

APOSTA NA VIDA

Da perda total à reconstrução: como vencer o vício e reconstruir a vida

Guia colorido e interativo de libertação



Aviso Legal:

Este livro contém relatos pessoais sobre o vício e bastidores de casas de apostas. As descrições não se referem a empresas específicas, mas a práticas presenciadas em ambientes sem fiscalização adequada. O objetivo é alertar e ajudar pessoas em busca de libertação, e não acusar ou generalizar todo o setor.

Capítulo 1 – O Abismo do Vício

Minha história começa na escuridão. Perdi família, veículos, respeito, admiração, trabalho e todo o meu dinheiro. O vício me consumia. Cada tentativa de 'última vez' era apenas mais uma queda. Lembro do dia em que perdi meu carro em uma aposta. Voltei para casa a pé, carregando não só o bolso vazio, mas também a alma.

1. Escreva qual foi o maior prejuízo que o vício trouxe para sua vida. 2. Anote o primeiro passo que você pode dar hoje para mudar essa realidade.

■ Dormir cedo ■ Fazer atividade física ■ Evitar locais de gatilho ■ Conversar com alguém de confiança

Salve no seu celular três frases de poder que te lembrem do motivo pelo qual você decidiu mudar de vida.

■ Interação Animada

■ Assista: MOTIVAÇÃO PARA BLINDAR A MENTE (PT-BR)

†■ Palavra de Força

Mateus 11:28 — "Venham a mim todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso."

Capítulo 2 – O Início da Virada

O primeiro passo foi admitir: eu estava doente. Lembro do dia em que encarei o espelho e vi um estranho. Senti vergonha, mas a confissão abriu uma fresta de luz. Foi humilhante e libertador ao mesmo tempo.

1. Escreva uma confissão curta começando por: 'Hoje eu admito que...' 2. Liste duas pessoas com quem você vai compartilhar essa confissão. 3. Defina um compromisso de 72h sem contato com o gatilho.

■ Dormir cedo ■ Fazer atividade física ■ Evitar locais e contatos de gatilho ■ Conversar com alguém de confiança

Envie uma mensagem simples: 'Eu estou me tratando de um vício. Preciso de apoio.'

■ Interação Animada

■ Assista: QUANTAS VEZES FOREM NECESSÁRIAS, RECOMECE (PT-BR)

†■ Palavra de Força

Provérbios 24:16 — "Porque sete vezes cairá o justo e se levantará."

Capítulo Extra – Os Bastidores das Casas de Apostas

Fui sócio e trabalhei lado a lado com casas de apostas. Vi a engrenagem por dentro. Design de dopamina, manipulação de RTP em plataformas não auditadas, segmentação de jogadores, autoexclusão fraca, CPA vs RevShare, lavagem de dinheiro e perseguição a ganhadores consistentes. Percebi que cada real ganho vinha do sofrimento de alguém. Essa foi a gota d'água que me fez sair.

1. Liste 5 sinais de manipulação que você já percebeu. 2. Escreva como cada sinal mexeu com você. 3. Crie uma frase: 'O sistema não é neutro; eu escolho sair agora.'

■ Ativar bloqueadores ■ Remover apps e atalhos ■ Contar a verdade para alguém ■ Preencher tempo com prazer saudável ■ Registrar tentações e vitórias

Delete um app de jogo e substitua por algo que te fortaleça.

■ Interação Animada

■ Assista: VIDAS EM JOGO – A PANDEMIA DAS APOSTAS NO BRASIL (PT-BR)

†■ Palavra de Força

1 Pedro 5:8 — "Sede sóbrios e vigilantes; o inimigo de vocês anda ao redor como leão, rugindo e procurando a quem possa devorar."

Capítulo 3 – Novos Hábitos, Nova Vida

Descobri que não bastava parar com o vício: se eu não preenchesse o vazio, ele me puxaria de volta. Troquei as madrugadas de apostas por caminhadas matinais. Cada passo era uma vitória invisível.

1. Liste três hábitos antigos ligados ao vício. 2. Escreva um hábito substituto para cada um. 3. Escolha um hábito novo e comece hoje.

■ Caminhar 20 minutos por dia ■ Preparar um café da manhã saudável ■ Anotar gatilhos e sentimentos num diário ■ Reservar tempo para oração/meditação

Saia de casa e dê 5 minutos de caminhada agora.

■ Interação Animada

■ Assista: Como mudar hábitos e deixar de adiar obrigações? (Leandro Karnal)

†■ Palavra de Força

Romanos 12:2 — "Transformai-vos pela renovação da vossa mente."

Capítulo 4 – A Reconstrução Final

Reconstruir a vida depois do vício foi como levantar uma casa após um incêndio: cada gesto pequeno era um tijolo. A vida vale mais que qualquer aposta. A confiança só voltou com atitudes consistentes.

1. Escreva três pessoas cuja confiança você deseja recuperar. 2. Para cada uma, anote um gesto simples. 3. Defina um símbolo de vitória pessoal.

■ Cumprir uma promessa simples ■ Registrar dias sem recaída ■ Reservar tempo de qualidade com família/amigos ■ Praticar gratidão diariamente

Escolha uma pessoa e envie: 'Eu estou me reconstruindo. Obrigado por não desistir de mim.'

■ Interação Animada

■ Assista: PRONTOS PARA RECOMEÇAR | Palestra

†■ Palavra de Força

Isaías 40:31 — "Os que confiam no Senhor renovam as suas forças; correm e não se cansam."

Capítulo Extra – Inteligência e Administração Financeira

Depois do vício, precisei reaprender a lidar com dinheiro. Sem controle, cada valor sumia. Comecei a anotar, cortar supérfluos e planejar. Cada real economizado era dignidade recuperada.

1. Liste seus gastos em Essencial / Importante / Supérfluo. 2. Corte ao menos dois supérfluos. 3. Direcione o valor para reserva ou dívida.

■ Anotar gastos diários ■ Separar 10% da renda ■ Pagar uma conta ou parte de dívida
■ Esperar 24h antes de comprar

Pegue sua carteira e retire cartões que favorecem o descontrole.

■ Interação Animada

■ Assista: Organize seu dinheiro sem planilha (Me Poupe!)

†■ Palavra de Força

Provérbios 22:7 — "O rico domina sobre os pobres, e o que toma emprestado é servo do que empresta."

Capítulo 5 – Motivação Diária

Nos dias difíceis percebi que motivação não é sentir vontade, é disciplina. Criei pequenos rituais diários que me mantiveram firme.

1. Escreva três frases de motivação. 2. Defina um ritual matinal de 10 minutos. 3. Escolha uma recompensa saudável.

■ Escrever 3 motivos todas as manhãs ■ Praticar um ritual ■ Anotar vitórias ■ Agradecer por algo antes de dormir

Escreva: 'Eu não dependo do vício para ser feliz.' Cole em lugar visível.

■ Interação Animada

■ Assista: OS MELHORES VÍDEOS MOTIVACIONAIS (Nando Pinheiro)

†■ Palavra de Força

Filipenses 4:13 — "Posso todas as coisas naquele que me fortalece."

Capítulo 6 – Propósito e Missão

No início eu só queria parar de perder dinheiro. Depois, não sentir vergonha. Descobri que não basta se libertar: é preciso viver para algo maior. Hoje meu propósito é usar minha história para ajudar outros.

1. Escreva: 'Se eu estivesse livre para sempre, o que faria?' 2. Liste duas pessoas ou causas para ajudar. 3. Defina um ato de serviço esta semana.

■ Escrever meu propósito em uma frase ■ Compartilhar minha história ■ Realizar um ato de bondade ■ Refletir sobre o legado

Envie uma mensagem: 'Você não está sozinho. Se precisar, estou aqui.'

■ Interação Animada

■ Assista: Vida, trabalho e propósito (Mario Sergio Cortella)

†■ Palavra de Força

Isaías 60:1 — "Levanta-te, resplandece, porque já vem a tua luz, e a glória do Senhor vai nascendo sobre ti."