

Ik stel het telkens uit, Aytac... help!

Beste lezer,

Op dit moment ben ik superdruk bezig met leuke zaken voor je, maar in de afgelopen dagen viel een reactie van een cliënt van me op en ik wil bij deze, dus via een leerzaam artikel, hier toch even op antwoorden.

Deze persoon schrijft dat ze haar stopdatum telkens maar blijft uitstellen en ze vraagt zich af wat ze fout doet. Tevens vermeldt ze in haar reactie dat ze bang is voor het feit dat haar leven na het stoppen niet meer zo leuk zal zijn als voorheen. Ze heeft nog enkel een klein duwtje in de rug nodig schrijft ze er nog bij.

Goed, laten we het eerst maar eens hebben over haar stopdatum. Wanneer je een stopdatum prikt, dan moet je jezelf daar ook gewoon aan houden. Duidelijk toch? Anders neem je jezelf niet serieus! En doen anderen dat ook niet. Ik begrijp je natuurlijk wel, je bent behoorlijk angstig voor het "risico" dat je leven na het stoppen misschien minder leuk zal zijn. Maar waarom zou dat zo zijn?

Zelf denk je dat het leven na het stoppen slechter zal zijn. Daarom stel je ook telkens jouw stopdatum uit. Jouw gedachten zitten vast in een (angst)kringetje! Zo gebeurt er natuurlijk nooit wat, lekker makkelijk... duh. ;-) Maar hier komt Aytac met zijn nuchterheid en eerlijkheid to the rescue...! **Ik hoef je enkel een spiegel voor te houden, en weer een keer wakker te schudden, meer niet.**

Goed, ten eerste vraag ik je om naar de volgende url te gaan en een aantal succesverhalen van ex-rokers te lezen:

<http://www.StopNuMetRoken.com/succesverhalen.htm>

Lees eerst heel GOED hoe hun leven er nu uit ziet, nadat ze dus succesvol van het roken af zijn gekomen. Mocht dit je nog niet ervan overtuigen dat je een veel leuker en gezelliger (maar bovenal relaxter, gezond en stressloos) leven tegemoet zult gaan nadat je gestopt bent, dan raad ik je van harte aan om hier op mijn blog alle reacties te bekijken. Moet je even per artikel nagaan welke reacties er zijn – dan beseft je dat je niet de enige bent die het moeilijk om heeft daadwerkelijk de knop door te hakken, maar dat JIJ het zelf bent die jezelf in de weg staat, niemand anders... en dat het NU dus tijd is voor ACTIE. Geen smoesjes meer!

Voordat ik dit artikel afsluit, wil ik nog even het volgende aan je kwijt...

Zolang JIJ NIET daadwerkelijk DE WIL hebt om jouw allerlaatste sigaret op te steken, zul je in de fase blijven hangen waar je momenteel staat. Je moet daarvoor

uit jouw COMFORTZONE stappen = ACTIE, en de stap zetten om te doen wat je echt moet doen: gewoon NU jouw allerlaatste sigaret oproken en een ECHTE beslissing nemen waar je 100% achter staat. JIJ wil toch stoppen met roken? Nou dan... waar wacht je nog op? Wees zeker van wat JIJ wilt in dit leven, en ga daarvoor! Alleen dan zul je succes boeken, alle andere pogingen maken je enkel nog verslaafder en onzekerder...

Wat heb je liever: in jouw comfortzone blijven 'slapen' (zo kun je het eigenlijk wel noemen) en domweg doorgaan met roken (met alle gevolgen van dien? Wat dus veel meer risico's oplevert dan stoppen met roken... of durf jij uit jouw comfortzone te stappen om te gaan genieten van een lang, gezond en rookvrij leven?

Denk maar eens goed na over wat je allemaal zult gaan missen zolang je niet jouw allerlaatste sigaret oproekt en een echte beslissing neemt. Schrijf dit op, noteer alle nadelen van roken naast alle voordelen van roken... Dan geef jij jezelf eindelijk het goede antwoord en het goede leven dat je verdient! Want zie je meer nadelen dan voordelen, dan is het duidelijk dat JIJ helemaal niet wilt stoppen. Dan geef jij jezelf dus het leven dat je vindt dat je verdient, omdat je kiest voor alle schades en ziektes die daarbij horen. Jammer.

Iedereen is een goed en gezond leven waard... JIJ toch ook?

Veel succes!

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!