

## Dit nog steeds niet gedaan?

Beste (ex-)roker,

In dit artikel ga ik een belangrijke techniek met je delen die je GEGARANDEERD zal gaan helpen bij het stoppen met roken, het verplicht je als het ware om jouw allerlaatste sigaret op te steken (dus als je ook nog eens bang was om jouw laatste sigaret op te steken, dan is de oplossing hiervoor in dit artikel!).

Goed.. **Mijn vraag aan jou:**

### Heb je al een stopdatum vastgelegd?

Ja of nee? Als jouw antwoord hierop een NEE is, waarom heb je dan nog geen stopdatum vastgelegd? Ben je nog bang om zonder de sigaretten verder te moeten leven?

Kortom: waarom heb je dan nog niet een dag vastgelegd waarop je jouw allerlaatste sigaret gaat opsteken?

*Heb je het al wel gedaan? Goed! Je bent nu goed bezig en ik zal je vertellen waarom het belangrijk is dat je vandaag al een stopdatum vast gaat leggen en dit het beste op een A4-velletje met grote letters kunt gaan schrijven..*

### DEADLINES

Zodra ik een deadline heb, dan weet ik van mezelf dat ik mijn uiterste best ga doen om die deadline ook daadwerkelijk te behalen en ik ben ervan overtuigd dat ik niet de enige ben die zo is.

Zodra jij op papier hebt geschreven dat je op die en die datum gaat stoppen met roken, gebeurt er iets magisch in jouw onderbewustzijn. Je begint haastiger te worden (je gaat meer haasten), je krijgt meer angst en twijfels (je bereikt namelijk bijna een punt waarbij je nooit meer gaat roken) en je voelt je VERPLICHT om op die dag jouw laatste sigaret op te steken.

### Waarom?

Als mens zijnde willen we nooit deadlines gaan missen. Wanneer dat wel gebeurt, voel je je slecht van binnen. Net als dat je bijvoorbeeld een taak alsnog niet hebt uitgevoerd, toch?

Inderdaad ja!

### Dit is mijn opdracht aan jou..

Pak nu een leeg A4-velletje en een pen en schrijf in grote letters de dag op waarop je jouw laatste sigaret gaat opsteken. Ook al heb je momenteel angsten en twijfel je, gewoon doen – geloof me nou maar.

Succes, ga zo door!

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!