

### 3 weken en 2 dagen gestopt, maar heb het nog steeds moeilijk!

- Ik ben al een weekje gestopt met roken. In het begin ging het me makkelijk af, maar nu valt het me erg tegen...
- Na 3 weken en 2 dagen gestopt te zijn, heb ik nu ieder moment van de dag de behoefte om een sigaretje op te steken
- Waarom kan ik het stoppen niet lang volhouden? Help!!!

Laten we eens beginnen op welke MANIER je gestopt bent met roken, voordat we ons zelf beschuldigen dat we maar nooit zonder een sigaret verder kunnen leven.

Wees nu eens eerlijk tegenover jezelf; op welke manier ben je gestopt? Heb je er ook daadwerkelijk een goed gevoel bij? Denk je dat je het stoppen kunt volhouden?

De meesten onder ons zullen hierop “nee” antwoorden. Je hebt nu meer stress, je bent nu eerder boos dan ooit tevoren, je gedraagt je agressief, je hebt slaapproblemen, enz.. en dat allemaal doordat je het niet lang meer kunt volhouden om NEE tegen een sigaretje te zeggen.

Dit komt vooral door de sociale conditionering en doordat je de mentale knop nog niet hebt omgedraaid. Je ziet het stoppen met roken als een soort “gemis”. Je beste vriendje is er niet meer wanneer je even geconcentreerd moet gaan werken, tijdens stress of gewoon wanneer je, na een dagje hard werken, eventjes wilt relaxen.

Vroeg of laat zal je, wanneer je *zonder de mentale knop om te draaien*, stopt met roken, weer opnieuw aan het roken beginnen (geef ik je garantie op).

Je zal het maar een paar uur volhouden, paar weken, paar maanden óf zelfs een paar jaar.. maar dan heb je weer de behoefte om een sigaretje op te steken. Je hebt je wilskracht gebruikt om te stoppen met roken, maar in principe hunkerde je de gehele tijd (of na een tijdje) weer naar een sigaret.

\* Je kunt door op de link hieronder te klikken lezen waarom de wilskrachtmethode om te stoppen met roken niet werkt:

<http://www.stopnumetroken.com/blog/2007/07/01/de-illusie-achter-wilskracht-en-stoppen-met-roken/>

\* Klik op de link hieronder om alle artikelen te lezen waarin je ontdekt op WELKE manier je succesvol kunt stoppen met roken:

<http://www.stopnumetroken.com/blog/category/hoe-te-stoppen/>

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

<http://www.StopNuMetRoken.com>

Heb je de 34 pagina's tellende Stoppen Met Roken gids al geheel GRATIS aangevraagd? Ga naar <http://www.StopNuMetRoken.com> en vraag het nu aan!