

خطة ال(90) للتححر من الإباحية [برنامج سام بلاك]

كتاب دائرة الإباحية افهم دماغك واكسر عادات الإباحية السيئة في
90 يوما

(The porn circuit)

[understand your brain and break porn habits in 90 days]

1-توقف عن النظر إلى الإباحية! هل هذا هو الحل؟

2-الإباحية تلك السلاسل التي قيدت بها نفسك!

3-انفجار كيميائي بدماغ مُشاهد الإباحية

4-وعلا التبار الإباحي وانكسر السد ودُمرت أشياء جميلة كثيرة

5-إباحية بنكهات متعددة !!!... لماذا؟؟

6- لا شيء يشبه الشيء الحقيقي

7-خطتك في الـ 90 يوما القادمة للتححر من الإباحية