

**БЕСТСЕЛЛЕР-РУКОВОДСТВО ПО  
ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ ПАГУБНОЙ  
ПРИВЫЧКИ**



# **ПУТЬ К СВОБОДЕ**

**КАК ПУТЁМ ОТКАЗА ОТ  
МАСТУРБАЦИИ И ПОРНО СТАТЬ  
ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ И ПОВЫСИТЬ  
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ**

18+

**РУСЛАН ЗЕН**

Руслан Зен

**Путь к свободе. Как отказ от  
мастурбации и порно поможет  
стать лучшей версией себя  
и повысить качество жизни**

«Автор»

2022

## **Зен Р.**

Путь к свободе. Как отказ от мастурбации и порно поможет стать лучшей версией себя и повысить качество жизни / Р. Зен — «Автор», 2022

Книга рассказывает о том, какое влияние распространившееся пристрастие к мастурбации и порнографии оказывает на мужчин. На первый взгляд безобидная привычка, ставшая для многих зависимостью, от которой очень трудно избавиться, убивает в мужчинах стимул к движению и интерес к жизни. Мастурбирующий человек никогда по полной не реализует свой потенциал, никогда не достигнет своих намеченных целей, и даже никогда не почувствует хорошего настроения в течение дня. От мастурбации и просмотра порно-контента страдает здоровье - процент мужчин с импотенцией с каждым годом становится всё выше. Этот яд 21 века, оказывающий огромное влияние на социум, разрушит возможность мужчины прийти к счастливой жизни. В книге изложены методы борьбы с пагубной привычкой, благодаря которым, человек, написавший их, смог перестать быть зависимым от мастурбации и просмотра порно. Перед прочтением материала стоит задаться только одним вопросом - готов ли ты сделать решение, которое так долго откладывал в долгий ящик?

© Зен Р., 2022

© Автор, 2022

# Содержание

Предисловие.	5
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Руслан Зен**

## **Путь к свободе. Как отказ от мастурбации и порно поможет стать лучшей версией себя и повысить качество жизни**

### **Предисловие.**

Дружище, привет! Для начала я хочу тебя искренне поздравить с тем, что тебе на глаза попались эти строки. Ты молодец, что интересуешься очень ценной для нашей современности тематикой. На данный момент подавляющее большинство людей ещё не подозревает, насколько велика польза и важность информации, о которой пойдёт речь в книге, и оттого она является ещё более ценной.

Более всеобъемлющего, но при этом не затянутого материала без лишней воды по теме отказа от мастурбации, и трансформации себя из затюканного маменькиного сынка в береерка, поглощающего всё на своём пути лучшую версию себя, вряд ли получится найти где-либо – ни на просторах интернета, ни на книжных полках в библиотеке или магазине.

Буду общаться с тобой как с другом, которому хочу искренне помочь, потому заранее предупреждаю за «фамильярность». Такая форма донесения информации – самая оптимальная. Отношусь к тебе с большим уважением, дорогой читатель, но давай формальности и прочее отставим в сторону.

Эта книга написана для того, чтобы помочь тебе избавиться от опустошающей зависимости, забирающей жизненную энергию и силу – зависимость от мастурбации и просмотра порнографического контента. Местами будет жёстко. Местами книга может вызвать негодование и сомнения, особенно у людей, не изучавших ранее данную тему, и не знакомыми с некоторыми понятиями, о которых я буду рассказывать. И подойдёт она скорее тем людям, кто уже борется с привычкой какое-то время, но закончить всё никак не выходит.

Этот материал – твой пинок под зад, который позволит тебе сделать марш-бросок в сторону спасения своей жизни. Здесь, в основном, будут рассматриваться нетипичные для интернета методы и способы избавления от привычки, а банальных советов по типу "Для того, чтобы бросить мастурбировать, перестань смотреть порнографию и сексуальный контент" практически не будет, ибо такие вещи и так ясны как ясный день. Книга подойдёт людям, ищущим в этом мире силу, и искренне боящимся про\*рать свою жизнь.

Стоит учесть, что завязать с онанизмом – значит перевернуть всё. Без этого никак.

Проблема наша достаточно новая и неизученная, но оттого еще более опасная. Абсолютное большинство современных людей незаметно для себя интегрировали дичку в свою жизнь, не понимая, какой катастрофический урон наносится психике, гормональной системе, внутреннему стержню, красочности впечатлений от жизни. Естественно,

всё это неизбежно влияет и на твой внешний вид, и на твою энергетику, и на то, как тебя воспринимают люди.

Меня зовут Руслан Зен. Обозначу я себя как человека, любящего развитие себя и получение максимума от этой жизни. Я практикую разные виды и способы усиления своей личности, посредством которых изучаю этот мир, и увеличиваю своё в нём влияние. Данный материал – мой вклад в борьбу с уничтожением мужского населения планеты, и я буду счастлив за себя и тебя, когда ты, гордо расправив плечи, сможешь

назвать себя Мужчиной с большой буквы, свободным от зависимостей и слабостей. И нет ничего прекраснее чем это.

Я поделюсь с тобой всем опытом и знаниями, которые собрал за годы изучения проблемы. Обсудим то, почему мастурбация – это бич 21го века, почему тебе стоит бросить дрочить, и как это сделает тебя сильнее. Расскажу о том, как от этой привычки избавиться. Затронем вопрос о том, почему всё больше современных мужчин с каждым годом катятся всё глубже и глубже в пучину неудач, поражений, депрессий, и прочих неприятных вещей.

Интерес к данной теме – это уже половина дела, так держать. Обладая инструментами и знаниями, а также большим желанием – завязать с мастурбацией навсегда и начать жить по-полной очень даже реально, что и подтверждает пример большого количества людей, уже одержавших победу. Я лишь хочу направить тебя и помочь тебе разжечь огромное пламя на том месте, где сейчас горит и не погасает искорка.

## **Глава 1. Зачем бросать дрочить?**

Потому, что тебе это нужно. Если ты почувствовал в себе желание завязать с онанизмом – значит тебе с ним не по пути, и твоя жизнь идёт не в том русле. Это весь ответ на данный вопрос. Верь себе и своему внутреннему нутру – это главный индикатор правильности твоих действий.

Мы спим, пьём, едим, дышим, развиваемся, учимся, изобретаем – всё во имя эволюции. Эволюция же и привела нас к высокому уровню комфорта, порой так нас сковывающего. Сможешь ты прямо сейчас встать, выйти на улицу, и пробежать 20 километров? Просто так, для себя, потому что это приятно – ощущать, как всё твоё тело работает воедино, как лёгкие наполняются воздухом, а голова пустеет от блаженства и выделяемых после определённого пройденного расстояния гормонов. Взамен на преодоление лени, в конце будет гарантированный бонус – эндорфинчики ударят в мозг, и ты почувствуешь, так называемую, “эйфорию бегуна” – пост эффект, ради которого некоторые люди часами готовы бежать в попытках улучшить свой результат.

Сможешь? Возможно. Но для подавляющего большинства современного населения – это пытка. Скучно, тяжело, да и зачем? Энергозатратное и бесполезное на первый взгляд занятие – бежать просто так.

Бег и вправду очень энергозатратен, а пробежать 20 километров для организма – это большой стресс. Так зачем же люди этим занимаются тогда? Причины у каждого, конечно, свои: уже упомянутая “эйфория бегуна”, похудение, здоровье, внешний вид, или всё вместе взятое. Все эти причины объединяет одно – удовольствие. Или от процесса, или от улучшения качества жизни.

На примере бега на длинные дистанции можно увидеть как задействуются древние механизмы, и проиллюстрировать то, почему люди дрожат, пьют, курят, и чем ещё только не занимаются.

Мы тысячелетиями были вынуждены преодолевать огромные расстояния в поисках более плодородных земель, ясного неба, качественной пищи и красивых женщин – жизнь была на ногах, мозгу было необходимо входить в медитативный режим, дабы не сойти с ума и не свихнуться в процессе движения.

Когда истощенным счастливым оставалось пройти считанные километры, мозг уже купался в ванной из опиоидных гормонов какое-то время, ожидая новые блага. Так и закрепилось на подсознательном уровне, что длительное движение – это вестник перемен, удовольствий, ранее невиданных просторов, вкусной еды. Остановка движения была равносильна оргазму.

Бег – это важнейший навык, благодаря которому человек, будучи ещё в начале своего эволюционного пути, смог выжить и стать самым опасным охотником на земле. Животные не потеют, в отличие от людей. Благодаря этой нашей особенности, мы могли гнаться за мамонтом несколько дней до тех пор, пока он не упадёт без сил. Таким образом выглядела охота на протяжении тысячелетий.

Из-за привычки преодолевать огромные расстояния, нам свойственно то состояние мозга, когда он работает на автопилоте. То, что тебе хочется забыться пятничным вечером в баре – лишь следствие несовершенства эволюционного процесса, а не то, что ты алкоголик. Шутка. Если ты не можешь прожить без алкогольной пятницы и пары месяцев – ты зависим, а значит ты всё-таки алкоголик. Исправить это можно только если искренне этого захотеть, и не перекладывать ответственность за свою жизнь на обстоятельства вокруг. С мастурбацией картина схожая.

Бегать десятки километров для достижения состояния забвения выбирают единицы. На порядок легче обкуриться, напиться, или обдрочиться до потери пульса, и за эту лёгкость мы платим своим здоровьем – и психическим, и физическим.

Но чтобы бросить драть, или любую другую привычку, становиться марафонцем совсем необязательно. Благо, и современный мир, и мозг современного человека достаточно развиты для того, чтобы мы могли найти себя в огромном множестве занятий помимо бега, эйфории от которых будет не меньше.

Тебе нужно сделать выбор в пользу того, что для тебя приоритетнее – прос\*ать свою жизнь, оставаясь ничтожеством, презирающим себя и всё вокруг, или выбрать путь силы и восхождения вверх. Второй вариант – это отнюдь не страдание и бесконечное преодоление – это сама жизнь, и, если ты выбираешь быть живым – тебя несомненно ждет гораздо большее удовольствие, удовлетворение, и гарантия того, что в конце пути, делая свои последние вдохи и выдохи, ты будешь с кайфом вспоминать прошедшие годы, а не мучаться, сожалея о каждом своём дне.

Часть пути ты уже сделал. Вряд-ли ты решил приобрести книгу сразу же после первой неудачной попытки бросить онанизм. Думаю, их было уже под 100. Я прав? Эти неудачи –

это огромная часть пути. Зная вкус провалов, ты уже имеешь представление о том, насколько это херово – чувствовать себя беспомощным. Словно пластиковая куколка в руках кукловода, только вместо кукловода порнография и твои собственные руки.

Насколько тебе отвратителен вкус того, что твоё собственное желание ничего не значит, и жизнью своей ты не управляешь?

То, насколько тебе ненавистно это чувство и будет определяющим фактором. Если ты чувствуешь, что уже не можешь это терпеть, значит твой внутренний триггер сработал, и начало новых жизненных этапов уже здесь. Кнопки “Бросить драть” нет, как и кнопки “Бабло”. У каждого человека свои индивидуальные методы и подходы.

Познавая себя и этот мир, мы становимся сильнее, и учимся делать нашу жизнь, как и жизнь людей вокруг, красочнее и ярче.

Наличие стремления сделать свою жизнь лучше – это уже много. Повернуть курс так, как ты хочешь, и быть капитаном своего корабля – это далеко не миф. Это реальность, для осуществления которой ежедневно нужно делать маленькие шаги. Перестань бояться той силы, которую ты можешь обрести, если сможешь обрести над собой контроль, и начни действовать.

Обсудим негативные влияния мастурбации.

### **Отсутствие веры в себя.**

Первое, и самое значимое. Когда ты занимаешься мастурбацией, возможно, даже знаешь негативные последствия, чувствуешь, как она тебя ограничивает во всевозможных аспектах жизни, но бросить не получается – ты уничтожаешь свой стержень, стираешь личность, и теряешь веру в себя. Каждый раз ты проходишь через “круги ада” – замкнутый цикл из:

1) “Я обещаю себе, что это последний раз, когда я дрочу. Больше так не могу и продолжаться это не может. Если я подрочу ещё раз, то сделаю с собой

\*что-нибудь неприятное\*.” После чего принимаешь решение бросить мастурбировать и смотреть порно и любой сексуальный контент.

2) В зависимости от степени мотивированности проходит какой-то срок. Из-за неизменных условий вокруг, неправильной мотивации, нехватки информации, и неправильно сформулированного плана действий, твоё внутреннее животное продавливают эти пару блокаторов в твоей голове, и твои угрозы уже ничего не значат. Если ты привык лгать себе, то срыв происходит с малого, а именно – от возбуждения на рандомную попку в инстаграме.

Сначала ты лжёшь себе, что зайдешь в туда на пару минут поглазеть на котиков, но настоящую причину ты знаешь, и не хочешь себе признаваться. Именно в этот момент происходит “срыв”. Когда ты “случайно” видишь откровенный сексуальный образ, кликаешь, и возбуждаешься – ты уже сорвался. Далее врешь себе ещё под каким-то предлогом, вроде “я только одним глазком глянуть”, и заходишь уже на порносайт. Здесь смысла себе врать уже нет, и тебя захлёстывает волна эйфории, пиксели создают в твоём теле мощный гормональный вброс, и ты уже в ловушке. Далее, ты либо решаешь закончить дело и гулять смело, или, если на данном моменте ты решишь всё-таки перестать, то внутреннее животное продавит тебя. Через 5 минут, 5 часов, 5 дней – не важно, оно рано или поздно возьмёт своё.

3) При повторении таких замкнутых циклов на протяжении долгого времени, значимость твоих слов и мыслей для самого себя теряется. Ты просто-напросто перестаёшь воспринимать себя всерьёз, и твой стержень начинает слабеть. Со временем можно прийти к такому недоверию к себе, что даже банальные и простые вещи в стенах своей собственной квартиры перестают быть тебе подвластны, не говоря уже про реальный мир, который ты, как мужчина, по природе должен захватывать. И путь тебя не смущают эти слова, наше общество становится всё более феминизированным, и тестостерон, он же гормон захвата – выветривается из этого мира всё больше с каждым годом. Единственный путь, при котором ты способен взрастить и сохранить в себе мужское начало – индивидуализироваться и обособиться от общества в разумных пределах.

Если ты узнал себя в вышеописанной модели, от вольного человека, готового покорять мир в тебе осталось не так много, но всё обратимо. Правильные знания, подкреплённые уверенными действиями, выведут любого погрязшего в болоте собственной слабости.

### **Невидение себя в реальном мире.**

Второй минус. Дрочащий человек не осознаёт, насколько далеко он находится в своей голове от реальной картины вещей. Он банально может быть неспособным связать пару слов, и становится запинаящимся зайкой при попытке заговорить с понравившейся женщиной, но в реальности своего комнатного мира с обилием порно – он король, каких поискать.

Такой человек должен адекватно оценить свои минусы и тратить все силы на их исправление, но в картине мира дрочера, он – доминатор. К чему ему уметь разговаривать, когда сотни тысяч женщин на экране уже готовы с ним совокупиться? Отсюда и возникает диссонанс. Виртуальность смешивается с реальностью, и самооценка становится неадекватной, чаще всего в завышенную сторону.

Бывает и такое, что самооценка понижается. Чаще всего такое случается, когда у человека не получается бросить, но хочется. Каждый акт мастурбации вызывает чувство вины, от которого не так-то и легко избавиться. Винить себя в таком случае смысла нет. Единственное, что стоит сделать – это подумать над своей жизнью. Если ты решил, что с мастурбацией тебе всё-таки не по пути – от чувства вины можно избавиться, только если завязать с привычкой.

Итог таков, что ты хуже видишь свои положительные черты и навыки, которые можешь развить, и почти перестаёшь видеть минусы, тем самым лишая себя возможности исправить их и выйти на новые уровни развития себя.

### **Неспособность идти до конца.**

Знакомо? Задаёшься целью. При достижении – награда. Вкусное и спелое яблочко, которое так маняще висит на ветке, поблескивая на солнышке. Только вот незадача – ветка находится в 10 метрах от земли, а дерево местами скользкое, местами хлипкое, местами нужно извернуться в нестандартной для тебя позе, а на ветке с яблочком висит ещё и пчелиный улей в довесок.

Если лезть и рисковать не хочется, есть и второй вариант – яблоки, уже упавшие на землю. Червивые, местами сгнившие, грязные, и слегка подсохшие. Тебе остаётся выбрать то, чего по-

твоему ты достоин – преодолений, ошибок, падений, но вкусного, сладкого и сочного поощрения, или лёгкой, но некачественной награды.

Я буду откровенным – выбор здесь иллюзорный. Выбирая мастурбацию, поедая червивые яблоки всю жизнь – ты обрекаешь своё тело страдать сильнее и сильнее с каждым годом, червей внутри будет становиться всё больше, со временем мышцы ослабнут, и ты обнаружишь, что годы взяли своё, и ты уже не способен взобраться на дерево – нет ни желания, ни возможности, а вкус того спелого сочного яблока так и остался для тебя загадкой.

### **Ослабление энергетика и психики.**

Когда люди говорят "харизматичный", кого они чаще всего имеют в виду? Речь в большинстве случаев про человека с прокачанной индивидуальностью, который обволакивает своей энергетикой. Каждый вокруг чувствует, насколько его глаза горят огнём, насколько он верит в себя и то, что говорит. Выдроченный человек не имеет всего этого априори, не имеет огня в глазах, он уставший по жизни.

Причины у этого такие: ты менее замотивирован достигать результат, ибо основной инстинкт и так удовлетворён. Зачем мозгу выделять энергию вообще на что-либо? Любые разговоры становятся в тягость, действия становятся менее точными и их количество сильно снижается. Ты чаще думаешь как что-то сделать, нежели непосредственно делаешь. Становишься более подверженным рефлексии. Из-за малого количества энергии, ты психически становишься более слабым, чаще думаешь, что о тебе подумают люди.

Твоя энергетика выступает как броня, как меч и щит, помогающая тебе прорываться выше по ступенькам жизни. Без энергетика ты становишься безоружным и безынициативным.

### **Дофамин и удовольствия.**

Гормоны – это отдельная тема, для раскрытия которой понадобится далеко не одна страница, поэтому поговорим о самом важном. Гормональный фон – это и есть мы. Чем лучше обстоят дела с гормонами, тем ты лучше выглядишь и чувствуешь себя.

Один акт мастурбации и просмотра порно – это целое извержение вулкана для организма. Сверхстимуляция, по сравнению с которой всё остальное – бессмысленная пыль. Если таких извержений становится много – организм неизбежно будет становиться всё более и более адаптированным, и придётся постоянно повышать количество извержений для поддержания планки удовольствия. Реальный мир будет становиться всё более и более блеклым и безвкусным.

Дофамин – гормон, влияющий на количество и качество кайфа, испытываемый тобой ежедневно, – выделяется в ответ на попытки получить какую-то награду. Он подстёгивает тебя совершать какие-то действия в обмен на то, что ты идёшь к своей цели. Дофамин помогает боксёру выдерживать удары, ибо в конце – победа, слава, и премия в виде призовых. Бизнесмену он помогает вновь и вновь совершать попытки найти тот самый продукт и ту самую нишу, которая его озолотит. Знакомиться с девушками дофамин тоже помогает, зачем, думаю, и так ясно.

Каждый акт просмотра порно и мастурбации снижают чувствительность организма к дофамину. “Забитые” рецепторы дофаминергической системы лишают тебя не только возможности эффективно достигать целей, но и получать удовольствие от простых вещей, таких как

возможности пройтись вечерком по парку и насладиться спокойствием и прекрасной обстановкой вокруг. Возможности кайфануть от тренировки в зале или на турничках ты тоже лишаешься, да и выложиться на полную по причине невозможности организма из-за той же мастурбации у тебя вряд-ли получится.

Дофамин подогревает твой интерес на протяжении всей жизни ко всему вокруг. Без дофамина тебе не хотелось бы стремиться, изучать, пробовать, достигать. Без дофамина у тебя бы не возникло желания прочесть эту книгу и почерпнуть для себя важную информацию, которая по итогу приведёт тебя к ранее невиданным высотам. Он даёт тебе чувство бодрости, заряженности, обеспечивает тебе хорошее настроение на день.

Теперь представь, что ты меняешь всё это на один лишь акт мастурбации и просмотра порно. Чем больше актов – тем хуже будет самочувствие, и тем больше уйдёт времени на восстановление.

Большинство людей дрочат с ранних подростковых лет, и даже не подозревают, насколько могут измениться ощущения от жизни, если остановиться и дать организму отдых в размере 100 дней, о котором мы ещё поговорим позже.

Мастурбируя и смотря порно, ты получаешь капельку мнимого удовлетворения в обмен на полную нечувствительность ко всем благам жизни. Ты отдаёшь всю свою жизнь в обмен на пиксели и руку.

### **Ложное чувство движения по жизни.**

Следующий минус зависимости от онанизма. Если по своей природе ты активный и целеустремлённый человек, которому нравится работать и достигать целей, мастурбируя, ты будешь значительно уменьшать свой потенциал.

Мастурбация будет придавать тебе чувство того, что ты двигаешься. Если твоя жизнь на данный момент – это диван, ютуб, банка пива, и онанизм – каким бы ты амбициозным ни был, твоя целеустремлённость будет атрофироваться именно благодаря дрочке. Пускай ты осознаёшь, что такой образ жизни не приведёт ни к чему хорошему, внутри всё равно не будет запала для начала чего-то значительного и революционного, ибо есть чувство сытости.

Наш мозг не отличает виртуальность и реальность. Наличие обильного количества женщин, пусть даже и на экране твоего смартфона, всегда будет придавать ложное чувство движения по жизни. Будет казаться, что основа существования у тебя есть, якобы твоё пребывание на земле не бессмысленно, ведь ты каждый день оплодотворяешь минимум двух самочек, а готовы с тобой переспать тысячи, и тебе не нужно для этого вставать с насиженного места. Но мы-то уже знаем, что платой за сиюминутное удовольствие становится и отсутствие мотивации, и отсутствие энергии, и как следствие – отсутствие жизни. Каждый день пустота внутри будет только увеличиваться.

Только ты сам являешься драйвером своего движения, только ты – капитан своего судна. Онанизм заберёт 80% энергии, оставив тебя с ложным чувством того, что ты двигаешься, когда по факту даже у травы, растущей из-под земли событий в жизни больше, чем в твоих буднях.

### **Отсутствие голода.**

На этом стоит акцентировать особое внимание. Никогда и ни у кого не получалось что-то с первого раза. Во многом, от количества попыток и зависит твой успех в том, или ином деле. Чем более ты упорный и настойчивый, тем больший у тебя шанс преуспеть, и подняться выше на гору социального признания, уважения, разблокировать всевозможные плюшки жизни.

Сексуальное удовлетворение стоит на самой верхушке социального поощрения, как пик удовольствия и, как следствие, по канону – появление на свет новой жизни.

Заделать ребёнка является твоей главной биологической задачей, и природа устроила тебя так, чтобы удовольствие от процесса стоило бы всех затрат. Как минимум, потраченное время на поиск самки должно стоить того.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.