

## **Is het nou echt zo moeilijk om de eerste stap te zetten en daadwerkelijk te stoppen met roken?**

Beste (ex-)roker,

Na DUIZENDEN reacties (geloof me of geloof me niet) van rokers gelezen te hebben in de afgelopen 2,5 jaar, valt het bij mij op dat de meeste rokers op de een of andere manier bang zijn om DAADWERKELIJK die eerste stap te zetten om voorgoed te stoppen met roken.

*Waarvoor komt dit eigenlijk?*

Dit komt voornamelijk door (faal)angst en daarbij komende twijfels. Stel dat..

- .. ik last van ontwenningssverschijnselen krijg?
- .. ik zo meteen 10 of 20 kilo aan zal komen?
- .. ik niet meer van het leven kan genieten zonder te roken?
- .. ik weer terug zal vallen?
- .. het me weer niet zal lukken?
- .. ik telkens maar last zal ondervinden van de behoefte om te roken?

Kortom, allemaal "stel dat" zinnetje. Maar, een feit is dat we als mens zijnde in de meeste gevallen de dingen erger zien als ze in werkelijkheid zijn.

Je moet je pas gaan zorgen maken over al die "stel maar's.." wanneer daar sprake van is, niet eerder. En kijk, daar gaan de meeste mensen de fout in.

Vaak hoor ik mensen ook wel zeggen dat ze ALLES geprobeerd hebben om te stoppen met roken. Met alle respect, maar het is simpelweg ONMOGELIJK om alles geprobeerd te hebben en nog steeds te roken. Punt uit.

**En.. we doen alsof we alles al geprobeerd hebben en maken onszelf als het ware zielig.. net als of het ons vanaf vandaag niet meer zal lukken om te stoppen met roken.**

In het leven moet je domweg lef tonen, uit jouw comfortzone stappen en de dingen doen waar je ook onzeker over bent. Ja, je zult twijfels en angsten hebben, maar je blijft ze behouden zolang je niet doet waar je zo bang voor bent.

*Serieus..*

Tot je DAADWERKELIJK de beslissing hebt genomen om voorgoed te stoppen met roken, zul je angsten en twijfels hebben en zit je in een cirkeltje met "als maar's" en "wat als..".

Dus, om daadwerkelijk de eerste stap te zetten om voorgoed te stoppen met roken, dien je uit jouw comfortzone te stappen en simpelweg een ECHTE beslissing te nemen (ja, ik stop nu voorgoed met roken!, ik heb er genoeg van!) waar je ook 100% achter staat.

Als je eenmaal een beslissing hebt genomen, dan sta je daar achter en ga je niet telkens van keuze veranderen. Nee, een beslissing is een beslissing. Het is beter om een foute beslissing te nemen dan helemaal geen beslissing, dit is voornamelijk ook het geval in het zakelijke leven.

**Laat die "wat als.." voor wat ze zijn, geloof me nou maar.. je komt er pas vanaf wanneer je de beslissing neemt om te stoppen met roken en jij jouw allerlaatste sigaret oprookt, en jij dat ook echt wilt.**

Zolang jij dit niet doet, blijf je een roker en zul je nog blijvend in jouw kooitje gevangen zitten (lees: rokersgevangenis).

Kortom..

Neem jij nu de ECHTE beslissing om definitief te stoppen met roken?

Of...

Accepteer jij het om een 'zielige' (let op de leestekens!) roker te blijven die alsmar zeurt omdat je niet weet hoe je moet stoppen met roken en dat het je maar niet lukt om te stoppen?

Oh ja.. bij het laatste blijf je maar steeds meer angsten en twijfels naar je toe trekken (als je The Secret hebt gelezen of bekeken, dan weet je precies waar ik het nu over heb).

Gevolg?

Het lijkt in jouw ogen dan steeds moeilijker om daadwerkelijk die streep eronder te zetten om voorgoed te stoppen met roken.

In ieder geval is de keuze aan jou, veel succes!

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

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!