

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

www.paredeapostar.com.br

2025

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.”

02

www.paredeapostar.com.br

2025

3

4

www.paredeapostar.com.br



Substituição de Recompensa

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

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.”



5

Gravação de Autoimpacto

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.

6

Desafio de 7 Dias

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.

7

Técnica do Gatilho-Consciente

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!

8

Alerta Visual nos Dispositivos

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."



9

Lista de Perdas e Ganhos

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.

10

Verdade Espelhada

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.

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.



13

Missão 21 Dias

Objetivo:

Criar hábito de vitória.

Como fazer:

Lance o desafio: 21 dias sem apostas.

Faça uma contagem em uma folha.

Dia vencido, dia riscado.

14

Compromisso Diário Rápido

Objetivo:

Reafirmar o foco.

Como fazer:

Toda manhã, diga em voz alta:

"Hoje eu escolho não apostar."

"Eu tenho o controle."

15

Voto Pessoal com Data e Assinatura

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**.

OBRIGADO POR CONFIAR

Se você chegou até aqui, é porque tem coragem.

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

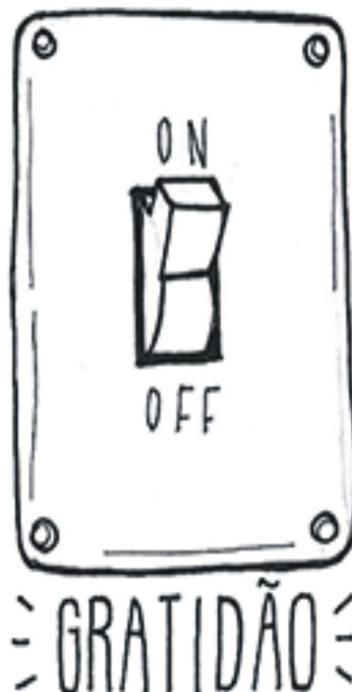
E nós agradecemos profundamente por ter nos permitido fazer parte desse seu primeiro passo.

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.



GRATIDÃO

Agora é hora de ir além...

10

www.paredeapostar.com.br

2025