

## **Ik ben er achter gekomen..**

Beste (ex-)roker,

Ik ga in dit artikel onderstaande lezersvraag beantwoorden:

*"Ik ben erachter gekomen waarom ik rook, toch krijg ik zo'n onrustgevoel wanneer ik niet rook.. hoe kom ik hier vanaf?"*

Dat komt voornamelijk doordat je al die tijd al gehersenspoeld bent en jezelf als het ware hebt aangeleerd om op bepaalde momenten van de dag een sigaret op te steken.

**Denk eens na.. iedere dag verricht je tientallen KEREN dezelfde handeling. Vermenigvuldig dat met het aantal dagen dat je tot op heden hebt gerookt, dan weet je precies hoeveel keer je dezelfde handeling hebt verricht.**

Allereerst raad ik je aan om een goed alternatief voor zo'n sigaret te vinden, bijvoorbeeld een stressballetje. Deze werken in de meeste gevallen uitstekend en zodra je er een gewoonte van hebt gemaakt, zal je juist een onrustgevoel hebben wanneer je geen stressballetje bij de hand hebt.

**Ten tweede – je moet voor jezelf een "pijnpunt" gaan achterhalen, een punt waarbij je echt veel pijn ondervindt wanneer je door blijft gaan met hetgeen wat je op dit ogenblik aan het doen bent (lees: roken).**

Want.. denk eens na; als ik met een geweer voor jou zou gaan staan en ik zei tegen je dat ik je direct dood zou schieten wanneer je niet stopt met roken, dan is de kans heel groot dat je de knop omdraait – zonder enige problemen!

Dit is natuurlijk een extreem voorbeeld, maar wel een heel goed voorbeeld van het hebben van "direct pijn". Ga voor jezelf even in de komende tien minuten na hoe jij direct pijn zou kunnen krijgen wanneer je door blijft roken.

Heb je bronchitis en krijg je er meer last van wanneer je door blijft roken?

Sta je bijna op het punt om een zuurstofmasker te krijgen?

Kortom.. ga voor jezelf na wat voor jou een echt "pijnpunt" is en zorg ervoor dat je direct pijn gaat ondervinden wanneer je door blijft roken. Het is echt superbelangrijk dat je voor jezelf JOUW rookgedrag gaat analyseren.

Je hebt nu dus genoeg te doen.. veel succes ermee!

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!