



ideas pequeñas para
decisiones grandes

éxito



Ofrecemos ideas breves publicadas en nuestro canal de **Telegram**, que proceden de mensajes, conversaciones y lecturas. El objetivo: intentar ayudar a todo aquel que desea **dejar la pornografía**.



La vida es mucho más que un conjunto de frases, por bonitas y estimulantes que sean. Pero también es cierto que nos pueden servir de ayuda, de luz, de nuevas ideas para avanzar por nuestro camino diario.

Red de apoyo

Pequeños logros

Mejora tu autoestima

Acepta tu responsabilidad

Encuentra alternativas

Gestiona las recaídas

Red de apoyo

1

Más vale una persona amiga que cien conocidas.

2

Confía, habla, pide, muéstrate. La pornografía es más fuerte que uno solo, pero menos que dos personas juntas.

3

No busques solo razones para dejar el porno, busca personas por quienes dejarlo.

4

Tu pareja, un amigo íntimo, un familiar... quien tú decidas. A veces no es el más próximo, sino aquel que de verdad te pueda entender.

5

Un mensaje, una llamada, una nota de voz. Cualquier acción que interrumpa la impulsividad es siempre positiva.

6

La pornografía es la adicción de la soledad por excelencia. Cambiemos esta máxima.

7

Pasa el máximo de tiempo al día acompañado.

8

Busca tu persona “salvavidas”. Ya has comprobado que no puedes solo.



Red de apoyo

9

El solo hecho de llamar a alguien de confianza, en el momento de la pulsión, es un acto de autocontrol, ya que interrumpe la secuencia adictiva.

10

El acto de no hablar o no confiar a alguien lo que te ha ocurrido puede ser más perjudicial que el hecho mismo experimentado.

11

Piensa en cómo agradar a tu pareja, hijos, amigos. La red de apoyo cura pero sobre todo previene.

12

La vergüenza es el peor enemigo de tu red de apoyo.

13

Teje tu red de apoyo cada día. Aunque sea con un «¿cómo estás?»

14

¿Te cuesta hablar de ti, de que no se note lo que llevas dentro, de tus problemas?

15

Pedir ayuda, bajar los brazos, rendirse. Lo demás, sale solo.



Pequeños logros

1

El éxito es cuantas veces te levantas después de caer.

2

Acepta esa incomodidad y aprenderás a ver esas emociones “malas” de otra manera.

3

Celebra los micro progresos y céntrate en las mini decisiones.

4

Un pequeño retraso de una gratificación es un gran paso para recordar que tú tienes el control.

5

Nada cambia si nada cambias.

6

Recuerda que lo que estás haciendo es decir NO una vez.

7

¿Cuáles son las *puertas abiertas* que tienes en tu adicción? Descubre esos espacios: puertas, ventanas, rendijas...

8

Intentar algo nuevo es siempre una victoria.



Pequeños logros

9

Trabaja con pequeños objetivos intermedios. Por ejemplo, empieza por evitar las caídas matutinas, que tienen efectos negativos a lo largo de todo el día.

10

No te fijas como objetivo general dejar el porno. Formulado así, no es motivador, ni eficaz, ni positivo.

11

Es preferible una pequeña mejoría que un perfeccionismo que nunca llega.

12

Ir «paso a paso» es más motivante que «poco a poco». Utiliza palabras y expresiones que te den fuerza.

13

Las *pausas de hidratación* son necesarias. Elige pequeños instantes para descansar, reflexionar, pensar en alguien, etc.

14

Distingue entre me apetece, necesito, anhelo, deseo, puedo, quiero. Querer de verdad no es tan fácil.

15

¿Descubro y valoro lo positivo del día, y no lo negativo?



Mejora tu autoestima

1

Valora lo que eres y tienes, no lo que te falta.

2

La pornografía no define, ni de lejos, quién soy.

3

«No puedo cambiar, nunca lo lograré». El gran problema es convertir un fracaso en un rasgo personal permanente.

4

No te autodiagnostiques como adicto. Seguramente no lo seas. Y esa palabra te puede desanimar y condicionar a un mayor consumo.

5

Todo ser humano es más grande que su culpa. Nada es capaz de hundirte, por mucho que pese o pase.

6

Conócete. Quiérete. Supérate.

7

No te compares con otros. Respeta tus tiempos y tu ritmo.

8

Escribe 10 cualidades que tienes y que pueden ayudarte a salir de este consumo.



Mejora tu autoestima

9

Salir de la adicción equivale a vivir un duelo, es decir, una separación. Date tiempo. Es normal.

10

Cómo te hablas. Cómo te ves. Si te desprecias es más probable que te sigas comportando así.

11

Escribe 5 objetivos que quieras conseguir en tu vida y que sean incompatibles con el uso de pornografía.

12

La adicción te “sirve” para algo, tiene una función. Descúbrela.

13

No te juzgues con dureza, no te “condenes” tan rápido.

14

No te preguntes «¿qué ventajas tiene dejar el porno?», sino más bien, «¿qué gano viéndolo?»

15

Un pequeño consejo, más profundo de lo que parece: intenta caerte bien.

16

No puedes detener las olas, pero puedes aprender a surfearlas. Incluso es divertido.



Acepta tu responsabilidad

1

No soy responsable de tener ganas de consumir.
Sí soy responsable de lo que hago con esas ganas.

2

Si el plan no funciona, cambia el plan, no la meta.

3

La recuperación no es para la gente “inteligente”. Esto
va de hacer caso a quien te ayuda.

4

Reiniciar no consiste solo en dejar de ver porno.
Implica cambiar otros aspectos de tu vida.

5

«Se me daba genial huir de mí mismo». Mirarse,
aceptarse, quererse, rectificar.

6

Si no te quieres quemar, no te acerques tanto al fuego.

7

Nada es tan difícil como no engañarse a sí mismo.

8

Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. El tuyo,
el de tu libertad.



Acepta tu responsabilidad

9

Para ganar algo que merezca la pena, siempre hay que perder algo.

10

Un objetivo efectivo y asumible: vivir libre de porno la mayoría de días del año.

11

«El futuro no es lo que va a pasar, sino lo que vas a hacer», J. L. Borges. Cambia de mentalidad: de espectador de desastres a protagonista de un gran historia.

12

Donde no hay un propósito claro, el placer ocupará ese vacío.

13

Entre la curiosidad y el que “se te vaya de las manos”, hay un pequeño paso.

14

La culpa es útil... si es útil. Permite tomar conciencia de nuestros errores, corregirnos, encontrar la energía para una respuesta adecuada.

15

La abstinencia está bien. Pero está mucho mejor que encuentres un sentido, un porqué.



Encuentra alternativas

1

Alimenta estas cinco áreas de tu vida: mental, social, física, emocional y espiritual.

2

Para dejarlo hay que reemplazarlo. Busca actividades, personas, ilusiones que te ocupen cabeza y tiempo.

3

Construye tu proyecto vital, tus sueños. La mejor motivación es tener cimientos profundos.

4

Un consejo pequeño, simple, muy eficaz: no entres a Internet por defecto.

5

Piensa cada noche en tres momentos gratificantes de ese día, por minúsculos que te parezcan.

6

Porn kills love < Love kills porn

7

Ten a mano una alternativa, mejor no digital, que te sirva para momentos críticos: sudoku, puzle, libro...

8

Recupera el gusto por lo cotidiano, agárrate a rutinas y horarios que te ayudan en momentos de duda.



Encuentra alternativas

9

Los hábitos no se destruyen. Se sustituyen.

10

La respiración es la única función vital autónoma sobre la que podemos ejercer un pequeño control directo. Aprovéchala.

11

Humaniza tu mirada. Intenta ver más allá del placer sexual. Encontrarás una persona con su historia, su familia, sus problemas, etc.

12

Utiliza el humor y la autocrítica benévola: te permitirá superar muchas dificultades.

13

Minimiza el consumo pasivo y promueve el ocio activo.

14

Diseña tu entorno y tus acciones de modo que la mayoría del tiempo se innecesario usar la fuerza de voluntad.

15

Escucha los susurros de tu cuerpo, antes de que se conviertan en gritos.



Gestiona las recaídas

1

Lo importante no es lo que te pasa, sino qué haces con lo que te pasa.

2

La recaída es parte del proceso; no es un fracaso, no es volver a la casilla de inicio.

3

Si la recaída te sirve para reaccionar, pedir más ayuda y mejorar,... bendita recaída.

4

La recuperación no es lineal. Si tropiezas, aprende y sigue avanzando.

5

Levantarse no es empezar de cero, ya has recorrido parte del camino.

6

Entierra mentiras autoimpuestas como «nunca lo conseguirás».

7

No mires más allá de las próximas 24 horas. Decídate a no ver porno hoy.

8

No busques “mantener la portería a cero”. Lo importante es ganar el partido.



Gestiona las recaídas

9

Lo peor de la recaída es la desesperación, no la recaída en sí misma.

10

No quieras ser invulnerable. Acepta tu debilidad e intenta gestionarla como puedas. ¡Está bien ser frágil!

11

El impulso es como una ola. Sube, alcanza su punto álgido, y baja. No lo olvides: ¡siempre baja!

12

No negocies con el pensamiento. Aquí, negociar es perder. Simplemente, déjalo pasar.

13

Hay un momento en el que rechazar un pensamiento es fácil, otro en el que es difícil, y otro en el que se vuelve casi imposible.

14

Dedica más tiempo a las cosas que te importan, no a las que te molestan. Será la mejor prevención.

15

Cuida dos momentos críticos: después de comer, por la caída de energía; y justo antes de dormir.

