

Quitte

ton addiction

au porno

et reprends le

contrôle sur ton

quotidien

INTRODUCTION

Si tu lis ces lignes, c'est probablement que tu cherches une réponse.

Pas une promesse. Pas une recette miracle.
Une vraie réponse.

Je sais pourquoi tu es là.

Tu as essayé d'arrêter. Plusieurs fois.

Tu t'es dit "cette fois c'est la bonne".

Et tu as rechuté.

INTRODUCTION

Tu t'es jugé. Tu t'es traité de faible.

Tu t'es demandé ce qui clochait chez toi.

Je le sais parce que j'ai vécu exactement ça pendant 5 ans.

J'ai commencé à consommer de la pornographie à 12 ans. À 17 ans, j'ai compris que je n'étais plus en contrôle. À 22 ans, après 5 ans de tentatives ratées, j'ai enfin trouvé la sortie.

Cela fait maintenant 3 ans que je suis libre.

INTRODUCTION

Pas "en train de me retenir".

Pas "presque arrivé". Libre.

Et la différence entre les 5 années où j'ai échoué et les 3 années où j'ai réussi tient en une seule phrase :

Ce n'est pas un manque de volonté.

C'est le mauvais outil.

Pendant 5 ans, j'ai utilisé la volonté comme outil principal.

INTRODUCTION

"Je vais y arriver."

"Je suis plus fort que ça."

"Demain j'arrête pour de bon."

Toutes ces phrases avaient une chose en commun : elles supposaient que la volonté seule allait résoudre le problème.

Elle ne l'a jamais résolu.

Pas parce que je n'avais pas de volonté.

Mais parce que la volonté n'est pas le bon outil pour ce type de problème.

INTRODUCTION

Dans ce guide, je vais te partager les leviers concrets qui m'ont permis de reprendre le contrôle.

Pas de la théorie abstraite.

Pas de morale.

Pas de jugement.

Juste ce qui marche réellement.

INTRODUCTION

Ce que tu vas trouver dans les pages qui suivent :

- Pourquoi la volonté seule échoue (et ce qu'il faut à la place)
- Les déclencheurs cachés qui te font rechuter sans que tu t'en rendes compte
- Des stratégies concrètes pour chaque moment à risque

INTRODUCTION

→ Une nouvelle façon de penser ton parcours de libération

Une dernière chose avant qu'on commence.

Si tu te bats avec cette addiction depuis des années, j'ai un message pour toi :

Tu n'es pas le problème.

Tu n'es pas faible. Tu n'es pas anormal.

INTRODUCTION

Tu es quelqu'un qui a été exposé trop tôt à quelque chose de trop fort, et dont le cerveau a appris à fonctionner avec.

Ce n'est pas ta faute.

Mais c'est maintenant ta responsabilité de t'en sortir.

Et je vais te montrer comment.

Prêt ?

On y va.

Thomas

INTRODUCTION



Bon à savoir

Ce guide te donne les premiers leviers.

Si tu veux la méthode complète qui m'a sorti de 5 ans d'échecs, jette un œil à RESET :

maximalistes.co/reset

Définition

J'appelle "porno" tout support externe (visuel et auditif) à cause duquel tu te masturbes, la plupart du temps jusqu'à éjaculation.

Chapitre 1

Observer et analyser

son environnement

et ses

comportements

Chapitre 1

Tu ne peux pas partir tête baissée et arrêter net ta consommation de porno.

Tu as cette mauvaise habitude depuis plusieurs années.

Arrêter d'un coup aurait comme résultat de te mettre dans des états.

- de manque
- de frustration
- de souffrance
- de résistance forcée

Et tu finirais par rechuter inévitablement.

Chapitre 1

Ma méthode se base sur une maîtrise totale de ton quotidien.

Pour être maître de ton quotidien, il faut que tu contrôles ton environnement et tes comportements.

Pour les contrôler, il faut d'abord les connaître.

C'est ce que nous allons apprendre à faire dans ce premier chapitre.

Chapitre 1

Tu as le temps !

Tu as cette addiction depuis des années et la quitter va prendre plusieurs semaines/mois.

C'est durant cette période que petit à petit tu changeras la vision que tu as de toi-même.

Lorsque sera venu le moment de totalement arrêter, tu seras dans les meilleures dispositions pour y parvenir sans douleurs et pour de bon.

Chapitre 1 :

L'observation

Sommaire

- 1 / Analyse de l'environnement déclencheur
- 2 / Analyse de tes pensées et actions
- 3 / Suivi de ton envie

Temps : 1 à 2 semaines

1 / Analyse de l'environnement déclencheur

L'environnement déclencheur c'est tout ce qui constitue l'environnement dans lequel tu as l'habitude de regarder du porno

Voici les paramètres à relever :

L'heure ou le moment de la journée

Le lieu

Les personnes

1 / Analyse de l'environnement déclencheur

La question à se poser est la suivante :

Où et quand est-ce que j'ai l'habitude de regarder du porno ?

Le “quand” correspond soit à une heure soit au moment durant lequel tu as la possibilité de regarder du porno.

Action 1 :

Relève ton environnement déclencheur

Durant une à deux semaines à partir d'aujourd'hui, à chaque fois que tu regarderas du porno, note-le.

Note aussi où et quand est-ce que tu en as regardé, sois le plus précis possible;

Au bout du compte tu devrais observer un schéma qui se répète, nous n'avons souvent qu'un ou deux environnements déclencheurs.

2 / Analyse de tes

pensées et émotions

Regarder du porno est un comportement, ce comportement découle d'un état qui te pousse à avoir ce comportement.

L'état dans lequel tu te trouves découle de pensées et d'émotions qui te mettent dans cet état.

Le but de ce deuxième point est de relever toutes les pensées et émotions que tu as avant de regarder du porno.

2 / Analyse de tes comportements

Les questions à se poser sont les suivantes :

Quelles pensées et émotions j'ai avant de regarder du porno ?

D'où viennent ces pensées et émotions ?

Action 2 :

Relève tes pensées et émotions

À partir d'aujourd'hui, à chaque fois que tu regarderas du porno, note quelles pensées et quelles émotions tu as eues avant de regarder du porno.

Note également le ou les éléments qui t'ont poussé à avoir ces pensées ou émotions.

L'ennui ou la routine sont, par exemple, des pensées.

3 / Suivi de ton envie

Action 3 :

Fais un suivi de ton envie

À partir d'aujourd'hui, à chaque fois que tu auras envie de regarder du porno, note-le.

Note l'environnement dans lequel tu as eu cette pensée.

Note les pensées et émotions qui t'ont poussé à avoir envie.

Note ce qui a déclenché ces pensées et émotions.

Chapitre 1

Conclusion

Ce chapitre te permet de récolter des données qui seront ensuite nécessaires dans la mise en place du système qui te permettra de quitter ton addiction en douceur.

Sois certain d'avoir tous les éléments nécessaires mentionnés dans ce chapitre avant de passer à la suite.

Reviens dans une à deux semaines pour la suite.

Chapitre 2 :

La discipline

Sommaire

- 1 / Mise en place de tes objectifs
- 2 / La planification quotidienne

Temps : 1 jour

1 / Mise en place de tes objectifs

Quitter ton addiction au porno est un objectif qui doit s'accompagner d'autres objectifs.

Arrêter quelque chose sans le remplacer, c'est s'assurer de rechuter.

Tu dois réfléchir à un ou deux autres objectifs qui viendront :

- 1- Remplacer ta consommation de porno
- 2- Garder une discipline tournée vers l'atteinte de ces objectifs

Action 4 :

Définis tes objectifs

Dès maintenant, note un ou deux objectifs que tu peux démarrer immédiatement.

Je te conseille d'avoir des objectifs sur les six prochains mois.

Si tes objectifs sont plus courts, tu devras en trouver d'autres en cours de route pour atteindre les six mois.

2 / La planification quotidienne

Actuellement ton addiction a encore le contrôle.

Pour que tu puisses reprendre le contrôle durant les premières semaines, il va te falloir une discipline sans faille.

Pour cela tu vas devoir être sûr de ne laisser aucun moment de vide durant tes journées.

Surtout durant le moment qui fait partie de ton environnement déclencheur.

Action 5 :

Planifie tes journées à l'avance

Dès ce soir, note tout ce que tu vas faire durant ta journée de demain.

Note l'heure à laquelle tu feras telle action et passe à la suivante sans laisser de vide.

Durant les moments de la journée sans risque de rechute, tu peux planifier heure par heure ou même avec des créneaux plus importants.

Action 5 :

Planifie tes journées à l'avance

Durant les moments de risque de rechute, sois au contraire très précis sur ta planification, tu peux descendre à des créneaux d'une seule minute.

Le but, c'est que tu n'aies pas le temps de regarder du porno ni même d'y penser.

À partir de ce soir, tu feras ta planification chaque soir pour le lendemain.

Chapitre 2

Conclusion

Ce chapitre te permet en une journée de repartir sur de bonnes bases dès le lendemain de sa lecture.

Tu peux démarrer la lecture du chapitre 3 dès maintenant.

Chapitre 3 :

Réduction de ta consommation

Sommaire

- 1 / Contrer ton environnement déclencheur
- 2 / Planifier la réduction de ta consommation

Chapitre 3 :

Réduction de ta consommation

Ce chapitre est le cœur de la méthode, il te permettra d'éviter les rechutes et de réduire doucement ta consommation jusqu'à ce que tu puisses vraiment quitter ton addiction.

1 / Contrer ton environnement déclencheur

Durant la ou les deux semaines passées, tu as noté ton environnement déclencheur.

Tu as aussi noté les pensées et émotions que tu as avant de regarder du porno et les éléments qui déclenchent ces pensées et émotions.

1 / Contrer ton environnement déclencheur

Tu vas maintenant utiliser ces données pour casser tout cet environnement déclencheur point après point.

1- Où et quand, demande-toi si tu peux éliminer ces deux paramètres de ton environnement.

L'idée, c'est de changer de lieu lorsque le moment du quand arrive.

1 / Contrer ton environnement déclencheur

Si changer ces deux paramètres n'est pas possible, il faut se concentrer sur tes pensées et émotions et casser le cycle pensées et émotions → état → comportement.

Durant la ou les deux semaines passées, tu as noté les éléments qui étaient à l'origine de ces pensées et émotions qui te poussent à regarder du porno.

1 / Contrer ton environnement déclencheur

Pour casser ton environnement déclencheur, il te suffit de supprimer ces éléments.

Prenons un exemple;

L'environnement déclencheur que tu as identifié est le suivant :

Tu as pour habitude de regarder du porno le soir dans ton lit sur ton téléphone avant de dormir.

1 / Contrer ton environnement déclencheur

Tu ne peux pas quitter ton lit à ce moment car tu t'apprêtes à dormir.

Tu as identifié que le soir dans ton lit avant de dormir tu t'ennuies, tu as donc pris l'habitude d'être sur ton téléphone et de consommer du contenu sur les réseaux.

Par habitude tu finis toujours par avoir envie de regarder du porno et de te masturber avant de dormir.

1 / Contrer ton environnement déclencheur

Dans cet exemple, l'élément qui déclenche les pensées et émotions qui amènent au comportement de regarder du porno est le fait d'être sur ton téléphone quand tu es dans ton lit.

Pour casser l'environnement déclencheur, il faut que tu arrêtes d'avoir ton téléphone avec toi au moment où tu vas au lit.

Si ce que tu viens de lire t'a parlé...

RESET, c'est la formation complète
où je détaille :

→ Les 20 modules vidéos pour
comprendre les mécanismes qui
t'enferment dans l'addiction et
comment en sortir.

→ Les exercices concrets à faire
chaque semaine

97 € au lieu de 197 € (offre de
lancement)

 maximalistes.co/reset

Définition

J'appelle "rechute" chaque fois que tu te masturbes jusqu'à l'orgasme en ayant du porno comme support.

2 / Planifier la réduction de ta consommation

Nous allons maintenant voir à quelle vitesse réduire ta consommation de porno.

Tout d'abord, la planification se fait 2 semaines par 2 semaines.

C'est ce qui te permet d'avoir une marge en cas de rechute.

2 / Planifier la réduction de ta consommation

Si tu regardes du porno **plus** de dix fois par **2 semaines**, commence par réduire à dix fois max pour les deux prochaines semaines.

Si tu te masturbes moins de dix fois par 2 semaines, diminue ta consommation de une fois toutes les 2 semaines.

2 / Planifier la réduction de ta consommation

C'est une réduction très lente, sur plusieurs semaines/mois en fonction de ton niveau de consommation de départ.

Cette lente réduction te permettra de prendre confiance en toi et de solidement ancrer ta nouvelle routine quotidienne.

2 / Planifier la réduction de ta consommation

Au moment d'arrêter totalement ta consommation de porno, arrêter te semblera comme une évidence et tu pourras ainsi y parvenir sans douleur.

Action 7 :

Planifie la réduction de ta consommation

Dès maintenant, en partant de ta consommation actuelle, planifie ta réduction sur deux semaines.

Si tu regardes du porno plus de dix fois par 2 semaines, commence par réduire à dix fois.

Si tu regardes du porno moins de dix fois par 2 semaines, commence ta réduction en diminuant ce chiffre de 1.

Action 7 :

Planifie la réduction de ta consommation

Puis, quel que soit ton point de départ, diminue encore d'une fois les deux semaines d'après et ainsi de suite jusqu'à 0.

Chapitre 3

Conclusion

Ce chapitre te permet de te rapprocher de l'objectif final.

Tu as maintenant repris le contrôle sur ton quotidien, tu as cassé ton environnement déclencheur et entamé la diminution de ta consommation.

Prends les deux prochaines semaines qui arrivent pour implémenter les notions évoquées dans les chapitres 2 et 3 dans ton quotidien.

Chapitre 3

Conclusion

Reviens pour le chapitre 4 une fois que tu auras maîtrisé et appliqué les notions vues dans les chapitres 2 et 3.

À dans deux semaines.

Chapitre 4 :

Éviter la rechute

Sommaire

- 1 / Observer ses envies
- 2 / Rendre son quotidien facile

Chapitre 4 :

Éviter la rechute

Cela fait maintenant 3 semaines à 1 mois que tu as commencé ton chemin vers l'objectif de quitter ton addiction au porno.

Tu entames la deuxième période de réduction de ta consommation.

Prends déjà un moment pour regarder tout ce que tu as mis en place durant ces dernières semaines et félicite-toi du chemin déjà parcouru.

Chapitre 4 :

Éviter la rechute

Ce chapitre a pour but d'anticiper toute demande de rechute de la part de ton cerveau.

Nous allons voir comment reprendre encore davantage le contrôle sur ton cerveau afin d'éviter toute rechute.

1 / Observer ses envies

Bien que tu aies désormais un contrôle total sur ton environnement déclencheur initial, ton cerveau ne manque pas d'imagination pour parvenir à ses fins.

Durant les périodes de diminution à venir, ton cerveau va t'envoyer de nouvelles pensées, de nouvelles envies. Tu auras envie de regarder du porno dans un environnement nouveau.

1 / Observer ses envies

À ce moment-là, tu pourras rire de ton cerveau, car tu savais que cela allait arriver.

Ce que ton cerveau n'avait pas anticipé, c'est que tu as désormais un temps d'avance.

Lorsque l'envie se fera ressentir, observe, rigole, ressens à quel point c'est toi qui as le contrôle maintenant et regarde la planification de ta journée puis retourne à ce que tu dois faire.

1 / Observer ses envies

Si pendant une période de diminution, l'envie de rechute se fait grandement ressentir.

Commence par observer l'augmentation de ton énergie sexuelle. Observe que cela fait longtemps que tu n'as pas ressenti autant d'énergie.

Ensuite calme ton esprit, respire et reconcentre-toi sur les bases.

Maîtrise de l'environnement déclencheur, des émotions et pensées.

1 / Observer ses envies

Rappel des objectifs que tu t'es fixés et retour à la planification de ta journée, où en es-tu, que dois-tu faire maintenant ?

Lorsque l'envie est là, tu as trois options :

- Rechuter
- Te laisser envahir et résister dans la douleur
- Accepter et passer à autre chose

1 / Observer ses envies

Si tu rechutes, tu as perdu et cette envie reviendra.

Si tu résistes, tu finiras par rechuter.

Si tu acceptes et que tu te reconcentres sur tes objectifs et ta journée, tu gagnes et tu reprends encore un peu plus le contrôle.

Action 7 :

Suis et observe tes envies

Continue de suivre le nombre de fois auquel tu as envie de regarder du porno.

Chaque semaine, fais le point pour constater l'évolution de ce chiffre.

S'il diminue, félicitations !

Action 7 :

Suis et observe tes envies

Lorsque tu as une envie, sache que tu avais anticipé cette envie, félicite-toi de passer au-dessus de cette envie.

Reconcentre-toi immédiatement sur la prochaine action que tu dois faire dans ta journée.

2 / Rendre son quotidien facile

Plus ta vie sera facile, plus tu auras le contrôle.

Plus ton quotidien te plaira, plus tu auras de facilité à quitter ton addiction au porno.

Pour te faciliter la vie, chaque pensée, chaque action doit être la moins fatigante possible.

Plus tu te rapprocheras de tes objectifs, plus ta vie te plaira et plus tu atteindras tes objectifs facilement.

Action 8 :

Rends ton quotidien plus facile

Pour chaque action que tu as l'habitude de faire au moins plusieurs fois par semaine et que tu n'aimes pas particulièrement faire, trouves une manière de les rendre le plus simple à faire possible.

Chapitre 4

Conclusion

Ce chapitre te permet de te rendre compte à quel point tu as déjà repris le contrôle sur la situation de départ.

Continue dans cette direction en envoyant balader chaque envie que t'envoie ton cerveau.

Ces envies finiront par disparaître lorsque tu arrêteras totalement ta consommation de porno.

Tu peux passer au chapitre 5 pour te motiver encore plus.

Chapitre 5 :

L'objectif final et

l'après

Sommaire

- 1 / Le début de l'arrêt total
- 2 / Les objectifs après avoir totalement arrêté le porno

1 / Le début de l'arrêt total

Ça y est, tu t'apprêtes à entamer l'arrêt total du porno.

Bravo d'être arrivé jusque-là après plusieurs semaines/mois.

Regarde déjà le parcours accompli depuis le jour 1.

Comment te sens-tu à l'approche de l'atteinte de ton objectif ?

As-tu atteint tes autres objectifs ?

1 / Le début de l'arrêt total

Voici ce que je te propose dans un premier temps.

Commence par te fixer un objectif de deux semaines sans porno.

Puis fais le point à l'issue de ces deux semaines.

Si cela s'est déroulé comme prévu, vise trois semaines sans porno puis un mois.

Action 9 :

Continue ta vie sans porno

Tu vas commencer l'arrêt total du porno.

Cela fait plusieurs semaines / mois que tu as une nouvelle routine de vie.

Jour après jour tu as repris le contrôle sur ton cerveau.

Tu as su passer outre tes envies plusieurs dizaines de fois.

Tu es donc enfin prêt.

2 / Les objectifs après avoir totalement arrêté le porno

Je te propose maintenant plusieurs objectifs afin que tu puisses maintenir ta nouvelle vie sans porno.

2 / Les objectifs après avoir totalement arrêté le porno

Objectif numéro 1 :

**Ne plus penser au porno, ne plus
en ressentir l'envie.**

D'abord pendant un jour puis
deux jusqu'à totalement avoir
oublié que cela fait plusieurs
semaines que tu n'as pas pensé à
en regarder / eu envie d'en
regarder.

2 / Les objectifs après avoir totalement arrêté le porno

Objectif numéro 1 :

À ce stade, le porno aura définitivement quitté ta vie.

2 / Les objectifs après avoir totalement arrêté le porno

Objectif numéro 2 :

Pratiquer l'abstinence.

Au bout de deux semaines, tu te sentiras apaisé. Tu verras les femmes sous un nouvel angle, un angle plus calme, plus romantique / poétique.

2 / Les objectifs après avoir totalement arrêté le porno

Objectif numéro 2 :

Au bout d'un mois, tu attireras les femmes sans faire d'effort particulier, simplement par ta présence.

Je te laisse faire ta propre expérience.

2 / Les objectifs après avoir totalement arrêté le porno

Objectif numéro 3 :

**Transmuter ton énergie sexuelle
et renforcer ton muscle PC.**

En ayant cette pratique, tu
amélioreras tes performances
sexuelles.

2 / Les objectifs après avoir totalement arrêté le porno

Objectif numéro 3 :

Tu diffuseras ton énergie sexuelle dans la totalité de ton corps, ce qui diminuera la tension que tu ressens dans les testicules lorsque tu n'as pas d'éjaculation pendant plusieurs jours.

2 / Les objectifs après avoir totalement arrêté le porno

Objectif numéro 4 :

**Avoir la vie sexuelle que tu
souhaites**

Que tu veux aujourd'hui sur le
plan relationnel et sexuel ?
Tu peux tout à fait commencer à
mettre les actions en place pour
atteindre cet objectif, quel qu'il
soit.

Chapitre 5

Conclusion

Ce dernier chapitre marque le début de l'atteinte de ton objectif.

Au bout de quelques jours, quelques semaines sans porno, tu pourras t'orienter vers un autre objectif en relation avec ta vie sexuelle.

Mon conseil : Dans un premier temps, fixe-toi l'objectif d'un mois sans porno. En atteignant cet objectif, tu auras maîtrisé tes pensées et tes envies.

Chapitre 5

Conclusion

Les envies auront peut-être même totalement disparu. À ce moment-là, tu pourras te dire que le porno a quitté ta vie et tu pourras t'orienter vers les objectifs qui te tiennent à cœur.

Tu peux finir la lecture de l'ebook dès maintenant si tu le souhaites.

Annexes :

Conseils Bonus

Sommaire

- 1 / Arrêt du sucre
- 2 / Le piège de la flatline

1 / Arrêt du sucre

Arrêter de consommer du sucre m'a **énormément aidé à quitter mon addiction.**

Quitter l'addiction au porno, c'est une affaire de contrôle.

Contrôler ses envies, contrôler son quotidien.

Plus tu contrôleras un nombre important de paramètres de ton quotidien, plus en contrôler un supplémentaire sera facile, car c'est déjà ce que tu fais dans les autres domaines de ta vie.

1 / Arrêt du sucre

Consommer des aliments sucrés répond à une envie et non à un besoin, exactement comme le porno.

Si tu arrêtes la consommation de sucre, tu envoies un signal très puissant de reprise de contrôle à ton cerveau.

Cette reprise du contrôle sur ton alimentation se transposera beaucoup facilement sur ta consommation de porno.

1 / Arrêt du sucre

Je parle ici des aliments transformés.

Supprime tout aliment industriel qui contient du sucre.

Garde, bien évidemment, tous les aliments qui contiennent naturellement du sucre comme les fruits par exemple.

2 / Le piège de la flatline

La première fois que j'ai réussi à quitter le porno, j'ai testé l'abstinence, j'ai fait une erreur qui m'a fait rechuter dans mon addiction durant plusieurs années.

Cette erreur est d'avoir cru que la **flatline** était **un arrêt anormal** de toute envie sexuelle alors que c'est un simple reboot opéré par le corps.

2 / Le piège de la flatline

Qu'est-ce que la flatline ? La flatline est une période durant laquelle ton corps opère un reboot interne. Les effets sont les suivants :

- Absence d'envie sexuelle
- Arrêt des érections

Si tu n'es pas au courant de ce phénomène, il peut être perturbant. Cela peut te faire peur et te donner l'intention d'avoir un orgasme pour relancer le système.

2 / Le piège de la flatline

Au bout de quelques semaines d'abstinence, je suis entrée dans une période de flatline. À ce moment, je n'avais pas connaissance de ce phénomène. J'ai cru que j'avais provoqué l'arrêt définitif de toute hormone sexuelle car je n'avais plus d'érection ni d'envie sexuelle.

Au bout de quelques jours dans la flatline, j'ai commencé à m'inquiéter de ce qu'il était en train de se passer.

2 / Le piège de la flatline

Le problème est qu'à cette période je n'avais qu'un seul moyen de vérifier que tout fonctionnait normalement.

C'était de relancer le système. par moi-même. J'ai donc pris la décision de relancer le système et je l'ai fait en regardant du porno.

Après cela, j'ai rechuté dans mon addiction pendant plusieurs années.

2 / Le piège de la flatline

Alors si jamais, après plusieurs jours, semaines ou mois sans orgasme, tu ne ressens plus aucune envie, que tu n'as plus d'érection, pas de panique, tu es dans la flatline et tout est normal.

Conclusion

J'ai conscience qu'un des obstacles à l'atteinte de l'objectif de quitter l'addiction au porno est de faire route seul.

Tu auras des moments de doutes, des phases durant lesquelles tu perdras toute confiance dans ta capacité à réussir.

Conclusion

Tu as lu ce guide jusqu'au bout.
Ça veut dire quelque chose.

La vérité, c'est que ce guide est
conçu pour te donner une
première approche.

Ce qui a fini par me libérer, c'est
une méthode structurée à suivre,
étape par étape, jour après jour.

RESET, c'est cette méthode.

→ 20 modules vidéo qui
décomposent chaque étape de la
libération

Conclusion

Tu as lu ce guide jusqu'au bout.
Ça veut dire quelque chose.

La vérité, c'est que ce guide est
conçu pour te donner une
première approche.

Ce qui a fini par me libérer, c'est
une méthode structurée à suivre,
étape par étape, jour après jour.

RESET, c'est cette méthode.

→ 20 modules vidéo qui
décomposent chaque étape de la
libération

Conclusion

→ Des exercices concrets pour transformer la compréhension en action.

→ Accès à vie, à ton rythme, en toute confidentialité.

Offre de lancement : 97 € au lieu de 197 €

maximalistes.co/reset



RESET

Conclusion

Quelques mots avant de partir.

Je sais que faire le pas n'est pas facile.

Je sais aussi qu'attendre, c'est rester prisonnier de quelque chose qui ne te convient pas.

Tu n'es pas obligé(e) de me rejoindre.

Mais je te souhaite vraiment de trouver ta sortie. D'une manière ou d'une autre.

Conclusion

Mon objectif à travers cet eBook a été de te donner les clés qui te permettront de quitter ton addiction à la pornographie et d'améliorer ton quotidien.

En suivant la méthode contenue dans cet eBook, tu te construiras une nouvelle identité basée sur tes résultats, une version de toi qui mène une vie de contrôle, une vie sans porno.

Je te souhaite d'atteindre tes objectifs.

Conclusion

Merci d'avoir lu ce guide jusqu'au bout.

Merci d'avoir pris le temps de comprendre ce qui se passe vraiment dans ta tête.

Merci de chercher à devenir libre.

Si ce guide t'a aidé, partage-le avec quelqu'un qui pourrait en avoir besoin.

Thomas