

Kijk jij wel goed om je heen?

Beste (ex-)roker,

Mijn vraag aan jou..

Wil jij heel snel en eenvoudig leren om op een andere manier te denken, op de manier waarop een niet-roker denkt?

Goed, dan raad ik je aan om de onderstaande techniek toe te passen:

Goed om je heen kijken..

Wanneer je de volgende keer naar buiten gaat om te roken (op jouw werk bijvoorbeeld), kijk dan eens heel intensief om je heen.

Dan bedoel ik niet dat je naar de rokers moet kijken, maar voornamelijk naar de niet-rokers. Probeer hun gedrag en denkwereld eens te analyseren. Stel vragen!

Misschien is er een collega van je, die zelf niet rookt, die met jullie naar buiten komt naar de 'rookpauze'. Kijk dan goed wat zo'n persoon doet, hoe handelt hij?

Geniet zo'n persoon van sigarettenrook?

Voelt hij zich nooit 'verplicht' om een sigaret op te steken om 'erbij te horen'?

Voelt hij zich beter of slechter dan rokers?

Hoe handelt hij? Wat doet hij terwijl jullie roken? Verveelt hij zich niet?

Wat doet zo'n persoon wanneer hij stress heeft en niet naar een sigaret grijpt?

Wat doet zo'n persoon wanneer hij of zij zich moet concentreren?

Wat doet zo'n persoon wanneer hij zich onzeker voelt of iets even niet ziet zitten?

Wat doet zo'n persoon wanneer hij niks te doen heeft, om zijn handen bezig te houden?

Kortom.. wat doet een niet-roker allemaal wat jij niet doet!

Kijk, dit is de snelste manier en ook wel de beste manier om te achterhalen hoe een niet-roker denkt, door goed te kijken en vragen te stellen leer je wat voor gedachten en gevoelens hij of zij heeft terwijl jullie roken en met andere dingen bezig zijn. Het is echt belangrijk dat je de komende week heel goed gaat ANALYSEREN, probeer alles eens te achterhalen.

Wat je vervolgens doet, is heel simpel..

Wanneer je eenmaal jouw allerlaatste sigaret hebt opgerookt, doe je precies datgene wat een niet-roker ook doet. Je gaat je op andere dingen dan het roken focussen. Je kunt desnoods soortgelijke vragen zoals hierboven aan meerdere niet-rokers stellen en voor jezelf bepalen welke technieken jij zelf gaat toepassen om succesvol te stoppen.

Het gaat erom dat je deze simpele oefening op z'n minst een keer uitprobeerd en dus gaat toepassen. Je zult zien dat het leven na het stoppen veel leuker en aangener wordt. Je krijgt er dus meer voor terug dan dat je nu inlevert...

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!