

## De 4 simpele stappen om een vrije, gelukkige niet-roker te worden...

Ik neem aan dat je bij de vorige blogpost even de tijd nam om na te denken over wanneer je je "eerste" sigaretje ging uitproberen. Weet je het nog? Ja? Dan gaan we verder. Nee? Neem dan even paar minuten tijd om de scène van toen naar voren te halen.

### Stap #1: Ben je bang?

Ja, ik vraag je hier duidelijk te zijn en niet tegen jezelf te gaan zitten liegen. Ben je bang dat je niet meer zonder die sigaretten verder kunt leven? Ben je bang dat je geen leuke en fijne dagen als nu zult meemaken? Kortom, ben je bang dat je voorgoed zult stoppen met roken en daarna nooit meer een sigaret op zult trekken? Ben je bang dat je succes zult hebben en die sigaretten voorgoed niet meer zult aanraken en bij je zult hebben?

Laat mij hier maar even alle negatieve angsten van je weghalen vooraleer we verdergaan, beste roker. Denk even na: alle niet-rokers kunnen toch ook lekker gewoon genieten van hun weekend? En dat terwijl ze helemaal geen sigaretten aansteken!

Waarom kunnen zij ZONDER dat ze sigaretten achterelkaar door puffen WEL met hun vrienden lol trappen, op hun werk zich gewoon als normaal concentreren en alles doen wat óók een roker kan doen? **Het enige verschil zit hem in dat een roker "zelf" denkt dat sigaretten iets extra's aan hun leven toevoegen. Iets extra's dat niet-rokende mensen niet hebben, maar enkel rokers.**

Fout! Fout en nog eens fout!

Niet-rokers kunnen exact dezelfde dingen als rokers, maar ze roken niet! Denk dan even na waarom je die sigaretten nog nodig hebt??!

Heb je ze werkelijk nodig als je nu weet dat sigaretten geen meerwaarde voor je bieden?

### Stap #2: Geloof in jezelf

Wanneer je een hevig verlangen hebt om te stoppen met roken, dan moet je ook voldoende zelfvertrouwen bezitten. Zelfvertrouwen die zonder enige twijfel zegt "ik ga ervoor en ik stop VOORGOED met roken!!"

Wanneer je voldoende zelfvertrouwen bezit, dan kan ik nog maar zeggen: ga ervoor! Als je niet voldoende zelfvertrouwen bezit, ga dan even naar de dichtstbijzijnde spiegel en kijk jezelf goed aan en vraag je zelf 4 dingen af: (intussen ga je gewoon even roken!)

1) *Wat voor meerwaarde biedt deze sigaret me nu?*

Antwoord: TOTAAL NIKS!

2) *Waarom ben ik bang om te gaan falen?*

Antwoord: omdat de maatschappij me heeft gehersenspoeld dat het maar moeilijk is om van die sigaretten af te blijven!

3) *Als ik zou kunnen falen, wat heb ik dan te verliezen?*

Antwoord: TOTAAL NIKS! Je krijgt er juist meer zelfvertrouwen van en als het de 1e keer niet lukt, dan lukt het de volgende keer wel!

**4) Als ik zou kunnen stoppen ZONDER dat ik zou verdikken, ZONDER dat ik last zou hebben van welke ontwenningverschijnselen dan ook en zometeen mijn laatste sigaret opsteek, zou ik dan willen stoppen met roken?**

Antwoord: Wie niet?? 😊

### **Stap #3: Pak je sigaretten bij de hand!**

Ja, neem je pakje sigaretten bij de hand. Neem er 1 sigaret uit en begin hevig te roken. Geniet van je laatste sigaret. Je mag er 5 minuten over doen, maar ook gewoon 15 minuten. Het maakt niet uit, zolang je maar van je laatste sigaret geniet.

Klaar met je laatste sigaret?  
En heb je ervan genoten?

Dan zijn we alweer bij de laatste stap...

### **Stap #4: Gooi ze allemaal weg!**

Gooi al je sigaretten die je op dit ogenblik in huis hebt de prullenbak in, geef ze aan rokers die toch niet willen stoppen of gooi ze gewoon uit de raam van jouw huis.

Zó simpel. Denk niet moeilijk, maar houdt het gemakkelijk. Wat is er nu allemaal met je gebeurd?

PROFICIAT!

Bel al je vrienden, kennissen en familie maar op. Geef morgen een (klein) feestje waar je lekker met iedereen gaat zitten zuipen, want je bent voortaan een vrije, gelukkige niet-roker! (Of natuurlijk iets anders.. je kunt vast iets beters verzinnen 😊)  
Nogmaals proficiat!

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!**