



## **Wolność Od Nałogu Pornografii i Masturbacji W 90 Dni**

Jak wyzwolić się z uzależnień i dysfunkcji seksualnych, aby panować nad swoim ciałem i emocjami oraz poznawać i prowadzić kobiety bez ciężaru „nie radzenia sobie z samym sobą?”

**Paweł Grzywocz**  
Wydawca: Netina Sp. z o.o.  
[www.jakzdozbycdziewczyne.pl](http://www.jakzdozbycdziewczyne.pl)  
**Wersja 1.0**  
Październik, 2015

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody autora. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autor dołożył wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Autor nie ponosi żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

## Spis treści:

Najważniejsze Funkcje Przyjemności Seksualnych .....	10
i Współżycia Seksualnego .....	10
5 najważniejszych funkcji przyjemności seksualnych i współżycia seksualnego: .....	11
Podsumowanie: .....	11
Praktyczne Ćwiczenie: .....	12
Co dokładnie robić? .....	12
Jak Podjąć Decyzję o Usunięciu Pornografii .....	14
Oraz Jak Unikać Zapalników? .....	14
Musisz być zdecydowany na 100% .....	14
Poniżej najczęstsze ZAPALNIKI prowadzące z powrotem do nałogu: .....	15
Twoje oczy są Twoją SŁABOŚCIĄ dlatego uważaj, na co patrzysz. ....	15
<b>Praktyczne Ćwiczenie:</b> .....	16
Lista filmów z tego rozdziału + alternatywne źródła informacji .....	16
Jak Rozładować Napięcie Seksualne? .....	18
Pamiętaj, że jest ogromna różnica pomiędzy wzbogacającym kobietę i mężczyznę trwałym współżyciu seksualnym a egoistycznym samogwałtem .....	18
Jak zatem ma się inaczej rozładować to napięcie seksualne – czy od tego nie umrę? .....	19
Jak wykorzystać napięcie seksualne w konstruktywny sposób: .....	19
Praktyczne ćwiczenie i Action step – co dokładnie zrobić teraz: .....	20
Jak Reagować Na Rozebrane Lub Wyzywająco Ubrane Kobiety, Aby Zapanować Nad Swoją Poządliwością? .....	22
Przez pornografię i masturbację przestałem w ogóle widzieć kobiecą płodność .....	22
Jakie części ciała kobiety są odpowiedzialne za funkcje macierzyńskie .....	23
Praktyczne ćwiczenie: .....	23
Jak Pozbyć Się Kompleksu .....	25
Małego Doświadczenia Seksualnego? .....	25
Czy faktycznie wielu partnerów i wiele doświadczeń daje szczęście? .....	25
Seks w warunkach pozbawionych poczucia trwałości i bezpieczeństwa powoduje <b>stres</b> , impotencję i strach przed odrzuceniem .....	26
Największe mity seksualne wynikające z propagandy wyszalenia się: .....	27
Praktyczne ćwiczenie: .....	27
Jak Nie Wrócić Do Nałogu Z Powodu Dziewczyny? .....	28

Wykorzystywaliśmy się seksualnie w tym związku, mimo że nie była .....	28
to przygodna, jednonocna znajomość.....	28
Ona stała się moim nowym uzależnieniem – to znaczy wspólne orgazmy .....	29
Po prostu skorzystałem z okazji. ....	30
To rozstanie było dla mnie druzgocące.....	30
Zbudowanie szczęśliwego związku zawsze było dla mnie największą motywacją pokonania nałogów seksualnych.....	30
Po prostu chciałem spróbować. Ciekawość wygrała! .....	31
Najczęstsze hasła powtarzane przez agentów matrixa na temat przyjemności seksualnych: .	31
Praktyczne ćwiczenie:.....	33
Zacznij Zwracać Uwagę Na Różnice Między Pornografią .....	34
a Prawdziwym Współzyciem Seksualnym .....	34
Ilu z nas w ramach protestu dla religijnych zakazów lub z powodu ciekawości, jakie one powodują wpadło w nałogi seksualne? .....	37
Praktyczne ćwiczenie:.....	38
Jak Kontrolować Wytrysk i Doprowadzić Najpierw Kobiętę Do Orgazmu? .....	39
Co zatem możesz zrobić, aby stać się lepszym kochankiem? .....	39
Drugi sposób na kontrolę swojego podniecenia to zaspokojenie najpierw kobiety. ....	40
Jak jeszcze możesz opóźnić swój orgazm?.....	40
Nigdy nie wytwarzaj presji na orgazm kobiety.....	41
Udane współzycie seksualne to udana komunikacja. ....	42
Praktyczne ćwiczenie:.....	43
Jak Kontrolować Erotyczne Myśli.....	44
Dzięki Potężnej Wizji Marzeń i Koszmarów? .....	44
Jakie są Twoje największe MOTYWY i co Cię napędza? .....	44
Nasz rodzinny dom często jest odzwierciedleniem naszych koszmarów lub marzeń .....	44
Praktyczne ćwiczenie:.....	45
Jak Radzić Sobie Z Nudą I Wykorzystać Ją Do Rozwoju Talentów? .....	46
Każdy ma swoje zainteresowania i potencjalne zainteresowania. ....	46
Praktyczne ćwiczenie:.....	47
Poniżej przesyłam przykładowe branże: .....	48
Jak Zbudować Nawyk Sukcesu i Podwoić Swoją Produktywność?.....	50
Oto, jak zbudować nawyk sukcesu. ....	50
Praktyczne ćwiczenie:.....	51
Jak Efektywnie Odpoczywać .....	52

i Zwiększyć Zapał Do Działania? .....	52
Oto, jak efektywnie wypoczywać .....	52
Praktyczne ćwiczenie:.....	53
Prawo Odroczonej Gratyfikacji .....	54
Jak Działa Prawo Odroczonej Gratyfikacji .....	54
Ta zasada odroczonej gratyfikacji ma szczególną moc w relacji z kobietą. ....	55
Praktyczne ćwiczenie:.....	55
Wyjaśnienie piramidy produktywności: .....	56
Jak Utrudnić Sobie Porażki? .....	57
Praktyczne ćwiczenie:.....	57
Podsumowania Pierwszego Miesiąca i Porządku .....	59
Praktyczne ćwiczenie:.....	59
Kiedy i Jak Przeprowadzić Rozmowę Z Nową Dziewczyną o Wartościach Seksualnych .....	61
Ona jest już na tyle nagrzana na Ciebie, że rozmowa o seksie .....	61
ją już nie odstraszy, bo sama o tym myśli. ....	61
To z pewnością rozłoży ją na łopatki, jeśli naprawdę Ci na niej zależy. ....	62
Praktyczne ćwiczenie:.....	62
Nie musisz dołączać do smutnych statystyk. ....	63
Jak Wspólnie z Dziewczyną Wybrać Najlepszą Metodę Antykoncepcyjną? .....	64
Tutaj też pojawia się pytanie na temat dzieci. ....	64
Obserwuj dokładnie, jak kobieta reaguje na Twoje propozycje. ....	65
Praktyczne ćwiczenie:.....	66
Jak Poradzić Sobie z Seksualną .....	67
Przeszłością Dziewczyny? .....	67
Jakie masz alternatywy?.....	68
Brak przebaczenia powoduje raka .....	69
Praktyczne ćwiczenie:.....	69
Egocentryczne Cele – Jak Nie Być Sterowanym.....	70
Przez Swoje Ego? .....	70
Ulotne symbole statusu .....	70
Wyzwania życiowe, które stoją przed każdym człowiekiem dotyczą 4 sfer: .....	71
Praktyczne ćwiczenie:.....	72
Jak Wyznaczać Cele, Których Nie Można .....	73
Ci Ukraść Oraz Jak Pozbyć Się Presji Na Wyniki? .....	73

Poprzez dodruk pieniądza banki centralne niszczą siłę nabywczą naszych oszczędności. ....	73
Zmodyfikowana metoda S.M.A.R.T. ....	74
Sformułuj swoje cele następująco: .....	75
Praktyczne ćwiczenie:.....	75
Jak Tworzyć Masywną Wartość Dla Siebie i Innych Ludzi? .....	77
3 etapy poziomy wymiany wartości. ....	77
Praktyczne ćwiczenie:.....	78
Jak Wykorzystać Pożądanie Do Zagadywania Kobiet? .....	82
W jakich sytuacjach wykorzystać pożądanie do poznawania kobiet. ....	82
Praktyczne ćwiczenie:.....	84
Problemy Kobiet Z Adoracją i Uzależnieniem Od Uwagi.....	85
Jeśli nie otrzymały tego zapewnienia w domu, to potem szukają go na różne sposoby w relacjach z mężczyznami. ....	85
Kobiety mają również wielkie problemy ze sobą. ....	86
Praktyczne ćwiczenie:.....	87
Kryteria Oceny Kobiety Do Związku Na Całe Życie.....	88
Szczerze zainteresowana dziewczyna powinna: .....	89
Praktyczne ćwiczenie:.....	90
Co Robić W Samotne Wieczory, Aby Uniknąć Nałogu.....	91
I Rozwinąć Osobowość? .....	91
Jak rozmawiać ze sobą?.....	91
Praktyczne ćwiczenie:.....	92
Jak Zwiększyć Poczucie Własnej Wartości .....	94
Poprzez Wdzięczność? .....	94
Na tym polega różnica między tzw. maximisers a satisficers. ....	94
Wykorzystaj przeciwności jako paliwo sukcesu .....	95
Praktyczne ćwiczenie:.....	95
Jak Nie Dać Się Złapać Na Dziecko .....	97
oraz Kiedy i Dlaczego Mieć Lub Nie Mieć Dzieci? .....	97
5 historii „wpadek” z mojego otoczenia .....	97
A z jakich powodów mieć dzieci? .....	98
Oto najczęstsze powody decydowania się na dziecko: .....	99
Z jakich powodów zatem warto podjąć decyzję o posiadaniu dzieci? .....	99
Skoro dzieci to taki wysiłek, to może lepiej ich nie mieć nigdy? .....	100

Praktyczne ćwiczenie:.....	101
Jak Okazywać Szczerą Czułość w Związku? .....	102
Zawsze zadawaj sobie pytanie, czy chciałbyś być tak traktowany, .....	102
jak masz zamiar potraktować kobietę.....	102
Praktyczne ćwiczenie:.....	103
Jak Wyrażać i Rozpoznawać Pragnienia Seksualne w Związku? .....	105
Dla udanego współżycia seksualnego kluczowa jest komunikacja. ....	105
Udzielaj pozytywnej informacji zwrotnej. ....	106
Jak rozpoznawać pragnienia seksualne kobiety? .....	107
Praktyczne ćwiczenie:.....	108
Jak Szybko Powstawać Po Porażkach .....	109
I Odzyskiwać Pozytywny Stan? .....	109
Wolność polega na trzymaniu się wartościowych priorytetów życiowych .....	109
Prawdziwym zwycięzcą nie jest ten, kto nigdy nie przegrywa, ale ten, kto zawsze powstaje	110
Jesteś tym, czym się karmisz. ....	110
<b>Nie ma czegoś takiego, jak wiecznie pozytywny stan</b> .....	111
Praktyczne ćwiczenie:.....	111
Skąd Czerpać Ogromne Spełnienie Życiowe? .....	113
Na szczęście nasza osobowość i charakter nie ma jakichś hormonalnych limitów i można je	113
rozwijać do końca życia. ....	113
Gdy trenujemy 6 miesięcy, to w końcu w mięśniach zostanie tak dużo tych składników	114
odżywczych, że zwiększą swój rozmiar. ....	114
Praktyczne ćwiczenie:.....	114
Dzień bez poszerzania strefy komfortu to dzień stracony. ....	116
Jak Zostać Mistrzem w Swojej Dziedzinie? .....	117
Tak naprawdę to nie lubię spędzać zbyt wiele czasu między ludźmi. ....	117
„Focus on your strenghts”, czyli koncentruj się na swoich mocnych stronach. ....	118
Jak widzisz wszystko jest kwestią praktyki. ....	119
Praktyczne ćwiczenie:.....	119
Jak Pozbyć Się Presji Na Wyniki Dzięki Świadomości o Funkcjonowaniu Świata? .....	121
W jakich dziedzinach poszerzać świadomość:.....	121
Praktyczne ćwiczenie:.....	123
Jak Weryfikować Wartości W Centrum Naszego Życia? .....	125
Obserwuj swoje reakcje na niewygodne pytania i tezy. ....	126
Większość ludzi dyskutuje tylko po to, .....	126

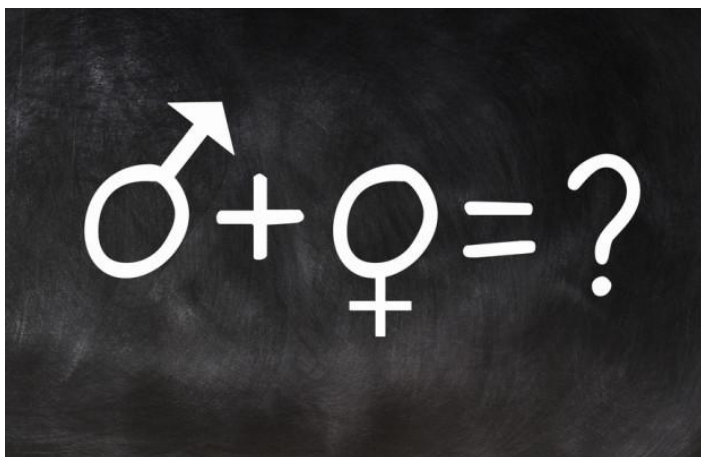
aby sami mogli się utwierdzić w swoich przekonaniach. ....	126
Co taka osoba ma zrobić? .....	127
Praktyczne ćwiczenie:.....	127
Jak Rozpoznawać i Uwalniać Sie ę .....	129
Od Kotwic i Programów, Które Wpaja Sie ę Nam Od Lat? .....	129
Część osób ugina się i ślepo wierzy przywódcy, a część buntuje się .....	130
i ucieka oraz broni się przed tego typu indoktrynacją.....	130
Członkom nie wolno samodzielnie myśleć, .....	130
tylko muszą wierzyć w przekaz danej organizacji. ....	130
Praktyczne ćwiczenie:.....	131
Jak Zaakceptować Siebie? .....	133
Niebezpieczeństwa Psychologicznej Samoakceptacji.....	133
Skąd to się w ogóle wzięło? .....	134
Ta nienawiść do siebie to raczej wymyślony problem, żeby zarobić na ludziach.....	135
Praktyczne ćwiczenie:.....	135
Wewnętrzny Konflikt Pragnień, .....	137
Czyli Dlaczego Robimy To, Czego Nie Chcemy? .....	137
Praktyczne ćwiczenie:.....	137
Jak Szukać i Sprawdzać Zasady Udanego Współżycia Seksualnego? .....	140
Dlaczego byłem fanatykiem? .....	140
„Kiedy powstaje małżeństwo?” .....	141
Byłem taki ślepy.....	142
Jako ludzie po prostu naśladujemy innych, co jest często błędem. ....	143
Praktyczne ćwiczenie:.....	145
Wzór Miłości Kobiety i Mężczyzny.....	148
Często w psychologii ta nuka jest przekręcana. ....	148
Jakie jest więc rozwiązanie? .....	149
Poza tym potrzebujesz w ogóle rozmawiać z ludźmi w różnych miejscach. ....	149
Praktyczne ćwiczenie:.....	150
Jak Uniknąć Pięknych Kobiet, .....	152
Które Wewnętrznie Są Zgniłym Jabłkiem?.....	152
Piękna kobieta to najbardziej niebezpieczna istota pod słońcem. ....	152
Jak uniknąć toksycznej kobiety? .....	153
Praktyczne ćwiczenie:.....	153



Jak Uniknąć Szkodliwych Obsesji? .....	156
Religia konsumpcjonizmu .....	156
Praktyczne ćwiczenie:.....	157
Jak Pokonać Egocentryzm i Gdzie Szukać Uwolnienia od Ego? .....	159
Mania na punkcie siebie samego jest szczególnie widoczna w kulcie samorozwoju. ....	159
Kłamstwo stare, jak świat, ubrane w nowy garnitur, czyli „będziecie bogami.” .....	160
Praktyczne ćwiczenie:.....	161
Jak Nie Ulegać Światowym Trendom i Pożądliwościom? .....	163
Cały marketing i reklamy bazują na ludzkiej pożądliwości oczu i ciała.....	163
Robienie pewnych rzeczy wyrwanych z kontekstu jest po prostu z definicji szkodliwe. ....	164
Nie widziałem więc żadnego powodu, żeby kiedykolwiek palić papierosy lub pić alkohol. ..	164
Praktyczne ćwiczenie:.....	165
Jak Rozpoznać Prawdziwą Miłość? .....	166
A czym jest prawdziwa miłość? .....	166
Czy podrzuciłbyś swoją ukochaną nad przepaścią?.....	166
Jak widać do takiej miłości trzeba dojrzeć i ją wypracować. ....	167
Praktyczne ćwiczenie:.....	168
Podsumowanie programu i przestroga .....	169
Praktyczne ćwiczenie:.....	171

## Rozdział 1

### Najważniejsze Funkcje Przyjemności Seksualnych i Współzycia Seksualnego



*"Korzystanie z narządów płciowych niezgodnie z ich funkcją i przeznaczeniem jest po prostu szkodliwe i bezsensowne."*

W celu uwolnienia się z nałogu pornografii, masturbacji i innych przyjemności seksualnych konieczne jest uzmysłowienie sobie ich prawidłowych FUNKCJI.

Bez świadomości i zrozumienia funkcji przyjemności seksualnych będą występować bardzo duże trudności w podejmowaniu ZDECYDOWANYCH kroków i w unikaniu wracania do nałogu.

- Bez tej wiedzy, gdyby ktoś mi powiedział: „Usuń filmy pornograficzne”, to miałbym poważne opory, aby to zrobić. Zostawiłbym sobie pewnie jakieś filmy „awaryjne”, na wypadek, gdyby mną naprawdę targęło albo na pamiętkę. Zawsze znajdzie się jakaś **wymówka**.
- Podobnie jest z samą masturbacją. Zawsze znajdzie się jakaś wymówka, żeby znowu to zrobić. A skoro zrobiło się to raz, to czemu by nie spróbować od razu drugi i trzeci, skoro już daliśmy sobie LUZ! Tego typu działanie jest kompletnie pozbawione świadomości. To raczej reagowanie na impulsy i fałszywe przekonania, które wgraliśmy sobie do głowy.

Dlatego kluczową i fundamentalną sprawą jest uzmysłowienie sobie, **jakie są FUNKCJE przyjemności seksualnych. Po co jest ta przyjemność? Po co są narządy płciowe? Po co jest orgazm?**

Będziemy jeszcze mówić o niektórych funkcjach współzycia seksualnego i przyjemności, natomiast teraz budujemy **fundament** na cały program i właściwie na całe życie z dala od nałogu.

Jest nim zrozumienie, jakie są funkcje przyjemności seksualnej i **zaakceptowanie ich lub nie**. Przy czym ostrzegam, że negowanie tych funkcji prowadzi do NEGOCJWANIA z nałogiem, nawrotów i dalszego trwania w uzależnieniu.