



15

## TÉCNICAS GRATUITAS PARA PARAR DE APOSTAR

Se você chegou até aqui, é porque já deu o primeiro passo: **reconhecer que precisa mudar.**

Pensando em te apoiar nessa caminhada, separamos 15 técnicas práticas, rápidas e transformadoras que podem ser aplicadas por qualquer pessoa, em qualquer lugar, a qualquer momento.

Essas estratégias foram inspiradas em métodos de recuperação usados internacionalmente e adaptadas para a realidade de quem sofre com o vício em cassinos online e apostas.

São técnicas que ajudam a cortar o impulso, recuperar o controle emocional e criar novos hábitos.

Você não precisa de aplicativos, nem remédios.

Basta ter vontade e seguir cada passo com sinceridade.

Vamos juntos? Comece agora mesmo aplicando a primeira.

01



## Projeção Negativa (Choque de Realidade)

1

### Objetivo:

Acabar com a ilusão da “próxima vitória”.

### Como fazer:

Feche os olhos por 1 minuto e imagine como estará sua vida se continuar apostando por mais 6 meses.

Dívidas? Vergonha? Agora visualize o oposto: como seria parar hoje? Repita esse exercício sempre que sentir vontade.

## Diário da Tentação

2

### Objetivo:

Cortar o ciclo automático do vício.

### Como fazer:

“Sempre que sentir o impulso, anote: onde você está, o que está sentindo e o que quer apostar.

Finalize escrevendo: “Apostar não vai resolver isso.”



## Substituição de Recompensa

3

### Objetivo:

Dar ao cérebro uma nova fonte de prazer.

### Como fazer:

Escolha uma atividade prazerosa: tomar banho gelado, correr, ouvir música, cozinhar.

Toda vez que a vontade bater, faça isso por 20 minutos.

## Rotina dos 15 Minutos

4

### Objetivo:

Vencer o impulso inicial.

### Como fazer:

“Quando der vontade, espere exatamente 15 minutos. Beba água, caminhe, respire fundo.

A maioria dos impulsos passa nesse tempo.”



## Gravação de Autoimpacto

5

### Objetivo:

Ter um lembrete emocional forte.

### Como fazer:

Grave um áudio dizendo: "Eu não quero mais me destruir."

Cada aposta me afasta da vida que eu mereço." Reproduza sempre que pensar em jogar.

## Desafio de 7 Dias

6

### Objetivo:

Criar uma meta alcançável e vitoriosa.

### Como fazer:

Pegue um calendário ou faça uma tabela simples.

Marque 1 X por dia que não apostar, 7 dias limpos. Recompense-se no fim.





## Técnica do Gatilho-Consciente

7

### Objetivo:

Trazer o impulso para a consciência.

### Como fazer:

Escreva o que está prestes a fazer: "Estou abrindo o site de apostas por ansiedade."

Em seguida: "Se eu resistir por 10 minutos, o impulso vai passar," cronometre!

## Alerta Visual nos Dispositivos

8

### Objetivo:

Lembrar seu "eu racional" de agir.

### Como fazer:

Cole um papel no monitor ou plano de fundo do celular com frases como:

"VOCÊ ESTÁ PARANDO." ou "HOJE, NÃO."



## Lista de Perdas e Ganhos

9

**Objetivo:**

Reforçar a motivação.

**Como fazer:**

Escreva tudo que já perdeu com apostas e tudo que quer conquistar ao parar.

Leia todos os dias, adicione coisas novas sempre.

## Verdade Espelhada

10

**Objetivo:**

Encarar o problema de frente.

**Como fazer:**

Olhe no espelho e diga: "Estou viciado, mas posso mudar. Posso recomeçar agora."

Faça isso diariamente por 1 semana.



## Cadeado Mental

# 11

**Objetivo:**

Criar um bloqueio simbólico.

**Como fazer:**

Crie uma "senha mental", como uma palavra forte: "LIBERDADE".

Quando o impulso vier, feche os olhos, diga essa palavra e respire 3 vezes.

## Acordo com Alguém de Confiança

# 12

**Objetivo:**

Não lutar sozinho.

**Como fazer:**

Conte para alguém de confiança que você está parando.

Peça para que essa pessoa cobre você de tempos em tempos.



## Missão 21 Dias

# 13

### Objetivo:

Criar hábito de vitória.

### Como fazer:

Lance o desafio: 21 dias sem apostas.

Faça uma contagem em uma folha.

Dia vencido, dia riscado.

## Compromisso Diário Rápido

# 14

### Objetivo:

Reafirmar o foco.

### Como fazer:

Toda manhã, diga em voz alta:

"Hoje eu escolho não apostar."

"Eu tenho o controle."





## Voto Pessoal com Data e Assinatura

# 15

### Objetivo:

Tornar a decisão oficial.

### Como fazer:

Escreva à mão: "Hoje, //\_\_\_\_, eu me comprometo a não apostar mais.

Porque eu mereço uma vida nova." Assine. Cole no espelho.

## ALGUMAS PALAVRAS FINAIS...



Nosso verdadeiro objetivo com este material não é vender, impressionar ou prometer milagres. **É ajudar.**

Ajudar pessoas que, assim como você, estão cansadas de **sofrer em silêncio.**

Ajudar quem já **perdeu dinheiro, paz e esperança.**

Ajudar quem precisa de uma luz, de um **novo caminhoo, de um recomeço.**

# PAREDE



# APOSTAR

.COM.BR

## OBRIGADO POR CONFIAR

Se você chegou até aqui, é porque tem coragem.

Porque, no fundo, sabe que ainda existe uma saída.

E nós agradecemos profundamente por ter nos permitido fazer parte desse seu primeiro passo.

A sua confiança é valiosa, e agora ela precisa ser colocada em prática.

Você não está mais sozinho nessa caminhada.

Essas 15 técnicas foram só o começo.

Se você quer dar o próximo passo com segurança, com um método completo, validado, desenhado para interromper o ciclo das apostas de forma definitiva, conheça agora o conteúdo completo do [Paredeapostar.com.br](http://Paredeapostar.com.br).



## Agora é hora de ir além...

10

[www.paredeapostar.com.br](http://www.paredeapostar.com.br)

2025