

Waar moet je rekening mee gaan houden wanneer je gaat affirmeren?..

Beste (ex-)roker,

Waar moet je eigenlijk rekening mee gaan houden wanneer je gaat affirmeren?

Daar gaan we het in dit artikel kort met jou over hebben!

#1: Allereerst moet je ervoor zorgen dat alle affirmaties die je zegt met "IK" beginnen. Niet jij of hij, nee.. met "IK".

#2: Zorg ervoor dat je door niemand gestoord kan worden wanneer je zit te affirmeren. Het is heel irritant (vind ik zelf altijd) wanneer je heel gefocust bezig bent en iemand komt je onderbreken.

Probeer dus onderbrekingen te voorkomen, maak eventueel afspraken met jouw familie, de kinderen, enzovoorts.

#3: Alle affirmaties moeten in de tegenwoordige tijd staan!

#4: Het beste is om alle affirmaties hardop na te zeggen, dit werkt nu eenmaal het beste. Vergeet niet om de affirmaties te onthouden, want tijdens het affirmeren is het bijzonder belangrijk dat je jouw beide ogen sluit.

#5: Tijdens het affirmeren is het nog beter om ervoor te zorgen dat je bepaalde beelden, gebeurtenissen enzovoorts over het roken, stoppen met roken of sigaretten voor jouw ogen voorbij ziet komen.

#6: Houd een paar sigaretten of een paar pakjes sigaretten in jouw handen. Tijdens het affirmeren ga je er als het ware aan "voelen". Geloof me, dit werkt echt krachtig!

En dit is misschien wel het aller-krachtigste..

Ga affirmeren met emotie!

Ik weet uit ervaring dat sommige mensen dit bijzonder moeilijk vinden, maar het komt erop neer dat je bepaalde emoties hebt in diverse toestanden. Tijdens het affirmeren (in een vorig artikel heb ik je een paar simpele en krachtige affirmaties gegeven) moet je de emoties "verdriet", "spijt" en "schuldgevoel" hebben.

Waarom dan?

Op die manier ben je in staat om zeer snel pijn te associëren met het roken en ga je onbewust veel plezier beleven aan het niet roken.

In ieder geval veel succes met affirmeren!

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!