и не остались в реальности.

И продолжайте взаимодействовать с миром.

Если у вас получится жить в реальности каждый раз, когда ранее вы погружались в мир фантазий, то вы мгновенно и навсегда освободитесь от того, чтобы разрушать свой организм иллюзией секса.

Ведь именно эта иллюзия заставляет половую систему работать на износ так, будто тысячи девственниц выстроились в очередь, убеждая вас в том, что вы уже достигли всех мнимых потолков совершенства и божественно круты.

Отказавшись от нее, вы безусловно, столкнетесь с тем, что в комнате не убрано, на рабочем столе полно лишних ярлыков, а вы наступили сами себе на горло.

Это так и бывает.

Но я уверяю, что если у вас хватит мужества прожить в таком состоянии достаточно долго, то по своим же меркам вы станете божественно круты.

Поэтому стратегия (не тактика, суэта здесь неуместна) такова.

Нарабатываем умение оставаться в реальности.

Чем дольше вы будете тренировать умение оставаться в реальности в любых ситуациях, тем реже мир фантазий будет напоминать о себе.

Чем больше вы живете в реальности, тем меньше вам будет хотеться вернуться в мир фантазий.

Потому как все настоящие ценности находятся здесь, а не в миражах.

Таким образом, по большому счету метод заключается в том, чтобы из человека, который поглощен своими фантазиями, сделать человека, который всецело поглощен реальностью.

И удовольствие и счастья он ищет и находит только там, где они действительно существуют, а именно, в реальности.

Поэтому всегда, когда ты начинаешь фантазировать, внимательно посмотри по сторонам.

Зрение самый сильный канал восприятия информации, и если ты полностью задействуешь его возможности, оно вернет тебя к реальности.

Посмотри и осознай, что сейчас ты пребывал в фантазии и вернулся к реальности.

Посмотри вокруг, и у тебя обязательно найдется интересное дело, куда бы ты вложил ту энергию, которую только что собирался потратить с помощью онанизма.

Это может быть что угодно.

Можно читать книги, можно приготовить поесть, можно отжаться от пола, можно позвонить друзьям или подругам.

Со временем заряд накапливается настолько сильный, что возвращение в реальность спокойно может позволить тебе делать то, о чем ты раньше мог только мечтать.

Вместо того, чтобы предаваться мечтам о том, как бы хорошо было бы если бы да кабы, твои силы перенаправляются на то чтобы организовать это в реальности.

При этом хочу заметить, нет никакого плана, расчета, стратегии, просто ты действуешь каждую секунду так, как тебе интересно и это единственное, что ты хочешь делать в это мгновение.

В результате оказывается, что ты изменил свою жизнь в ту сторону, о которой мечтал еще вчера, не зная, как это случилось, просто потому, что такая сильная энергия должна была найти применение хоть в чем то.

Не будет большим преувеличением сказать, что поначалу потенциал человека, который вернулся к реальности, намного превосходит его представления о своих возможностях.

То, что ранее казалось невозможным, становится обыденным.

То, о чем он мечтал, становится его реальностью.

Даже его фантазии, если он захочет, станут частью его реальности.

А вывод таков.

Чтобы перестать жить в мире иллюзий мы возвращаемся в реальность каждый раз, когда замечаем, что мы погрузились в ВИРТУАЛЬНУЮ СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ.

Итоги. План-капкан.



Сегодня мы разберем пожалуй главный вопрос, а именно подробно поговорим о том, как перестать мастурбировать.

Ранее мы с вами определились с тем, что занятия онанизмом имеют все признаки наркотической зависимости, которая в качестве активного вещества использует как дофамин (гормон счастья), так и адреналин (гормон бодрости).

Как и любая наркотическая зависимость, она имеет ряд приемов, которые призваны помочь получать от нее как можно больше кайфа.

В нашем случае самым сильным средством, весомой вклад которого в выработку гормонов я примерно оценил в 50 процентов, является порнография.

Еще приблизительно 40 процентов кайфа дают нам сексуальные фантазии.

И лишь 10 процентов гормонов дает нам онанизм без порнографии и фантазий.

В более ранних материалах мы с вами говорили о том, как последовательно перестать смотреть порно и бросить фантазировать.

Как несложно понять, в результате отказа от просмотра порнографии и фантазий мы суммарно "потеряем" 90 процентов гормонов которые получали от занятий онанизмом, и тем самым избавимся от 90 процентов негативных последствий онанизма.

Но для того, чтобы полностью избавиться от наркотической зависимости нам необходимо перестать использовать оставшиеся 10% (примерно) гормонов, которые вырабатываются непосредственно от онанизма, и тем самым "слезть с иглы".

Не буду скрывать, что отказ от онанизма связан с рядом трудностей, которые неразрешимы на первый взгляд.

Я насчитал три основные причины, каждая из которых по своему сильна и изощренна, но, как известно, от одного раскрытия правды прямым трудности становятся вполонину слабее, а уж если учесть, что как правило человек видит решение двух из трех проблем сам по себе, то наша задача и вовсе становится достаточно легкой.

Итак.

ТРИ ПРИЧИНЫ ОНАНИЗМА

1

Во-первых онанизм может быть следствием просмотра порнографии и/или сексуальных фантазий.

Именно с первой причиной мы с вами бились в первых материалах, и я искренне надеюсь, что мы знаем об этом достаточно много, чтобы у нас не было иллюзий по этому поводу.

Мы уже знаем о том, что если у нас бывают фантазии и/или эпизодические просмотры порно длинее нескольких секунд мы вряд ли сможем полноценно жить без онанизма.

2

Второй причиной онанизма может быть желание и потребность срубить гормонов счастья по легкому.

С этой причиной мы так же долго разбирались, и увидели (я надеюсь) что легкий кайф имеет значительные побочные эффекты, например, значительные дозы гормонов приводят к тому, что ваше настроение становится со временем все более подавленным, и даже онанизм

перестает приносить удовольствие, давая лишь ощущение нормального настроения.

В целом, использовать онанизм для того, чтобы кайфануть, это весьма глупая затея, так как онанизм, особенно с просмотром порно и бурным фантазированием, делает из вас подавленного, и как следствие, слабого и беспомощного человека.

В общем, отказ от легкого кайфа который приносит нам онанизм дает нам как минимум нормальное настроение, которое чисто физиологически не может испытывать ни один человек, на систематической основе занимающийся мастурбацией, особенно с использованием порнографии и/или фантазий.

Так же отказ от легкого кайфа позволяет нам перейти в целом ОТ быстрых мимолетных удовольствий с большими побочными эффектами (живи быстро, умри молодым) к долговременным радостям без подводных камней (умножай добро, не делай зла).

НО! Всегда будут существовать люди, которые без особой нужды сожрут зерно, что могло дать богатый урожай, те, кто не в хочет иметь силу для того, чтобы иметь влияние на жизнь, те, кто предпочитает быть беспомощным, и как следствие, безответственным.

Так вот, жизнь без легкого кайфа - она не для всех, а только для тех, кто имеет достаточно мужества, бескомпромиссности и духа дабы менять мир до тех пор, пока на душе не станет легко. Да, это не легкая жизнь, но очень мощная, пробивная и яркая.

И резюмируя по второй причине: если вы любитель легкого кайфа и я вас не убедил в том, что онанизм это не удовольствие, а СТРАДАНИЕ, то вы не сможет бросить мастурбировать.

Но, я таки надеюсь, что был довольно убедительным.

3

В-третьих, причиной онанизма может быть сексуальное напряжение и потребность в его снятии.

Это, пожалуй, самый сложный вопрос в нашей методике, и я оставил его напоследок.

Конечно, первым и самым явным фактором накопления сексуального напряжения являются порно/фантазии, но с ними мы уже много и даже занудно разбирались ранее.

Вторым фактором, о котором многие не знают, является специфичная физиология и энергетика людей много лет систематически занимающихся онанизмом с использованием порнографии и фантазий.

Так вот, у НОРМАЛЬНОГО (не имеющего зависимости от онанизма) человека при полном отсутствии онанизма и реального секса в жизни, половая система не накапливает половое напряжение, а пребывает в спящем состоянии до того момента, пока в ней не возникнет реальной нужды.

И точка.

А у ОНАНИСТОВ даже при полном отсутствии фантазий, секса и т.д. половое напряжение накапливается просто в колоссальном объеме, не давая человеку сосредоточиться не на чем, кроме собственно мыслей о том, как бы избавиться от этого напряжения.

И происходит это, как мы уже говорили об этом с вами ранее, в силу того, что онанисты много лет убеждали организм с помощью своих бурных фантазий в том, что тысячи женщин ежедневно (ежечасно?) выстраиваются в очередь и умоляют заняться с ними сексом.

Очевидно, что нашей первоочередной задачей в данном случае будет являться переход от физиологии онаниста к физиологии нормального человека, который не испытывает ни малейшего сексуального напряжения не занимаясь онанизмом длительное время.

Осуществить сей переход нам поможет

Инструкция по легкому переходу к жизни без онанизма.

Она простая, но очень эффективная и состоит всего из двух шагов, которые можно делать как последовательно, так и параллельно.

Тот, кто давно следит за сайтом, знает, что ушло более 3 лет на то, чтобы грамотно расставить акценты и создать по настоящему рабочую методику.

Итак,

Шаг 1.

Он очень простой.

**НИКАКОЙ ВИРТУАЛЬНОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ.
НИКАКОЙ ВИРТУАЛЬНОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ.
НИКАКОЙ ВИРТУАЛЬНОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ.**

Живите в реальности просто идеально, дотошно, станьте перфекционистом, даже если вы полный раздолбай.

Как не позволяете себе уколиться героином, так же не позволяйте себе погрузиться в фантазии.

Никаких фантазий, никакого просмотра порно - вот тот рецепт что стратегически принесет вам успех.

Ноль фантазий в месяц, ноль просмотров порно в год - вот то, что гарантировано обеспечит вам успех и радость от самого процесса жизни без онанизма.

Забейте на то, дрочите вы или нет, главная проблема это ВАША виртуальная сексуальная жизнь, в которой вы просто царь горы.

Можете дрочить сколько угодно - но помните, никакой виртуальной сексуальной жизни.

Никогда, ни при каких условиях, никакой ФАНТАЗИЙНОЙ сексуальной жизни, никакого порно, никаких дорисовываний к реальности того, чего в ней нет.

Никаких отсылок из реальности в прошлое или будущее, никаких раздеваний взглядом, только реальность, только хардкор.

Никакого онанизма с фантазиями и порно - если хотите дрочить, то дрочите на реальность.

Зная то, что знаем мы - мы можем НА ВСЮ ЖИЗНЬ отказаться от ВИРТУАЛЬНОЙ сексуальной жизни, тем самым поднять качество РЕАЛЬНОЙ жизни в РАЗЫ и кайфовать каждый день от того, что мы полностью реализуем свой потенциал в реальности.

Ваша проблема не онанизм - а потребность в виртуальной сексуальной жизни.

Если и считать дни, то пусть это будут дни без ВИРТУАЛЬНОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ жизни.

Важно - сколько дней вы живете без виртуальной сексуальной жизни, а НЕ сколько дней вы можете прожить без онанизма. Дрочите сколько хотите - но никакой виртуальной сексуальной жизни. Это не нанесет большого вреда, но позволит восстановить гормональный баланс.

Месяца три-четыре без виртуальной сексуальной жизни и можно РЕАЛЬНО говорить о том, чтобы бросить онанизм полностью ДАЖЕ В САМЫХ ТЯЖЕЛЫХ СЛУЧАЯХ.

Главная ошибка, которая приводит людей к тому, что они не могут отказаться от онанизма - это то, что они при занятиях онанизмом они сразу возвращаются к фантазиям и порнографии.

Нам не нужно заниматься такой глупостью, и поэтому если когда-нибудь в жизни мы и будем заниматься онанизмом, то мы будем делать это механически, без отрыва от реальности.

НИКОГДА, НИКОГДА, НИКОГДА никакой виртуальной сексуальной жизни.

Жизнь в реальности это круто, но поначалу это будет получаться с трудом.

Но, как правило уже через месяц другой тренировок вы с удивлением замечаете, что вы полностью прожили день, ни разу не занимаясь виртуальным сексом.

Так где день, там и два. Потихоньку вы сможете жить сначала неделями, а потом и месяцами в реальности во всем, что связано с сексуальной жизнью.

На этом этапе совершенно неважно, занимаетесь вы онанизмом или нет, сосредоточьтесь на том, чтобы никогда, ни при каких условиях, ни при каких стрессах или бедах вы не отключались от реальности во всем, что связано с сексуальной жизнью.

Это 90 процентов успеха, и 90 процентов времени и сил нам надо посвятить именно жизни в реальности.

Научившись жить в реальности во всем, что связано с сексуальной жизнью, и прожив так длительный срок вы гарантировано получаете 90

процентов плюсов от жизни без онанизма, даже если вы продолжаете заниматься мастурбацией.

Если же вы требуете от жизни максимума, то вам поможет ШАГ 2, с помощью которого вы сможете получить те самые 10 процентов результата, которые всегда отделяют рекорд школьного двора от рекорда мира.

ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!

Мастурбируете вы или нет - неважно. Но очень важно никогда, ни при каких условиях не прибегать к виртуальной сексуальной жизни.

Даже если небо упадет на землю - это не повод заниматься сексом в своем воображении.

Жизнь в реальности даст вам гораздо больше, чем вы думаете, и рано или поздно позволит вам достигнуть того, о чем вы раньше только мечтали.

Тот, кто освоит полноценную жизнь в реальности ВСЕГДА становится в 10 раз адекватнее того, кто живет в своих фантазиях, а как следствие и в 10 раз эффективнее, даже если продолжает заниматься мастурбацией.

Отныне занятия онанизмом, если и будут, навсегда ПЕРЕСТАЮТ быть связанными для ВАС с ФАНТАЗИЯМИ и ПРОСМОТРОМ порно.

Это очень важно, поэтому повторяю дважды.

Отныне занятия онанизмом, если и будут, навсегда ПЕРЕСТАЮТ быть связанными для ВАС с ФАНТАЗИЯМИ и ПРОСМОТРОМ порно.

И трижды.

Отныне занятия онанизмом, если и будут, навсегда ПЕРЕСТАЮТ быть связанными для ВАС с ФАНТАЗИЯМИ и ПРОСМОТРОМ порно.

Это важный шаг - и для успеха нам нужно никогда не отступать назад.

НИКАКИХ отговорок НЕТ и быть не может. Дрочите - похуй, нехрен делать - похуй, депрессия - похуй, нет смысла жизни - похуй, безнадега - похуй, все супер - похуй, нет секса - ну вы поняли.

Вам нужно прийти в своих тренировках до состояния, когда абсолютно никакое событие или состояние в реальной жизни не могло бы вернуть нас к виртуальной сексуальной жизни.

Делайте ВСЕ ЧТО УГОДНО - но никакого виртуального секса, никаких фантазий.

Нет смысла сомневаться в правильности шага, который принесет вам в реальности то, о чем вы раньше только могли мечтать.

ТОЛЬКО РЕАЛЬНОСТЬ - ТОЛЬКО ХАРДКОР.

P.S. Иногда нужно пару месяцев для того, чтобы научиться полноценно жить в реальности - но это очень легко, просто требует привычки. Бонусы от этого образа жизни некоторые получают уже через 10 дней, а в самых запущенных случаях потребуется и 100 дней, но они ТОЧНО есть, проверенно и лично, и статистически (смотри отзывы), очень много таких результатов на зарубежных ресурсах, так как там практически все ограничиваются первым шагом в своем стремлении к совершенству.

На этом первый Шаг подходит к концу.

При правильном подходе и тренировках он легко позволит вам провести всю жизнь без ВИРТУАЛЬНОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ.

Кирзуем к Шагу 2, товарищи.

Шаг 2.

Полностью перестать заниматься онанизмом.

Вообще, говоря по чесноку - это необходимо не всем.

Не только лишь все настолько полно реализуют свой потенциал, чтобы у них не возникала потребность время от времени сбросить излишек энергии, которые организму проще всего слить через половую систему.

Мало кто может это сделать.

И для того, чтобы определиться что подойдет конкретно вам ответим на простой вопрос.

Сможете ли вы полностью перестать заниматься онанизмом?

Во многом это зависит от вас.

Навсегда перестав заниматься сексом в своих фантазиях вы тем самым впервые стали перед реальным, а не мнимым, выбором:

Полностью перестать заниматься онанизмом или заниматься им тогда, когда почувствуете сильное сексуальное напряжение?

Вопрос этот не столь риторический, как могут подумать читатели моего сайта.

Дело в том, что спустя три года размышлений я пришел к выводу, что при текущем уровне развития общества **не все смогут полностью отказаться от онанизма.**

И связано это с тем, что сейчас большинство людей заботятся только о себе.

Вы наверняка знаете, что какие желания, такие и трудности, и необходимые способности, и затраты сил.

Но человек, который заботиться только о себе никогда не сможет настолько полно использовать свой потенциал, чтобы у него не возникло потребности время от времени освобождаться от излишков энергии в виде сексуального напряжения.

Это просто невозможно, так как для **ЧЕЛОВЕКА** заботиться только о себе слишком простая задача, и у него неминуемо будут скапливаться излишки энергии, от которой проще всего избавиться через половую сферу.

Гораздо проще со стабильным воздержанием дела обстоят у тех кто заботиться о земле, растениях, животных, семье, какой-то социальной группе, о своем населенном пункте, своем народе, стране.

Еще проще тем, кто заботиться еще и о других народах, странах.

Еще проще это дается тому, кто заботиться о всем человечестве.

Еще проще тем, кто заботиться **НЕ** только о человечестве, но и о животных, растениях и даже неживой природе.

И проще всего тому, кто считает своим долгом заботиться обо всей вселенной.

Хочу заметить, что сами затраты сил не зависят от того, реально ли вы заботитесь от ком то, кроме себя **ИЛИ ТОЛЬКО СОБИРАЕТЕСЬ**. Если вы искренне желаете улучшить жизнь кому то помимо себя, то сами размышления о том, как это сделать, разработка методов, поиски правды и как следствие освоение новых необходимых вам способностей занимают огромное количество сил и энергии, тем самым сводя половое напряжение к нулю.

Таким образом, будет у вас накапливаться у вас половое напряжение или нет целиком и полностью зависит от того, насколько полно вы реализуете свой потенциал как человека.

У тех, кто реализует его достаточно полно - никогда не будет никаких проблем с полноценной жизнью без онанизма.

У тех же, кто живет только для себя - иногда будет возникать сильное сексуальное напряжение.

Впрочем, если не поддаваться ему то после небольшого пика (как правило пик длиться не более одного дня) оно бесследно пройдет. Если пережить два-три пика то они бесследно проходят и больше не возникают до тех пор, пока вы не трогаеете половую систему. Так можно прожить НЕОГРАНИЧЕННО долгий срок, если спокойно относиться тому что изредка бывают пики напряжения, которые очень быстро сходят на нет, если вы живете в реальности во всем, что связано с сексуальной жизнью.

То есть стабильная жизнь без онанизма возможна и в случае когда человек не реализует свой потенциал, просто она затруднена периодическими пиками полового напряжения, которые при правильном подходе не только редки, но и быстро ослабевают.

Это говорит о том, что легко или трудно вам будет жить без онанизма целиком и полностью зависит от того, насколько полно вы реализуете свой потенциал.

Но в любом случае это возможно, так как в моей практике был случай когда человек не занимался онанизмом восемь лет сидя на строгом режиме, где как вы сами понимает невероятно сложно было полноценно реализовать свой потенциал. И тем не менее он смог это сделать, и, разумеется, у него не возникло никаких проблем с половой системой и после выхода на свободу он завел семью и двух детей.

Так что будут сложности или нет - зависит от вашего образа жизни, но даже при нулевой реализации своего потенциала жизнь без онанизма возможна, просто прийти к ней чуть сложнее.

Сделав свой выбор - помните о самом главном.

Мастурбируете вы или нет - никогда, ни при каких условиях не возвращайтесь к виртуальной сексуальной жизни.

Это для вас УЖЕ НЕ СВЯЗАННЫЕ МЕЖДУ СОБОЙ ПРОЦЕССЫ.

Вы можете не победить сегодня или завтра, но я никогда не слышал о том, что человек жил в реальности годами и постоянно дрочил 😊

!!! ТАКОГО ПРОСТО НЕ БЫВАЕТ !!!

Поэтому если вы строго соблюдаете ШАГ 1, то вы УЖЕ победили.

Убьете лошадь (фантазии) - телега сама остановится (онанизм).

Будете морить лошадь голодом - она все таки будет плестись и тащить за собой телегу.

Убейте лошадь - и телега рано или поздно сгниет и развалиться, по другому и быть не может.

И в заключение.

Подумайте о том, что кто-то видит в своей жизни одни достижения, а кто-то находит одни потери.

И я могу со стопроцентной вероятностью сказать, кто из них добьется большего.

Сколько уже можно чмырить себя?

Как вы не понимаете, что вы реально не чмо, а герой?

Причем, я НЕ преувеличиваю и не пытаюсь вам польстить, а опираюсь лишь на сухие факты.

Вы идете по пути, который для большинства настолько страшен, что они даже не видят его, прячась в раковину оправданий и умолчаний.

Большинство бы обосрались даже при попытке поставить себе такую задачу, а вы проделали с ней уже немалый ПУТЬ, и до сих пор в строю, до сих пор не сдались и как никогда близки к победе.

Понимаете о чем я?

Нет ничего более убийственного для человека, чем обсирание себя, и нет ничего более полезного чем ЦЕНИТЬ себя ПРОСТО ТАК (а за дело так и втройне приятно), за то, что ты такой, КАКОЙ ЕСТЬ.

Гордость должна распирает каждого, кто осмелился поставить себе задачу жить без онанизма.

Восторг и радость за себя должна преследовать каждого, кто идет по этому пути.

И не так важно, на какой Вы стадии решения вопроса, гораздо важнее получать наслаждение и радость от самого пути.

И если вы поймете, насколько мощное и светлое дело для себя и своего рода вы делаете, вы наконец перестанете ругать себя за то, за что должны хвалить.

Тот, кто получает радость от каждого движения которое связано с продвижением к результату, от самого ПРОЦЕССА постепенного перехода к жизни без онанизма, определенно победит, ведь и успехи, и неудачи на этом пути будут лишь УЧИТЬ его тому, где правда, а где притаилась ложь.

А учение, как известно, всегда приносит пользу, и сама неудача станет настолько же эфемерной, насколько она всегда и была в реальности.

Наслаждайтесь процессом, а НЕ результатом, и вы достигнете всего, о чем мечтаете.

О правильном настрое



Несмотря на то, что план-капкан уже известен и принят к действию, нам необходимо добавить к нему один очень важный компонент, в именно учесть такую составляющую успеха как **настрой**.

Например, когда вы подавлены, любая, даже самая маленькая трудность, кажется вам непреодолимым препятствием.

Есть даже такая шутка, что мир не кажется хорошей штукой, если смотреть на него из глаз полудохлой коровы.

В таком состоянии очень сложно делать дела, потому что любая неопределенность расценивается вами как неминуемое поражение. И даже при самом шоколадном раскладе, вы всегда можете сказать, что все еще измениться в худшую сторону.

В целом, достигать любых результатов в подавленном настроении очень и очень сложно, и это крайне слабо связано со сложностью задачи.

Любая задача в этом состоянии непреодолима.

И наоборот, бывают моменты, когда вы чувствуете, что способны свернуть горы.

И трудности не только не мешают вам, но и наоборот, манят.

Так и хочется сказать, ну как подходите ганджубасы, по одному, да хоть всей толпой, и я надеру вам зад, а потом догоню и еще раз надеру!)

Один и тот же человек способен сделать трудное дело в одном настроении, и терпит поражение при другом настрое.

Для нашего дела подходит только одно настроение, которое не только облегчает задачу до максимума, но и способствует тому, чтобы ощущение радости не покидало вас.

Это чувство приобретения новых возможностей и роста над собой, над тем, кем вы были еще вчера.

Когда вы понимаете, что вы выиграли большой приз, который сама природа с радостью припасла для вас.

Когда завтра будет лучше, чем вчера, а вы будете жить с твердой уверенностью в том, что вам больше нет нужды заниматься причинением себе сознательного вреда.

Типичная же ошибка, которую здесь допускают, это подходить к делу с ощущением потери и утраты, а также ожиданием всевозможных трудностей.

Это типичная беда всех наркозависимых.

На самом деле, между разными зависимостями не так уж много различий, и у них много общего.

Самой базовой их чертой является то, что они как бы решают проблемы человека, делают его сильнее в различных ситуациях и обстоятельствах.

Правда, за кадром остается тот момент, что большинство проблем, которые они "решают", они же и создают.

И чем больше вы ими злоупотребляете, тем больше они создают вам проблем, и тем более невероятной кажется РАДОСТНОЙ и СЧАСТЛИВОЙ жизнь без зависимости.

С точки зрения зависимого человека жить без зависимостей МОЖНО, но быть счастливым, довольным и расслабленным — абсолютно НЕВОЗМОЖНО.

Именно это мне сотни раз доказывали наркозависимые всех мастей, от любителей компьютерных игр до тяжелых алкоголиков третьей стадии.

Правда они не знали о том, что я сам был курильщиком, алкоголиком и т. д., и знаю ситуацию с двух сторон.

И если знать обе стороны, то можно сказать одно.

Жить без зависимости может и тяжелее, потому как ты автоматически становишься более человечным и ответственным, но намного радостнее и счастливее, чем с ней.

Но от иллюзии того, что жизнь станет унылой и беспросветной, вас освободит либо ваш личный опыт, либо ваш разум.

И в этой статье я попытаюсь обратиться к вашему разуму, который уже позже приведет вас к нужному опыту.

Откуда же берется мнение о том, что жизнь без зависимостей тяжела?

Что трезвенник в широком смысле этого слова человек печальный и грустный?

Отчасти это обосновано тем, что человек, не отравляющий себя ядами, действительно вынужден считаться с голосом своей совести и не может быть доволен как свинья, если где то в мире есть зло, горе и обман.

Тем не менее, именно тогда когда вы освобождаетесь от зависимости, вы с удивлением обнаруживаете, что вы не только не потеряли, но и приобрели очень много, и сколько бы человек не был осведомлен о преимуществах такого образа жизни, он все равно остается удивлен позитивным результатом.

Да, перед вами встанут новые задачи, но именно они будут для вас той тренировкой, без которой ваша сила не сможет раскрыться и проявиться в вашей жизни.

К счастью, у меня большой стаж и опыт, и я могу поделиться с вами теми опасениями, которые были и у меня в свое время.

Вот, например, когда то я курил по полторы две пачки сигарет в день.

Почему я не мог бросить?

Я попросту был уверен, что не смогу справиться с жизненными трудностями, если не буду курить.

Что я не смогу радоваться с утра, что не смогу наслаждаться сытным обедом, что у меня не будет чем занять себя, когда дела не будут клеиться.

И самое главное, я опасался, что всю жизнь буду мечтать о том, чтобы закурить.

Что жизнь без сигарет будет длиться одной сплошной серой мглой.

Но когда я бросил курить, случилось достаточно интересное открытие.

Я увидел, что то ощущение полноценности и завершенности, полной удовлетворенности, которые появлялись у меня в моменты, когда я закуривал, стали появляться в моей жизни, но уже безо всяких сигарет.

Сначала эпизодами, а затем все чаще и чаще, пока не стало стабильным состоянием.

Этот опыт позволил мне понять одну вещь, а именно: **сигареты не делали меня расслабленным и удовлетворенным, они создавали во мне напряжение и какое-то смутное неудовлетворение, а потом героически освобождали меня на несколько минут от него.**

И огромная радость от того, что я больше не зависим от курения, которое с каждой затяжкой ухудшает мою жизнь, преследовало меня еще долгие годы.

Зависимость от онанизма ничем особым не отличается.

Вам кажется, что вы чувствуете себя полностью удовлетворенным и спокойным только тогда, когда прибегаете к онанизму.

Что это источник, который помогает вам справляться с жизненными трудностями и невзгодами.

Но это не так.

Именно из-за него, вы НЕ чувствуете себя удовлетворенным и спокойным, а вместо этого ощущаете пустоту и беспокойство, которое привычно лечите онанизмом.

Во многом именно из-за него в вашей жизни встречаются невзгоды, которые приходят как следствие безволия и бессилия, которые являются бессменными спутниками онанизма.

И именно онанизм призван спасти вас от той тьмы, которую сам несет.

Хорошая новость в том, что тьма, которую нес с собой онанизм, начнет рассеиваться с той самой секунды, как вы перестанете дрочить.

Именно с этой секунды ваша жизнь начнет светлеть и становиться более ясной, понятной и простой.

К вам вернуться те силы, которые были вашими от природы и которые тратились на неестественные занятия, вроде онанизма.

Начнет возвращаться ощущение полноценности и завершенности, пропадет то беспокойство, которое свойственно всем наркоманам.

Ваше настроение будет улучшаться (сразу по истечению периода в 10 дней) пока не достигнет уровня, который был абсолютно недоступен для вас ранее.

Ваша энергетика возрастет, а волевые качества удивят всех, в том числе и вас.

Но самое главное, что вы ничего не потеряете.

Тот кайф, который вы испытываете от оргазма, фантазий и эффекта Кулиджа является просто суррогатом того, что вы могли бы получать в реальности.

То, что вы тратите на фантазии существенные ресурсы, не дает вашей реальности дать вам то, что вы хотите.

Ведь согласитесь, вместо того, чтобы вшториваться непомерными дозами раз в день, и сидеть в депрессии все остальное время, можно просто радоваться самой жизни, ее непосредственному течению и крутым поворотам, которые дадут повод вам проявить себя в полной красе.

Жизнь без онанизма, это отличное состояние.

Потому как одно дело идти по восходящей, а другое дело катиться в пропасть.

Как по мне, я радуюсь каждому дню, когда я шел вверх с той скоростью, с какой только мог.

Я радуюсь каждому дню, который я прожил без онанизма, так как может я и не сделал ничего полезного за этот день, но и не навредил.

Не навреди, или не делай хуйни – хороший принцип, который позволяет освободить силы и время, а по общему закону, если вы освобождаете место от плохого, оно обязательно заполняется чем то хорошим.

Впереди этого пути вас ждут только приобретения и радость, а трудности, которые вам встретятся, позволят получить много навыков и знаний, которые пригодятся в исполнении желаний.

Вы идете по восходящей, и можете гордиться собой.

Поэтому вступая на этот путь, не печальтесь, вы получите больше, чем ожидали.

Вы откроете в себе такие силы, о которых и не мечтали.

Все это реально для вас.

Радуйтесь каждому дню, когда вы не навредили себе, не кривили душой, не делали бесполезных бессмысленных действий.

Это единственный путь, который ведет к счастью.

В конце концов, как можно грустить, понимая, что вы прекратили заниматься делом, которое с каждым днем помаленьку ухудшало вашу жизнь.

Улыбайтесь, ведь если вы захотите, вы навсегда обретете независимость от онанизма.

Теперь вам это по плечу.

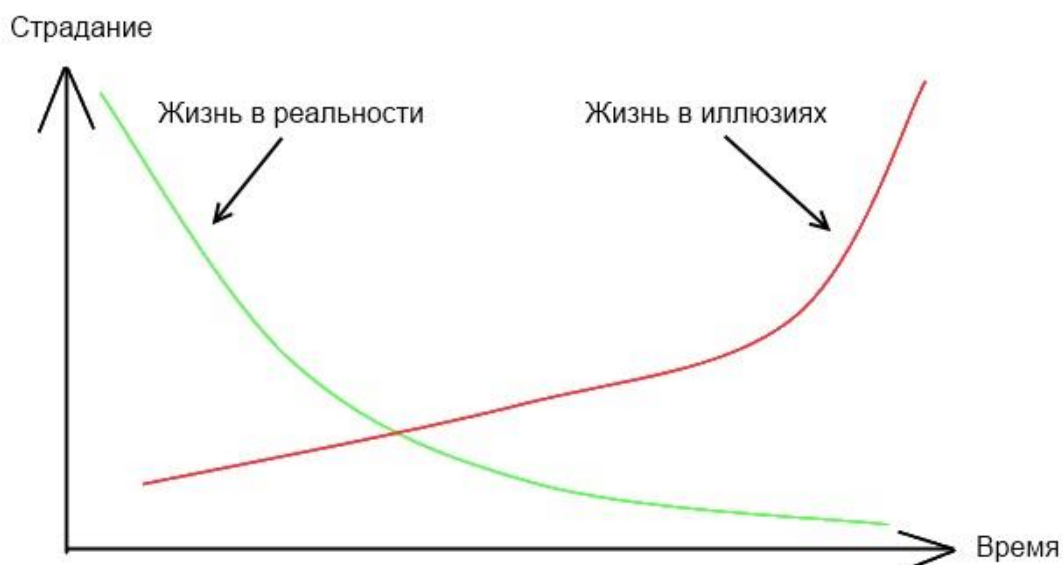
Помните, в самом начале, я говорил о том, что почти все недооценивают противника?

Так вот, некоторые умудряются его переоценивать.

Не колупайте мозг, с правильным мировоззрением, которое изложено в пошаговом методе, это как два пальца об асфальт.

Удачи)

Онанизм это не причина, а следствие.



Всем привет.

Прошло 2,5 года успешной практики ЖБО, и у меня накопились кое какие мысли, которыми мне хотелось бы поделиться.

А суть моих мыслей такая.

Онанизм это не причина, а следствие.

Разумеется, в свою очередь онанизм и сам является причиной многих проблем в жизни, но изначально люди прибегают к онанизму по совсем другой причине.

А причина эта в том, что люди недовольны своей жизнью, или, говоря по-другому, испытывают страдание.

И именно страдание приводит их тому, чтобы они искали освобождение в онанизме, алкоголизме и так далее.

Так вот, хочу заметить что... с отказом от онанизма страдание не уменьшается, а увеличивается.

Именно так.

И если раньше вы могли отвлечься от него посмотрев порнуху, погружаясь в фантазии и так далее, то сейчас вы добровольно сделали выбор в пользу того, чтобы смотреть на жизнь трезво и видеть её такой, какой она и является.

И это вполне закономерно приводит к тому, что в полноценной ЖБО страдание уже не маскируется, а выходит на первый план.

У вас больше нет возможности его не испытывать.

И именно это испытание и приводит многих к тому, что они возвращаются к старой жизни.

....

Но в жизни **все просто**.

Тот, кто не скрывает от себя страдания, всегда находит силы, способ и энергию для того, чтобы изменить свою жизнь таким образом, чтобы страдание навсегда покинуло её.

Кроме того, избавление от сильных страданий неизбежно дает человеку "бонус" в виде **повышенной чувствительности**, так как хорошие условия жизни позволяют более тонко чувствовать что такое хорошо, а что такое плохо.

Ну а хорошая чувствительность это такой Грааль, который гарантированно дает человеку карт-бланш на лучший выбор во всех возможных жизненных ситуациях.

Таким образом, тот, кто не скрывается от своих страданий не только неминуемо их разрешит, но и обретет чувствительность к разного рода лжи и несправедливости в такой степени, что его крайне трудно будет обмануть.

И наоборот, человек, который всеми возможными способами скрывает от себя страдания не только не избавиться от страданий, но и со временем получит новые, более сильные и опасные.

Кроме того, он вынужден будет снизить свою чувствительность для возможности продолжения жизни.

Пониженная же чувствительность это гарантия того, что человек всю жизнь будет выбирать между ложью номер 1 и ложью номер 2, а выбор всегда будет сделан самым наихудшим образом.

По сути этот механизм создал для самоликвидации людей, которые слишком далеко отошли от естественных задач человека, и развивая теорию чувствительности я убедился в том, что нет худшего проклятья, чем отсутствие чутья.

....

Таким образом выбор вам предстоит очень простой.

Либо планомерно наращивать количество приемов, которые позволят вам скрывать от себя страдания, тем самым позволяя страданиям усугубляться, что в свою очередь заставит вас искать более сильные способы отвлечься, тем самым понижая свою чувствительность до уровня, когда уже невозможно отличить правду от лжи, ну а человек, который опирается на ложь не имеет никакого влияния ни на свою жизнь, ни на что либо еще.

Либо планомерно отказываться от вещей, которые отвлекают вас от страдания, тем самым избавляясь вначале от сильных, а потом и более слабых страданий, обретая чувствительность которая неминуемо приведет вас к знанию правды, и как следствие, **многократному возрастанию вашего влияния на реальную жизнь.**

....

Сделав выбор, помните, что не важно сколько вы проиграли сражений, важно, кто выиграет битву.

Победа дастся вам легче, чем кажется.

Удачи!

Ответы на вопросы (FAQ)



В. Сублимация (сознательная работа с подсознанием) или работа с сознанием?

О. Полностью осознанная работа. Никаких гипнозов, аффirmаций и повторений мне этого не хочется и я выше этого. И да, методика постоянно совершенствуется по мере поступления обратной связи.

В. Материал замечательный и он помог мне. Но как быть ещё с одной деталью? Если даже нет фантазий, но возбуждает собственное тело.

О. Долго думал, и пришел к выводу, что член для тебя это как бутылка водки для алкоголика. Он тоже испытывает своеобразное возбуждение, когда заполучает вожденную бутылку, ведь он предвкушает настоящее пиршество. Фишка в том, что твоя бутылка всегда с тобой.

Твое возбуждение связано с тем, что ты просто хочешь получить оргазм. Когда ты видишь свой член, то ты вспоминаешь, что если произвести с ним определенные действия, то ты получишь массу удовольствия, и это как подталкивает тебя к тому, чтобы стимулировать его. То есть, по моим предположениям, ты до сих пор хочешь использовать онанизм в качестве удовольствия, и когда ты смотришь на член, ты начинаешь предвкушать его получение.

Поэтому единственный разумный вариант, который пришел мне на ум, это понять, что получать удовольствие, занимаясь онанизмом невозможно, это скорее отсроченное страдание и беды. Поэтому отказавшись от идеи о том, что кончать это весело и приятно ты сильно продвинешься.

В. Алексей, я был на твоём сайте, если честно там слишком много лишнего, человек заходит найти спасение от порока, а ты это превращаешь в месячный курс, да еще и столько прочитать надо перед непосредственной работой!...

Онанизм у всех зависимых проходит по разному, а ты создал такую подробную и в то же время универсальную программу, так не бывает...

О. Я подробно отвечал на твоё первое замечание [здесь](#), если вкратце, то такую методику как ты, в "два притопа три прихлопа" все и ищут. Такие методы существуют, и я лично их практиковал, результата ноль. Даже самый лучший из них, метод трех НЕ, не дает стабильных результатов без кучи дополнительных факторов, по сравнению с которыми сам метод теряется в кустах. Вы недооцениваете сложность задачи, и раз за разом ищите простые ответы на сложные вопросы, которые не помогут вам, как не помогли и мне.

По второму моменту я заметил у тебя такую тему. У всех по разному, каждому свое и так далее. Это неверно. Есть обобщающие категории, которые характерны для всех, и именно в этих категориях и написана методика, что делает её универсальной, то есть, если бы позволило моё писательское мастерство, то она реально помогала бы всем понявшим её.

В. Алексей, краткая суть твоей методики - "давить надо влечение в целом, тогда отпадет и онанизм как вторичное и побочное явление". Если ограничиться только бросанием онанизма, будет разрываться от либидо и постоянных поллюций, будет постоянная борьба и неизбежны срывы. Я прав?

О. В целом, да) Только не давить, а привести к естественному для человека уровню. Необходимость такого подхода обусловлена тем, что если этого не делать, то картина получается такая, что перестать дробить будет невозможно.

Представь, что в комнату, где ты ничем важным не занят, время от времени заходят голые женщины и принимают самые развратные позы. Много ли вариантов действий у тебя?

Ты будешь возбужден - факт, факт, что ты попытаешься вступить с ними в сексуальную связь. Но именно это и происходит, когда человек время

от времени погружается в фантазии или просмотр порно. Бросить в таких условиях драть (а по сути заниматься сексом в своих фантазиях) нереально. Поэтому так же, как я забочусь о том, чтобы ко мне в реальности не приходили голые женщины и призывно смотрели, так же тщательно я разбираюсь и со своими фантазиями. В результате отсутствия сексуальных моментов в жизни происходит постоянное снижение либидо вплоть до весьма низкого уровня, при котором занятие сексом это просто вопрос выбора, а не необходимости.

В. могу сказать одно, что методика мне точно не подойдет, давить влечение я очень не хочу, я хочу избавиться от порока только и всего, а влечение по моему лучше больше чем меньше, мне в кайф когда я желаю девушек, и когда я найду постоянную девушку, то после секса она будет смотреть на меня влюбленными глазами, поскольку влечение при близости будет перерастать в страсть! опять же это сугубо мое мнение)))

О. С твоим раскладом, что чем больше сексуального влечения тем лучше, ты обречен на зависимость от онанизма или секса. А зависимыми, как известно, легко управлять.

И первыми, кто чувствуют твою зависимость от них, это девушки. Природа женщины такова, что она сама хочет быть зависимой, но для этого ей нужен независимый от нее, и от как можно большего количества факторов мужчина. Поэтому твой финт ушами с тем, что твоя потребность в ней очень привлекательна, не прокатит. Не веришь мне, проведи опыт сам. Пользуясь случаем, пиарю Тимура Смирнова, который сильно лучше мракобесия пикапа и реально помогает многим.

В. Сколько можно продержаться без онанизма?

О. Если держаться, то недолго. Но если НАСЛАЖДАТЬСЯ тем, что ты живешь без онанизма, то можно бесконечно долго. В этом и есть секрет успеха.

В. Хочу задать вопрос, у вас были "ломки" как у форумчан с Антио?)))Я после одной из них сорвался))Как-то раз без применения методики и с фантазиями продержался 16 дней. Это значит, что я не такой уж слабый и безвольный человек))Правда это закончилось грандиозным запоем(((Даже вспоминать про это не хочу))

О. Были, когда методика была не готова на 100%. Когда стал достаточно чисто следовать принципам, изложенным на сайте, член перестал стоять СОВСЕМ (даже по утрам), кроме моментов, когда я занимался сексом в

реальности. Когда у тебя никогда не стоит член, вопрос про ломки отпадает. Ломка настроения - была)

В. Получается, что реальный секс тоже негативно влияет на настроение, если им часто заниматься?

О. Да, это так. Но влияет ГОРАЗДО слабее, чем онанизм, за счет отсутствия эффекта Кулиджа и значительных сложностей с реальным злоупотреблением.

В. Не станет ли реальный секс скучным, если забросить просмотр порно, ведь именно с него я узнаю много чего нового, что потом могу использовать со своей девушкой (а ей, кстати, нравится)?

О. Можно менять форму, а можно содержание. Смена поз и партнеров, это смена формы. Настоящее движение, которое может принести счастье - вглубь. Но чтобы начать двигаться к углублению понимания секса, надо отказаться от распыления на суету вроде просмотра порно или смены партнеров. По личному опыту: наоборот, по мере выветривания из головы порнокартинок, реальность (в том числе и секс) начинает манить все сильнее и как бы расцветать.

В. Недавно начал заниматься по твоей методе, сейчас прочитал все. Есть вопрос. Например, я дробил, когда приходил со школы, сейчас же хожу в тренажерный зал и времени совсем нет, как думаешь это поможет?

О. В целом, чем более твоя реальность насыщена интересными делами, тем меньше тебе хочется погружаться в фантазии о счастливом будущем. Это облегчает задачу, но не решает её.

В. Нашел ваш сайт чудом. Интересный материал, помогает, но помогите как бороться с тем что боюсь что от воздержания могут быть проблемы. Сомнение не дает спокойно жить. Дайте чёткий ответ.

О. Привет. Я не могу знать больше, чем пережил сам. Твоей ситуации у меня не было, и поэтому мой ответ будет лишь попыткой попасть в цель, но никак не гарантией этого попадания. Надеюсь, ты извинишь мне мое незнание.

Итак, я так понял, что у тебя есть опасения, что если ты не будешь дробить, то у тебя будут серьезные проблемы. И это вызывает у тебя страх. Страх - это не хорошо и не плохо, он просто есть. И не надо прятаться от него и куда-то бежать, признай это и смотри ему в лицо. По

сути страх - это жалость к себе в будущем, в котором ты видишь беды и страдания из которых нет выхода. И пока ты избегаешь его признания и осознания, он кажется намного сильнее чем он есть на самом деле. Пока просто примем это за аксиому.

Про сомнение. Только не смейся, но это тоже нормально. Я всегда стою на том, что не нужно делать, пока ты не разрешишь все сомнения. И наилучшее оружие здесь это просвещение. Знания ни я же необходимые для просвещения можно получить через два источника,

- (1) либо через опыт тех, кому ты доверяешь
- (2) либо прожив интересующий тебя момент самому

Как ты сказал ранее, тебя не может убедить опыт других. Но тебя явно убедит свой опыт.

Страх всегда возникает там, где есть большая неопределенность. Там, где все известно он не может возникнуть. Чем больше (и дольше) ты будешь жить без онанизма, тем меньше поводов для неопределенности у тебя будет, тем больше знаний ты будешь получать, и тем меньше ты будешь бояться. Идти навстречу своему страху, это занятие не для слабонервных, но трудны только первые шаги. Вскоре с удивлением ты заметишь, что чудовище, которое ты предполагал встретить в будущем, вовсе не чудовище, а твоя забытая давным-давно сила и красота, которая только и ждала тебя.

В одной статье, которая освещает вопросы отказа от курения, я как то встретил подробное описание этого момента со страхом, вот ссылка на нее <http://kladun.livejournal.com/244027.html> . Надеюсь, ты сможешь извлечь из нее то, что я надеялся донести до тебя.

Теперь немного о другом, ты пишешь, что у тебя подавленное настроение и так далее, да и без этого чувствуется. Такое бывает только тогда, когда человек не делает то, что хочет и живет неестественной жизнью, в которой нет места потребностям души. Есть один человек, который пишет замечательные статьи, его сайт lifeaudit.ru, там справа снизу доверху 150 самых офигительных статей которые помогли мне и обязательно помогут тебе.

Я тоже боялся побочных эффектов долгое время и не мог представить, что можно будет не дрочить и не заниматься сексом столько, сколько захочу. Это было для меня фантастикой. Но, тем не менее, это стало для меня реальностью. Так же и ты постепенно поймешь, что глаза портятся только от неестественной нагрузки на них, а не от самой жизни. Так и болезни и неприятности в половой системы возникают только от неестественной нагрузки на нее. А естественная нагрузка у нее бывает только одного вида, это сотворчество с женщиной для рождения потомства.

В. Ты не думал что вся суть извращений разного рода такова, что человек только так чувствует себя живым? То есть на него все так давит, и он не умеет сопротивляться и жить, и лишь в своих извращениях он чувствует себя живым.

О. Ну, да. Человек ищет способ почувствовать себя счастливым. Другое дело, что там где он ищет нет ничего такого, что бы реально сделало его счастливым. С такими неправильными путями к счастью и борюсь по мере сил) То есть извращения это просто один из путей к счастью, который закончиться вполне реальным разочарованием.

В. Хороший сайт у вас, много чего нового почерпнул для себя. Но вот один единственный вопрос меня мучает. Я девственник. Вдруг нагрянет мне секс, а в результате облажаюсь, быстро закончив. Вы пишете, что уже даже через месяц кончают мгновенно, а после долгого воздержания? Как то вот это останавливает. Я просто окажусь лохом, девушкам уж точно не нужны скорострелы, коими видать являются те, кто долго воздерживается...

О. Привет. Кстати, тут вопрос конечно неочевиден и можно его чуток развернуть. Ситуация в том, что если ты воздерживаешься и при этом у тебя бывают фантазии или эпизодические просмотры порно, то твое напряжение растет прямо пропорционально времени воздержания. Такие кончают от одного звука изданного женщиной. Если же мужчина вообще не фантазирует и не смотрит порно, то наоборот его половая система как бы спит, и они могут вообще не кончать хоть сколько. Знаю нескольких человек, у которых после армии такое было. В целом, быстро или нет ты кончаешь, зависит от количества энергии которое имеется в половой сфере. Так как в том момент когда ты кончаешь организму нужно **вдохнуть ДУХ в потомство**, и если этой энергии много, то он отдаст её быстро, а если мало, то ты не сможешь кончить, пока с помощью возвратно поступательных движений не накопишь достаточное количество энергии. Формирование и выброс духа ради удовольствия тема понятное дело нехорошая (о чем всем нам напоминает совесть), и люди стараются о ней не думать, но я так, намекнул и не буду нудеть.

Поехали далее. Девушки куда как более толерантные в сексуальных вопросах, чем думают парни. Они **ЗНАЮТ**, что мужики могут быстро кончать, если у них давно не было секса. Они **ЗНАЮТ**, что во время первого секса нелады у 90 процентов мужчин. Они простят в 10 раз больше, чем думает среднестатистический парень. Скажу больше, если это твои отношения, **ИХ** будет просто **НЕВОЗМОЖНО** испортить, хоть кол

на голове чеши, хоть рассказывай сказки что ты импотент с серьезным лицом (лично проверял) 😊

Знаешь, о чем она подумает, если что-то пойдет не так? Нет, не о том, что ты лузер, нифига, только мужики думают так. Она подумает, что С НЕЙ что-то не так, она недостаточно привлекательна, она плохо накрашена или "О УЖАС" у нее вскочил прыщ на спине и поэтому ты быстро кончил. Женщина всегда обвинит себя в том, что у вас что то пошло не так, потому что она так устроена, что вечно сомневается в своей привлекательности и желанности.

А вообще откуда вот эти мысли что нельзя облажаться? Никогда не думал? Я тебе скажу, откуда вся эта бодяга. Называется реклама) В широком смысле. Создают образ мужчины, который никогда не косячит, пиарят его по всем каналам. В итоге при сравнении с ним ты закономерно признаешь, что ты лузер. И стремишься убежать от своего лузерства и стать "настоящим мужчиной")) Разумеется, весь этот развод просто напосто убеждает тебя в том, что тебе надо стать лучше и совершеннее, чтобы быть достойным счастья.

Как правило, все совершенствование заключается в обретении способности фармить как можно больше филок и как можно больше походить на образ настоящего мужчины (накаченного, безошибочного, смелого и перспективного). Как по мне, тот, кто купился на такую простую разводку, просто лох.

Для тех, кто считает что я прямо не ответил на вопрос скажу так, нет ничего страшного в том, чтобы в первый раз кончить за пять минут. Ведь уже через час вы не повторите это, даже если вы Чак Норрис. Придется повозиться минут десять как минимум. И так далее, и тому подобное.

Поэтому не колупайте мозги, не стройте из себя мега мачо и найдёте ту девушку, которой вы будете нужны (очень, очень нужны, так что свет без вас потухнет на Земле) таким, какой вы есть на самом деле, со всеми вашими особенностями и придуманными вами косяками, какие бы они не были.

И вообще, послушай уже достаточно старого дяденьку. Первый секс всегда косячный, и второй тоже, даже у самых крутых мегапихарей. Более менее о взаимопонимании и удовольствии речь идет не ранее, чем полгода плотных отношений с одной женщиной. А так с разгона редко получаешь хороший результат, что хорошо и правильно, так как природа намекает нам что только стабильные и глубокие отношения способны принести удовлетворение, а вовсе не случайные мимолетные связи.

В. Опишите суть своего метода, как вы бросили вкратце. Попробуйте сформулировать.

О. С помощью нехитрых приемов сексуальное напряжение достаточно быстро уменьшается до нуля, и половая система впадает в глубокую спячку до тех пор, пока в ней не будет реальной нужды.

В. А если нет утреннего стояка, он бывает 1 раз в неделю где-то... или нерегулярно. Нормально это или нет?

О. Утренний стояк - это ненормально. Нормально - это отсутствие стояка без причины. И дело не в уровне тестостерона, который повышается с 6 до 8 утра.

Например, когда я занимался онанизмом, то стояк по утрам был просто бешенный, и чем чаще занимался, тем более мощный. А когда бросил заниматься, то стояк становился все слабее и слабее, пока его не стало совсем. Имхо, дело в постоянной боевой готовности половой системы, а не в уровне тестостерона, который у меня стабильно высокий. Так что отсутствие стояка хороший повод считать, что вы на верном пути.

В. Привет, скажи, у тебя наблюдались проблемы со сном типа бессонницы и все такое, когда ты занимался мастурбацией и болела ли голова, да вообще по здоровью что-то было не так??

О. Здоровье было отличное, а вот с энергетикой были проблемы. Приступы сонливости, общая вялость и потребность в стимуляторах для того, чтобы заняться хоть чем-то посложнее, чем тупить в интернете была постоянной. В целом, отсутствие энергии уже мощный для меня косяк, с которым я не мог смириться.

В. Все труднее возвращаться к реальности, понимаю, что сам себе отравляю жизнь, но не могу ничего с этими мыслями поделать, я просто не вижу себя без этого. Это просто перетягивание каната из одной стороны в другую.

Прошла только неделя, а я уже полностью извел себя этими мыслями, и уже думается, что лучше сорваться и начать заново, но как только начинаешь думать об этом, идет обратная реакция - делать этого не хочется, потом посидишь немного, и оно опять начинается... и так бесконечное перетягивание каната из одной стороны в другую. Думаешь, если не сделаешь сейчас, это пойдет по инерции дальше, и потом уже просто не сможешь сдержаться.

О. У тебя явно шизофрения. Ты одновременно уверен, что дрочить это клево, и в тот же момент начинаешь думать, что если дрочить, то будут

печальные последствия. Онанизм для тебя несет различные "плюсы" по жизни, и ты не в силах представить себе жизнь без него. В то же время тебя ужасают последствия онанизма. В итоге и так, и так тебе хреново.

Лекарство здесь может быть только одно. Тебе необходимо узнать, где в твоём восприятии онанизма притаилась ЛОЖЬ. ЛОЖЬ - это то, что не соответствует ИСТИНЕ. ЛОЖЬ, это то, что делает простые вещи сложными и запутанными. ЛОЖЬ - это то, что заставляет тебя сомневаться. Если ты найдешь ложь, увидишь правду, то твоя жизнь ОБЯЗАТЕЛЬНО станет простой и легкой. Так как только ложь заставляет тебя видеть возможность выбора между говном и конфеткой.

Человек, который знает правду, не имеет выбора. Он знает, чувствует, что хорошо, и что плохо. И никакие силы не заставят его выбрать то, что ему повредит.

Как же нам увидеть ложь? Опираясь на чувства. Правда - всегда освобождает и окрыляет. Ложь - всегда принижает и огорчает. Все что делает тебя сильнее и увереннее в себе освобождает тебя, дает тебе увидеть себя в истинном свете. Проверяй любую информацию с помощью этого классификатора, и ты сможешь отличить правду от лжи.

А правда позволит тебе выбирать по жизни то, что раскроет тебя настоящего. И поверь мне на слово, твоя истинная природа настолько прекрасна, что её сияние будет освещать путь многим.

В. При соблюдении 3-х НЕ и всего остального тем не менее активно лезут фантазии (куда бы не пошел везде есть женщины, много откровенно одетых (весна:-), внимания на них на акцентирую, но все равно некоторые картинки куда-то в подкорку записываются, а в результате фантазии прут), рука сама лезет в штаны - в общем все как обычно:-(... Одним словом, видимо сейчас какая-то контрольная точка - продержаться так смогу от силы несколько дней, а дальше либо отпустит половое напряжение, либо срыв.

О. Вы фантазируете. Методика РАБОТАЕТ только если количество фантазий равно НУЛЮ. В этом причина ваших бед. Инфа 100 процентов.

Большинство неудач которые я вижу связано с тем, что человек не может (не хочет, не умеет) ПОЛНОСТЬЮ, АБСОЛЮТНО перестать фантазировать. Если у тебя есть фантазии, то метод для тебя не сработает к сожалению, о чем свидетельствуют письма, которые приходят ко мне регулярно. Разбираешься, разбираешься, БА, человек фантазирует, напряжение накапливается и он дрожит. Посмотри, возможно это твой случай, и он точно самый распространенный.

В. Еще интересно скажи через сколько в твоей жизни начались действительно трансформации глобального уровня, в принципе я понимаю что каждый день делает сильнее, но есть же какая точка после которой понимаешь "что вот и все и что началось что-то необычное.

О. Какой-то глобальной трансформации не было. Поясню на примере. Вот я не пью уже пару лет, а до этого сильно любил выпить. И теперь когда я встречаюсь с людьми которые время от времени выпивают, я вижу, что они не "тянут", у них снижен потенциал и идет деградация. Но сами они этого не замечают и делают максимум от того что они могут. Говорят максимально правильно, читают те книги, что им интересны, даже занимаются полемикой и философией. Но это все на своем, алкогольном уровне. И это заметно. Я когда пил, видел мир глазами алкоголика, и никакие способности не могли преодолеть этот фактор.

Так же и с онанизмом. Изменения происходят потихоньку и незаметно, но со временем начинаешь замечать, что большинство людей имеет недалекое и извращенное понимание сексуальных вопросов, что сильно ухудшает их жизнь, так как приводит к неестественным занятиям. Это не палочка выручалочка, но весомый аргумент в освоении своего истинного потенциала.

В. У меня через 10-12 дней воздержания появляется тяга к порно, после чего следует срыв на просмотр. Дрочить мне в то время совсем не хочется. Уже 3 месяца вот так вот по 10 дней держусь. А не хватает то вроде бы немного, это разобраться с порнографией. Твою методику полностью изучил, но всё равно чего-то не хватает.

Помоги пожалуйста! А то у меня только 10-ти дневный период проходит, так я сразу срываюсь.

О. Ответ на твой вопрос очень простой. Ровно 10 дней(в среднем) требуется организму чтобы изменить чувствительность рецепторов в виде реакции на изменившийся образ жизни. Допустим, ты долгое время играл в онлайн игры. И потом бросил. Что случится? Сначала будет маленький дискомфорт, который будет усиливаться и достигнет пика на 10 день. Если на 10 день ты не начнешь играть, он пойдет на убыль, и у тебе начнет возвращаться ровное настроение. Это будет следствием того что твои рецепторы начинают адаптироваться к тому, что теперь по вечерам ты не орешь в рацию "ГРЕБАННЫЕ ОЛЕНИ, ЛЕВЫЙ ФЛАНГ, ЛЕВЫЙ ФЛАНГ ПУСТОЙ", а сидишь в контакте.

Уловка здесь в следующем. Тебе кажется, что если тебя так сильно ломает на 10 день, то страшно представить что же будет на 11. А на 12 так вообще мрак, полный бесперспективного ожидания. А на 13 ты порежешь себе вены. Так вот, это ИЛЛЮЗИЯ. Полная ХУЙНЯ. Пик плохого настроения и неудовлетворенности приходится именно на 10 день. Если ты не испугаешься того, что как тебе мерещится случиться с тобой на 11, то ты увидишь, что там нет тех страхов, которые тебе привиделись. Что именно из-за твоей привычки улучшать настроение просмотром порнографии чувствительность твоих рецепторов к гормонам счастья снижена. Ты просто наркоман, и ломаешь на самом пике ломки. Но сама ломка в случае онанизма это ПЫЛЬ, просто легкая грусть и неудовлетворенность. За ней же придут её противоположности, легкость и самодостаточность. Но каждый раз, не дойдя до нее полшага, ты портишь себе все. Прodelав 90 процентов пути, ты поворачиваешь назад. Поэтому подумай, что лучше. 10 дней смутной неудовлетворенности, которую ты даже не можешь описать, или жизнь в которой ты ежедневно борешься за то, чтобы прочить меньше.

В. Меня интересует след.: лучше ли стало возбуждение от реальной девушки? эрекция? стал ли член более твердый? я примерно как 2 месяца назад бросил...улучшения есть, но не значительные, да эрекция стала лучше, но все равно через некоторое время член падает...а потом сложновато возбудиться...мне доктор сказал что через год будет полное восстановление, у тебя прошло 1,5...

У меня примерно через полгода наступило такое состояние, что лучше и не бывает. Есть все что нужно для успешной половой жизни. Нет никаких проблем, которые раньше бывали. По поводу твоих проблем есть два возможных ответа. 1) У тебя нет постоянного партнера. Это очень важно, так как мужчина как и женщина долго привыкает к новому. Стабильная хорошая сексуальная жизнь наступает на раньше чем через полгода совместной жизни. До этого неизбежно идет притирка. 2) И правда прошло мало времени. По порнографии идет долгое восстановление эрекции. Плюс нарушение эякуляции от онанизма. Все восстановится.

В. Как долго происходило изменение твоего мировоззрения и как трудно это было сделать? Надо понять все ОТ и ДО перед тем, как бросать, или правильные решения начнут приходить походу?

На все про все ушло 8 месяцев ДО того как бросил. Это было довольно трудно в том плане, что нигде не было концентрированного источника информации, приходилось копать в АнтиО, выискивая там крупинки. Я думаю что нет смысла пытаться все понять до того как бросить, так как мнение теоретика всегда сильно отличается от того, как все обстоит на самом деле. Поэтому бросать и смотреть, где в твоих рассуждениях есть то, что не соответствует реальности, и так шаг за шагом прийти к нужному результату.

В. После спорта напряжение возрастает сильно . Особенно если каждый день ходишь после работы . Вчера такое сильно напряжение терпел 4 часа и про себя говорил я могу больше держатся и это фигня . Короче мотивировал себя . Но если второй раз такое напряжение будет я подрочу ведь . Мне наручники что ли купить? И ключ выбросить с окна ? Я не понимаю как дальше держатся если такое сильно напряжение существует . Что ты делал при самом сильном напряжении , когда спать охота сильно и ты после тренировки пришел и уснуть не можешь и ещё это напряжение мощное ? Я просто мучился вчера пипец . но продержался

По поводу спорта. То, что я отвечу, многим не понравится. Спорт в виде кратковременных интенсивных занятий действительно приводит к повышению полового напряжения. Поэтому тебе нужен не спорт, а активный образ жизни в целом, который бы жег калории. Идеальный вариант - физическая работа, большой объем работы по хозяйству, в общем много делать чего руками и головой. Сейчас горожане просиживают жопу на стуле, а потом удивляются что у них повышенное сексуальное напряжение. При воздержании тебе нужно иметь значительный ОБЪЕМ нагрузок как интеллектуальных, так и физических. Поход к качалку где ты тянешь верхний блок едва вспотев только разожжет в тебе потребность в физической работе, которую имеет твой организм. Поэтому в твоём случае тебе нужно наращивать количество физической активности в твоей жизни, а также интеллектуальной работы, хотя отчасти тебе поможет вегетарианство, хотя бы в первое время. Так же помни, что главный наш враг это порнография и фантазии, а вовсе не дерганье писюна. Если ты просто передернешь по быстрому, то это не будет концом света, а вот если ты основательно обсмотришься порнухой то тогда туши свет.

В. Какие у тебя были проблемы, связанные с о. и от каких ты избавился?

Вкратце они были такие же как у всех: низкая энергетика, депрессивное состояние, проблемы с эрекцией, проблемы с эякуляцией, отсутствие женщин в моей жизни и куча тараканов связанных с ними. Все эти вопросы сейчас полностью решены. Так же достаточно неожиданно у меня появился (может временно) прогресс в финансовой жизни. В общем, я начинал конечно не со дна, но неплохо поднялся за эти полтора года. Поднялся я имею комфорт души прежде всего , а не подсовывание под жопы кожаной сидушки бэхи с подогревом. После того как понял как бороться с фантазиями методом возвращения в реальность бросил сразу. Первые три месяца было изредка тяжело, но с каждым разом все легче, но так как было много свободного времени, внимательно изучил Тимура Смирнова, и стал вроде бога в отношениях с женщинами по сравнению с собой прежним. Так же много читал и применял статьи Виталия Мануковского, что позволило мне быть собой и ценить себя таким какой я есть, а также научило слушать свою интуицию, что изрядно помогает во всех отношениях жизни.

Отзывы



Отзыв на методику ЖБО 2.0 (6 месяцев)

Меня зовут Дмитрий, мне 23 года.

Алексей, огромное спасибо за ту работу, которую Вы проделали! Ваш сайт нашел на блоге Тимура Смирнова, в комментариях к одной из статей.

Желание ПОБОРОТЬ онанизм возникло давно, но реализовать его не получалось. Ни сила воли, ни воздержание во чтоб это ни стало, не давали нужного эффекта. Неизбежно происходил срыв, причем целенаправленный. Онанизм не приносил удовольствия, но я все равно продолжал это делать.

Начал мастурбировать еще в школе и продолжил в университете. Там же прибавилась еще одна зависимость – травка (алкоголь не пил, сигареты не курил). Как выяснилось позже, принцип действия у них одинаковый. Накуриться и подрочить на порнушку – райское наслаждение.))))) (Как баунти!)

Для меня онанизм был практически неразрывно связан с просмотром порнографии. Но наступил момент, когда уже не было ни желания, ни сил продолжать обманывать себя. И по приезду домой, после окончания учебы в другом городе, я нашел сайт ЖБО.

Сразу поразило то, что для успешной жизни без «О» необходимо **ОТКАЗАТЬСЯ**, а НЕ БОРОТЬСЯ с онанизмом! Первое прочтение дало заряд на 10 дневную «сухую» серию, после чего был срыв. Перечитал и продолжил ОТКАЗ от онанизма. **За все время прочитал методику около 14 раз, из них 6 вслух и периодически перечитываю.** В ней **заложены принципы, а с деталями необходимо определяться самостоятельно.** Так я определил для себя «опасное» время суток (утро), поставил фильтры на все браузеры (дают драгоценный момент для того, чтобы "проснуться"), перестал заходить в соц. сети и на развлекательные порталы (инфоШЛАК и «порнография»).

В процессе работы по методике неизбежно **происходили срывы**, но постепенно промежутки между ними увеличивались. На 16ый день происходило резкое улучшение настроения (личное наблюдение). Все мои срывы были **связаны с просмотром порно** (несмотря на фильтры), но однажды я просто выключил порнуху и не стал драть. Я считаю это переломным моментом, когда я стал «хозяином» онанизма. Перестал считать дни.

Очень важно заменять бесплодные занятия (просмотр видео на youtube или телевизора, игрушки на компьютере, валяние на диване, социальные сети и прочие времяубивалки, нытье о плохой жизни), на те дела, которые принесут тебе пользу. Я ежедневно ходил на турник или просто гулять, проводил больше времени с друзьями или родственниками, прочитал несколько книг, прошел бесплатную рассылку Тимура Смирнова и много писал в блокноте. **Это то, на чем действительно стоит сосредоточиться!** Я предлагаю, каждому кто начинает работу по методике описать то, что он хочет и намерен делать, как можно конкретнее. **Результат**, который она даст, он **Ваш и только для Вас.** Не хвастайтесь успехами и не расстраивайтесь из-за неудач, **не уделяйте этому слишком много внимания.** **Результат методики** - это **ежедневный процесс** легкой и простой жизни.

Положительные моменты в результате ЖБО:

1. Безусловная готовность брать полную ответственность за свои действия.
2. Уверенность даже в тех ситуациях, в которых НЕ уверен. (Смелое отношение ко всем трудностям и задачам жизни (с))
3. Ценишь каждый час и НЕ ТРАТИШЬ время попусту.
4. Простое и легкое общение с девушками (спасибо Тимуру)
5. Отсутствует «наркотическая зависимость». Сам себе хозяин.
6. Крепкое здоровье и высокий тонус.

Суперменом и альфа-самцом не стал. Стал сам собой! Такое состояние стало нормой жизни и возвращаться обратно нет никакого желания.

Еще раз выражаю огромную благодарность и лично подтверждаю, что методика работает! Желаю всем успехов на этом прекрасном пути, где нет жизни онанизму!

Отличный отзыв хорошего человека

Отзыв ЖБО 8 мес.

В начале хочу выразить благодарность Алексею за методику избавления от онанизма. Спасибо большое! Выручил!

И постараюсь вкратце изложить свою историю. Идея бросить мастурбировать появлялась у меня давно, понимание того, что онанизм ничего кроме быстрого краткосрочного кайфа не приносит было понятно. Еще лет с 22 пытался бросить, но на долгий срок не получалось. Позже бросал на пол года, - онанировать не хотелось и я начал переживать, может быть это приведет к импотенции и потом снова вернулся к «передергиванию». В 25, когда хорошо познакомился с рассылкой Тимура Смирнова, перестал мастурбировать вообще, поначалу было очень сложно, хотелось трахать даже кресло, возбуждало практически все, потом стало легче. Продержался 10,5 месяцев и сорвался из-за того, что на работу с Москвы приехала региональный менеджер и навставляла пиздюлей. Потом немного дрович, бросал на несколько дней, снова возвращался и т.д.

Захотел полностью избавиться от этого, чтобы не возвращаться в мир дочки на монитор. И наткнулся на сайт <http://zhizn-bez-onanizma.ru> – кто-то из парней на блоге <http://timur-smirnov.com/> посоветовал в комментариях под постом какой-то статьи. И благодаря данной пошаговой методике смог избавиться от этой навязчивой идеи – подрочить. Автору еще раз респект за бесплатный, РАБОТАЮЩИЙ, ПРОВЕРЕННЫЙ материал.

Иногда пересматриваю какие-то из 20 пунктов избавления от онанизма или просто читаю отзывы, когда вдруг в мозг закрадываются какие-то непристойные идеи. Это похоже на то, как я отказался от мяса, и когда вдруг подумывал вернуться к мясоедению, то начинал пересматривать фильм «Земляне», о том, как выращивают и убивают животных.

Какие плюсы жизни без онанизма:

- Во-первых, если заболел, то **выздоровливаешь гораздо быстрее, чем когда постоянно дровичь**;
- **Начинаешь обращать внимание на девушек больше**, я, например, знакомлюсь с девушками; просто делаю им комплименты;

- **Свою энергию начинаешь направлять на более продуктивное русло**, допустим я стал рисовать, у меня ощутимый прогресс. Написал заявление на увольнение с работы и после сессии в универе планирую работать в сфере рисования/дизайна.
- **Настроение более стабильное, нет депрессий**, так если только плохое настроение, уже депрессией не назовешь.
- **Начинаешь делать изменения в своей жизни (возвращаешься к реальности)** – в плане заработка денег (пользы людям), образовании, личной жизни ну и в физическом развитии.

Для тех, кто только подумывают отказаться от онанизма, хочу дать совет НЕ ПРИВЯЗЫВАТЬСЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ того, что вы откажетесь от онанизма. Суперменом через 2 месяца после воздержаний вы не станете, давайте вернёмся к реальности.

А если еще вспомнить Тимура Смирнова, то он советует избавляться от 1 «вредной привычки ума» и прививать 1 «полезную привычку разума». Поясню кратко: «вредные привычки ума» это получение быстрых кайфов: дробка, зависание в соц. сетях, телевизир, youtube, комп. игры, бухание, курение, а «полезные привычки разума» это долгосрочные планы, то есть то, от чего сразу не получишь кайф, пример: занятия йогой, посещение тренажерного зала, обучение в университете, учиться рисовать, учиться плавать и т.п. То есть параллельно стараясь избавиться от привычки онанировать, прививайте себе «полезную привычку разума», то есть достижение чего-то в перспективе, не сразу. У меня сейчас это: рисовать каждый день, знакомиться с девушками.

От чего мне уже удалось избавиться: компьютерные игры, употребление алкогольных напитков, онанизм, просмотр сериалов, бессмысленные переписывания в what'sup, удалил всех друзей вконтакте, кроме одноклассников, чтобы все по делу было. Соответственно все то время, которое освободилось удалось посвятить занятию йогой, медитацией, посещением тренажерного зала, выполнением заданий, которые дают в универе, сноубордингом, плаванием, рисованием, ну и девушкам тоже уделяю внимание.

Итог: Методика охиренная! Работает, так сказать. Всем советую и все успехов, в вас получится»!

Подробный отзыв

Что ж, пожалуй начну.

Меня зовут Максим, мне 16 лет.

История моя довольно типичная. Дрочить начал с 11 лет по "совету" одноклассника, до этого времени даже и не думал об этом. Поначалу у меня был доступ в интернет и я фапал на прои, но потом интернет отключили и остались только фантазии в голове. Я дрочил каждый день перед сном, лёжа в кровати.

Естественно, у меня были проблемы со здоровьем, постоянно торчал в больницах, были сложные отношения с родителями и сверстниками; про тья вообще молчу, было их несколько и они были похожи на парней. Я постоянно чмори́л себя, думал, что со мной что-то не так, что я лох и сверстники лучше. Ещё я часто плакал, от напряжения и от обиды на всё вокруг.

У меня часто были мысли о суициде, я не видел радости в жизни. Много времени проводил за компом, мог играть по шесть часов подряд. Можно долго все это описывать, но короче говоря, все было очень и очень печально. Я был замкнутым и просто плыл по течению.

Лишь иногда, обычно летом, были периоды без фапа, я мог не дрочить недели две без проблем, но не потому-что хотел, а просто так получалось, друзья вытаскивали гулять на улицу, либо уезжал на море с матерью. Состояние в эти периоды было лучше, и я один раз даже отметил для себя, что дрочить вроде как плохо, но не придал этому значения и продолжил жить как жил.

При всем этом я думал, что так и должно быть, с онанизмом я не связывал вообще ничего, ни плохого, ни хорошего. Я дрочил не задумываясь о последствиях, я и не подозревал, что они есть.

Ситуация изменилась случайно. Уже в восьмом классе, мне тогда было 14, я шёл с одноклассниками со школы, и один пацан что-то говорил о вреде онанизма. Я не прислушивался, но задумался, а правда ли он вреден. Решил поискать в интернете, нашёл какой-то сайт из разряда "похудей за пять минут без регистрации и смс", и там мне пердлагали бросить дрочить волевым методом или чем-то похожим, уже не помню. Я продержался дня три и забил. Фапал ещё месяц, но уже не как раньше, а стал задумываться, стал вспоминать, что я пытался бросить и что-то так и не бросил.

В общем решил все таки бросить до конца. Стал искать и довольно скоро наткнулся на данный сайт. Прочитал все, но бегло. Продержался недолго, около недели. Прочитал ещё раз, все так же не вникая особо, продержался уже больше. Я вроде и понимал суть зависимости, и

пресекал фантазии, и порно не смотрел, но все равно срывался. Срывы продолжались на протяжении двух лет со средним интервалом в месяц, где-то больше, где-то меньше.

Уже сейчас, когда я до конца понял все аспекты жизни без онанизма, я могу сказать, в чем была моя ошибка - в невнимательности и в неправильной оценке сложности задачи. В самом начале методики есть абзац о сложности задачи, но видимо я не обратил на него внимания, поскольку я после каждого срыва продолжал считать, что бросить легко, я же знаю как и что делать, просто не сложилось что-то. Каждый раз я говорил себе, что он был последним, и срывался на следующий день. Но все-таки, мой рекорд за этот период два месяца, и опять же это было летом. Я начал жить, просто радовался каждому дню и... сорвался на ровном месте, из-за внезапного скачка сексуального напряжения. Это еще один момент, на который я не обратил внимания. Поэтому, мой совет всем, кто хочет бросить или бросает, но срывается: внимательнейшим образом изучайте методику, и не обязательно читать по 10 раз, главное вникать в каждое слово.

Конечно, мои постоянные срывы мне надоели, и я решил раз и навсегда разобраться с онанизмом: либо уж дрочить, либо нет. Начал изучать методику сначала, непредвзято, как в первый раз. И теперь, уже немного выше левлом, я понял все свои ошибки. Я не говорю себе, что дрочил в последний раз, я знаю, что если напряжение нахлынет, то его придется сбросить. Ещё одной моей ошибкой было то, что я ждал результата. Да, результат был, когда я впервые продержался около месяца, меня радовало абсолютно все. Помню, как я выступал с сообщением в классе, выступил хорошо и был этому рад невероятно, улыбка до ушей и счастье. Но постепенно это уходит, и как и говорилось, нужно смотреть проблемам в лицо. И сейчас я стараюсь делать это, не откладывая дела, ставлю цели, пусть и не грандиозные, но цели.

Важно найти занятие или хобби, которому будешь отдавать силы и время. Для меня это стала музыка, я занимаюсь ей с детства, но только сейчас взялся всерьёз и с любовью. Очень важно понять то, что бросив дрочить ты не станешь суперменом. Об этом тут говорили, но повторяю ещё. Онанизм скрывает достоинства и усиливает недостатки человека, при этом создавая проблем в жизни. Поэтому, когда бросаешь дрочить, все нормализуется, и достоинств обнаруживается достаточно, чтобы работать над недостатками. Я бросил курить, бросать пить не потребовалось, не пью. Одна из целей сейчас проводить меньше времени в интернете и есть меньше сладкого, потому что на этих двух вещах я сижу крепко. Также я стал следить за собой, за внешним видом, за поведением, за мыслями. Одним словом, жизнь без онанизма прекрасна,

она такая, какой должна быть, все в такой жизни на своих местах, а если нет, то в твоих силах поставить все на место.

Потребности в тян пока не чувствую, но думаю, что она появится, у меня такое предчувствие. Думаю, я сказал все, что хотел. На данный момент мой срок полтора месяца, думаю, он будет с каждым днём увеличиваться и в конце концов я смогу забыть об онанизме.

Большое спасибо автору метода, Вы помогли кардинально изменить мою жизнь. Даже если я и забуду об онанизме, я буду помнить Вас и буду благодарен всю жизнь. Также спасибо всем за хорошие отзывы с полезными советами, они гармонично дополняют методику и дают ответы на вопросы. Всем бросающим и бросившим удачи и счастья по жизни, всегда будьте самими собой и все будет хорошо.

ОТЗЫВ

Здравствуй!

Битва за планету «Земля»

Начнем с того - Не являясь каким то особым исключением среди молодежи, не обошли стороной и меня все молодежные радости. Алкоголь, курение и наверное как и у многих первым пришел онанизм, а потом уже секс. Причем не зависимо от того есть девушка или нет. На тот момент (14 лет) у меня была 16 летняя - уже пробитая и уже дающая . НО – одно другому не мешало СОВЕРШЕННО! И потянулись долгие дни – но я уже знал куда приложить свои руки!))) Пойду по нарастающей силе зависимости: С Книгой Алена знаком не понаслышке. Сам бросил курить с ее помощью - хотя впервые услышав просто отмахнулся, как и все сказав «Психология» или «если человек сам захочет». Но, как и все в нашей жизни ни чего не бывает случайно – и она оказалась у меня на столе.

И я приступил.

Фраза если человек захочет, то у него все получится, была тогда про меня – читал на маленьком плеере экран 2 дюйма, и не верил до конца, что так может быть - что обычные слова могут так много. И вот настал тот день - последние страницы, еще пол пачки , и по сути ни чего не изменилось.

Но я ошибался неверие других и решительность после прочтения книги сделали свое дело – и минус «1» бесполезная привычка – и главное больше никаких почему и зачем я это делаю. Ни одного лишнего вопроса, ни одной причины оправдывать себя, куча с сэкономленного времени, денег и здоровья. Ни какой каждодневной изжоги и полного букета связанного с курением.

С алкоголем и рукоблудием дела обстояли более серьезно - алкоголь давал реальное чувство эйфории и куража + головняк на утро (да и чем заняться в кругу друзей – бухариков-курильщиков, а некоторые особо одаренные вообще склоняют остальных к коллективным занятиям онанизмом).

Постепенно, как и с онанизмом, дозы алкоголя приходится увеличивать, а долгое воздержание приводит к яркой попойке – надож ведь наверстать,

зря терпел, что ли (в общем полное непонимание вопроса, отсюда и отношение к вопросу) и потянулась история на годы. Вроде и сильного вреда нет, но как припечет можно и потерпеть, а потом снова заливай. Только проблема одна – проблемы как раз таки не решает алкоголь, а очень даже способствует. На смену якобы безобидному пивку приходит водочка, а потом более статусный коньяк и виски – что по сути не меняет дела. Очередная неделя требует логического завершения и новых финансовых вливаний (оставаясь пьющим - я с ужасом наблюдал сколько денег тратят ребята на сигареты, конечно прикидывая сколько синьки можно было бы). На смену безобидным дружеским валяниям приходят мордобой, потерянные телефоны, деньги и как правила нервы вас и окружающих. И по сути это только начало, хотя выглядит уже не очень радужно.

Синяя машина набирала обороты. Тормоза не сработали и тогда , когда могло не стать двух человек. Недели больничной койки и жизнь начинается новая жизнь, вот только привычки остаются те же. Постепенно кайф от алкоголя стал сдыхать и требовал дозаправки все больше и больше, вот только толку от этих больше если мозг уже не соображал и по улице шатался зомби который на утро не помнил ровным счетом ничего.

Но меня держало – держало окружение «Пьют все», и даже не то что скажут другие , а просто считал что употребляю культурно и вроде не много.

Основным якорем является и по сей день то, что самые яркие моменты прошедших лет (мы не забываем о том, что руки пристроены куда надо и рецепторы загнаны как лошади) – связаны с алкоголем и женским полом, а для мужчины второе является очень сильным природным якорем плюс пропаганда СМИ.

Но если с первым якорем я разобрался успешно, не видя в нем надобности, то вот со вторым остается не решенный вопрос и по сей день и идет очень сильная привязка к женскому полу, практически везде и в любой ситуации. И проявляется как скрытое неудовлетворение, постоянно чего то не хватает. (Если есть соображения на этот счет – пожалуйста поделись).

И наконец вот он - вершитель судеб, заглядывающий на огонек разок в неделю это точно, но что более вероятно уже к среде стучит в окошко. Да – именно то о чем вы и подумали – это его величество «онанизм»

(теперь хоть знаю как пишется правильно!). Вообще ни чем не пробиваемый парень – есть девушка, нет, был секс, нет – здрасте вот он я.

Когда секс становится нормой, а по сути рутиной – то он тут как тут и предлагает внести немного разнообразия и ярких красок. Сколько было уговоров, зарубок на стуле, обещаний самому себе – и ровным счетом ничего!

Пару недель - это все! Это максимум того что можно вытерпеть. Это так называемое сексуальное напряжение, оно рвет тебя на части (плюс жизненные неурядицы) и о чудо выход есть и он так близко. И ты особо не утруждаешься и получаешь помощь своего карманного психолога – и так день ото дня и год от года. Но начинают закрадываться сомнения, неужели так будет всю жизнь и даже когда жена и когда дети, а может и внуки. Но поиск ответа слишком сложен – потому что нет реального желания разобраться с этим раз и навсегда.

В общем по сути онанизм не отличается от того же курева или пойла, сначала сигаретку, бутылочку пива, потом чаще потом привычка, а потом летишь уже на всех парах.

Так и у меня первый раз интересно, второй приятно, потом втягиваешься и вот паровоз набрал ход. Плюс ко всему это время когда появляется безлимитный интернет, и как бы случайно я читаю о порно зависимости – но куда там я могу остановиться это временно пока нет девушки. Потом она появилась и не одна – вот только занятие не делось ни куда. В отличии от девушки онанизм всегда рядом и голова не болит и никаких тебе ПМС – удобная штука одним словом.

Но как и все в нашем мире не вечно – кайф от «О» начал затухать, а вот усталость и бессилие проявлялись все больше. Секс стал на столько не интересным и пресным, одна кровать, одна поза, одна женщина, даже оргазмы одинаковые. Побыстрее закончить отвернуться и спать. Всегда можно компенсировать недостачу один на один и так как хочется. Подводя свой рассказ к финалу – 14 ЛЕТ заниматься онанизмом, с многократными попытками завязать и не понимая как это сделать. Постоянная энергетическая голодовка, постоянная утечка. Невозможность сосредоточиться на учебе, работе каком либо занятии. Как? нет энергии, рецепторы в яме, ни чего не радует. И о чудо – случайно слышу на одном из вебинаров о твоём сайте, построенного по методике которую уже применил однажды. Все становится на свои места, находятся ответы на все вопросы – почти в каждом пункте методики узнаю себя. Каким был. (Ни разу не сидел на

форумах правда, да и не люблю обсасывать темы без результата). Так же как и с курением - ни возникает вопросов и сомнений. Ты твердо уверен – при малейшей попытке рецидива мозг приводит аргумент на который тут же реагирует половая система. Для получателя – для меня, сразу и очевидно понятна бесполезность этого занятия и неоспоримость принятого решения. Ставится одна жирная точка на 14 годах неправильных решений и поступков, на 14 годах сладкого забвения, на 14 годах не понимания и неведения.

А главное нет сомнений и сожалений. Упала пелена сладкого сна и решение принято - не просто на желании перетерпеть и перебороть, а на полоном понимании сути вопроса.

Я свою энергию просто так на лево, на право разбрасывать не намерен. Да и жизнь , что то уж больно серыми красками. Пришло время учиться радоваться жизни такой какая она есть заново без допинга. Это собственно и все – история 14 лет примерно на 3 листах и весь мой писательский талант)))

Отзыв с хорошими советами 60 дней

Меня зовут Рома, мне 22 года.

Задавался вопросами ЖБО давно, но только после знакомства с методикой около полугода назад у меня наметился существенный прогресс. Текущий рекорд – около 60 дней.

За эти полгода я узнавал свои слабости, узнавал на чём происходят срывы и т.о. узнавал слабые места предлагаемой методики. Я хочу поделиться своими наблюдениями, чтобы помочь новичкам не повторять моих ошибок.

Я очень рад, что проект поддерживается, методика обновляется. Поэтому до глубокого знакомства с v2.0 хочу «по горячим следам» написать отзыв по методике v1.0.

Итак, после знакомства с методикой у меня много раз происходили срывы (на 14..21-й день). Основные причины я считаю следующими:

1. Неинтересная жизнь или нелюбимая работа – враги №1. Дело в том, что человеку, живущему славной жизнью некогда фантазировать (вместо этого он разве что мечтает; а мечты и фантазии – вещи разные). Человеку же, дожидаящемуся лишь окончания рабочего дня – ничего не остаётся в этом рабочем дне, кроме как предаваться фантазиям; да и дома можно фантазировать о смене работы. Речь не о сексуальных фантазиях, но бессмысленные неконструктивные фантазии рано или поздно скатываются к сексуальным.
2. Не ждите, что станете Теслой, Ван-Дамом и Кристианом Бейлом в одном лице. Ничего такого не произойдёт. Ваша боязь общения или публичных выступлений, боязь быть «отгопанным» на улице, неспособность к математике и т.п. никуда не исчезнут. Эффект далеко не такой драматичный, но всё равно чудесный. По моим наблюдениям пик суперментства наблюдается на 10..16 день. Потом настроение уже не такое геройское, зато становится более стабильным (и как пишет автор методики – больше обращаешь внимания на такие мелочи как тёплый плед, холодный ветер, грохот проезжающей электрички).
3. Следующую ошибку я называю «одноглазый король». Про себя я часто хвастался, да и с некоторыми друзьями это обсуждал: я узнавал, что все с кем я заводил этот разговор даже не задумываются о вреде мастурбации («зачем себя ограничивать?» и т.п.), и никто из них не держался дольше 3..7 дней. Т.о. я чувствовал себя «одноглазым

королём» в стране «слепых» (т.к. я дрочу «мало» в стране тех, кто дрочат и не парятся об этом). К этой мысли я возвращался по несколько раз за день (я так самоутверждался), а мысли связанные с мастурбацией неизбежно ведут к сексуальным фантазиям. Мораль: не говори «гоп», пока не бросил дрочить; и вообще надо не охреневать с того «какой же я красавчик» – а заниматься своими целями.

4. Фантазии вообще возникают из-за пустоты. Иметь 1..2 тактических цели (на 1..3 месяца) сильно помогает от фантазий. Да и время своё начинаешь ценить (а ценишь время – ценишь жизнь). Лично у меня почти всегда весит одна инженерная цель (например, написать конспект по устройству электродвигателей), одна музыкальная (например, выложить на youtube свою запись), одна спортивная (II разряд в лифтинге). А вот когда я разбалтываюсь и для целей нет конкретных сроков – тут и фантазии подваливают во всей красе.

5. Поллюция не даёт сексуальной разрядки и после поллюции настроение в ближайшие дни тоже слегка падает (не так жёстко, как после передёргивания, но вполне ощутимо). Ещё раз: после поллюции напряжение (если оно есть) не снижается. У меня она случается на 10..14 день и обычно сопровождается эротическим сном. Ни в коем случае не надо этот сон смаковать! Знаю, что далеко не каждый увлекается записями и анализами своих снов (просто я фанат Юнгианского толкования снов), но для тех кто такими вещами занимается – хочу сказать, что анализ эротического сна обязательно сопряжён с сильными фантазиями, которые заметно приближают срыв, поэтому такие анализы разумно отложить.

6. Важнейшая проблема – девушки. Если вы в кого-то влюблены – не надо фантазировать об этом человеке, не надо с ним разговаривать в голове. Будьте с ней, только когда вы сней в реальности. Вместо влюблённых фантазий занимайтесь своими целями – вы и сами разовьётесь и своей избраннице будете больше нравиться.

7. В методике v2.0 уже был освещён подход «последовательного отказа». Т.е. что сначала надо отказаться от порнографии, затем от взаимодействий с членом, затем от фантазий. В своё время я пытался начать с другого конца: хоть и перенаправлял фантазии на реальность, но руки сами иногда открывали порнографию или начинали лезть в трусы – и тогда уже невозможно было сдержаться. Поэтому действительно неплохо начинать с более лёгких вещей. Не ограничив себя от порнографии – бросить фантазировать и дрочить почти невозможно. Касперский умеет ставить фильтр на порно через родительский контроль (а пароль от него можно отдать матери – ну или в таком духе), и фильтр с задачей своей справляется прекрасно. Далее, мне понравился метод бросания 3+7+30, суть которого в том, чтобы не смотреть порно 3 дня (и больше ни о чём не переживать, можно даже после них посмотреть

порно, если сильно хочется). Затем, когда появится настроение – не смотреть порно 7 дней. После их окончания можно сразу продолжить новую цель (30 дней), а можно пару дней подождать и начать на пару дней позже. Главное – не думать о больших целях, когда делаешь маленькие (т.е. не думать о 30 днях, когда держаться нужно только 7). Короче, попробуйте – мне этот метод во многих мелочах помогает.

8. Я долгое время заблуждался, что можно потерев член (не кончая) – и как бы всё остаётся в порядке (сперма ведь на месте!) и напряжение якобы слегка спадает. Аналогично – можно посмотреть порнографию, не залазя в трусы – и тоже напряжение спадёт. Но нет, это ошибка и самообман. Если подёргал член или повтыкал в порнофильм – сдерживаться после этого становится в ближайшие дни гораздо сложнее. Поэтому не тешьте себя иллюзией, что «ещё не всё потеряно» – вместо этого лучше осознать, что ситуация теперь будет требовать от вас ещё больших сил и внимания.

9. Дело не только в разуме и понимании противоречий, связанных с онанизмом. Для себя я решил, что когда проблема решена, когда не осталось противоречий – пора включать волю. Даже когда я не видел ни одного плюса в онанизме – я не мог сдержаться. После того как методом последовательной борьбы (см. пункт 7) и методом 3+7+30 я научился ЖБО – в моём понимании онанизма ведь уже нечему было меняться (противоречия были разрешены), но жить БО стало гораздо легче. Вывод: там, где нет противоречий и остаётся лишь желание срубить удовольствие по-лёгкому – надо применять в первую очередь не разум, а волю.

10. Воля слабее всего после эротического сна. Да и утром можно проснуться необоснованно возбуждённым. Выхода два: либо вернуться к реальности (для меня в таких ситуациях он не работал), либо отжаться от пола 5 раз. Если вы уже давно встали на путь ЖБО – то отжимания снимут наваждение.

А теперь о приятном. Выше я писал, что обещания о жизни полубога (при ЖБО) являются сильно преувеличенными. Но плюсов много.

1. Я утверждаю, что победить онанизм в наше разгульное время – это величайшая победа, которую может мужчина совершить в своей молодости. Вы таки действительно будете «одноглазым королём». По идее не дрочить – это просто нормальное состояние мужчины (как «не пить, не курить»). Но в мире больных ничем не примечательный «не больной» является настоящим героем.

2. Люди пьют, потому что не умеют отдыхать по-другому (одна из причин). Ища другие виды отдыха я нашёл медитации (как дома на диване, так и «вдали от цивилизации»), активный спорт (параплан, например) и искусство. То же касается и онанизма. Люди дрожат, т.к. они не знают, куда применить свою природную энергию (одна из причин). Аналогию продолжите сами.
3. Победить онанизм невозможно, не победив фантазии. Поэтому когда у остальных людей 50% умственной энергии посвящено сексу (тому, которого у них /ха-ха, лузеров/ никогда не будет) – у вас умственная энергия посвящена либо реальности, либо конкретным настоящим вопросам.
4. Победить онанизм невозможно, не научившись не возбуждаться, когда это не нужно. Т.о. по одному из самых сильных каналов вами становится сложнее манипулировать. Человек, которым нельзя манипулировать, легче преодолевает препятствия на своём пути.
5. Научившись ЖБО, человек может жить и без других лёгких удовольствий. И вместо лёгких удовольствий человек будет стремиться к своим истинным целям (которые и есть настоящая радость или счастье).
6. Для того чтобы ощутить прелести ЖБО (прикоснуться к чуду) – надо пожить БО хотя бы несколько месяцев. Когда у меня случился срыв после 50-дневного периода – я это впервые почувствовал. О, Бог, мой. Я не расстраивался из-за срыва и не чмырил себя за слабость – ведь это был невероятный для меня рекорд. Но последующие 5..6 дней мне было плохо по всем системам: пропал нормальный сон, в руках появилась непонятная слабость, завалил силовую тренировку (не выполнил вполне себе средний план), постоянно испытывал голод, а вот еду в себя пихать «не было сил», настроение по несколько раз в час скакало от истерически-весёлого до уныло-угнетённого. Это был переломный момент, после которого я физически ощутил разницу между ЖБО и своей (уже бывшей) жизнью онаниста. Более того, я вспомнил, что у меня в жизни такие упадки сил случались стабильно раз в несколько месяцев (до ЖБО) и в те моменты я не видел им объяснения и очень их боялся (ибо я тогда не понимал, куда исчезают мои силы).
7. В общественных местах я стал гораздо чаще ловить взгляды прохожих (и молодых девушек и всех остальных). С девушками стало общаться гораздо проще. Страхи отказов, страхи компаний (если они были) – как я уже говорил, никуда не деваются, но всё равно за последние месяцы у меня появилось много знакомых девушек (пару раз в электричке или на улице тупо спрашивал девушку: «ты кто?», – как ни удивительно, общение после этого лобового вопроса прекрасно завязывалось; но, естественно, каким-то чутьём изначально было ясно, что девушки близки мне по духу, потому и не станут шарахаться).

8. И ещё одно касательно девушек. Даже пикаперы вроде про это пишут, что с девушкой гораздо легче, если секс тебя как раз и не интересует. Так вот – при ЖБО я перестал видеть смысл тратить на какую-нибудь особу время, если единственное на что я надеюсь – это секс (секс из жалости ко мне, гы). Поэтому и круг общения девушек меняется со «смазливых дур» и «некрасивые, но вдруг дадут» на действительно интересных девушек, которым и я могу что-то в жизни дать, и которые мне могут помочь взглянуть на мир их глазами. Отношения между М и Ж вообще наполняются невиданными красками, оттенками и узорами, если исключить из фокуса секс (от него никто и не думает отказываться – просто опять же сексом надо заниматься в реальности, а не в фантазии).

В завершение.

1. Предлагаемая методика великолепна, она настоящий лучик света в тёмном царстве. Те, кто только знакомится с ней – знайте, что вы столкнулись с чудом. Благодаря этому сайту мир становится прекраснее. Но если методика не работает сразу – не надо отчаиваться. На подстройку методики под себя и поиск своих личных слабых мест может уйти очень много времени и большое число попыток.

2. Автору методики огромное мужское спасибо.

3. Всем приобщившимся желаю упорства и смелости в великом начинании. И не обращайтесь особого внимания на отзывы. Работает методика или нет – не узнаете, пока не попробуете и не испытываете всё на собственном опыте.

Отзыв

Здравствуйте, Алексей.

Я с большим интересом прочитал вашу программу ЖБО 2.0. Это стало завершающим (и самым мощным) этапом моей завязки с онанизмом, последней зависимостью которая у меня осталась (ранее я бросил курить и пить алкоголь).

Вот моя история:

Первое что я помню за свою сознательную жизнь - мне 5 лет, мой двоюродный брат рассказал, показал и принуждал к онанизму. Далее я стал помешен на фантазиях и картинках всю свою жизнь (мне исполняется 30 лет в этом году). Всю жизнь я был замкнутым, необщительным и проваливался в фантазии как в глубокий колодец. В школе медик называл меня наркоманом в 10 лет. Я так понял из-за истощенного вида, синяками под глазами, бледной кожи. Сейчас я понимаю что всю свою детскую энергию, всё своё топливо данное мне на развитие я спускал в унитаз. В лет 15 мать привела меня к каким-то медикам (не помню), сидели две молодые девушки и не скрывая веселились надо мной, я понял что они читают меня как книгу, попросили выйти чтобы поговорить с матерью наедине. Она всё знала о моей проблеме и не стала со мной говорить об этом. Онанизм сделал меня бесперспективным, замкнутым лохом, вырвал меня из реальности. Не зная секса я был на нем помешен. Первый мой опыт с женщиной был в 18 лет, это была проститутка. Второй женщиной в моей жизни стала моя жена, с которой мы живем уже 9 лет и моей маленькой дочке 4 месяца. Но до сих пор дьявол внутри меня заставлял идти в ванную и онанировать. Дошло до того что я онанировал представляя в фантазиях свою жену (при этом она находилась дома) и даже делал это после секса. Последней каплей стало покупка резиновой куклы. Я осознал что я болен, я извращенец и ни кто не сможет мне помочь, ни кто не сможет меня вылечить кроме меня самого.

Чтобы победить онанизм мне нужна была шоковая терапия и я её нашёл в трудах Крафт-Эбинга:

Оказалось, что в Новой Мексике, у индейцев племени пуэбло, существовала многовековая традиция. Каждый год местные жители отмечали весенние праздники. Для торжеств индейцы специально готовили якобы полусвященных персонажей, которые именовались мухерадо.

На почетную роль выбирали самого могучего мужчину. Его отменно кормили, но при этом активно мастурбировали и заставляли много ездить

верхом, что служило продолжением мастурбации. В результате больших потерь семени мужчина за сравнительно короткий срок превращался в женщину: его гениталии уменьшались до детских размеров и сморщивались; он телесно слабел; перенимал женские манеры, характер его тоже делался женским. У некоторых мухерадо вырастали груди. Во время праздника бывший мужчина исполнял обязанности «женщины для всех». И эта роль ему нравилась.

Но я осознал, мой разум осознал, моё естество осознало что это всё НЕ МОЁ, это НЕ ПРО МЕНЯ, Я ВЫШЕ ЭТОГО. Нужно взять себя в руки и силой своей воли, своей энергетикой, своей чакрой, с помощью Ваших трудов очистить себя от этого извращения раз и навсегда.

Я считаю что семя это твоя мужская энергия и чем больше в тебе энергии - тем больше ты мужик! И чем больше во мне накапливается этой энергии, тем большую силу чувствую я. Мой метод - эту энергию направить в силу воли для борьбы с онанизмом. Да, я сейчас воздерживаюсь, моя жена уехала к родителям на неделю, у меня такое чувство что там всё звенит, скоро созреет и отпадет. Я один дома с компьютером наедине но я не дрочу и не буду, потому что я МУЖИК, Я ВЫШЕ ЭТОГО, Я ВЫШЕ ЭТИХ ИЗВРАЩЕНИЙ, ЭТО НЕ ДЛЯ МЕНЯ, МНЕ ДАЖЕ НЕ НУЖНО СДЕРЖИВАТЬСЯ, ПОТОМУ ЧТО МНЕ ЭТО ПРОТИВНО, Я СКОРЕЕ ЧЛЕН ОТРЕЖУ, ЧЕМ ЗАЙМУСЬ ЭТИМ. Я МУЖИК!!! Те чувства, которые я испытываю при просмотре кино, видя главного злодея, подонка, извращенца я хочу надрать ему задницу, свернуть ему шею, разбить ему голову(тоже самое я сделаю с собой если я займусь онанизмом) - это энергия тестостерона, энергия мужчины. НУЖНО ОСТАВАТЬСЯ МУЖИКОМ! Когда ты дрочишь - ты жалкое существо. Я задал себе вопрос: "Кто ты? Ты МУЖИК или ты жалкое существо?" Этот вопрос у меня в голове постоянно.

Увидев красивую девушку я становлюсь зверем, во мне всё вспыхивает, я чувствую нереальную энергию. И благодаря вашей методике я не падаю в пропасть фантазий, я цепляюсь за реальность - трогаю свою одежду, лицо, предметы, заговариваю с кемнибудь и говорю себе: "Вернись, вернись в реальность. Ты мужик, а не какаянибудь фантазирующая принцесса, ты нужен здесь, Брат!"

Я думаю что недрочер обладает мощной энергетикой которую чувствуют все люди окружающие его - это энергия уверенности, доминирования, брутальности(не фикция, а чистая, природная), даже на уровне химии тела, феромоны которое оно выделяет чувствуют все.

Сейчас чтобы наслаждаться девушками на улице я просто смотрю им в глаза, чувствую их энергетику, их химию, воспринимаю их как личность с душой, а не тело для моих эротических, извращенных фантазий. Я стал изучать психологию женщин, психологию семьи, читать труды исследований и наблюдений. Задумываться о любви. Мне это помогло поменять отношение к женщинам, к сексу и к жизни.

Спасибо

Отзыв 1, 5 месяца

Здравствуй, Алексей. С удовольствием пишу отзыв.

Или скорее это похоже на историю болезни, ну да ладно, прошлого ведь не вернешь, значит и иначе было нельзя, получилось так, как есть. Тем более, что отзывы очень помогают тем, кто пока еще только слазит с "иглы", как и мне конечно помогли.

Сразу прошу прощения за косноязычность, часто я не могу двух слов связать. Но постараюсь рассказать обо всем по порядку.

Спасибо тебе за метод, выражаю огромную благодарность. Твой сайт нашел случайно, о вреде о. тогда не знал. Конечно как и все, догадывался, пытаюсь дробить меньше не замечая негативных последствий, просто пытаюсь игнорировать их. Бродил по интернету и попал на твой сайт. Прочитал главную страницу, понял, что это что-то очень весомое и стоящее, прочитал залпом первую страницу и уходить не собирался) Была мысль о том, что это будет какая-то заманушка, за которую надо заплатить и испугался пустоты на 3 шаге. Дошел до 1 шага, далее 2, к счастью на третьем нашел содержание, меня очень обрадовало, что очень много пунктов и материалов. Честно сказать такой помощи я не ожидал встретить, да еще в интернете. Сразу все читать не спешил, дня за 4 прочел. Первые дни показались очень легкими. Сейчас примерно полтора месяца, как не занимаюсь о. С каждым днем становится легче, стояки по утрам пропадают, их уже даже нет, фантазии уже проще переключаются на реальность. Напряжение пока совсем полностью еще не прошло, но слабнет, ура (УРА!!!) Чувствую, что организм по инерции нагоняет туда энергию. Конечно не с такой интенсивностью, как до применения методики и благодаря тебе теперь точно знаю что делать и как справиться, куда деть эту энергию. А скорее не деть впустую, а применить к жизни! Это похоже на прохождение болезни. И вообще сил стало больше, не сравнить с тем что было, говорить нечего.

А говорить и нечего. Дробил лет с 7 или 8. Даже не помню. Рановато начал? Я сам сейчас в а**е Сейчас понимаю почему, потому может, что в раннем возрасте дети впитывают в себя буквально всю информацию, там картинка, там. Там сцена из фильма, там кусочек, и достаточно. Гребанной порнухи не смотрел, помню точно. Были периоды воздержания, как то я слез с этой иглы может на полгода/больше/меньше, потом опять лет в 9 начал. Честно, я не помню, сколько я мог продержаться без дробки в то время, давно это было. По-разному наверное, бывало по одной-две недели, бывало может месяц, а бывало каждый день. Тогда энергии было гораздо больше (это ведь детство!) все было весело и интересно, все события проходили быстро и здорово. А после каждой дробки я получается убивал свое здоровье,

было так плохо, стоит ли описывать те состояния. И настроение конечно в описании не нуждается. Я вообще не мог после запоев сконцентрироваться в школе на уроках, сонливость, внимания ноль, слабость, тошнота какая то. Болел часто. Из года в год я становился все слабее, думал что так может и должно быть, сваливал на пресловутый переходный возраст... ага, чушь собачья. Чувствовал себя отлично когда долго держался, я уже понял в то время, что нужно бросить, где то была такая мысль, но как я не знал. Методом проб и ошибок получалось как то успокоить половую систему, но информации ведь нет что да как (такой сайт как твой – спасательный круг). Ведь наверное здорово, когда есть овощи в обществе, которыми легко управлять. Проживая неплохой срок (1, 2, 3 недели), все возобновлялось. Став старше, я стал замкнут и забит настолько, что сейчас не понимаю как я жил. Это похоже на какой то страшный сон, который прекратился. Были и хорошие периоды, но эта зависимость не давала мне спокойно жить. В эти годы нужно еще и активно развиваться, причем во всем проявляя инициативу и интерес, которых у меня не было. Так что можно сказать все 10 пунктов из твоей статьи "Вредно ли дробить" естественно присутствовали в моей жизни (точнее это неестественно). Не сказать конечно что так все плохо, было и хорошо. Но одно я теперь могу сказать с уверенностью. Жизнь с онанизмом это поганая жизнь, это при том что я не пил не курил как впрочем и сейчас, но это неполноценная жизнь.

Так и жил с зависимостью, временами пытаюсь перестать. Иногда получалось прекратить примерно на месяц или около того. В общем заметил, что имея какое то интересное дело дробка уходила из поля зрения, о ней как бы забываешь и напряжение не так мучает. Больших сроков достичь не удавалось, правда ясно было почему - фантазии, но не ясно - вдруг это нормально, все ведь дробят и ничего. Я пытался избегать фантазий, но как ты говорил, когда используешь правило трёх НЕ с его бессистемным подходом, то и получаешь результат. А теперь используя твой метод я легко справлюсь с проблемой. Я впервые почувствовал силу. Пусть она и припаздывает, но я наконец чувствую подъем в решении проблем. Ко мне впервые пришло то чувство покоя и завершенности, как видимо и должно быть. Вместе с тем и настроение растет с каждым днем. И не волнует какое у кого, ведь и правда в реальности какая разница какое у кого настроение, ей параллельно. Это так здорово, что словами не передать. "Вставляет" все, буквально, любая погода, любые условия, даже проблемы начали манить, от которых чаще всего убегал. 100% уверен, что дробка это наркотик.

Можно сказать что лучшие годы юности потерял, но думаю что это не так. И те, у кого схожая проблема - не советую так говорить. Лучше применять силу на решение проблем, которые не устраивают в жизни, в

настоящем, а не на копание в себе, в прошлом или на фантазии о светлом будущем. Его лучше реализовать, даже не лучше, а необходимо.

Отзыв (2 месяца)

Привет, создатель чудесного сайта! Тебе пишет студент 15 лет, город Ростов-на-Дону.

Именно на этом сайте я подтвердил свои догадки о вреде онанизма.

Как я выяснил для себя, дробка отнимает энергию, мотивацию и рушит внутренний стержень.

Зимой 2014 начал пытаться бросить. Завёл журнал борьбы с онанизмом.

Четыре захода были неудачными. Два из них длились 8 дней, другие два — несколько часов.

Потом занялся пением под гитару. Желание дробить само отпало, в журнале не было никаких мучений.

Так что мой совет — займитесь любимым делом.

На момент написания поста, не мастурбирую уже ровно два месяца, из эффектов отмечу:

- 1) Стал гораздо смелее общаться с одноклассниками (раньше я был полным лохом)
- 2) Ровное настроение (нет глубоких депрессий + грусти просто так)
- 3) Хорошее настроение с утра (а не ненависть)
- 4) Небольшой бонус-запас энергии (который я трачу на гитару и качалку)
- 5) Перестал смотреть на девушек как мясо (у них, оказывается, есть душа)

Считаю, что решил эту проблему для себя навсегда.

Надеюсь, эта информация принесёт кому-нибудь пользу.

Спасибо, автор!

Отзыв 1,5 года.

Здравствуйте, Алексей!

Хотел поблагодарить Вас за ту информацию которую я нашел на Вашем сайте. Очень просто и легко воспринимается. Дай Вам Бог здоровья и добра!

Скажу, что я на момент встречи с вашим сайтом онанизмом не занимаюсь больше 1,5 года. Но я так и не смог перестать постоянно фантазировать и иногда(хотя и реже чем раньше) смотреть порно. И хотя я чувствую, что это зависимость. Но мозг мне типо говорит пока постоянного секса у тебя нет тебе же надо как-то напоминать о том что есть секс. И я снова включаю порно и после этого чувствую себя подвыжатым и разсосредоточенным. Ваш сайт дал мне те внутренние аргументы, которых мне не хватало и очень класно разложил как гоблин уводит энергию.

Хочу еще сказать несколько слов о том как я бросил онанизм и как изменилась моя жизнь.

Организм мне уже подсказывал как только мог, что онанизм это вредно, у меня начались проблемы с простатой, эрекцией, преждевременное семяизвержение(когда я пытался заняться сексом с девушкой), выпадали волосы, сердечко пошаливать начало, сильно падала внутренняя энергия.

И удерживало меня уже за этим занятием больше даже не кайф, какой там кайф после этого чувствовал сябя как разбитый, а убеждение что это яко бы полезно для простаты, которое было ложно внедрено через книги, журналы, знакомых. А недуги связывал с чем угодно, но не с онанизмом. И когда я когда-то вышел на природу и ответил себе честно на вопрос, почему я дрожу, а не занимаюсь сексом с девушкой. Ответ был такой, что я боюсь женщины. Позже я проанализировал, что это результат христианского воспитания, которое внедряет греховность секса даже по взаимному согласию и симпатии. И в тот день когда я это осознал я встретился с сайтом антио.ру. Наверное Бог наградил за честность перед собой.

После я бросил онанизм и результаты были просто удивительными в улучшении здоровья. Мои волосы которые выпадали долгие годы и я не знал почему, вдруг перестали выпадать, состояние простаты понемногу начало улучшаться, восстановились полюции, заметно улучшилась эрекция, сердце стало лучше работать.

Я без преувеличения мог сказать, что самым моим большим открытием в жизни к 30 годам, стало открытие того, что онанизм это не естественное занятие.

Кстати это почему-то совпало ещё и со сменой взглядов о Боге. Хотя это тоже заняло достаточно времени, я потихоньку очищаю голову от христианства. Я вернулся к родному богопониманию, природо ориентированному . Ни в какие секты не хожу, просто если у меня есть какие-то вопросы, пожелания выхожу на природу(это мой храм) и обращаюсь к солнцу, звездам, ветру..почитаю предков которые ушли в другие миры.

Ещё хочу сказать, что когда-то я получал подсказки и от других людей о том что онанизм это ненормально. Одна из них была очень интересная, я по работе приехал во Львов и один из моих клиентов решил мне сделать экскурсию по городу. Он повел меня к скульптурам, где был изображен дрыващий мужчина, рядом была изображена тоскующая от отсутствия мужского внимания женщина. На третьей скульптуре был изображен этот же мужчина к которому прилетел Орел и выклевывал его хозяйство за такие его деяния. Тогда впервые что-то пробудилось в моем сознании от этого просто великолепного сюжета в скульптурах. Но к сожалению тогда ещё было не достаточно аргументов в моем мозгу для отказа от дровки.

Ещё Вам скажу, что тот друг который для меня открыл онанизм в 14 лет, спросив а ты, что ещё не дровичь? Со временем стал гомиком. Ещё один близкий друг, который хвастался, что дрович часто и много в итоге попал в дурдом.

Вот такая вот история.

Вам ещё раз спасибо за Ваш труд и класные объяснения.

Два отзыва по 4 месяца.

Первый отзыв

Здравствуйте. Поскольку вы создатель сайта "Ж.Б.О.", спасибо вам за него большое. У меня пока 4 месяца, но думаю, что всё получится.

Началось всё с того, что случайно зашёл в группу в Контакте, где имелись материалы о вреде этой привычки. Когда всё это прочитал, как будто просветление наступило. Ведь везде пишут наоборот о пользе онанизма, а такие вещи можно найти как раз случайно. В тот же вечер удалил всю порнографию. Чуть позже нашёл ваш сайт и сайт АнтиО. Бросил сразу, без срывов. Было легче, чем я ожидал, наверное, благодаря сильной мотивации. Труднее всего было первые недели две. О результатах пока говорить, наверное, рано; срок зависимости у меня больше 10 лет. Могу только сказать, что с первого дня и до сих пор ни разу не болел, хотя раньше был часто подвержен простудам. Хотя в жизни ничего существенного пока не произошло, но несколько изменилось отношение к жизни, легче проходит общение с людьми, меньше страх ответственности. Периодически ваш сайт перечитываю, помогает. Спасибо.

И второй отзыв

Здравствуй дорогой друг Алексей!

Хочу сразу от всего сердца поблагодарить Тебя, благодаря ЖБО я выбрал для себя жизнь без онанизма. Иду этой дорогой больше четырёх месяцев и чувствую себя с каждым днём лучше и лучше.

Хотел написать тебе уже после 2-х месяцев, но потом для верности подождал четыре.

В конце Августа перешёл по ссылке одного из участников АнтиО на Твой замечательный сайт и понял, что Ты как будто для меня написал. Читал всё подряд начиная с F.A.Q и дальше шаг 1-й, 2-й, и третий. Когда подходил к третьему шагу, был некоторый страх – вдруг Твой сайт окажется липой, вдруг третьего шага и не будет вообще. Вот открою шаг 3, а там пустая страница.

Но всё обошлось, открыл третий шаг, тренирую оставаться в реальности и вспоминаю об онанизме, когда иногда пишу на АнтиО.

О себе, мне 40 лет, начал заниматься онанизмом лет с 17 –ти. Начал бросать в 36 лет, до этого времени не мог найти информации, что онанизм вреден. В 36 лет открыл АнтиО, начал бросать с «правилами трёх Не», доходил до трёх месяцев и срывался. Потом срок стабилизировался на 1 раз в 20-30 дней.

Твой сайт перечитывал раз 10. Отличная вещь, Ты молодец!!! Честно скажу, редакция в августе-сентябре была немного короче и как-то работала лучше, что-ли. Знаю пару человек, которые пугаются читать ЖБО – мол слишком много. Я их понимаю в том смысле, когда сидишь на «дофаминовой игле», трудно концентрироваться.

Но, что я нахожу превосходным в новой редакции, добавилось кое-что о следующей зависимости, от которой я сейчас избавляюсь – зависимость от работы. За последние пол-года избавился от зависимости от интернета, зависимости от преферанса, онанизма и алкоголя. Сейчас ищу моё ремесло, но возможно, что забитая зависимостями душа ещё не окончательно восстановилась. Я просто не знаю, что мне в жизни нравится делать.

Пока продолжаю ходить на работу (от слова раб) Кормлю семью, у меня жена и сыну 6 лет. Если у Тебя есть хороший добрый совет, всегда готов его выслушать. Может напишешь, как ты нашёл своё ремесло?

Открыл через тебя сайт Виталия Мануковского, читаю его с интересом.

Мой отклик разрешаю выставить, полностью или частично, на твоё усмотрение.

Не пиши только город, где я живу и фамилию.

Ещё раз громадное спасибо, желаю Тебе и Твоей семье здоровья, счастья, любви и удачи.

Без онанизма 1,5 года

Привет, Алексей.

Хотел бы написать отзыв моего собственного опыта жизни без онанизма.

Мой срок 1,5 года.

Для кого-то это большой срок, но мне кажется, дело не в сроках, дело в «жизни без онанизма».

Просто когда указываешь сроки и говоришь многим, что ты уже целый год без онанизма и без секса (ну или без онанизма, но с сексом со своей любимой девушкой) это как-то «попахивает» очень большим свойством «Я супер, а все остальные никто и ничто по сравнению со мной».

Я думаю, что здесь главное понять, что живя без онанизма ты ЖИВЁШЬ по настоящему, по Человечески, Вместе со всеми.

В общем не мне Тебе это объяснять.

В своём отзыве я преследую две цели: - рассказать о своей жизни с онанизмом и рассказать о своей "жизни без онанизма". Если честно мой срок никак не связан с твоим сайтом, но он очень тесно связан и включает ТВОЮ (уже нашу) МЕТОДИКУ. Ну что же начнём, постараюсь быть краток, лаконичен, последователен, убедителен и эффективен.

Какова была моя жизнь с онанизмом?

Я всегда сидел у себя дома и смотрел порносайт, как всегда это бывает, всё заканчивалось одним и тем же – буря, всплески, накал страстей, эйфория, адреналин, пиковый момент, взрыв и всё, пустота.

Всё это в конце концов приводило меня к падению настроения, упадку жизненных сил, я даже не чувствовал свой Потенциал, что смогу сделать что-то реальное.

У меня не было настоящих друзей, с которыми я мог откровенно разговаривать на любые темы и просто весело проводить время, у меня не было в жизни постоянства в отношениях с людьми, они сменялись точно так же, как сменялись образы на порно или в моих фантазиях.

Мои друзья приходили и уходили точно так же, как сменялись мои эротические картинки.

Я брался за какие-то серьёзные дела и никогда не доводил их до конца, ещё бы, у меня даже энергии не хватало, чтобы всё это закончить.

Как то, невероятными усилиями, я закончил университет, и меня пригласили (именно меня пригласили, то есть я сам туда не напрашивался) поочерёдно в три компании нашего города.

Что говорить, “благодаря” занятию онанизмом, я не устроился работать ни в одну из них, потому что не чувствовал в себе НИКАКИХ сил что смогу.

Мне звонили, перезванивали, но я не отвечал, у меня был СВОЙ мир фантазий, эротики и порно, очень далёкий от мира «реальности».

У меня не было девушки, были кое-какие отношения, которые как всегда не были постоянными, у меня, аналогично, не было просто энергии и ума как-то их продолжать, вся энергия ушла в мир фантазий.

У меня никак не складывались отношения с моими родителями, я не чувствовал, что могу быть ИМ чем-то полезен, даже если что-то я и делал для них, это мне казалось очень, очень несущественным и малозначимым, да и в реальности оно так и было.

Мне было хорошо в своём мире – он был таким привлекательным, бушующим, энергичным, молодым.

Но этот мир был таким для меня до определённого момента.

До того момента как я ПОНЯЛ, что в РЕАЛЬНОСТИ за свои 27 лет я ничего так и не Сделал.

Я просто сидел в комнате и смотрел, смотрел на Эту Реальность.

Потом был сайт «AntiO», я как-то интуитивно осознал, что моя ГЛАВНАЯ причина – это ФАНТАЗИИ.

Я стал работать с ними, у меня появилась цель, я сказал себе, что полностью избавлюсь от фантазий на сексуальную тему.

Как я это сделал?

Очень просто (в то время Алексей, я ещё не был знаком с твоим сайтом и твоей методикой).

Я понял, если не фантазии, тогда Реальность (это как один палец об асфальт, хэ :))).

Когда я начинал фантазировать я полностью вовлекался в то дело в Реальности, которым занимался.

Если я начинал «фантазировать» и вёл машину, то я тут же переключался в реальность и внимательно смотрел на дорогу, знаки, в зеркала, светофоры, встречный транспорт, я даже видел пешехода за 100 метров,

который хотел переходить дорогу и сразу сбавлял скорость – за 1,5 года такой практики, во-первых, меня НИ разу не остановил инспектор ДПС, во-вторых, на меня НИ разу не пришло нарушение в лице «письма счастья».

Как-то интуитивно я понимал что «ключ» в реальности, если я был с друзьями – я БЫЛ с друзьями, если я был с Мамой, я БЫЛ с Мамой, если я разговаривал по телефону – то я слышал голос человека в телефоне и собственный голос, я слышал как я говорю, я был ТОТАЛЕН в Реальности, если я заходил в магазин – то я смотрел на товары, цены, я точно знал, что мне нужно, я полностью был в Реальности, даже когда сейчас я пишу эти строки - я в Реальности, я стучу пальцами по кнопкам клавиатуры, и мне "всё равно" на какие-то другие «фантазёрские» миры, их нет, это иллюзия.

Реальность это любимая девушка с тобой в Реальности, в настоящем моменте, а не любимые «подруги» в голове в мире фантазий прошлого и будущего, такого мира в Реальности нет и быть не может.

В мире реальности может быть только мир реальности, места для мира фантазий у него нет и быть не может.

Вот к чему меня всё это привело, а именно жизнь без онанизма, реальность в место фантазий:

1. Я полностью перестал смотреть порно и эротику, это для меня просто не интересно и не интересует – зачем (?) если в Реальности столько классных дел.
2. Я начал называть маму – МАМОЙ, а папу – ПАПОЙ, впервые (!!!!!) я начал целовать Маму в щёчку, когда вижусь с ней.
3. У меня появились верные друзья, которые сами звонят мне и хотят со мной встретиться (на что я, конечно же, соглашаюсь; мне не нужна страница «ВКонтакте», зачем (?) если у меня полно друзей в реальности, с которыми я встречаюсь, тем более в реальности ждут меня много дел, которые я решаю. *Заметка:* я не против сети «ВКонтакте» и прочих социальных сетей, и тех людей, которые там зарегистрированы)
4. Я начал играть на фортепиано и выучил пару стихов. Я вообще перестал смотреть телевизор и новостные передачи.
5. Я не могу смотреть более 2 секунд как играет в компьютерные игры кто-то другой, не то чтобы самому играть – это же всё виртуально и не по Настоящему.
6. Я защитил магистерскую диссертацию и начал работать над кандидатской (которую я, кстати, тоже защищу)
7. Самое видное и заметное (даже через несколько дней жизни без онанизма) – я стал популярен среди девушек, я стал *легко* знакомиться с тем с кем считаю нужным. Некоторые даже сами знакомятся со мной, не

сказать что я просто ко всем «пристаю» и являюсь «альфа-самцом», неееееет, я стал популярен среди того типа девушек, которые являются для меня привлекательными (качественными), и способными для совместной жизни в будущем (включая рождения детей) – ОДНА из которых, конечно же.

8. Я стал внимательным, я стал замечать взгляды людей на меня. Скорее всего это те, которым не хватает того что у меня "Есть" в жизни без онанизма. К таким людям я отношу подростков, да, они смотрят на меня, я никак не мог понять это, до того момента, как осознал, что им не хватает то, что есть у меня, иначе бы они меня просто не замечали. К таким людям у меня относятся женатые женщины и женщины в возрасте, да, они смотрят на меня, и я чувствую и вижу их взгляды, начинаешь с ними чем-то делиться когда видишь их, а именно тем чего им не хватает, просто своим присутствием (наверное, мужья их живут жизнью с онанизмом, иначе бы быть не могло, что они меня замечают, раньше же этого не было).
9. Я перестал сомневаться и винить себя. Когда живёшь в реальности для этого нет места. Какую зубную пасту покупать, какую еду есть, в чём идти на встречу, а заведётся ли завтра машина, а как я выгляжу в лице тех людей, которые на меня смотрят, привлекателен ли я вообще, а во сколько мне завтра нужно встать и всякая дребедень в этом роде просто вылетела у меня из головы, потому что у меня появились Реальные дела.
10. Я научился танцевать лезгинку. Я просто никогда этого не умел, но всего лишь через месяц жизни без онанизма я начал собирать толпы людей на свадьбах (в том числе девушек тоже). Это просто эйфорическое чувство когда своим танцем вдохновляешь сотни других чувствовать Энергию Жизни. Как я научился танцевать этот танец? Да никак. Я просто смотрел как танцуют другие, но моё внимание было настолько сконцентрированным, что я мог в точности повторить всё то, что делали они, ну или почти всё, плюс, я всегда добавлял элемент собственной индивидуальности к своему танцу - это легко и просто когда живёшь без онанизма.
11. Я выучил немецкий язык и могу свободно говорить и переводить без словаря.
12. Я постройнел, еда перестала меня манить, меня меньше стало посещать чувство голода.
13. У меня появилось две машины, на которых я с удовольствием езжу.
14. Я меньше стал реагировать на все «отказы» жизни, в лице отказов девушек на мою заинтересованность к ним, отказов в достижении целей, каких-то провокаций и так далее. Жизнь стала интересной.
15. Я стал скромным и спокойным. Но именно это выделило меня "из толпы". Я понял, что жизнь это не только Мерседесы, коттеджи, рестораны, ночная езда по городу, окружение красивых девушек, статусная профессия, уважение со стороны других, что ты служил в

спецназе, хлопанье ладошек в твою честь. В определённый момент я почувствовал, что стал получать удовольствие от простого – от улыбки младенца, от взгляда, от солнечного дня, от простого нахождения дома, от веток деревьев и цветов, от простого «Привет», от подарка другому. Но это не означает, что у меня не может быть хорошей машины, добротного дома, любимой девушки и любимого дела, с помощью которого я помогаю другим, любимых интересов и увлечений.

Вот это у меня есть, когда я живу жизнью без онанизма. Но это только небольшая часть преимуществ. Скорее всего лишь 1%.

И самое главное, что я хочу сказать, Алексей.

Я понял, что причина онанизма в фантазиях, я понял как на них нужно реагировать – реальностью.

Когда я ознакомился с твоей методикой я ещё больше «укоренился» с этим.

Но всё это время, до знакомства с твоим сайтом, и полуторогодовой жизни без онанизма, я, почему то чувствовал, что чего то мне не хватает в Знании.

Я понимал, что *только* работой с фантазиями жизнь без онанизма не будет постоянной.

И моё понимание вскоре подтвердилось.

Именно реальность всё расставила на места.

И я как говориться «сорвался».

Представляешь, полтора года и всё.....снова пустота.

Я так и не мог ПОНЯТЬ почему это происходит, почему это снова и снова всё возвращается....

Не фантазируешь, а срывы есть....

Что это? Почему это?

Такого не может быть!

Я полностью уверовал в формулу «нет фантазий – нет онанизма».

Я искал ответ, до тех пор, пока не нашёл твой сайт и твою методику.

До самого последнего момента я все делал с «фантазиями» так, как ты писал в методике и всё это мне помогло на 1,5 года.

Но я хотел искать ответ на свой вопрос, и, конечно же, я его нашёл.

Ответ – в ПОНИМАНИИ.

Но не мне, как всегда, Тебе это объяснять.

Я вспомнил, что тогда когда я “начал” снова после 1,5 лет, моё состояние было примерно таким: «Нечего не будет, давай снова начнём, что тут такого, всё будет классно, тем более сейчас дела идут не очень, а после “этого” снова всё будет классным, помнишь как тогда?»

И всё, понеслась.....

Теперь я Понял, что онанизм в краткосрочной перспективе (10 – 12 секунд) позитивно влияет на меня, но после этого периода, в долгосрочном плане у меня депрессия длиной в неделю от каждого раза.

Я это ПОНЯЛ.

Фантазии фантазиями, но если ты ничего не Понимаешь относительно последствий онанизма, то грош цена тебе с такой жизнью без онанизма – да хоть ты тристапять лет живи без фантазий.

Именно за это объяснение Понимания, Тебе Спасибо, Алексей.

Это действительно просто, как «два пальца об асфальт». Вот эти “два пальца” действительно делают и сделают твою методику самой эффективной.

Твоя методика, куда покруче, чем рекомендации «Антио» наподобие «трёх не», «постоянного занятия спортом», «постоянного общения с другими» и так далее – это всё краткосрочность, также как и работа с фантазиями, в них нет долгосрочности - нет Понимания.

Краткосрочность плюс Долгосрочность – вот ключ к эффективности и счастью, вот это твоя методика.

Я наконец-то Осознал, что жизнь без онанизма – это естественное, нормальное состояние Человека.

Теперь я в действительности Понял, что такое жизнь без онанизма – это настоящая жизнь.

И я выбираю Эту Жизнь.

Мой собственный отзыв (2,5 года)

Всем привет. Решил сам написать отзыв о своей методике. Строго не судите, так как здесь я буду рассказывать о своем личном опыте, который, прочем, вероятно очень сильно совпадет с вашим опытом. Уже более 5 месяцев как я не только не занимался онанизмом, но и забыл о том, что существует такое занятие (необходимость шлифовать методику опираясь на обратную связь заставляет меня возвращаться к воспоминаниям о том, что пока нас мало и мы в тельняшках).

Знаю по опыту, что большинство людей интересуется именно начальный период жизни без онанизма, потому что без рассеивания заблуждений и совершения типичных ошибок основная масса срывов укладывается в срок от одного дня до двух недель. Более месяца проживут только 5 процентов. А более двух месяцев менее процента. Можно уверенно сказать, что тот, кто прожил более двух месяцев без онанизма и не находится в состоянии борьбы, проживет и всю оставшуюся жизнь.

Меня в жизни никогда особо не волновала проблема онанизма, но ровно до тех пор, пока я употреблял алкоголь. Как только я перестал бухать (причем конечно полностью, безо всяких там Новых Годов и прочих особых случаев, ведь если это яд, то всегда яд), в моей жизни сразу возникло ряд вопросов, которые раньше меня особо не волновали. Ну то есть волновали, но не настолько, чтобы что-нибудь с ними сделать. Я внезапно увидел, что пить что-нибудь, кроме воды, это довольно таки неестественное занятие, хотя книгу "Ваше тело просит воды" прочитал несколькими годами ранее. Или например, как то раз с утра я проснулся, и понял, что если я потребляю любые продукты насилия (ем трупы животных, которых убили чтобы я мог вкусно поесть, покупаю кожаные ботинки и т.д.), то это насилие вернется ко мне, проблемами и болью, и стал таким вегетарианцем по этическим и чисто эгоистическим соображениям (и здесь безо всяких немножко можно). И все это получилось легко и между прочим.

Но, несмотря на явные подвижки во многих сферах, на ряд лично успешно преодоленных зависимостей, я не мог бросить драть. Около 8 месяцев я непрерывно изучал все, что мог найти на эту тему, приставал к друзьям с вопросами, от которых даже они краснели, а надо сказать если они покраснели, то вопросы были предельно личного характера. За это время я много слышал от разных людей о том, что это вообще не проблема, что её совершенно незачем решать. Можно было бы и послушать их, но банальная логика подсказала что к подобным решениям приходит тот, кто уже настолько привык сосать хер по жизни, что считает что совершенно необязательно что то с этим делать. Ну нельзя заставить людей отказаться от дерьма, если они считают что тот образ жизни,

который они ведут, это потолок той добродетели, которой они могли достигнуть. Довольны, как свинья, мля)

Тут надо сказать, что это все было бы безрезультатным, если бы я не заключил весьма "мистическую сделку" с силами добра (если кого раскаляет мое мировоззрение, то пропустите абзац). Я про себя договорился с ними, что если я получу решение своего вопроса, то расскажу об этом как можно большему количеству людей. Так сказать, отправил заявку на распространение информации, которая по моим прикидкам нужна очень многим людям. И очень скоро, через ряд случайных текстов (не связанных с вопросом на первый взгляд) я получил ответы на вопросы, которые позволили мне заполнить пробелы, которые я не мог заполнить сам и создать весьма эффективную методику.

По прошлому опыту я уже знал, что чем дольше не дронишь, тем тяжелее становится с каждым днем. Единственная надежда была на то, что после прохождения определенного пика трудность начнет спадать. Понятное дело, что я никогда не доходил до этого пика, и просто надеялся на то, что он существует.

Но с применением тюнингованого метода все изменилось. Я с удивлением понял, что с каждым днем мне становится все легче. Прошла неделя, вторая, а все что я заметил, что с каждым днем мне становится все легче и легче. Все реже я чувствовал возбуждение, все реже появлялась эрекция. Пропали эротические сны. Но самое главное, с каждым днем жизнь без онанизма становилась все более легкой, и задача казалась все более простой.

Так на практике я убедился, что стою на верном пути. Если сложность задачи (в нашем случае жить без онанизма) падает с каждым днем, то сил необходимых для ее решения будет нужно все меньше. А учитывая, что сами эти силы прибывают в жизни без онанизма, то довольно скоро ты понимаешь, что прошел точку невозврата.

Вам нужно понять следующее. У всех степень зависимости разная. Но абсолютно всем при правильном подходе будет становиться легче жить по пришествию времени. Каждый день будет легче, чем предыдущий, причем значительно. Если вы пережили один день без онанизма, то второй обойдется вам значительно дешевле. Через месяц или год каждый последующий день вообще не будет требовать от вас никаких затрат сил. Это самое главное.

Поэтому сложности, если они и бывают, случаются в самом начале. Если вы прожили неделю без онанизма, то прожить вторую уже легче. Пятый месяц без онанизма в сто раз легче, чем первый. Тем более что явные улучшения по всем жизненным фронтам дают мне такую фору по жизни, какую не заменит никакой быстрый кайф.

Позднее дополнение, 7 месяцев жизни без онанизма. Все отлично. Сексуальное напряжение равно нулю. Фантазий ноль. Член стоит ТОЛЬКО по делу (нет утренних стояков и случайных возбуждений). НЕ ДЕЛАЮ множество дел, которые делают почти все, за счет этого свободно очень много времени, которое занято размышлениями над мировоззренческими вопросами. Вопросы материального обеспечения решаются сами собой, без шуток, что со стороны похоже на представление из разряда чудес.

Хотел дописать пару строчек в методику, да не нашел куда их добавить, если вы видите слабые (плохо раскрытые и так далее) места, укажите мне на них. Методика рабочая, мною проверена)

Прошло уже месяцев 10. Все отлично. Походу это победа. Те принципы, которые я закладывал в основу методики гармонично вписались в жизнь и применять их постоянно оказалось очень легко.

Уже больше года жизни без онанизма. Честно говоря прозевал момент) Всем удачи!

16 месяцев.

Подведу небольшой итог, что же изменилось лично у меня за эти 16 месяцев жизни без онанизма строго по факту, так как люди с математическим складом ума любят цифры и все такое.

- 1) Мои годовой доход вырос в 2,5 раза ровно, учитывая то, что изначально я имел около среднего по стране.
- 2) Жилищные условия улучшились примерно раза в 2 по комфорту и так далее.
- 3) Из парня без девушки (и даже намек на это) я превратился в женатого человека ожидающего пополнение.
- 4) Из совладельца ремесла трансформировался в единоличного владельца.
- 5) Сайт слепленный из того что было висит в топе яндекса) + реально обновляется свежими мыслями
- 6) Фигура стала намного лучше, почти пропала сутулость, в целом пропорция плечи-талия-жопа стала весьма интересней чем была. Набрал около 4 килограмм хорошей массы.
- 7) Куда то пропали прыщи, хотя раньше с ними не расставался.
- 8) Регулярно слышу мнения о моей убедительной и уверенной манере вести беседу, чего ранее не слышал никогда.

Но, несмотря на вышесказанное, я полный лох (психопат и придурок, кстати) и ничем не лучше вас, а скорее даже хуже. Поэтому не парьтесь и цените себя такими, какие вы есть, а не такими, какими надеетесь стать когда-нибудь в следующей жизни. Все эти достижения - херня, и даже если завтра я все потеряю, то это изменит не меня, а лишь обстоятельства моей жизни.

Так же нашел на форуме небольшой отзыв о человека со сроком воздержания около полутора лет, скопирую сюда.

""Насчёт профитов - не уподобляйся новичкам. Все рассчитывают на охуенный взрыв сил, позитива, смелости и т.д. Да, поначалу будет таращить, и то, только тех, кто дрович давно и много, как я. Те, кому лет 17-18, особо не ощутят разницы, т.к. ресурс организма ещё очень большой. И ещё: нофап это не панацея, не волшебная таблетка, это просто нормальное состояние мужчины. Он не даст тебе космических бонусов сам по себе, но благодаря ему ты сможешь многого добиться.""

2,5 года

Всем привет.

Прошло уже 2,5 года без онанизма.

Сегодня я хотел бы с вами поделиться книгами и ресурсами которые помогли мне создать этот сайт.

Мой ощущение бога очень откликается на то, что описано в книге Мегре - Сотворение. Сейчас этот автор имеет много негативного пиара и так далее, и меня вполне вероятно запишут в сектанты, ну да хрен с ним. Всю жизнь под одеялом не просидишь.

Лучшая книги о практическом отношении к жизни написаны писателем по фамилии Серкин. Книги про шамана у него очень маленькие и интересные, я читал их раз 50 и всякий раз находил что то новое.

Лучший из тех, кто хоть что то соображает в отношениях - Тимур Смирнов, который хоть и уперся в своем развитии о мудака Торсунова, но контент конкретно по теме взаимоотношений генерирует отличный. Ходить к нему на платные курсы - не стоит, 99 процентов всего интересного в бесплатном доступе.

Лучший из современных философов от народа - Виталий Мануковский. То, что он мне не нравится никак не мешает ему в 99 процентов случаев быть правым. И да, я не рекомендую ходить к нему на платные курсы.

Лучшие книга о управлении человечеством и собой - КОБ, а конкретно полезно в ней понять две вещи: приоритеты управления и типы людей.

Все остальное, что я читал таки или иначе казалось мне неверным, и как следствие я не опирался на эти источники в своей работе. Надеюсь, что моя подборка вам понравится.

Удачи.

Хороший информативный отзыв (скопировал с форума)

Изначально никакой цели не ставил, просто после нескольких приемов экстази понял, что фап по сути то же самое, разве что в пицот раз слабее, но намного доступнее. Сначала очень хочется повторить, во-время действия получаешь удовольствие, а потом жесткий спад в настроении и мотивации. Приходиться ждать несколько недель, что бы настроение снова стало нейтральным.

Два дня назад прочитал сайт жизнь-без-фапа (не помню адрес, тут вроде его кидали) и просто в точь-точь мои слова были изображены на графике. Вот это погоня за кайфом, потом падение в пучину уныния, легкий доступ к новой дозе, снова падение. И каждый раз уныние становится сильнее. У меня также было с экстази. Было всего 4 легких дозы, я хотел делать перерыв в месяц (как советуют знающие), но нихуя у меня не вышло, слишком хорошее это чувство (дофамин, окситоцин, серотонин творят чудеса), так что сожрал все четыре дозы с перерывом в неделю. А потом было 4 недели ада, настоящей депрессии, когда даже суицид уже не видится спасением, ибо нет смысла ни в чем, ни в смерти, ни в жизни, ни в еще одной дозе, ни в фапе (да и имейте в виду, что уже до экстази общее настроение было сильно подавленным, иначе я бы и не искал новое чудо). Так я перестал фапать. Реально увидел положение дел. Фап это наркотик, также как экстази. То, что дает фап и экстази можно получить от секса с любимой девушкой, ну а для девственников как я достаточно обменяться слюной с тьян и полапать сиську. Проверял.

+ слова Тайлера (охуенный чел) - <https://www.youtube.com/watch?v=vWAOVEicnlw&hd=1> - при чем совсем не о пикупе, а об ощущении по жизни. И к этому ощущению я по-немного начал прикасаться. Даже медитация пошла легче, хотя раньше при любых попытках я не мог выдержать ни минуты. Его слова можно представить как прямую линию на графике - это состояние жизни в моменте. Любые сильные негативные или положительные эмоции разьебывают линию как график ЭКГ. Причем, чем сильнее отклонение, тем сильнее обратный эффект. В идеале линия сама по себе будет выше, чем при постоянном фапе, наркомании, игромании и т.д. ибо нормальное состояние само по себе комфортное + любые негативные и позитивные эмоции будут совершенно незначительными на фоне это прямой. Это то, к чему Тайлер говорит стремиться и то, к чему я сам пришел, только другим путем.

Кто знает английский обязательно послушайте его, хотя возможно, кто-то даже тут не поймет мысли.

Если не нравится Тайлер, слушайте буддистов, фанатов Экхарта Толе, гуру медитации, все они говорят об одном и том же - жить в моменте. Для себя я понял, что фап, бухло, негатив, излишняя стимуляция (игры, потребительство), и наоборот излишняя апатия и погружение в чужую реальность (кино, сериалы, книги, новости) - все это отдаляет меня от той дороги, о которой говорит Тайлер.

И не поймите меня неправильно, перестав фапать ваша жизнь не преобразится сразу, вы не станете мгновенно альфачом, собсно даже само это желание и вера в чудо тоже проблема сама по себе. Верить в такое, это как жирухи верят, что можно лишь купить зеленое кофе и сразу похудеть на 20 кг. Также как травокур перестав курить вдруг не станет активным и инициативным лидером, или алконавт перестав пить не станет образцовым гражданином, но согласитесь, очень сложно стать лучше продолжая пребывать в иллюзии и постоянной погоне за удовольствиями, стимуляциями и чужими реальностями.

На счет того, что нофапон вреден. Вреден, если постоянно возбуждаться и сидеть со стояком. Жизнь в моменте исключает стояк в любое время, кроме того времени когда ваш пиструн двигается в живой пизде.

То, что нофап заставит вас найти тьян я не особо верю. У меня такой взгляд на это: оргазм это акт размножения для организма, а это вторая по важности задача после выживания, поэтому на это тратиться огромное количество энергии. Кто-то говорит, что при частом фапе вся энергия из других чакр уходит в одну, по мне так все это вопрос интерпретаций и культуры. Хоть чакра, хоть гормоны, хоть бог внутри, похуй, энергия тратиться и все тут.

Если с этим согласны, то тогда придется согласиться с тем, что если мы выполняем важнейшую задачу по размножению, то другие задачи не имеют значения. Т.е. пока вы живой и получаете оргазмы, организму не нужно тратить энергию на другие дела, такие как созидание, мышление, поиск решений и т.д. Я смотрю на это как работа с четкой логикой: пока я размножаюсь - нахуй делать что-то еще, как только перестаю

размножаться я начинаю двигаться, искать решения и возможности для размножения.

Ну это, конечно, фантазии наркомана. Думайте как хотите.

Крутой отзыв (7 месяцев)

Я рад сообщить, что срок воздержания на данный момент составляет, как я и хотел благодаря твоей методике 7 месяцев и 1 день, это очень важно для меня и мне нравится так жить, в общем огромное спасибо Тебе, жму тебе руку)

Спасибо тебе большое)

Все проблемы легко решаются, жизнь приобрела другие краски, жизнь без онанизма - драйв)

Спасибо тебе огромное, для тех кто ещё не решился могу сказать, что это СТОИТ того, стоит один раз решиться, а дальше всё пойдёт как по маслу

Кратко обрисую, что ЭТО мне дало:

бабушка говорит, что я изменился в лучшую сторону)

нашёл работу мечты с тем уровнем заработка как я и хотел, точнее она меня нашла я ток отправил запрос

каждый день наполнен силой и уверенностью в завтрашнем дне
поднялась самооценка

улучшилось настроение, точнее оно стало ровным и слегка приподнятым, как и обещал автор

жизнь изменилась, самоуважение всё-всё-очень классно

начал очень многое замечать в жизни, улучшилась память я не знаю как это связано, но память реально стала офигенно классной, вдруг вспомнил многое чего давно забыл, офигенно просто) спасибо тебе
вообще дохуя чего, это вот основное за что цепляется глаз, остальное воспринимается как должное

ну и ещё и постоянный рост и развитие

Вообще жить без онанизма очень нравится, причём все ништяки в моей жизни стали происходить так само собой естественно, что это просто кайф.

И теперь я просто недоумеваю как я мог быть таким идиотом и тратить лучшие годы своей жизни на такую фигню! Слава богу всё наладилось и теперь всё будет хорошо)

О чём-то бывает думаешь и потом это появляется в твоей жизни, но не так как ты хотел в своих фантазиях, а реально более правильно, чтоли

Я вдруг понял, что абсолютно всё что я хочу РЕАЛЬНО, надо просто приложить определённые усилия, и всё будет тип-топ.

Спасиб, всё ништяк

Не буду врать, были минусы ломки настроения и прочая хуйня, но после них когда думаешь настал полный пиздец и конца края не видно, наступает свет и всё становится охуенно.

МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!

Во-во и понял дофига того, что не понимал раньше.
спасибо тебе
Вот

Более ранний отзыв от того же автора.

Привет!) Спешу сообщить благодаря твоей методике срок воздержания на данный момент составляет - 2 МЕСЯЦА!!! ТЫ КРУТ! РЕСПЕКТ ТЕБЕ! ААА УРА! МОЖЕШЬ МЕНЯ ПОЗДРАВИТЬ! Я ВХОЖУ В 1% ЛЮДЕЙ НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОНАНИЗМОМ 2 МЕСЯЦА! УРА! САЛЮТ... УРА! УРА! УРА! ГИП-ГИП УРА! КСТАТИ ПОЗДРАВЛЯЮ И С ТВОИМ СРОКОМ ВОЗДЕРЖАНИЯ 10 МЕСЯЦЕВ ЭТО ЗДОРОВО!

КСТАТИ ДАЛЕКО НЕ ВСЁ ЧТО Я ПРОЧИТАЛ ИЗ ТВОЕЙ МЕТОДИКИ ПОНЯЛ, НО НЕ СУТЬ, ГЛАВНОЕ ЧТО ПРОБЛЕМА РЕШЕНА!

Отзыв 6 месяцев

Добрый день, Алексей. Меня зовут Сергей, мне 25 лет, живу в Москве. Пока еще студент, параллельно работаю. Пишу Вам письмо с большой благодарностью и искренне хочу сказать СПАСИБО Вам за Ваш сайт и всю ту информацию, которая помогла мне справиться с онанизмом. Ваши статьи дали мне уверенность, что я все таки смогу вернуть себе самого себя, а практические рекомендации сделали желание реальностью. Моя история похожа на сотни и тысячи других. Мне было лет 13 когда я нашел у родителей кассету с порнографией, был сильно шокирован увиденным и не понимал состояние своего тела. Потом я случайно что-то сделал, что мне понравилось, потом еще и еще и т.д. Я понял, что это надо скрывать, т.к. это плохо и наверное так делать нельзя. И получается, лет с 14 моя жизнь и развитие стали понемногу изменяться. Стала появляться лень, график дня сбился, появилась обидчивость. Постепенно пошел разлад с друзьями. К 16 годам я уже не мог без регулярных джочек, но я тогда еще никаких последствий онанизма не видел и ни с чем не связывал, это было просто прикольное занятие после школы, до прихода домой родителей с работы. Ситуация изменилась, когда я поступил в техникум. Я понял, что я не такой крепкий физически и морально как мои сверстники и конечно мне доставалось. На второй год обучения выгнали всех моих обидчиков за неуспеваемость и смог вздохнуть полной грудью, когда как раз влюбился в девочку из параллельной группы. Она была самая красивая в техникуме из всех групп и курсов, за ней многие бегали, но я даже не мог посмотреть ей в глаза. И тут я стал догадываться, что многие мои проблемы связаны с онанизмом. Иногда бывали моменты, когда я по несколько дней жил без него (родственники были дома или еще что-то) и я замечал, что мое поведение становится более уверенным и естественным. Понял, что надо бросать. Но это уже стало сильной зависимостью. В 19 лет я наткнулся на статью про пикап и понял, что сильно отличаюсь от тех парней которые нравятся девчонкам и понял чем. Стал работать над собой. В итоге, у меня появилась девушка, регулярный отличный секс. Онанизм на время отошел. Но зависимость от порнографии диктовала свое. И я снова скатился. Не заставили себя ждать неприятности в отношениях. Непонятные ссоры, обиды, непонимание, причем с обеих сторон. Через 1,5 года расстались. Тогда я понял, что хочу иметь рядом с собой офигенную девушку и буду все для этого делать. В 20 поступил в институт, на 3м курсе (22года) стал встречаться с новой девушкой, которая была настоящей моей мечтой по всем параметрам, как хотел - прям мистика какая-то. Я был счастлив. Но в душе уже давно было сильно чувство вины и неполноценности от той страшной зависимости, которая меня мучила. Девушке было 18 лет, ничего не знала о мужчинах

и об отношениях. Первое время все было здорово, но как всегда бывает, больной человек, особенно морально начинает переносить свою боль, свои комплексы на других. Я ей делал больно. В итоге, она меня бросила, ушла к более "взрослому" мужчине. Я был раздавлен, тем более, что это произошло когда я лежал в больнице со сломанной спиной (сейчас все хорошо, без сильных последствий).

Тогда я твердо решил стать другим человеком и начать с отказа от онанизма, хотя попыток бросить к тому моменту было уже реально штук 40-50. Но мне ничего не помогало, ни сайты в нете, ни статьи этих долбанных психологов, которые ни хрена не понимают. Я думал, если буду постоянно находиться с разными девушками, они удовлетворят меня и мои фантазии. Но все оказалось еще хуже. Как начал гулять, без особых чувств, ради секса, появилось вдобавок чувство полной опустошенности и собственной никчемности. К 24м годам я уже не знал что делать. Через несколько месяцев, я наткнулся на Ваш сайт и наконец начал реальное избавление от зависимости. На данный момент я не рукоблудил уже около 6 месяцев, но все оказалось гораздо сложнее. После 12 лет непрерывного нахождения в неестественном состоянии, я думаю, Вы понимаете, о чем я, такое состояние уже стало частью меня - лень, иногда апатия, самобичевание и чувство вины никуда не ушли. Слава Богу, они обнажились. Боюсь только, что это уже части моего характера. Но я не сдаюсь. И считаю раз победил онанизм, остальное тоже сумею победить. Сейчас планомерно изменяю себя, свои черты, хотя это чертовски сложно, но интересно и круто!

Насчет предложений по поводу инфы на сайте. Мне в первую очередь помогла инфа о сроках сколько именно надо подождать, чтобы увидеть изменения в лучшую сторону, а так же инфа, что это не пытка - держаться, а именно путь к улучшению жизни. Думаю о сроках Вам надо больше написать. Например, у меня изменения произошли только через 3-4 недели, хотя я ждал раньше. Но в целом сайт должен быть как библия, которую перечитываешь постоянно, по крайней мере 3-4 первых месяца.

С большой благодарностью наилучшими пожеланиями.
Сергей.

Отзыв (3 месяца)

Привет, Алексей! Решил написать тебе свой отзыв о методе ЖБО.

На своем собственном опыте убедился, что метод работает на 100%.

Сейчас я, прошу заметить, не борюсь с онанизмом и не держусь, как многие, а просто живу без онанизма и получаю от этого удовольствие! На момент написания отзыва я живу без порока уже 3 месяца (сексом не занимаюсь, твердо убежден, что он предназначен только для зачатия детей). И это на удивление дается легко. До того, как узнал об этом методе, максимум смог продержаться чуть больше 2 месяцев, и то благодаря определенным жизненным обстоятельствам, которые мотивировали держаться. Кстати, сорвался я тогда как раз под давлением фантазий.

Половое напряжение на сегодняшний день сведено к нулю, фантазий практически нет, а если появляются, то крайне редко и мгновенно пресекаются благодаря уже отработанному до автоматизма навыку возвращения к реальности. Действительно фантазии работают как спусковой крючок, достаточно лишь одной мимолетной и это может привести к срыву.

С каждым днем жизненных сил становится заметно больше, поднялась продуктивность труда, спортивные тренировки провожу теперь интенсивнее.

Конечно же, не маловажным фактором является образ жизни и соблюдение правила 3 НЕ (которое, к сожалению, не дает разъяснения как не фантазировать). В этом случае метод ЖБО является мощным и неотъемлемым дополнением.

В общем и целом, благодаря своему опыту использования метода теперь я абсолютно уверен в его эффективности. При этом все способы борьбы с пороком, о которых мне доводилось читать ранее, сведены именно к борьбе. При таком подходе к проблеме срывы неминуемы. А метод ЖБО показывает, как просто жить без онанизма. И никаких титанических усилий здесь не требуется. Просто живите без онанизма и все!

Тем, кто все еще скептически относится к методу ЖБО, советую отбросить все сомнения. Человеческий ум всегда сомневается. Но единственный критерий истины – это практика, надо просто брать и делать. Пока не попробуешь, не сможешь достоверно ответить на вопрос «получится или нет?». К тому же, с чего это вдруг наш дорогой ум «всезнайка» решил, что не получится, ты пробовал?

И еще по мере практики на начальном этапе срывы не исключены, так было и у меня. Но это не повод сдаваться. Проблема может быть в том, что некоторые фантазии «пробили оборону» или захотелось, как пишет Алексей, «срубить кайфа по быстрому». В этом случае необходимо просто продолжать нарабатывать навык пресечения всех блудных фантазий с помощью метода ЖБО и запастись терпением, на наработку навыка в зависимости от зашоренности ума потребуется некоторое время. И естественно отбить у себя охоту «срубить кайфа по легкому», как это сделать читайте на сайте Алексея.

Еще раз выражаю тебе, Алексей, огромную благодарность за этот метод, на мой взгляд, единственный эффективный на сегодняшний день. Через год напишу очередной отзыв.

Отзыв (более 2 месяцев)

Здоровья желаю, Алексей. Не буду впадать в формальности и скажу сразу, Ваша методика - эффективна. С проблемой онанизма боролся не раз, но именно Ваша работа по-настоящему помогла. Вы помогли понять, что главное не бороться с онанизмом, а от него отказаться. Надо себе признать, что эта зависимость, как и все, не имеет никакой пользы и даже мельчайших плюсов.

Признаюсь, с отказом от онанизма по Вашей методике я стал просто новым человеком, уже как два месяца меня не мучает желание врубить порно или заниматься пошлостью. Появилось много сил, характер стал на много крепче. С правильным, натуральным балансом гормонов, который образуется при отсутствии онанизма, организм, по сути, чувствует себя здоровее. Также нет барьера в общение с девушками. Начинаешь понимать, что фантазии могут быть реализованы в жизни, но при этом появляется вопрос: надо ли их реализовать? Если и так чувствуешь себя безупречно, можешь стремиться к высшим целям и быть полноценным, успешным мужчиной. Понял, что онанизм не помогает расслабиться, как я считал, а только насилует мозг. Без онанизма я способен на всё, мой мозг занят другими делами, и тело хочет работать, как и интеллект развиваться. Голова может мыслить, рассуждать и фантазировать на нужные темы. Ведь фантазии хорошо в искусстве и в науке, они движут прогресс вперед, а мысли о том, как «чпокаешь ракету» - к моральной деградации. Вывод в том, что вместо онанизма и мыслях о нем можно заняться полезным делом!

Ваша методика дает повод мыслить, она доказывает, что все ответы на вопросы действий человека лежат в него сознание и подсознание. Почему я говорю об этом? Потому-что корень любой проблемы исходит из мышления человека, а не от недостатков организма. Никогда не бросишь драть, пока не сделаешь правильного вывода. Можно терпеть, но это не выход, корень проблемы останется, ведь будут мучать поллюции и зверское желание... Но по себе знаю, когда я победил своего врага в уме, он перестал существовать снаружи. Нет даже поллюции и утренней эрекции, но я уверен, что при «нормальных обстоятельствах» эрекция всегда при мне.

Ваша методика, по моему мнению, прекрасно подходит в борьбе и со многими другими зависимостями, как курение, алкоголизм, игромания и т.д. Отказавшись от онанизма, возможно, отказаться и от других пороков.

Отзыв N9

Хочу сказать тебе огромное спасибо за всю работу, которую ты проделал в поисках легкого способа, и за то, что поделился этим открытием с нами. На этом сайте я оказался случайно. Дело в том, что я уже давно страдал от онанизма и не знал, как с ним бороться, а самое главное - не понимал, почему я им занимаюсь, словно конченный дебил. Я не питал иллюзий на его счет, знал о вреде, который он причиняет, и давно открыл для себя сайт АнтиО, но вот только недавно наткнулся там на ссылочку на твой сайт, сейчас даже уже не вспомню где именно. И вот теперь у меня словно открылись глаза на всю ту херню, которая творилась со мной. Огромное тебе спасибо! Тебе нужно просто памятник поставить, только за то, что ты вскрыл самую суть этой болезни. Все, что я читал раньше, было лишь о ее симптомах либо следствиях, но нигде не описывалась причина. Не знаю, как тебе удалось понять самую самую суть, увидеть причину болезни и разложить все это на отдельные составляющие, словно по буквам алфавита. Спрашивается, почему я сам до этого не дошел? Теперь, когда стал ясен весь механизм нашей зависимости, справиться с ней не составит большого труда, следуя описанной методике.

Онанизм теперь я вижу как запущенный механизм (немного не так, как ты описал во втором тексте):

Причина - это желание срубить кайф по легкому (и только), которое приводит к фантазиям на сексуальные темы. Как только эти два контакта (фантазии и желание срубить кайф) замыкаются, проскакивает искра, все, пиздец, дальше уже пошла необратимая реакция, как ядерный взрыв - все возрастающее сексуальное напряжение, которое полностью поглощает тебя, от которого кровь словно закипает и мозг отключается. На этом этапе остановиться, конечно, возможно, но требует колоссальных затрат энергии и силы воли, которая у онанистов все равно что дырявый бронежилет. Единственное, что сейчас остается, это то, к чему все уже давно привыкли, нужно "взять себя в руки", "открыть клапан" и т.д., в общем сбросить сексуальное напряжение, пока оно не свело тебя с ума. Единственный выход, чтобы навсегда избавиться от онанизма, это напрочь заизолировать два контакта зажигания, чтобы исключить воспламенение гремучей смеси в наших мозгах. А чтобы наверняка, так это еще надо "заземлить фазу" - вернуть потребность в удовольствиях из виртуального мира в реальность и теперь продолжать жить без пагубной зависимости, уже никогда не активируя бомбу замедленного действия. В общем, я согласен с твоей пошаговой методикой - она работает и должна помогать всем, кто решил завязать, единственное условие - это разорвать весь алгоритм на самой первой стадии. Для тех, кто хочет узнать в двух словах об этом методе, тебе надо написать: "Люди, блядь, ЗАЗЕМЛИТЕ СВОИ МОЗГИ на грешную землю, чтобы больше не возникало никаких пробоев на ваши извращенные фантазии!!!" Вот и все. Удачи.

Мощный отзыв - более 2 месяцев.

Здравствуйте, Алексей! Я хотел рассказать Вам и всем читателям вашего сайта о том, что является важным для многих парней, которые начали путь по Вашей методике, но всё-таки сорвались. Для начала хочу сделать вам комплимент – для меня очевидно и бесспорно, что Ваш метод поистине универсальный, «свежий» и, наверное, самый лучший метод, который когда-либо видел рунет.

Так вот. Я хочу сказать: если среди читателей есть те, кто после прочтения этого метода всё-таки сорвался, и смело признал это как свою ошибку, то Он должен знать одну вещь – НАДО ПРОДОЛЖАТЬ ЭТОТ ПУТЬ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ! НАЧАТЫЙ ПУТЬ! СОБРАТЬ В СЕБЯ ВОЛЮ И ПОСТАРАТЬСЯ СОВЕРШИТЬ ПОПЫТКУ №2! Но необходимо признать собственную ошибку. Взять на себя вину за срыв, и, затем, уже сделать выводы из произошедшего. Вспомнить, на каком моменте произошёл срыв: что было до, что после, и, поняв причину, убрать тот фактор, который подтолкнул к нему. Может быть этот фактор - те же самые задолбавшие уже всех фантазии, с которыми поначалу всем всегда трудно. Тогда, нужно начать с принятия решения о том, что «Я БУДУ ЕЩЁ ВНИМАТЕЛЬНЕЙ К СВОЕМУ СОЗНАНИЮ, БДИТЕЛЬНО СЛЕДИТЬ ЗА МЫСЛЯМИ, И КОНТРОЛИРОВАТЬ ФАНТАЗИИ, И ЕЩЁ СТРОЖЕ СЛЕДИТЬ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ПРОИСХОДИЛ ПЕРЕХОД К РЕАЛЬНОСТИ».

Ведь наша цель - перейти рубеж точки невозврата, и даже после «ошибки» новая жизнь без онанизма стоит того, чтобы продолжать идти к ней! Это поезд, в который мы сели и вынуждены ехать до конца! Если, к срыву подтолкнули надоедливые картинки с полуобнажёнными дамами, либо фрагмент какого-нибудь видео с эротическим подтекстом, то стоит УСИЛИТЬ ЗАЩИТУ СЕБЯ ОТ ЭТИХ ФОТО И ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ, игнорируя их. Переключить канал с «развращающим» мозг содержанием, или оперативно закрыв сайты с аналогичной «рекламой». НО НАДО ВПРЕДЬ ПРОДОЛЖАТЬ ЖИТЬ И ПЕРЕЙТИ КО ВТОРОМУ ЭТАПУ СВОЕГО ПУТИ. Но, вооружившись уверенностью ещё большей, чем было. Уверенностью, что, в конце концов, «ты» сильнее самого сильного зла, и смотришь врагу прямо в лицо, и даже когда, казалось бы, ты повержен и уже побеждён, ты встаёшь с грязи и идёшь вперёд к своей цели, до конца и безкомпромисно – к своей ПОБЕДЕ!

Я могу сейчас сказать: Да! Я победил этого врага. И сообщаю - он слабеет с каждым днём. Уже 2 месяца я смеюсь врагу в лицо. НЕ СДАВАЙТЕСЬ!

Отличный отзыв

Всем привет! Решил написать и я свой отзыв, так как не мог оставить этот момент без внимания. Раньше я как и все занимался онанизмом, даже и 1 дня не мог продержаться, я не мог лечь спать без этого, это было мое все. Я занимался этим довольно долго порядка 10 лет, и только потому, что я был уверен, что это полезно, что это тот же секс только лайт версия. Казалось, что от этого член будет лучше стоять, да и вообще что это очень полезно. Но негативные проявления не заставили себя долго ждать, им было все равно как я смотрю на это.

Я думаю все понимают, о каких симптомах я говорю, есть ли смысл их перечислять? Все то же самое: подавленность, унылость, слабость, отсутствие жизненной энергии, можно до бесконечности все перечислять) Я не понимал, почему я не бываю практически никогда веселым и жизнерадостным, почему я не хочу ни с кем общаться, почему мне в жизни ничего не надо? Почему? Я думал что это нормальное состояние, сваливал все на переходный возраст, что не занимаюсь спортом (а как им заниматься когда тебе абсолютно ничего не нужно и ты ничего не хочешь, да и сил на это абсолютно не было) или что у меня недостаток витаминов. Я сваливал свои проблемы абсолютно на все, но только не на онанизм.

Однажды случайно в интернете я обнаружил надпись, что онанизм вреден, я прочел, это была маленькая информация буквально три предложения, и я поверил, хотя весомых аргументов там не было. Я продержался всего один день и на второй сорвался! И я подумал, что не может он быть вреден ведь этим все занимаются, что это абсолютно нормально, да и выбора у меня не было, потому что я был уверен, что бросить заниматься эти невозможно, пройдет день или два и все. Потом я нашел сайт АнтиО, там куча информации о том что онанизм вреден, и она действительно мотивирует (по крайней мере на 1 неделю воздержания), фантазии постоянно делали свою работу и я срывался раз за разом и каждый срыв переносился все тяжелее и тяжелее.

Я был уверен, что не может человек жить без секса, что это нереально, да и на сайте все тока и делали, что рассказывали как классно жить без онанизма, что эта жизнь полна радостей и приобретений. Но к сожалению все их рассказы заканчивались одним и тем же "но когда я сорвался все началось сначала" или "но вчера я сорвался...я себя ненавижу". Все... Это лишь укрепило мою иллюзию что жить без этого невозможно, что сайт этот - просто сборище дроздов, которые пытаются бороться и терпят поражение все раз за разом, и я был в их числе... и делятся своими неудачами, тем самым подтверждая иллюзии о невозможности бросить.. И я практически смирился, смирился что мне

придется дробить, всю жизнь, и мне никуда от этого не деться... Быть всю жизнь лохом и неудачником, у которого нет ни девушки, ни сил, и никогда и не будет... Это было последняя капля... Максимум что я воздерживался 16 дней...

Но однажды я наткнулся на этот сайт, я не отнесся к нему серьезно, думал очередное место для дроберов, которые ищут где бы им поплакать, ибо они ни на что больше неспособны. И я прочитал эту методику внимательно не спеша, ни сразу, по несколько глав в день, чтобы все осмыслить и понять, я прочитал ее дня за 4, странно но эти 4 дня были самыми легкими... Когда я понял всю суть онанизма, все его причины, все то от чего он отталкивается, я избавился от него навсегда...

Моя жизнь изменялась день за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем! Я стал уверенным, сильным, бодрым, веселым... За два месяца я стал совершенно другим человеком. Меня не узнавали ни друзья, ни знакомые, ни родители. Меня начали уважать! Меня уже нельзя было безнаказанно задеть, или сказать что-то обидное. Обычно люди сразу жалели об этом, но к моему удивлению извинялись и больше так не делали. Не подумайте я не превратился в быдло и я никогда не нервничал, никогда! Я просто почувствовал колоссальную силу, энергию, драйв. Я просто начал себя уважать и все стали уважать меня!

Секс не стал для меня единственным интересом, мне он стал по большому счету безразличен. Думаете, меня перестало тянуть к девушкам? Напротив меня тянуло к ним в 10 раз сильнее. Я знакомился с теми девушками, которые мне нравились легко, и меня ни разу никто не послал, напротив, к моему удивлению все разговаривали со мной мило и тактично... Я не буду придумывать что я стала мега пикапером и клеил телок направо и налево...нет...мне это не надо...я не видел смысла заниматься сексом с девушкой к которой у меня нету чувств. Я познакомился с 4 девушками сам не знаю как (не за 1 день), просто потому что я внезапно так захотел и мне было все равно как она отреагирует, и они сами смотрели на меня и улыбались, потому что я не смотрел на них как озабоченный задр комнатный...Теперь я могу легко познакомиться с любой понравившейся мне девушкой...Ту самую я конечно не нашел, но все впереди...

В общем, моя жизнь кардинально изменилась, я стал таким человеком, которым никогда и не мечтал быть, я даже не представлял, что я могу таким быть... У меня полностью поменялись интересы, вкусы, цели, у меня нету лени, я просто делаю все, что мне надо, легко и просто.

Теперь я все могу и все хочу и у меня обязательно будет то что я захочу, потому что я добьюсь этого любыми средствами, кровью и потом но обязательно добьюсь.

Через неделю у меня пойдет 3 месяц. Думаете, я считаю дни? Я даже месяцы не считаю. Я и забыл уже, что когда то убивал себя, кажется что был другой человек, не я, и жизнь эта была не моя. Но теперь все иначе... За 2 полных месяца у меня ни разу не возникло желания подрочить... Да поначалу было тяжело (особенно из за гребаных фантазий). Я уверен не будет фантазий не будет и онанизма! Просто жить нужно в реальности, а не в своих сказках у себя в голове. Потому что сказочники сосут лапу по жизни. Надо заниматься своей реальностью.

Как минимум одна жизнь кардинально изменилась благодаря одному человеку! Жму тебе руку! Спасибо!

Уверен, изменится еще ни одна! Поэтому все кто считают, что метод очень сложный или очень длинный или его критикуют, вы не правы! Он гениальный! Неужели вы думали зайти на сайт, и найти волшебное заклинание состоящие из трех слов прочитав которое вы навсегда избавитесь от онанизма? Нет, я повторю метод гениальный, и он очень простой, и жить без онанизма очень легко и эта настоящая жизнь и вкусив ее вы никогда не вернетесь назад и у вас будет все то о чем вы мечтали!

P.S.: "Ведь это действительно как два пальца об асфальт"

Отзыв N7

Спасибо тебе большое за весь тот труд, который ты приложил, чтобы написать эти невероятные вещи. До того как я начал читать, во мне были сомнения, подкрепляемые "знакомыми дрочерами", которые все как один сказали, что мне "просто нечем заняться", что ничего этим не добьешься, что все эти попытки бросить онанизм ни к чему не приведут, что всё это чушь собачая-кусачая проще говоря.

На момент открытия Вашего сайта я не онанировал 6 дней. Испытываю смешанные ощущения, напряжения в паховой области, но я уже понял причину и разобрался.

более того, несомненно я осознал, что онанизм - это одно из последних препятствий на пути осознанного творения своей реальности как человека творца, а не зазомбированного быдла, идущего на поводу у собственной убогости и деградации.

Буду держатся уже без особой борьбы, тем более организм адаптируется уже через день-неделю максимум. Фантазий не испытываю, занимаюсь музыкой, "дрочу" гитару, извиняюсь за выражение :]

Чувствую себя просто прекрасно, и преисполнен чувством благодарности за Ваш светлый, трезвый и ясный ум. Что может быть ценнее того, когда человек помог другому человеку осознать свой потенциал и зажечь солнце саморазвития, которое так долго томилось в кошмарной дреме деградации и распутства.

Я желаю успехов, удачи, всего самого лучшего вам, вашим близким, и всем, кто принял путь саморазвития и познания. В этом мире стало ещё на одного ПОНАСТОЯЩЕМУ счастливого человека больше. Именно счастливого, а не делающего видимость счастья(как это делают те самые дрочащие 90 процентов, постоянно метаемые из угла в угол, из уныния в эндорфинные взрывы счастья.

Ещё раз спасибо.

Отзыв N8

Привет! Стал задумываться о вреде онанизма еще 18 лет, но тогда бросить это занятие мне казалось нереальным, пень дымился просто страшно. В 2009 стал активно искать в Сети какие-нибудь ресурсы, посвященные проблеме, зарегистрировался на сайте антио.ру. Надо сказать, успех был переменный, держался по 2-3 недели, потом неизбежно срывы. Один раз даже 48 дней продержался, своеобразный рекорд был для меня. Пробовал разные методики, но, как я уже сказал, успех был переменным. Потом в 2011 пошел в армию, там вообще целый год не дровичил, думал приду домой, так и будет. Но тут пьянка, расслабление, порно и понеслась... Большое спасибо тебе за сайт. Вообще, когда зашел первый раз на него в феврале 2013, подумал, что это типа antio.ru, т.е. очередное сообщество неудачников, которые в основном ноют, мало делают. Но начал читать, и очень затянула твоя методика. Изучил методику, начал воздерживаться. И знаешь, такая легкость в теле, до того легко воздерживаться, что даже не верится, я просто не думал об онанизме в этот период. Так продержался я 2 недели, абсолютно легко и просто, пока в Сети случайно не увидел картинку, которая запустила механизм фантазий. Потом была череда срывов, примерно месяц. Потом я в начале апреля собрал волю в кулак, сказал себе, что так нельзя, и опять стал внимательно изучать методику, понял что по сомнительным сайтам с приколами не стоит шлаться, и больше на них не заходил. Тут еще так получилось - брат предложил вставать с утра пораньше и бегать. Это придало мне дополнительной мотивации. Сейчас я не чувствую сексуального напряжения, воздерживаться на самом деле легко, я не чувствую никаких позывов к онанизму. Никакая другая методика мне не позволяла достичь этой легкости. Я уверен на все 100%, что больше никогда в жизни не подрочу. Все-таки, самый действенный метод бросить онанизм - не думать о нем. Сейчас я вспоминаю себя, и не могу понять, как это я раньше дровичил. Я не верю тем, кто утверждает, что бросив онанизм вся жизнь сразу станет в шоколаде, нужно все-таки менять свою жизнь, точнее образ жизни, постепенно, но комплексно. Сразу вспоминается твой текст про несколько иголок - так вот, надо не только бросать онанизм, но и слазить с этих иголок. Да, я моя жизнь действительно преобразилась за эти три недели, но дело не только в отсутствии онанизма. Мой секрет успеха - это слезть с указанных игл, регулярные занятия спортом (даже если это будет пробежка с утра), правильное питание - т.е. большое количество свежих фруктов и овощей в рационе, чтение мотивирующих книг, занятия хобби и правильный образ мыслей - т.е. поменьше негативизма, все будет ХОРОШО!!!

Еще один отзыв

Привет, Алексей! Меня зовут Денис, мне 31 год и я хотел бы выразить глубокую признательность за твой метод, который мне помог в переосмыслении тех ценностей, что были у меня до прочтения информации на твоём сайте и развенчания мифов об онанизме.

Несколько лет назад я бросил курить, благодаря методу Алена Карра. Стаж курения был 3 года и вот я не курю уже 5 лет. Периодически я закуривал на вечеринках, где был алкоголь, но без продолжения и не получая никакого удовольствия от никотина. Так вышло, что я заболел сидя в офисе и работая сисадмином. У меня не было четких целей, жилья (снимал квартиру с другом) и очень часто занимался онанизмом. Хотя я и по выходным ходил в горы и катался на сноуборде, но этого было явно недостаточно. Наверняка корень всех зол кроется в детстве и сложных отношениях матери с отцом.

Я практически всегда жил с мамой, а она волевой человек, пресекала какие либо попытки утвердиться как мужчина. Никаких прогулок допоздна, девочек, плохого поведения, контролировала мою жизнь полностью. Я начал онанировать еще полового созревания. Терся о мягкую мебель, полки в банях и т.д. Оргазм наступал такой же как и при семяизвержении только семени не было. Это было лет в 12. Очевидно я так снимал накопившиеся негодование за подавленное мужское начало. Раньше часто дрался с парнями из за того, что мы часто переезжали и я был новеньким, а жили в деревнях. А где то с 5-6 класса (как раз тогда, когда произошло половое созревание и начал мастурбировать) меня постоянно задевали. подкалывали, а у меня не было сил ответить. Я жил в фантазиях, что я скоро уеду из деревни, и там где то обязательно будет другая жизнь, полная радости и счастья.

Поанонировать мне предложил попробовать "добрый" сосед, который был на год меня старше. Тогда я впервые испытал оргазм с семяизвержением. Мама была в соседней комнате, мне было ужасно стыдно, но очень приятно. Вскоре как ни трудно догадаться я стал частенько этим заниматься. И без того слабый иммунитет при таком образе жизни стал вообще никаким. Я простывал по не скольку раз в месяц, у меня было освобождение от физкультуры, я не мог выйти к доске и рассказать домашнее задание из за робости и получал двойки. Хотя был готов. Бывали периоды просветления, но не надолго. Вскоре у меня появились прыщи, а затем и угри, которые к 11 классу стали как фурункулы. Жирная кожа, неопрятный вид и постоянная мастурбация. Ни о каких отношениях с девушками не могло быть и речи! Я часто проваливался в фантазии и онанировал, представляя одноклассниц. При всем при том, что внешне я не обделен и до появления прыщей

почти все девчонки западали на меня. На переменах они собирались вокруг и гладили мне волосы, разговаривали. а я смущался. у меня были кудрявые волосы им это нравилось.

Затем институт. На протяжении 5 лет учебы я онанировал. Иногда по 4-5 раз в день. Вкупе с плохим питанием это отнимало огромную энергию. Хочу отметить, что энергия это не какая то метафизическая субстанция, а вполне реальная! Если парень занимается спортом и не онанирует к нему почти невозможно докопаться. Он всегда будет знать, что ответить, да и чувствуя энергетику те же гопники никогда не подойдут, если конечно не упороты. Девственность я потерял в 19 лет с проституткой, кое как вставив и кончив. Обстановка была напрягающей - рядом совокуплялись товарищи с еще одной жрицей)

Так прошли 5 лет учебы. Затем еще один неоконченный магистратуры. Положение не менялось я не знал, что я буду делать дальше, как жить. О семье и речи быть не могло. Затем мы снова стали жить с мамой. В съемной квартире в небольшом городке. Я работал оператором боулинга, мама преподавала в школе. Целыми днями я сидел за компом и играл. Играл днями напролет. Во все мыслимые игрушки. Конечно же онанизм был всегда со мной. Иногда я ненавидел себя, после оргазма, но ничего не мог поделать. Та форма, что я набрал за годы учебы в универе, занимаясь на турнике улетучилась за полгода. Стал набирать вес и появился живот. Так как работал с 12 дня и до поздней ночи, сутки через сутки, то это еще больше подстегивало к расстегиванию ширинки. На работе были привлекательные девушки, но я видя, что они намного опытнее меня даже и не мечтал, что что то выйдет. Точнее мечтал, но со своим членом в руке в ванной или когда никого не было дома в любом месте. Потом пошло еще дальше. Я стал представлять себя женщиной, одеваться в женское белье и онанировать. Переодевался я еще раньше, но не так часто. Представлял, что меня кто то увидит и меня это возбуждало. Затем еще и связывал себя. Прочитай это сексолог или психиатр, меня бы отправили на лечение наверняка)) Но все дел в том, что врачи сами не знают, что творят. Они делаю то, чему их научили в университете и не более. ЛОР занимается горлом, стоматолог - зубами, офтальмолог - зрением. Но они не учитывают, что все взаимосвязано и организм тончайшее и совершеннейшее создание на земле функционирует благодаря миллиардам сложенных как мозаика факторам, резонируя на внешние воздействия.

Затем я уехал в более теплое место, за пределами России. В то время еще и курил и пил. Пить я бросать не собирался, а вот с курением я хотел попрощаться, да не выходило. устроившись на работу по специальности и проработав месяц я уволился, поняв, что это не мое. Затеи долгие поиски и дни и ночи онанирования и витания в облаках. Оглядываясь назад я осознаю как глубоко я спал. Спал наяву. Многие очевидные для

моих сверстников вещи я не понимал. Забегая вперед скажу, что сейчас я сыроед со стажем в 2 месяца и осознаю многие вещи, как будто пелена спала с моих глаз. Я пишу этот текст и не могу остановиться. Поток мыслей не успевает материализоваться нажатием клавиш на клавиатуре. Но я все же напишу, так как мне нужно высказаться. Возможно это кому то поможет.

Перешел на сыроедение, потому, что здоровье стало очень плохое. Работая за компьютером по 8 часов в сутки на работе, а затем приходя домой и садясь за него же и при этом онанируя по 1-5 раз в сутки я терял жизненные силы день за днем. Все попытки завязать оканчивались неудачами, по простой причине, которую описал Алексей, а именно из за постоянного фантазирования. Возникли панические атаки, дисциркуляторная энцефалопатия, дистония. Все началось с приступов на работе. Это было ужасно, когда ниоткуда взявшийся страх накатывал и я не знал что делать и куда бежать. Жил с родственниками и полностью зависел от них. Тетя предложила читать молитвы перед сном. Они мне немного помогали. Затем я стал бояться выходить на улицу. Пил персен и шел на работу. Потом обследования, МРТ и врачи назначили транквилизаторы, которые хорошо помогали и расслабляли почти как оргазм, что еще больше провоцировало онанизм. Затем пласт жизни где то в 4 года, который полностью выпал у меня ввиду неосознанности. Что я делал и как я не знаю и плохо помню. Все было как во сне. Бывало я просыпался в едущей машине с друзьями и мы ехали на отдых. Затем я засыпал и просыпался сидя в кафешке, где моя сестра и ее парень улыбались мне и предлагали поесть пиццы и выпить кофе.

Сейчас, когда я перешел на сыроедение, мне каждый день открываются все новые горизонты. Я начал бегать в удовольствие, пробегая 3-4-6 км. Подтягиваюсь на турнике, отжимаюсь и т.д. В планах заняться кроссфитом и вынести всех мясоедов))

Но онанизм я не мог бросить даже на сыроедении, мне он не мешал особо, так как энергии было валом, но затем у меня начался криз и энергии почти не стало, с трудом двигал телом. Я переходил резко, никому не советую, во всем нужна постепенность, но у меня не было выбора - либо переходить и жить, либо есть мясо, химию и сыграть в ящик. До того все было запущено.

В последний год увлекся просмотром и онанированием под ролики с трансексуалами. Это очень затянуло меня. Практически каждый день открывая сайты я предавался удовольствиям. Это полностью подменило порно с натуральными половыми актами. Но время шло и оставаясь на правильном питании разум освобождался от "прищепок" и я начал искать как избавиться от этой пагубной привычки, которая сильнее табака, алкоголя и гашиша вместе взятых (сильнее разве что зависимость от мяса и поджарок, различной синтетической еды).

Просветление началось с книг Зеланда - Трансерфинг реальности. Сначала как небольшой огонек, затем свет становился все ярче. Затем я нашел и сайт Алексея. Думаю не случайно! Раньше, ища способы завязать с онанизмом я попадал на сайты, где как раз таки наоборот всячески подогревался это интерес. А тут я нашел верный и логически выверенный способ, на который душа сразу откликнулась. Теперь мне нет никакой необходимости дрочить. Как только возникают какие либо фантазии я включая осознанность и зацепляюсь за реальность. Я все чаще живу в реальности и мне это нравится. А еще появилась девушка! Она пришла сама, бросив своего парня, с которым они встречались 3 года! И всего за 3 дня! И это просто в переписке. Затем мы встретились и сразу влюбились друг в друга. Потом был незабываемый секс на 3-м свидании, что раньше никогда не было. Приходилось ждать месяц. Да и к слову это моя вторая девушка в мой то 31 год! Но ничего не потеряно, все впереди! Видя как мои сверстники с отвисшими животами и детьми занимаются не любимым делами, ходят на работу ради денег, я понимаю, что я счастливый человек. Я счастлив здесь и сейчас, находясь в моменте. Я счастлив, что пишу эти строки, счастлив, что делюсь своим опытом, счастлив, что мне попалась твоя методика Алексей и благодарен тебе!

Не унывайте и все у вас получится. У каждого свой путь, но онанизму и другим негативным явлениям в нем не место!

4 первых отзыва

Первый отзыв

Здравствуйте, Алексей. Мне кажется, или я нашёл то, что искал...

Меня зовут Семён, мне 22 года. Прежде чем описать ваш метод, позвольте рассказать немного о себе.

Озадачиваться проблеме онанизма я начал ещё лет в 17. В то время как мои друзья-ровесники уже во всю постигали все радости и прелести секса с девушками, встречались с ними, я продолжал драть член дома перед экраном, успокаивая себя - скоро в армию, там и брошу. И действительно, в армии я не занимался онанизмом около 5 мес. И не хотелось. Потому, что там просто НЕ БЫЛО МЕСТА ФАНТАЗИЯМ!!! Ближе к концу службы, когда я стал водителем и обзавёлся телефоном, а стало быть и доступом в интернет, я снова начал драть... Вернувшись домой у меня были пара-тройка попыток познакомиться и завязать отношения с девушкой, но они все заканчивались ни чем... Я просто не мог сделать следующий шаг... И вот, в итоге прошло почти 3 года после того, как я вернулся, но я так и до сих пор продолжал онанировать. С 1 января этого года я твёрдо решил бросить это дело.

Почитал статьи о вреде онанизма на сайте АнтиО, настроился и... продержался всего 22 дня. На 23 день произошёл срыв... На неделю. С 1 февраля я снова в завязке. Нашёл Ваш сайт и метод.

ВЫ РАСКРЫЛИ МНЕ ГЛАЗА!!! Прошло всего 5 дней, как я не дращу, но я уже просто недоумеваю, как я мог быть таким ослом! Столько лет! Вам однозначно надо выпустить книгу, или как то иначе распространить свой метод! Так как он реально работает!

7 февраля будет ровно 4 года как я бросил курить. Я бросил курить, прочитав книгу Аллена Кара. Больше всего в жизни я благодарен этому человеку, за то, что он раскрыл мне глаза и объяснил суть этой пагубной привычки. Его книгу я советовал друзьям, родным и многие бросили курить, прочитав её. Я чувствовал себя свободным уже с 1 дня, после того, как бросил.

Ваш метод мне очень напоминает Аллена Кара, поэтому, спустя всего лишь 5 дней я смело говорю об его успешности! И место моей преданности и благодарности людям, рядом с Алленом Карром, займете Вы, Алексей! Я уверен в этом и очень Вам благодарен! Спасибо Вам огромное!!!!

Второй отзыв

Немного расскажу о себе: меня зовут Илья, мне 16 лет. До этого я уже пол года был на пути саморазвития: перестал смотреть телевизор, играть в компьютер, стал читать книги, заниматься спортом.. Но одно мне не поддавалось: это онанизм. Я предпринимал много попыток бросить это дело, но неправильный подход мне не давал выйти победителем. Но ваша статья мне **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** помогла, хоть я ее прочитал только вчера. Но я могу писать об онанизме уверенно в прошедшем времени, так как ваша статья помогла по-другому посмотреть на проблему. Раньше у меня было много попыток, но я уверен, что мне они больше уже не нужны) Так же, хотел бы отметить объем статьи: это очень замечательно, что вы решили изложить все не в двух словах, так как чтобы лучше понять проблему и победить онанизм(и не только) нужно серьезнее подойти к проблеме. Поэтому я конспектировал вашу статью, так как запоминается так лучше и надолго врезается в память. Так что, спасибо вам за важный урок, удачи и успеха вам в ваших делах).

Третий отзыв

Алексей, твой сайт - это единственное, что мне помогло. Причем реально! Вся инфа была прочитана всего за 2 дня, читал перерывами, в любое свободное время, т.к. написано великолепно! Представляю, как тебе было нелегко столько писать, оформлять, думать, как бы описать проще, чтоб все поняли. Благодарю тебя от всей Души! Будь здоров!

Четвертый отзыв

День добрый Алексей. Спасибо за статью. Действительно, все гениальное просто. Статья доходит до сознания. Большой, важный и ценный труд эта Ваша статья. Мой результат на сегодня - 40 дней. Не ждите большого числа откликов. Многие Вам благодарны, но писать не будут. (А зря, так как отзывы очень важны для тех, кто пока не имеет результатов. Алексей)

ПРИЛОЖЕНИЕ

Влияние онанизма на энергетику

Для примера возьмем теорию чакр, хотя можно взять и другую систему (например, применить закон сохранения энергии или же рассмотреть физиологические процессы), результат будет тот же.

В теории чакр говорится, что энергия для обеспечения деятельности человека подымается снизу вверх, распределяясь через основных семь центров, каждый из которых расположен над другим.

Самый нижние центры ответственен за самые простые и базовые желания (выживание, размножение, конкуренция, власть, ум), средние за человеческие качества (сердечность, любовь, внимательность, участливость, понимание, гармония), верхние же представляют собой духовные качества (интуиция, идеалы, бесконечность, взаимосвязь).

Например, самый нижний центр ответственен за выживание, и если вам грозит опасность для жизни, то он будет тянуть на себя всю энергию, и вы даже и помышлять не будете о сексуальной активности присущей второй чакре, не говоря уже о более высоких устремлениях.

Несложно понять, что если заниматься онанизмом, то можно легко не пропустить энергию выше второго центра. Таким образом энергия достается всего двум чакрам: выживания и размножения.

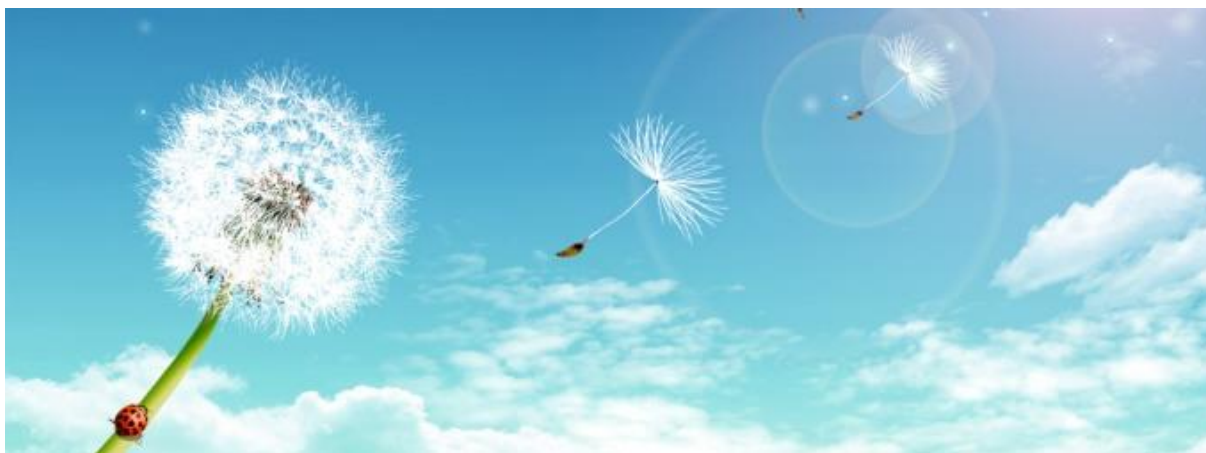
Собственно, именно с этим и связаны тысячи людей, что только этим и занимаются (некоторые оставляют крохи для третьей чакры и имеют раскаченный ум будучи при этом бессердечными, что не делает их сильно лучше).

Им не интересно (так как не хватает энергии в высших чакрах для рождения интереса) ничего, кроме онанизма и выживания.

Но этот же никчемный человек (как он сам о себе ошибочно думает) после отказа от онанизма с удивлением понимает, что у него появились интересы, качества и способности (любовь, сострадание, творческие замыслы, понимание, интуиция, воля), которые он считал для себя невозможными.

Таким образом, чрезвычайно сильное напряжение возникает потому, что человек сам настроил потоки энергии внутри тела таким образом, что все они направлены в половой центр, и естественно, вместо того, чтобы служить промежуточным буфером для потоков идущих вверх, он становится такой ванной, которая все норовит перелиться через край.

Легкий способ жить без онанизма.



Приветствую всех, кто добрался до этих строчек.

Большинство из тех, кто заявляет о том, что онанизм недостойн их высокой морали и нравственности, настолько бояться мерещащихся им трудностей жизни без онанизма, что не изучают ничего, что может быть результативным.

Боязнь достичь своей мнимой цели заставляет их старательно не замечать опыта тех, кто получил то, о чем они мечтают.

Вместо этого, они сбиваются в стаи с такими же, как и они сами, и старательно обмениваются опытом неудач, классифицируя различные безрезультатные варианты схемы перехода к жизни без онанизма.

Это я к тому, что из ста процентов тех, кто согласиться с тем, что онанизм это шляпа, лишь у пары процентов хватит смелости требовать результата, а не процесса.

Если вам нужен результат, то читайте далее.



Итак.

В процессе осмысления более ранних материалов я пришел к однозначному выводу.

Он таков.

Онанизм не является естественным занятием для человека как вида, а является одним из видов наркомании, которая в качестве наркотического вещества использует гормоны вырабатываемые телом.

Эти самые гормоны в реальной (в жизни без сексуальных фантазий, и как частный случай, без порнографии) жизни вырабатываются достаточно редко, так как способы их выработки ограничены как моралью, так и физическими, в том числе и чисто материальными, факторами.

При естественном ходе вещей в силу относительно редкой половой жизни (в которой, кстати, эффект Кулиджа практически никогда не работает, возможно, это и есть ключевой момент) и высоких материальных, психических и энергетических затрат необходимых для совершения полноценного соития человек как правило использует эти гормоны по назначению, как награду за правильное поведение, и не подседает на них.

Другое дело онанизм.

Судите сами.

Трудовозатрат - ноль, порнухи которая гарантирует пиршество (а, точнее паразитирование) на эффекте Кулиджа - завались, требований к моральному и физическому облику - нет, умение выстраивать взаимоотношения совершенно не нужно, заниматься можно хотя пять раз в день, пока (пока!) молодой и здоровый.

В результате получается кто?

Кто, кто...

Наркоман, естественно.

Со всем набором наркоманских "фич" зависимых людей.

С типичными отмазками, иллюзией контроля, банальными "плюсами", нежеланием посмотреть на опыт более "опытных" товарищей с загубленной жизнью, или например уверенности, что без онанизма у него что-то да отвалится, заболит и прочая такая лабуда и утверждениями что вообще то это полезно, только в меру(???).

Вы бы почитали как они нахваливают дробку на своих форумах, лежали бы под столом, даже алкоголики так не хвалят культурное распитие "дорогого коньяка (водки с красителем)" в "хорошей компании (сборище друзей по несчастью)" под "отличную закуску (колбаса, шашлык, пузо до колен)" спасая своё сознание от осознания своей "успешной, правильной жизни (все правильно сделал, как в рекламе, купил джип, ремонт замутил, страдает от постоянного беспокойства)", да да.

Тот, кто сам был наркоманом в прошлом, все это видит без труда, так как сам был в их шкуре.

В итоге.

Многолетнее пристрастие к онанизму привело к тому, что, образно говоря, мы сами вырастили в своем теле гоблина (наркотическую зависимость) и кормим его.

Гоблин питается вашей энергией, и чем больше вы даете ему, тем большей силой обладает он.

Чем он сильнее, тем больше он заставит вас отдавать ему, ведь в то время пока вы слабеете он становится сильнее.

С гоблином нельзя договориться, он всегда получит то, что хочет.

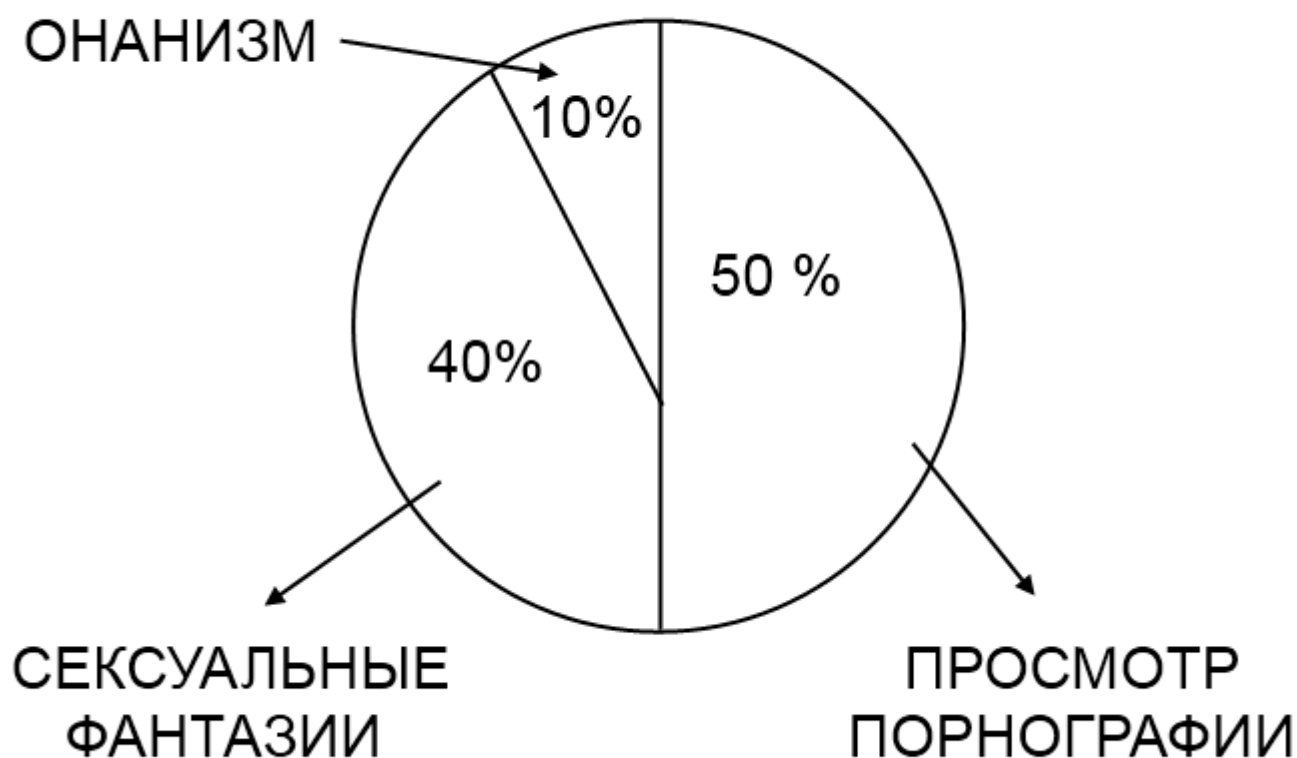
Продолжая кормить его, вы обязательно проиграете битву.

Решение здесь может быть только одно.

Мы заморим его голодом.

Давайте посмотрим, чем наше маленькое чудовище (наркотическая зависимость) может питаться.

Чем питается гоблин?



Как несложно увидеть, его полноценный рацион состоит из трех частей, каждая из которых важна для маленького чудовища в разной мере.

Кроме того, в рационе есть компоненты, которые нельзя съесть не смешав с остальными.

Например, если вы смотрите порнографию, то вы обязательно фантазируете (по сути порнография возбуждает вас только потому что у вас работает фантазия), а следовательно и занимаетесь онанизмом.

Таким образом, если вы смотрите порно, то фантазировать и дрочить вы сто процентов будете, и наш гоблин будет питаться полноценно, становясь реально опасным для полноценной жизни.

Но!

Если отказаться от порнографии, то наш гоблин станет сразу на 50 процентов слабее, ведь вы посадили его на голодный паек, забрав энергию, которую он привык забирать себе.

Собственно, как я уже упомянул, заграничные ребята в основном работают только над этой целью, и получают отличные результаты в реальной жизни только за счет отказа от порнографии.

Таким образом, если мы только фантазируем и занимаемся онанизмом, то наш гоблин получает половину от максимального рациона.

Если же мы исключим и фантазии, то у гоблина остается только одна десятая от оптимальной для него порции, и он начнет хиреть и плохеть, времена впадая в кому от недостатка питательных веществ.

Собственно, вы и сами можете составить план борьбы с гоблином, исключая из его рациона те или иные части.

Я предлагаю для начала отказаться от порнографии, затем фантазий, затем онанизма.

Морить гоблина надо планомерно и без лишней суеты.

Про порнографию мы уже говорили выше, и повторяться я не буду.

Просто скажу, что отказ от просмотра порно сам по себе много дает.

Теперь перейдем к фантазиям.

Решение здесь в том, что необходимо подменить одну жизненную практику другой.

Ваша отработанная, наработанная годами практика, или, если угодно, привычка фантазировать на тему, что вы занимаетесь сексом с женщиной.

В любой ситуации и любом месте, какой-то спусковой крючок заставляет вас раз за разом возвращаться к фантазиям.

Причиной этого могут быть тысячи разных факторов, но наша задача убрать лишь самые явные.

Чтобы не возвращаться в мир фантазий, необходимо строго избегать порнографии, эротики и прочих моментов.

В общем, позаботьтесь о том, чтобы убрать из своей реальности все то, что обычно приводило вас к фантазиям и онанизму.

Потому как вторым шагом будет возвращение к реальности.

Просто начните планомерно нарабатывать привычку возвращаться к реальности, когда замечаете, что даже на границе сознания вы занимаетесь с кем-нибудь сексом.

Очень быстро (у меня ушла примерно неделя), вы научитесь в тех же ситуациях, когда раньше проваливались в мир фантазий, оставаться в кристально ясной реальности.

Не обращайтесь внимания на рецидивы, потому как теперь вы ведете с ними войну на гарантированное уничтожение.

Париться по поводу последних вздохов уже поверженного противника последнее дело.

Уже через пару месяцев фантазии станут для вас настолько же удивительной редкостью, насколько пребывание в реальности станет обыденностью.

Насколько же сильно возрастет и ваша способность влиять на реальность, изменять свою жизнь в соответствии со своими пожеланиями.

Это методика полностью работоспособна, пока жизнь в реальности будет приносить вам достаточно счастья, чтобы оставаться на этой волне и не убегать туда, где вы гарантированно потерпите поражение.

Реальность и фантазии поменяются местами.

То, что раньше было вашей фантазией, начнет проявляться в вашей жизни, и никакие силы не смогут остановить этот процесс, потому, что желания человека всегда стремятся осуществиться.

Иными словами, то, о чем вы ранее мечтали, вы обязательно получите в реальности.

Перестав кормить гоблина порнографией и фантазиями, и ослабив маленькое чудовище на 90 процентов, мы наконец можем приступить к собственно онанизму.

Как мы уже ранее замечали, основной причиной непосредственно онанизма является сексуальное напряжение и потребность в его снятии.

Разберемся и с этим вопросом.

Так вот, в жизни без онанизма бывают два периода, период, когда вы занимаетесь сексом в реальности, и период, в который вы не занимаетесь сексом в реальности.

Соответственно, в зависимости от того, какой период в жизни сейчас у вас, и меняется наша тактика.

Если вы регулярно занимаетесь сексом, то за счет кормежки половое напряжение будет нарастать в промежутке между занятиями сексом по инерции.

Ваша же задача в этом случае заключается в том, чтобы все напряжение, которое будет накапливаться сбрасывать непосредственно в сексе.

У вас действительно будет постоянно накапливаться сексуальное напряжение, но разумными действиями в реальности вы пристроите его по адресу.

А именно, займетесь сексом в реальности.

По второму варианту, когда вы не занимаетесь сексом в реальности по любым причинам, не важно каким, все еще проще.

Поскольку образ жизни без секса в реальности и самое главное без фантазий о сексе (в т.ч. порнографии) способствует только одному.

В отсутствии потребности (длительное отсутствие фантазий и реального секса) в половой системе организм, подождав недельку другую, просто начнет сворачивать ее обеспечение до необходимого минимума.

Всего процесс перехода **ОТ** работающей на износ (занятия онанизмом рано или поздно приводит именно к такой ситуации) **К** полному и глубокому покою половой системы в полном отсутствии в ней потребности занимает от одной недели до полугода, в зависимости от запущенности случая и огрехов в применении методики.

Под огрехами я подразумеваю просмотр порноматериалов, фантазии и собственно онанизм.

Чем меньше в вашей жизни будет первого второго и третьего, тем меньше поводов будет у организма держать половую систему под парами (в состоянии боевой готовности).

Скажу сразу, что половая система даже при полном отсутствии порно, фантазий и онанизма первое время будет работать по максимуму по памяти, ведь именно к этому вы приучали её годами. Но нет никакого повода считать, что это продлится хоть сколько-нибудь долго.

Если совсем припрет, можно быстро подрочить по-быстрому, без фантазий и порнографии, тотально сосредоточившись на реальности. Так постепенно можно добиться того, что половая система замедлит свои обороты до состояния когда вы сможете безболезненно отказаться от онанизма на любой срок.

И тут я снова повторяюсь, что фантазии + порнография приносят 90 процентов вреда, и только 10 процентов может принести онанизм при условии, что сознание в момент действия целиком сосредоточено на реальности.

В результате сочетания всех трех факторов (отсутствия в жизни порнографии, сексуальных фантазий и онанизма) вся энергия, которая раньше направлялась в половую сферу, рано или поздно перейдет в другие центры, в соответствии с распределением приоритетов.

Это вы вскоре почувствуете по тому, что те дела, которые раньше не могли решиться, решаются с удивительной для вас легкостью.

То, что раньше было важным, становится неважным, а неважные раньше вещи вдруг становятся жизненной необходимостью.

Эффект может быть самый разный, начиная от резко помолодевшего лица до озарений, которые изменяют жизнь за один день.

Самое главное, что при правильном подходе энергия действительно гармонично распределяется, гармонизируя и вас.

В эти три приема мы победим гоблина, который поселился в нас и чувствует себя хозяином.



Победа моментально приводит нас к жизни без онанизма, а она в свою очередь приводит к новым открытиям и победам.

Но, несмотря на то, что зависимость повержена, есть еще кое-что, что мы упустили.

Если ваше внимание приковано к реальности, вы не смотрите порнографию, а сексуальное напряжение не посещает вас, скажите, что может заставить вас подрочить?

Давайте подумаем, ведь нам надо дойти до конца.

И мы придем к одному простому и логичному выводу.

Только одно, желание срубить кайфа по легкому)

В самом деле, онанизм, это просто эндорфиновый заряд, который всегда под рукой.

И единственное, что может удержать вас от того, чтобы им пользоваться в тяжелые минуты, это понимание.

Понимание того, что это удовольствие, за которое надо заплатить дорогую цену.

Гораздо более высокую, чем принято считать сейчас в культуре.

Как бы не было тяжело жить, это не повод собственными руками ухудшать ситуацию и делать ее еще тяжелее.

Наоборот, тяжелые минуты или минуты скуки, грусти и уныния это хороший повод понять, что вы делаете что то не так.

А затем, когда станет легче, просто устранить причину грусти из своей жизни и спокойно вздохнуть, почувствовав радость и облегчение.

Небольшой вывод.

Единственное, что может помешать жизни без онанизма, это желание получить минутное удовольствие и депрессию длиною в жизнь.

Вредно ли дрочить?

Небольшое наблюдение.

Если заходит разговор о онанизме, то люди всегда стараются создать впечатление, что они либо совсем им не занимаются, либо занимаются очень мало и редко. Никто и никогда не будет гордиться тем, что много и часто дрочит.

Даже те, кто прибегают к нему вынужденно, всегда стесняются этого факта, так как в этот момент они четко понимают, что это характеризует их скорее как неудачников, чем как здравомыслящих людей.

Таким образом, я делаю нехитрый вывод, что люди сами знают что в занятиях онанизмом нет ничего хорошего, и наиболее выигрышная позиция у того, кто никогда и ни при каких условиях не прибегает к онанизму (по крайней мере на словах).

Ну так все же.

Вредно ли дрочить?

Вопрос интересный, и мы на него обязательно ответим.

Давайте рассуждать вместе.

Для начала нам нужно договориться о том, кого мы будем слушать, а чье мнение игнорировать как несостоятельное. Ведь, как мы знаем, величайший обман свободы слова в том, что мнение практика приравнивали к мнению теоретика, а мнение гения к мнению идиота (я, кстати, на мнение гения не претендую, но охотно подпишусь под тем, что я идиот).

Итак, во-первых, чтобы с уверенностью рассуждать о вреде или пользе онанизма, нам нужно **знать обе стороны медали**.

То есть, иметь опыт жизни с онанизмом, и опыт жизни, где онанизм отсутствует как класс.

Для простоты эксперимента определим необходимый нам опыт практической жизни, что с онанизмом, что без, существенным сроком, например, пусть это будет год. Мнение теоретиков о теории я "необоснованно" игнорирую, так как к счастью практики имеются.

Лично я успешно живу без онанизма уже полтора года, так что поставим мне зачет по первому условию.

Во-вторых, нет смысла выяснять, что думает алкоголик об алкоголе.

И так понятно, что его мнение будет высказываться в стиле, что это единственно возможный вариант жизни, что он дает ему ряд преимуществ и позволяет справиться с трудностями и развлечься.

При этом факты, которые не укладываются в эту теорию (постоянные финансовые потери, проблемы со здоровьем и настроением, утрата семейного благополучия и тому подобные вещи) будут представляться ему следствием неизбежного стечения обстоятельств, на которые ни он сам, ни его занятия никоим образом не влияют.

В итоге, о вреде и пользе алкоголя (и онанизма, ессно) имеет резон спрашивать человека, который **не имеет от него зависимости**.

Таким образом, мнение тех, кто имеет стойкую зависимость от онанизма, и изо всех сил пытается оправдать себя в своих глазах, я тоже не беру во внимание.

Ваши чувства **вы не обманете**, как бы вы не пытались. Я бросил именно потому, что я больше не зависю от онанизма, потому и второе условие засчитаем мне выполненным.

В-третьих, кроме своих личных наблюдений, необходимо учитывать доступную информацию о мнении других людей, которые соответствуют первым двум условиям, тем самым дополняя свои личные наблюдения **статистически**. Таким образом мы частично освобождаемся от субъективности, находя объективные моменты.

Я прочитал массу форумов, мнений и писем, чтобы это условие было выполнено, поэтому и третье условие засчитаем мне как недоделанному эксперту.

В результате соблюдения всех трех условий рождается примерно следующая картина.

На практике установлено, что занятие онанизмом ведут к ряду негативных последствий, которые не лучшим образом сказываются на жизни. Существуют ряд интернет ресурсов (например, форум АнтиО), на которых накоплен колоссальный личный опыт явным образом иллюстрирующий вред, к которому приводит онанизм, в свою очередь вызванный мировоззрением и познаниями, насаждаемым по умолчанию для широких масс населения.

С другой стороны, для того чтобы полностью отказаться от онанизма требуется высокий уровень культуры (чувств, навыков, волевых качеств и грамотной методологии познания) и ряд знаний, которые широко не распространены.

Например, грамотное знание физиологии, истории возникновения человека и адекватное представление о его сути.

Все это пока что недоступно для массового населения, которому подсовывают сказки о безвредности онанизма, так же как, например, ложь о естественности употребления ядов по праздникам, которые ведут к сильной сворачиваемости крови и кислородному голоданию мозга.

Так все-таки, вредно ли дрочить?

Не буду танцевать вокруг да около вопроса, и скажу просто – да. Не важно, как часто, не важно, какие у вас уникальные обстоятельства и особые условия, как именно вы это делаете и что при этом думаете, все это не имеет особого значения.

Важно то, что **вы попали в зависимость**, от которой **не можете избавиться**. Попробуйте доказать обратное, прожив без онанизма существенный срок и убедитесь, что потерпите сокрушительное поражение.

Как и любая зависимость, занятия онанизмом имеют свойство неумолимо прогрессировать, прогресс же приводит к тому, что день за днем и год за годом вы будете заниматься онанизмом во все более извращенной форме со все более возрастающими побочными эффектами.

Таким образом, занятия онанизмом со временем приводят ко все более тяжелым последствиям.

С увеличением частоты онанизма начинают проявляться различные симптомы, которые я описал ниже, руководствуясь тремя критериями.

Хотя это знание и нескоро станет достоянием масс, но, тем не менее, оно вполне научно, так как подтверждено экспериментами на живых людях, которые вполне однозначно говорят о том, что онанизм убивает человеческое.

10 наблюдений о негативном влиянии онанизма на жизнь человека.

- 1) Значительно уменьшается общая энергетика, человек вялый, безынициативный.
- 2) Настроение более подавленное за счет уменьшения чувствительности рецепторов гормонов счастья, под влиянием огромных вливаний от онанизма.
- 3) Творческие потребности онанист во многом удовлетворяет в своих фантазиях, где он занимается сексом с разным партнерами и придумывает разные сюжеты.

- 4) Половая система находится на взводе, сигнализируя об этом посредством постоянного сексуального напряжения.
- 5) Решение проблем в реальности происходит медленнее, потому что человек отвлекается от них, фантазируя о мире, где все прекрасно.
- 6) Из-за того, что сексуальные потребности отчасти удовлетворены, такой человек менее активно ищет отношений в реальности, не готов работать над ними, так как простая альтернатива всегда под рукой.
- 7) Человек не видит реальности и не хочет видеть, убегая в мир фантазий.
- 8) Подавленное настроение и низкая энергетика не позволяет браться за трудные задачи.
- 9) Реальный секс, так или иначе, страдает, причем список возможных побочных эффектов огромен.
- 10) Благодаря доступности онанизма все остальные занятия становятся неинтересными с точки зрения соотношения (результат/затраты) и потихоньку сворачиваются

Вы можете возразить, что уже много лет дробите, и не замечаете ничего из вышеперечисленного.

Ведь вы тоже проводите эксперимент и у вас накоплен личный опыт, который несколько опровергает написанное выше. И все бы хорошо, но один момент позволяет мне усомниться в том, что вы правы.

Ведь для того чтобы знать разницу, надо иметь точку отсчета, до и после, до эксперимента и после него.

Но вы дробите столько лет что уже и не помните, как это, жить без онанизма. Весь ваш опыт заключен только в одной точке, в одной плоскости – это жизнь дробера.

Другой жизни вы не знаете и вряд ли догадываетесь, что она существует. Поэтому весь негатив который вы получаете вы списываете на естественный ход вещей, никак не связывая это со своими занятиями онанизмом.

Я же предлагаю вам почувствовать разницу. Попробуйте жизнь без онанизма на вкус, и я уверяю вас, вы будете в восторге. И с удивлением отметите, что все 10 пунктов раньше присутствовали в вашей жизни.

На этом сайте представлена **простая методика**, написанная тупым колхозником, то есть мной, которая поможет вам отказаться от онанизма, при этом не потребовав от вас силы воли и каких-либо других лишений.

Последствия онанизма

Есть ли у онанизма последствия?

Собственно, давайте рассуждать вместе.

Вот, например, пункт первый.

Пункт 1.

Так же, как $2+2=4$, так же, как удар молотком по пальцам вызывает боль, так же, как неизменны законы физики, так же неизменно то, что любое действие вызывает последствия, или говоря по-другому результат.

Таким образом можно уверенно ответить на то, что у онанизма ЕСТЬ последствия.

Какие именно последствия вопрос второй, но они определенно существуют, так как логика здесь элементарная.

Важно и то, что избежать последствий невозможно, то есть совершая действие вы всегда, во всех 100% случаев получаете последствия.

Запомнили.

Пункт 2.

Сейчас большинство людей утверждают, что последствия при полном отказе от онанизма могут быть ужасными и привести к полному разрушению здоровья и благополучия.

То есть результат отсутствия онанизма в жизни может быть ужасным.

Не буду притворяться страусом и признаюсь, что вариант при котором жизнь без онанизма приводит к ухудшению здоровья реально существует.

НО!

Он возможен только при определенных условиях, которые не так то просто соблюдать и совершенно точно невозможно делать это случайно.

Например, для этого нужно систематически возбуждаться на длительный срок без разрядки, заниматься в воображении сексом и крайне желательно смотреть побольше порнографии.

Теоретически все это скопом применяемое длительный срок может привести вас к заболеваниям половой сферы, то есть шанс заболеть есть.

Но, в тоже время существует гарантия того, что при соблюдении **простых правил** вы не только не получите заболеваний половой сферы, но и значительно улучшите её состояние и качество своей жизни.

Запомнили.

Пункт 3.

Таким образом, занимаясь онанизмом вы получаете последствия которых **НЕЛЬЗЯ** избежать, так как при любом подходе к делу существует действие, за которым неизбежно следует результат.

У жизни же без онанизма есть последствия, которых избежать **МОЖНО**, так как при правильном подходе отсутствует действие, и соответственно отсутствует результат.

Зачем люди одурманиваются?

Л. Н. Толстой

Что такое употребление одурманивающих веществ — водки, вина, пива, гашиша, опиума, табака, и других, менее распространённых: эфира, морфина, мухомора? Отчего оно началось и так быстро распространилось и распространяется между всякого рода людьми, дикими и цивилизованными одинаково? Что такое значит то, что везде, где только не водка, вино, пиво, там опиум или гашиш, мухомор и другие, и табак везде?

Зачем людям нужно одурманиваться?

Спросите у человека, зачем он начал пить вино и пьёт. Он ответит вам: “так, приятно, все пьют”, да ещё прибавит: “для веселья”. Некоторые же, те, которые ни разу не дали себе труда подумать о том, хорошо или дурно то, что они пьют вино, прибавят ещё то, что вино здорово, даёт силы, то есть, скажут то, несправедливость чего давным-давно уже доказана.

Спросите у курильщика, зачем он начал курить табак и курит теперь, и он ответит то же: “так, от скуки, все курят”.

Так же, вероятно, ответят и потребители опиума, гашиша, морфина, мухомора.

“Так, от скуки, для веселья, все это делают”. Но ведь это хорошо так, от скуки, для веселья, оттого, что все это делают, вертеть пальцами, свистеть, петь песни, играть на дудке и т. п., то есть делать что-нибудь такое, для чего не нужно ни губить природных богатств, ни затрачивать больших рабочих сил, делать то, что не приносит очевидного зла ни себе, ни другим. Но ведь для производства табака, вина, гашиша, опиума часто среди населений, нуждающихся в земле, занимаются миллионы и миллионы лучших земель посевами ржи, картофеля, конопли, мака, лоз, табака, и миллионы рабочих — в Англии 1/8 всего населения — заняты целые жизни производством этих одурманивающих веществ. Кроме того, употребление этих веществ очевидно вредно, производит страшные, всем известные и всеми признаваемые бедствия, от которых гибнет больше людей, чем от всех войн и заразных болезней вместе. И люди знают это; так что не может быть, чтоб это делалось так, от скуки, для веселья, оттого только, что все это делают.

Тут должно быть что-нибудь другое. Беспреданно и повсюду встречаешь людей, любящих своих детей, готовых принести всякого рода жертвы для их блага и вместе с тем проживающих на водке, вине, пиве или прокуривающих на опиуме или гашише и даже на табаке то, что или совсем прокормило бы бедствующих и голодающих детей, или, по

крайней мере, избавило бы их от лишений. Очевидно, что если человек, поставленный в условия необходимости выбора между лишениями и страданиями своей семьи, которую он любит, и воздержанием от одурманивающих веществ, всё-таки избирает первое, то побуждает его к этому что-нибудь более важное, чем то, что все это делают и что это приятно. Очевидно, что делается это не так, от скуки, для веселья, а что есть тут какая-то более важная причина.

Причина эта, насколько я умел понять её из чтения об этом предмете и наблюдений над другими людьми и, в особенности над самим собой, когда я пил вино и курил табак, — причина эта, по моим наблюдениям, следующая.

В период сознательной жизни человек часто может заметить в себе два отдельные существа; одно — слепое, чувственное, и другое — зрячее, духовное. Слепое животное существо ест, пьёт, отдыхает, спит, плодится и движется, как движется заведённая машина; зрячее духовное существо, связанное с животным, само ничего не делает, но только оценивает деятельность животного существа тем, что совпадает с ним, когда одобряет эту деятельность, и расходится с ним, когда не одобряет её.

Зрячее существо это можно сравнить со стрелкою компаса, указывающею одним концом на Nord, другим на противоположный — Sud и прикрытою по своему протяжению пластинкою, невидною до тех пор, пока то, что несёт на себе стрелку, движется по её направлению, и выступающею и становящеюся видной, как скоро то, что несёт стрелку, отклоняется от указываемого ею направления.

Точно так же зрячее духовное существо, проявление которого в просторечии мы называем совестью, всегда показывает одним концом на добро, другим — противоположным — на зло и не видно нам до тех пор, пока мы не отклоняемся от даваемого им направления, то есть от зла к добру. Но стоит сделать поступок, противный направлению совести, и появляется сознание духовного существа, указывающее отклонение животной деятельности от направления, указываемого совестью. И как мореход не мог бы продолжать работать вёслами, машиной или парусом, зная, что он идёт не туда, куда ему надо, до тех пор, пока он не дал бы своему движению направление, соответствующее стрелке компаса, или не скрыл бы от себя её отклонение, так точно и всякий человек, почувствовав раздвоение своей совести с животною деятельностью, не может продолжать эту деятельность до тех пор, пока или не приведет её в согласие с совестью, или не скроет от себя указаний совести о неправильности животной жизни.

Вся жизнь людская, можно сказать, состоит только из этих двух деятельностей: 1) приведения своей деятельности в согласие с совестью и 2) скрывания от себя указаний своей совести для возможности продолжения жизни.

Одни делают первое, другие — второе. Для достижения первого есть один только способ: нравственное просвещение — увеличение в себе света и внимание к тому, что он освещает; для второго — для скрывания от себя указаний совести — есть два способа: внешний и внутренний. Внешний способ состоит в занятиях, отвлекающих внимание от указаний совести; внутренний — состоит в затемнении самой совести.

Как может человек скрыть от своего зрения находящийся пред ним предмет двумя способами: внешним отвлечением зрения к другим, более поражающим предметам, и засорением глаз, так точно и указания своей совести человек может скрыта от себя двояким способом; внешним — отвлечением внимания всякого рода занятиями, заботами, забавами, играми, и внутренним — засорением самого органа внимания. Для людей с тупым, ограниченным нравственным чувством часто вполне достаточно внешних отвлечений для того, чтобы не видеть указаний совести о неправильности жизни. Но для людей нравственно-чутких средств этих часто недостаточно.

Внешние способы не вполне отвлекают внимание от сознания разлада жизни с требованиями совести; сознание это мешает жить; и люди, чтоб иметь возможность жить, прибегают к несомненному внутреннему способу затемнения самой совести, состоящему в отравлении мозга одуряющими веществами.

Жизнь не такова, какая бы она должна быть по требованиям совести. Повернуть жизнь сообразно этим требованиям нет сил. Развлечения, которые бы извлекали от сознания этого разлада, недостаточны или они приелись, и вот для того, чтобы быть в состоянии продолжать жить, несмотря на указания совести о неправильности жизни, люди отравляют, на время прекращая его деятельность, тот орган, через который проявляются указания совести, так же как человек, умышленно засоривший глаз, скрыл бы от себя то, что он хотел бы видеть.

II

Не во вкусе, не в удовольствии, не в развлечении, не в веселье лежит причина всемирного распространения гашиша, опиума, вина, табака, а только в потребности скрыть от себя указания совести.

Иду я раз по улице и, проходя мимо разговаривающих извозчиков, слышу, один говорит другому: "Известное дело — тверезому совестно!"

Трезвому совестно то, что не совестно пьяному. Этими словами высказана существенная основная причина, по которой люди прибегают к одурманивающим веществам. Люди прибегают к ним или для того, чтобы не было совестно после того, как сделан поступок, противный совести, или для того, чтобы вперёд привести себя в состояние, в котором можно сделать поступок, противный совести, но к которому влечёт человека его животная природа.

Трезвому совестно ехать к непотребным женщинам, совестно украсть, совестно убить. Пьяному ничего этого не совестно, и потому, если человек хочет сделать поступок, который совесть воспрещает ему, он одурманивается.

Помню поразившее меня показание судившегося повара, убившего мою родственницу, старую барыню, у которой он служил. Он рассказывал, что, когда он услал свою любовницу горничную и наступило время действовать, он пошёл было с ножом к спальне, но почувствовал, что трезвый не может совершить задуманного дела... "Трезвому совестно". Он вернулся, выпил два стакана припасённой вперёд водки и только тогда почувствовал себя готовым и сделал.

Девять десятых преступлений совершаются так: "для смелости выпить!"

Половина падений женщин происходит под влиянием вина. Почти все посещения непотребных домов совершаются в пьяном виде. Люди знают это свойство вина заглушать голос совести и сознательно употребляют его для этой цели. Мало того, что люди сами одурманиваются, чтобы заглушить свою совесть, — зная, как действует вино, они, желая заставить других людей сделать поступок, противный их совести, нарочно одурманивают их, организуют одурманивание людей, чтобы лишить их совести. На войне солдат напивают пьяными всегда, когда приходится драться врукопашную. Все французские солдаты на севастопольских штурмах бывали напоены пьяными.

Всем известны люди, спившиеся с круга вследствие преступлений, мучивших их совесть. Все могут заметить, что безнравственно живущие люди более других склонны к одурманивающим веществам. Разбойничьи, воровские шайки, проститутки — не живут без вина.

Все знают и признают, что употребление одурманивающих веществ бывает последствием укоров совести, что при известных безнравственных профессиях одурманивающие вещества употребляются для заглушения совести. Все также думают и признают, употребление одуряющих веществ заглушает совесть, что человек пьяный способен на поступки, о которых он трезвый не решился бы и подумать. Все с этим согласны, но — странное дело! — когда следствием употребления

одурманивающих веществ не являются такие поступки, как воровство, убийство и т.п.; когда одурманивающие вещества принимаются не вслед за какими-нибудь страшными преступлениями, а людьми профессий, которые не считаются нами преступными, и когда вещества эти принимаются не сразу в большом количестве, но постоянно в умеренном, то почему-то предполагается, что одурманивающие вещества уже не действуют на совесть, заглушая её.

Так, — предполагается, что выпивание русским достаточным человеком ежедневно перед каждой едой по рюмке водки и за едой по стакану вина, французом — своей полынной настойки, англичанином — своего портвейна и портера, немцем — своего пива, а зажиточным китайцем выкуривание своей умеренной порции опиума и курение при этом табаку делается только для удовольствия и нисколько не влияет на совесть людей.

Предполагается, что если после этого обычного одурманивания не совершено преступление, воровство, убийство, а известные поступки, глупые и дурные, то эти поступки произошли сами собой и не вызваны одурманиванием. Предполагается, что если этими людьми не совершено уголовного преступления, то им и нет причин заглушать свою совесть, и что та жизнь, которую ведут люди, предающиеся постоянному одурманиванию себя, есть жизнь вполне хорошая и была бы точно такой же, если бы люди эти не одурманивались. Предполагается, что постоянное употребление одурманивающих веществ нисколько не затемняет их совести.

Несмотря на то, что каждый по опыту знает, что от употребления вина и табаку настроение изменяется и перестает быть совестно то, что без возбуждения было бы совестно; что после каждого, хотя бы и мелкого, укора совести так и тянет к какому-нибудь дурману, и что под влиянием одурманивающих веществ трудно обдумать свою жизнь и своё положение, и что постоянное и равномерное употребление одуряющих веществ производит то же физиологическое действие, как и одновременное неумеренное, — людям, умеренно пьющим и курящим, кажется, что они употребляют одурманивающие вещества совсем не для заглушения своей совести, а только для вкуса и удовольствия.

Но стоит только серьёзно и беспристрастно, не выгораживая себя, подумать об этом, чтобы понять, что, во-первых, если употребление одурманивающих веществ сразу в больших размерах заглушает совесть человека, то постоянное употребление этих веществ должно производить то же действие, так как одурманивающие вещества действуют физиологически всегда одинаково, всегда возбуждая и потом притупляя деятельность мозга, будут ли они приняты в больших или малых приёмах;

во-вторых, что если одурманивающие вещества имеют свойство заглушать совесть, то они имеют его всегда — и тогда, когда под влиянием их совершается убийство, воровство, насилие и когда под влиянием их говорится слово, которое не сказалось бы, думается и чувствуется то, что не думалось и не чувствовалось бы без них; и, в-третьих, что если потребление одурманивающих веществ нужно для того, чтобы заглушить их совесть вора, разбойника, проституткам, то оно точно так же нужно людям, занимающимся профессиями, осуждаемыми их совестью, хотя бы профессии эти признавались законными и почётными другими людьми.

Одним словом, нельзя не понять того, что употребление одурманивающих веществ в больших или малых размерах, периодически или постоянно, в высшем или низшем кругу вызывается одною и тою же причиной — потребностью заглушения голоса совести, для того, чтобы не видеть разлада жизни с требованиями сознания.

III

В этом одном причина распространения всех одуряющих веществ и между другими табака, едва ли не самого распространённого и самого вредного.

Предполагается, что табак веселит, уясняет мысли, привлекает к себе только как всякая привычка, ни в каком случае не производя того действия заглушения совести, которое признаётся за вином. Но стоит только повнимательнее взглянуть в условия, при которых проявляется особенная потребность в курении, для того, чтобы убедиться, что одурманивание табаком, точно так же как и вином, действует на совесть и что люди сознательно прибегают к этому одурманиванию, особенно тогда, когда оно нужно им для этой цели. Если бы табак только уяснял мысли и веселил, не было бы этой страстной потребности в нём и потребности именно в известных, определённых случаях и не говорили бы люди, что они готовы пробыть скорее без хлеба, чем без табаку, и действительно, часто не предпочитали бы курение пище.

Тот повар, который зарезал свою барыню, рассказывает, что когда он, войдя в спальню, резнул её ножом по горлу и она упала, хрипя, и кровь хлынула потоком, то он заробел. “Я не мог дорезать, — говорил он, — и вышел из спальни в гостиную, сел там и выкурил папироску”. Только одурманившись табаком, он почувствовал себя в силах вернуться в спальню, дорезать старуху и разобраться в её вещах.

Очевидно, потребность курить в эту минуту была вызвана в нём не желанием уяснить мысли или развеселиться, а необходимостью

заглушить что-то, мешавшее ему доделать задуманное дело.

Такую определённую потребность к одурманиванию себя табаком в известные, самые затруднительные минуты может заметить в себе всякий курящий. Вспоминаю за время своего курения, когда я чувствовал особенную потребность в табаке. Всегда это было в такие минуты, когда мне именно хотелось не помнить то, что я помнил, хотелось забыть, не думать. Сижу я один, ничего не делаю, знаю, что мне надо начать работу, и не хочется, — я закуриваю и продолжаю сидеть. Я обещал кому-либо быть у него в 5 часов и засиделся в другом месте; я вспоминаю, что я опоздал, но мне не хочется помнить это, — и я курю. Я раздражён и говорю человеку неприятное и знаю, что делаю дурно, и вижу, что надо перестать, но мне хочется дать ход своему раздражению, — я курю и продолжаю раздражаться. Я играю в карты и проигрываю больше того, чем то, чем я хотел ограничиться, — я курю. Я поставил себя в неловкое положение, я дурно поступил, ошибся, и мне надо сознать своё положение, чтобы выйти из него, но не хочется сознаться, — я обвиняю других и курю. Я пишу и не совсем доволен тем, что пишу. Надо бросить, но хочется дописать то, что задумал, — я курю. Я спорю и вижу, что мы с противником не понимаем и не можем понять друг друга, но хочется высказать свои мысли, — я продолжаю говорить и курю.

Особенность табака от других одуряющих веществ, кроме лёгкости одурманивания себя им и его кажущейся безвредности, заключается ещё и в его, так сказать, портативности, возможности прилагать его к мелким отдельным случаям. Не говоря уже о том, что употребление опиума, вина, гашиша сопряжено с некоторыми приспособлениями, которые не всегда можно иметь, табак же и бумагу всегда можно иметь с собой, и о том, что курильщик опиума, алкоголик возбуждает ужас, человек же, курящий табак, не представляет ничего отталкивающего, — преимущество табака перед другими дурманами то, что дурман опиума, гашиша, вина распространяется на все впечатления и действия, получаемые и производимые в известный, довольно продолжительный период времени, дурман же табака может быть направлен на каждый отдельный случай. Хочешь сделать то, чего не следует, — выкуриваешь папироску, одурманиваешься настолько, насколько нужно, чтобы сделать то, что не надо было, и опять свеж и можешь ясно мыслить и говорить; или чувствуешь, что сделал то, чего не следовало, — опять папироска; и неприятное сознание дурного или неловкого поступка уничтожено, и можешь заняться другим и забыть.

Но не говоря о тех частных случаях, в которых всякий курящий прибегает к курению не как к удовлетворению привычки и препровождению времени, а как к средству заглушения совести для поступков, которые имеют быть сделаны или уже сделаны, разве не очевидна та строго

определённая зависимость между образом жизни людей и их пристрастием к курению?

Когда начинают курить мальчики? — Почти всегда тогда же, когда они теряют детскую невинность. Отчего люди курящие могут переставать курить, как скоро становятся в более нравственные условия жизни, и опять начинают курить, как только попадают в развращённую среду? почему игроки почти все курят? почему из женщин меньше курят женщины, ведущие правильный образ жизни? почему проститутки и сумасшедшие все курят? Привычка привычкой, но очевидно, что курение находится в определённой зависимости от потребности заглушения совести и что она достигает этой своей цели.

Наблюдение о том, до какой степени курение заглушает голос совести, можно сделать над всяким почти курильщиком. Всякий курильщик, предаваясь своей страсти, забывает или пренебрегает самыми первыми требованиями общежития, которого он требует от других и которое он соблюдает во всех других случаях, до тех пор, пока совесть его не заглушена табаком. Всякий человек нашего среднего воспитания признает непозволительным, неблаговоспитанным, негуманным для своего удовольствия нарушать спокойствие и удобство, а тем более здоровье других людей. Никто не позволит себе намочить комнату, в которой сидят люди, шуметь, кричать, напустить холодного, жаркого или вонючего воздуха, совершать поступки, мешающие и вредящие другим. Но из 1000 курильщиков ни один не постеснится тем, чтобы напустить нездорового дыму в комнате, где дышат воздухом некурящие женщины, дети. Если закуривающие и спрашивают обыкновенно у присутствующих: "вам не неприятно?" — то все знают, что принято отвечать: "сделайте одолжение" (несмотря на то, что некурящему не может быть приятно дышать зараженным воздухом и находить вонючие окурки в стаканах, чашках, тарелках, на подсвечниках или даже в пепельницах). Но если бы даже некурящие взрослые и переносили табак, то детям-то, у которых никто не спрашивает, никак не может быть это приятно и полезно. А между тем люди честные, гуманные во всех других отношениях курят при детях, за обедом, в маленьких комнатах, заражая воздух табачным дымом, не чувствуя при этом ни малейшего укора совести.

Обыкновенно говорят, и я говорил, что курение содействует умственной работе. И несомненно, что это так, если смотреть только на количество умственной работы. Человеку, курящему и потому перестающему строго оценивать и взвешивать свои мысли, кажется, что у него вдруг сделалось много мыслей. Но это совсем не то, что у него сделалось много мыслей, а только то, что он потерял контроль над своими мыслями.

Когда человек работает, он всегда сознает в себе два существа: одного

— работающего, другого — оценивающего работу. Чем строже оценка, тем медленнее и лучше работа, и наоборот. Если же оценивающий будет находиться под влиянием дурмана, то работы будет больше, но качество её будет ниже.

“Если я не курю, я не могу писать. Мне не пишется, я начинаю и не могу продолжать”, говорят обыкновенно, говорил и я. Что же это значит? А то, что тебе или нечего писать, или то, что то, что ты сейчас хочешь уже написать, ещё не созрело в твоём сознании, а только смутно начинает представляться тебе, и оценивающий живущий в тебе критик, не одурманенный табаком, говорит тебе это. Если бы ты не курил, ты или оставил бы начатое и подождал времени, когда то, о чём ты думаешь, уяснилось бы тебе, или постарался бы вдуматься в то, что смутно представляется тебе, обдумал бы представляющиеся возражения и напряг бы все своё внимание на уяснение себе своей мысли. Но ты закуливаешь, сидящий в тебе критик одурманивается, и задержка в твоей работе устраняется: то, что тебе трезвому от табаку казалось ничтожным, представляется опять значительным; то, что казалось неясным, уже не представляется таким; представлявшиеся тебе возражения скрываются, и ты продолжаешь писать, и пишешь много и быстро.

IV

“Но неужели такое малое, крошечное изменение, как лёгкий хмель, производимый умеренным употреблением вина и табаку, может производить какие-либо значительные последствия? Понятно, что если человек накуривается опиума, гашиша, напивается вина так, что падает и теряет рассудок, то последствия такого одурманивания могут быть очень важны; но то, что человек находится под самым лёгким действием хмеля или табаку, никак не может иметь никаких важных последствий”, говорят обыкновенно. Людям кажется, что маленький дурман, маленькое затмение сознания не может производить важного влияния. Но думать так — всё равно, что думать то, что часам может быть вредно то, чтоб ударить их о камень, но что если положить соринку в середину их хода, то это не может повредить им.

Ведь главная работа, двигающая всю жизнь людской, происходит не в движении рук, ног, спин человеческих, а в сознании. Для того, чтобы человек совершил что-нибудь ногами и руками, нужно, чтобы прежде совершилось известное изменение в его сознании. И это-то изменение определяет все последующие действия человека. Изменения же эти всегда бывают крошечные, почти незаметные.

Брюллов поправил ученику этюд. Ученик, взглянув на изменившийся этюд, сказал: “Вот чуть-чуть тронули этюд, а совсем стал другой”.

Брюллов ответил: "Искусство только там и начинается, где начинается чуть-чуть".

Изречение это поразительно верно и не по отношению к одному искусству, но и ко всей жизни. Можно сказать, что истинная жизнь начинается там, где начинается чуть-чуть, там, где происходят кажущиеся нам чуть-чуточными бесконечно малые изменения. Истинная жизнь происходит не там, где совершаются большие внешние изменения, где передвигаются, сталкиваются, дерутся, убивают друг друга люди, а она происходит только там, где совершаются чуть-чуточные дифференциальные изменения.

Истинная жизнь Раскольникова совершалась не тогда, когда он убивал старуху или сестру её. Убивая самую старуху и в особенности сестру её, он не жил истинною жизнью, а действовал как машина, делал то, чего не мог не делать: выпускал тот заряд, который давно уже был заложен в нём. Одна старуха убита, другая перед ним тут же, топор у него в руке.

Истинная жизнь Раскольникова происходила не в то время, когда он встретил сестру старухи, а в то время, когда он не убивал ещё и одной старухи, не был в чужой квартире с целью убийства, не имел в руках топора, не имел в пальто петли, на которую вешал его, — в то время, когда он даже и не думал о старухе, а, лежа у себя на диване, рассуждал вовсе не о старухе и даже не о том, можно ли или нельзя по воле одного человека стереть с лица земли ненужного и вредного другого человека, а рассуждал о том, следует ли ему жить или не жить в Петербурге, следует ли или нет брать деньги у матери, и ещё о других, совсем не касающихся старухи вопросах. И вот тогда-то, в этой совершенно независимой от деятельности животной области, решались вопросы о том, убьёт ли он или не убьёт старуху. Вопросы эти решались не тогда, когда он, убив одну старуху, стоял с топором перед другой, а тогда, когда он не действовал, а только мыслил, когда работало одно его сознание и в сознании этом происходили чуть-чуточные изменения. И вот тогда-то бывает особенно важна для правильного решения возникающего вопроса наибольшая ясность мысли, и вот тогда-то один стакан пива, одна выкуренная папироска могут помешать решению вопроса, отдалить это решение, могут заглушить голос совести, содействовать решению вопроса в пользу низшей животной природы, как это и было с Раскольниковым.

Изменения чуть-чуточные, а от них-то самые громадные, ужасные последствия. От того, что сделается, когда человек решился и начал действовать, может измениться много материального, могут погибнуть дома, богатства, тела людей, но ничего не может сделаться больше того,

чем то, что залегло в сознание человека. Пределы того, что может произойти, даны сознанием.

Но от чуть-чуточных изменений, которые совершаются в области сознания, могут произойти самые невообразимые по своей значительности последствия, для которых нет пределов.

Пусть не думают, что то, что я говорю, имеет что-нибудь общее с вопросами о свободе воли или детерминизме. Разговоры об этих предметах излишни для моей цели, да и для чего бы то ни было. Не решая вопроса о том, может или не может человек поступать так, как он хочет (вопроса, по-моему, неправильно поставленного), я говорю только о том, что так как человеческая деятельность определяется чуть-чуточными изменениями в сознании, то (всё равно — признавая или не признавая так называемую свободу воли) надо быть особенно внимательным к тому состоянию, в котором проявляются эти чуть-чуточные изменения, как надо быть особенно внимательным к состоянию весов, посредством которых мы взвешиваем предметы. Надо, насколько это от нас зависит, стараться поставить себя и других в такие условия, при которых не нарушалась бы ясность и тонкость мысли, необходимые для правильной работы сознания, а не поступать обратно, стараясь затруднить и запутать эту работу сознания потреблением одуряющих веществ.

Человек ведь есть и духовное и животное существо. Человека можно двигать, влияя на его духовное существо, и можно двигать, влияя на его животное существо. Так же, как часы, можно двигать за стрелки и за главное колесо. И как в часах удобнее руководить движением через внутренний механизм, так и человеком — собой или другим — удобнее руководить через сознание. И как в часах пуще всего надо блюсти то, чем удобнее двигать серединный механизм, так и в человеке пуще всего надо блюсти чистоту, ясность сознания, которым удобнее всего двигать человеком. Сомневаться в этом невозможно, и все люди знают это. Но является потребность обманывать себя. Людям не столько хочется, чтобы сознание работало правильно, сколько того, чтобы им казалось, что правильно то, что они делают, и они сознательно употребляют такие вещества, которые нарушают правильную работу сознания.

У

Пьют и курят не так, не от скуки, не для веселья, не потому, что приятно, а для того, чтобы заглушить в себе совесть. И если это так, то как ужасны, должны быть последствия! В самом деле — подумать, какова была бы та постройка, которую строили бы люди не с прямым правилом, по которому они выравнивали бы стены, не с прямоугольным угольником, которым бы они определяли углы, а с мягким правилом, которое сгибалось бы по всем неровностям стены, и с угольником, складывающимся и приходящимся к

каждому — и острому и тупому — углу.

А ведь благодаря одурманиванию себя это самое делается в жизни. Жизнь не приходится по совести, совесть сгибается по жизни.

Это делается в жизни отдельных лиц, это же делается и в жизни всего человечества, слагающегося из жизни отдельных лиц.

Для того, чтобы понять всё значение такого отуманения своего сознания, пускай всякий человек вспомнит хорошенько своё душевное состояние в каждый период своей жизни. Каждый человек найдёт, что в каждый период его жизни перед ним стояли известные нравственные вопросы, которые надо было ему разрешить и от разрешения которых зависело всё благо его жизни. Для разрешения этих вопросов нужно большое напряжение внимания. Это напряжение внимания составляет труд. В каждом его труде, особенно в начале его, есть период, когда труд кажется тяжёлым, мучительным, и слабость человеческая подсказывает желание оставить его. Физический труд представляется мучительным в начале его; ещё более мучительным представляется труд умственный. Как говорит Лессинг, люди имеют свойство переставать думать тогда, когда думанье начинает представлять трудности, и именно тогда, прибавлю я, когда думанье начинает быть плодотворным. Человек чувствует, что решение стоящих перед ним вопросов требует напряжённого, часто мучительного труда, и хочется отвилиться от этого. Если бы у него не было внутренних средств одурманивания, он не мог бы изгнать из своего сознания стоящих перед ним вопросов и волей-неволей был бы приведён к необходимости решения их. Но вот человек узнает средство отгонять эти вопросы всегда, когда они представляются, и употребляет его. Как только предстоящие к решению вопросы начинают мучить его, человек прибегает к этим средствам и спасается от беспокойства, вызываемого тревожащими вопросами. Сознание перестает требовать разрешения их, и неразрешённые вопросы остаются неразрешёнными до следующего просветления. Но при следующем просветлении повторяется то же, и человек месяцами, годами, иногда всю жизнь продолжает стоять перед теми же нравственными вопросами, ни на шаг не подвигаясь к разрешению их. А между тем, в разрешении нравственных вопросов и состоит всё движение жизни.

Совершается нечто подобное тому, что делал бы человек, которому через взмученную воду надо бы увидеть дно, для того, чтобы достать драгоценную жемчужину, и который бы, не желая войти в воду, сознательно взбалтывал воду, как скоро она начинала бы отстаиваться и быть прозрачной. Всю жизнь часто стоит человек одурманивающийся неподвижно на том же, раз усвоенном, неясном, противоречивом мирозерцании, упираясь при всяком наступающем периоде

просветления всё в ту же стену, в которую он упирался 10—20 лет тому назад и которую нечем пробить, потому что он сознательно притупляет то острое мысли, которое одно могло бы пробить её.

Пусть всякий вспомнит себя за тот период, во время которого он пьёт и курит, и пусть проверит то же самое на других, и всякий увидит одну постоянную черту, отличающую людей, предающихся одурманению, от людей, свободных от него: чем больше одурманивается человек, тем более он нравственно неподвижен.

VI

Ужасны для отдельных лиц, как описывают их нам, последствия потребления опиума и гашиша; ужасны знакомые нам последствия потребления алкоголя на отъявленных пьяницах; но без сравнения ужаснее последствия для всего общества того, считающегося безвредным, умеренного употребления водки, вина, пива и табаку, которому предаётся большинство людей, а в особенности так называемые образованные классы нашего мира. Эти последствия должны быть ужасны, если признать то, чего нельзя не признать: что руководящая деятельность общества — деятельность политическая, служебная, научная, литературная, художественная — производится большею частью людьми, находящимися в ненормальном состоянии, людьми пьяными. Обыкновенно предполагается, что человек, который, как большинство людей наших достаточных классов, употребляет алкогольные напитки при всяком принятии пищи, находится на другой день, в тот период времени, когда он работает, в совершенно нормальном и трезвом состоянии. Но это совершенно несправедливо. Человек, выпивший накануне бутылку вина, стакан водки или две кружки пива, находится в обычном состоянии похмелья или угнетения, следующего за возбуждением, и потому в умственно подавленном состоянии, которое усиливается ещё курением. Для того, чтобы человек, курящий и пьющий постоянно и умеренно, привёл мозг в нормальное состояние, ему нужно пробыть, по крайней мере, неделю или более без употребления вина и курения.

(Но отчего же люди непьющие и некурящие находятся часто на умственном и нравственном уровне несравненно низшем против людей пьющих и курящих? И почему люди пьющие и курящие часто проявляют самые высокие и умственные и душевные качества? Ответ на это, во-первых, тот, что мы не знаем той степени высоты, до которой достигли бы люди пьющие и курящие, если бы они не пили и не курили. Из того же, что люди духовно сильные, подвергаясь принижающему действию одурманивающих веществ, всё-таки произвели великие вещи, мы можем заключить только то, что они произвели бы ещё большие, если бы они не одурманивались. Очень вероятно, как мне говорил один мой

знакомый, что книги Канта не были бы написаны таким странным и дурным языком, если бы он не курил так много. Во-вторых же, надо не забывать того, что чем ниже умственно и нравственно человек, тем менее он чувствует разлад между сознанием и жизнью и потому тем меньше он испытывает потребность одурманивания и что потому так часто и бывает то, что самые чуткие натуры — те, которые болезненно чувствуют разлад жизни и совести, предаются наркотикам и погибают от них).

Этого же почти никогда не бывает. Так что большая часть всего того, что творится в нашем мире и людьми, управляющими другими и поучающими других, и людьми, управляемыми и поучаемыми, совершается не в трезвом состоянии. И пусть не принимают это за шутку или за преувеличение: безобразие и главное — бессмысленность нашей жизни происходят преимущественно от постоянного состояния опьянения, в которое приводит себя большинство людей. Разве возможно бы было, чтобы люди непьяные спокойно делали все то, что делается в нашем мире, — от Эйфелевой башни до общей воинской повинности. Без всякой, какой бы то ни было надобности составляется общество, собираются капиталы, люди работают, вычисляют, составляют планы; миллионы рабочих дней, пудов железа тратятся на постройку башни; и миллионы людей считают своим долгом взлезть на эту башню, побыть на ней и слезть назад; и постройка, и посещение этой башни не вызывают в людях никакого другого суждения об этом, как желание и намерение ещё в других местах построить ещё более высокие башни. Разве трезвые люди могли бы это делать? Или другое: все европейские народы вот уже десятки лет заняты тем, чтобы придумывать наилучшие средства убийства людей и обучать убийству всех молодых людей, достигших зрелого возраста. Все знают, что нападений варваров никаких быть не может, что приготовления к убийству направлены христианскими цивилизованными народами друг на друга; все знают, что это тяжело, больно, неудобно, разорительно, безнравственно, безбожно и безумно, — и все готовятся к взаимному убийству: одни, придумывая политические комбинации о том, кто с кем в союзе и кого будет убивать; другие, начальствуя над приготовляющимися к убийству, и третьи, подчиняясь против воли, против совести, против разума этим приготовлениям к убийству. Разве трезвые люди могли бы это делать? Только пьяные, никогда не вытрезвляющиеся люди могут делать эти дела и жить в том ужасающем противоречии жизни и совести, в которых не только в этом, но во всех других отношениях живут люди нашего мира.

Никогда, мне кажется, люди не жили в таком очевидном противоречии между требованиями совести и поступками.

Человечество нашего времени точно зацепилось за что-то. Точно есть какая-то внешняя причина, мешающая стать ему в то положение, которое

ему свойственно по его сознанию. И причина эта — если не одна, то главная — это: то физическое состояние одурения, в которое вином и табаком приводит себя огромное большинство людей нашего мира. Освобождение от этого страшного зла будет эпохой в жизни человечества, и эпоха эта настаёт, кажется. Зло сознано. Изменение в сознании по отношению к употреблению одуряющих веществ уже совершилось, люди поняли страшный вред их и начинают указывать его, и это незаметное изменение в сознании неизбежно повлечёт за собой освобождение людей от употребления одуряющих веществ.

Освобождение же людей от употребления одуряющих веществ откроет им глаза на требования их сознания, и они станут приводить свою жизнь в согласие с совестью. И кажется, что это уже начинается.

И, как всегда, начинается с высших классов, тогда, когда уже заражены все низшие.

Полезные мысли других авторов

- [Тимур Смирнов О Вреде И Пользе Мастурбации](#) (там две страницы)
- [Эффект Кулиджа и механизм образования зависимости](#)
- [Русский перевод ресурса yourbrainonporn.com](#)
- [FAQ форума 2ch.ru](#)
- V 1.0 [Теория антионанизма в режиме "вопрос-ответ"] [часть 1](#) [часть 2](#) + [ответы на вопросы](#)
- [Правда, что если не мастурбировать можно стать импотентом?](#)
- [Правило трех «не» или Как победить онанизм](#)
- [О причинах наркомании по-человечески](#)

Оформление книги - Евгений Р. e-mail: zipc@mail.ru