



El hábito de 1 minuto que te ayudará a dejar el porno

Antes de empezar

Cada vez que recaías, ¿sabías que no deberías hacerlo?

Claro que lo sabías.

Tenías la intención de dejarlo y tenías tus razones. Y aun así acabaste donde siempre.

Lo que te falta no es motivación.

Te falta saber qué vas a hacer en el momento exacto en que aparece el impulso.

Sin eso, **tu cerebro cansado improvisa**, y lo que improvisa siempre es lo mismo: ver porno

Este hábito dura entre 1 a 5 minutos al día y soluciona justo eso.



El hábito → “si... entonces”

Cada noche, antes de dormir, escribe a mano tres frases con este formato:

SI (situación concreta de mañana), ENTONCES [acción concreta que voy a hacer].

Ejemplos:

- SI llego a casa cansado sin ganas de hacer nada, ENTONCES me cambio de ropa y me pongo a leer
- SI me meto en la cama y me entran ganas de coger el móvil, ENTONCES me levanto y pongo el móvil en otra habitación.
- SI noto el impulso ver masturbarme a media tarde, ENTONCES salgo a dar un paseo.
- SI me aburro un domingo por la tarde, ENTONCES llamo a un amigo o quedo con amigos

Así de simple.



Por qué funciona

Cuando aparece el impulso, tu cerebro ya está en modo automático y pensar con claridad cuesta muchísimo.

Si en ese momento tienes que pensar qué hacer, va a ganar el hábito de siempre: ver porno.

Este hábito cambia eso.

Decides la respuesta de noche, con la cabeza fría, y al día siguiente las situaciones peligrosas ya tienen solución.

Ya no hay nada que decidir, solo ejecutar.



Cómo hacerlo bien

1 – Elige disparadores reales, no genéricos.

“Si me entran ganas” es demasiado vago. Cuanto más concreto sea el momento (dónde estás, qué hora es, qué estás haciendo), más fácil es que el plan salte solo.

Para encontrarlos, repasa tus últimas recaídas y pregúntate qué estabas haciendo una hora antes. Casi siempre hay un patrón: la cama, la tarde sola, el estrés después del trabajo, el scroll sin objetivo.

2 – La acción tiene que ser fácil y física.

“Pensar en mis razones para dejarlo” no es un buen plan.

“Levantarme y salir de la habitación” sí lo es.

Elige algo que puedas hacer aunque estés cansado y con pocas ganas.



Cómo hacerlo bien

3. Escríbelo a mano.

No en el móvil.

Un cuaderno pequeño y un boli en la mesilla.

Escribir a mano te obliga a ir más despacio y te mete en el momento.

4. Máximo 3-5 situaciones por noche.

Con más te lías y no los recuerdas.

Si ayer tu momento de más riesgo fue la tarde, escribe ese primero.

5. Léelos en voz alta.

Una vez, tranquilo. Visualiza el momento y cómo lo resuelves. Son 30 segundos que ayudan a que el plan se quede.