

## Je mist als roker ook..

Beste (ex-)roker,

Ik ga in dit artikel onderstaande lezersvraag beantwoorden:

*"Je mist als roker ook weer die activiteit van iets in jouw mond doen en opsteken.. kun je s.v.p. voorbeelden geven van activiteiten die ex-rokers hebben aangenomen om tegen deze verslaving en activiteit te vechten?"*

Een hele goede vraag! Het lijkt me echt leuk om hier een uitgebreid antwoord op te geven, praktische tips waar je tenminste wat mee kunt.

Het is normaal dat je af en toe als een gelukkige ex-roker die activiteit van iets in jouw mond hebben enzovoorts mist. Maar, niet iedere ex-roker heeft daar last van, slechts enkelingen.

Je moet het zo zien; je verrichtte tientallen keren PER dag dezelfde handeling.. Vermenigvuldig dat met het aantal dagen dat je in TOTAAL hebt gerookt, dan weet je precies hoeveel keer je in totaal dezelfde handeling hebt verricht.

En als we ervan uitgaan dat een klein kind van een paar jaartjes oud bepaalde patronen zeer snel aanleert (door herhaling – bij het roken exact hetzelfde geval), dan is het natuurlijk normaal dat je als roker ook zeer snel jezelf aanleert om dezelfde handeling als een gewoonte telkens te herhalen, zodat een bepaald patroon ontstaat.

### **Ik heb daar uiteraard een oplossing voor!**

Neem een balpen en ga daarmee in jouw mond zitten! Leuk hè? Of een cocktailprikker.. Of een lepeltje!

Er zijn manieren genoeg, maar ik raad je echt aan om een van de bovenstaande manieren uit te kiezen en daar gedurende 21 dagen mee bezig te zijn. Zodra je 21 dagen lang dezelfde handeling hebt verricht, heb je er een gewoonte van gemaakt.

### **Gevolg?**

Je mist het roken niet! Serieus niet, zolang je maar tegen je blijft zeggen dat je blij bent met het feit dat je niet meer hoeft te roken.. maar dan moet je ook echt blij zijn dat je succesvol van het roken af bent.

Je weet nu precies wat jou te doen staat, het is nu tijd om actie te ondernemen!

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!