

نموذج ليوم بلا إباحية

يقول شون رسيل في كتابه ؛ كيف تقلع عن الإباحية؟

أدناه ستجد عينة من يوم بلا إباحية، يمكنك السير على نهجه، واستخدامه بمثابة مرجع لك، ومصدرًا للتحفيز.

والرموز [***] تشير إلى الوقت الذي غالبًا ما تُستخدم فيه الإباحية على الأرجح.

- الاستيقاظ.
- *** روتين الصباح (كوب كامل من الماء، ورياضة، ودش ماء بارد، والتأمل).
- تعيين وكتابة الأهداف لهذا اليوم.
- الذهاب إلى العمل.
- العودة إلى المنزل.
- *** عادات الاستبدال (التثقيف الذاتي، والذهاب إلى صالة الجيم، والتواصل الاجتماعي الواقعي، ومجموعات التلاقي، وممارسة الرياضات المختلفة).
- الترويح (القراءة أو التلفاز).

- الذهاب إلى السرير.
 - *** اكتب ٥ أشياء كنت ممتناً منها في هذا اليوم.
 - النوم.
- هذا بسيط جداً، وواضح، ولكن أردت فقط أن أظهر لكم كيف أنه بسيط، ويمكن أن يكون.
- عندما تأتيك الرغبة في الإباحية، عد وقرأ الخطوة رقم ٧، ثم قم بعمل شيء آخر!
- لا تنتظر حتى تهدأ، انهض وابدأ!

كثير من القراء سيلاحظ أن شون رسيل لم يذكر الوجبات الغذائية، لماذا؟ لأنها شيء بديهي، فهي من الحاجات الأساسية للبشر، فلن ينساها أحد، وكثيراً في كتابه ما أوصى بالطعام الصحي، وأنا أيضاً لا أنسى أن أذكر أحبابي بالصلاة، فكما أن الطعام غذاء البدن فالصلاة غذاء الروح، وبها يكون التوفيق في الدنيا والآخرة، وصاحبها مفلح لا محالة، وفائز بلا جدال.

من هنا سوف تجد قائمة مرجعية لمدة ٣٠ يوماً قابلة للطبع وقابلة للاستخدام المباشر للتأشير عليها قم بتحميلها، إن هذه القائمة المرجعية ستساعدك في أول ٣٠ يوماً.

لا أحد سيعرف ما تقوم به.

هذا قوي لأي عادة تحاول الحفاظ عليها، لذلك عليك بطباعة أوراق متعددة لعاداتك التي تحاول الحفاظ عليها، وتقوم بتعيين العادات التي تريد أن تثبتها.

اطبعها وثبتها على حائط غرفتك، أشر أمام كل يوم ناجح عليك قمت فيه بتلك العادة الجديدة، واترك ملاحظاتك حول المحفزات التي لاحظتها؛ لتساعدك بصورة أفضل في تقدمك. يمكنك أيضاً طباعة القواعد التي يجب أن تحكمك أثناء تحررك من الإباحية.

