

Les 10 excuses qui nous font continuer à chuter

Posté par David26fr - le 07 Mars 2018 à 18:11

---

J'ai trouvé cela très inspirant, et on se sert souvent de ces 10 excuses... Cela provient du mail de 'Hizouk d'aujourd'hui de GYE.

Désolé pour la traduction car elle est automatique, mais je pense que ça vaut le coup de partager ça ici 😊

## 10 EXCUSES QUI VOUS PERMETTRONT DE GARDER PORNO

Cet article est tiré à partir de Fortify.com:

La dépendance nous enseigne à rationaliser et à justifier. Au fil du temps, nous devenons vraiment bons à nous excuser pour agir et nous continuons à acheter nos propres mensonges.

Il n'y a pas de fin à ce qu'un dépendant porno peut trouver dans le moment; nous cherchons toutes les raisons d'agir. Les fortifiants doivent faire des recherches sérieuses pour découvrir quelles sont leurs plus grandes excuses. Nous ne vous disons pas ceci pour vous faire sentir mal, nous espérons juste que cette liste vous aidera à identifier certaines des excuses qui vous retiennent.

Voici les 10 meilleures excuses que nous entendons le plus chez Fortify HQ:

C'est la dernière fois.

Il n'y aura jamais une dernière fois aussi longtemps que vous continuerez à vous le dire. Acceptez que vous avez un problème et réalisez que la récupération est une route constante de victoires et de revers. Le plus tôt vous vous rendrez compte que compter sur votre propre force (ou «blanc-knuckling it» ainsi que l'appeler) ne fonctionnera pas, plus vous êtes proche de vrai changement.

Il pourrait être pire.

Beaucoup de choses pourraient être pires, mais le rétablissement dépend de ce qui peut être mieux. Concentrez-vous sur votre potentiel, pas sur votre fond. Si nous savons quelque chose au sujet de la dépendance au porno, c'est que ça va empirer si nous le laissons faire. Réalisez que ce que vous faites est nuisible et engagez-vous à être en bonne santé.

Je ne fais de mal à personne.

Votre dépendance est en fait blesser beaucoup de gens, y compris vous-même. Si vous ne le savez pas encore, des études ont montré que la pornographie est directement liée à l'insatisfaction émotionnelle et sexuelle dans les relations. Sans parler de toutes les ramifications émotionnelles, mentales et physiques de la dépendance que vous finirez par avoir avec vous. Tous les problèmes que crée le porno font qu'il est si difficile, sinon impossible, de vous donner entièrement à vos proches.

Ce type de porno n'est pas aussi mauvais.

Celui-ci peut être subtil. La plupart du temps, nous nous laissons approcher de choses dont nous savons qu'elles sont déclenchées parce qu'elles ne sont peut-être pas techniquement pornographiques ou qu'elles ne sont que «soft». Parfois, nous personnalisons simplement la situation pour nous convaincre qu'une sorte de pornographie est acceptable pour nous, en nous disant que nous sommes seuls ou même que nous le «méritons». Aucun porno n'est bon ou même correct. Restez à l'écart du bord de la falaise et vous ne serez jamais en danger de tomber.

J'ai besoin de la libération. Je suis tellement stressé / inquiet / contrarié / ennuyé.

C'est juste la version porno de votre cerveau qui parle, pas celle qui est en bonne santé. Soyez plus intelligent que votre cerveau. Nous avons tous besoin d'évacuer à un moment donné, alors faites-le positivement. Revenir à des habitudes néfastes lorsque les temps deviennent durs ne fera que rendre les choses plus difficiles. Tout le monde le fait et ils vont bien.

C'est une libération naturelle.

Peut-être que d'autres personnes regardent du porno et vivent bien ... mais pouvez-vous? Si vous lisez ceci et que vous êtes enrôlé dans le programme Fortifier, vous n'êtes pas en mesure de le faire. Ne vous comparez pas à d'autres personnes. C'est ta vie et ton rétablissement. Vous savez qu'il n'y a rien de sain dans vos envies de regarder du porno et l'utilisation de cette justification vous renverra dans le cycle de dépendance sans fin.

Je suis déjà foutu, pourquoi arrêter maintenant?

Rappelez-vous: VOUS N'ÊTES PAS VOTRE ADDICTION. C'est l'une des choses les plus importantes que vous devez vous rappeler, jour après jour. Tu n'es pas une mauvaise personne parce que tu te bats avec ça, tu es une bonne personne parce que tu fais quelque chose pour changer pour le mieux.

J'ai eu un revers alors je pourrais aussi bien en profiter et me gaver.

Celui-ci est un énorme coupable pour transformer un moment de faiblesse en un revers massif dans votre rétablissement. Apprendre à se dépoussiérer et à retourner les choses rapidement est une compétence extrêmement importante pour les fortifiants. Rappelez-vous que les revers font partie de la récupération et qu'ils sont une motivation pour continuer, pas la permission de vous creuser plus profondément.

J'en ai besoin pour m'endormir.

La dépendance peut construire des routines apparemment normales dans nos vies qui peuvent être vraiment difficiles à casser. Parfois, nos déclencheurs sont basés sur une heure de la journée, un lieu ou même quelque chose d'aussi simple qu'un son. Cela peut sembler fou, mais il y a des choses dans nos vies qui deviennent par inadvertance liées à notre dépendance. Ces types de déclencheurs sont puissants et peuvent facilement devenir une partie de nos routines quotidiennes. Reconnaître la différence entre une routine normale et saine et celle que votre dépendance a créé.

Je ne peux pas arrêter de faire des excuses.

Regardez autour de vous pour trouver les excuses que vous utilisez. Faites une liste et gardez-la avec vous. Quand l'une de ces rationalisations s'insinue dans vos pensées, vous pourrez la reconnaître et la rejeter. Et rappelez-vous, penser à ces choses ne vous rend pas perversi ou mauvais. En fait, alors que nous commençons à passer au crible les pensées et à compter sur celles qui soutiennent notre rétablissement, nous trouverons plus de confiance et de confiance en nous-mêmes.

=====  
=====