

Ik heb het zo druk dat..

Beste (ex-)roker,

Ik kreeg onderstaande vraag binnen en in dit artikel ga ik het uitvoerig beantwoorden:

"Ik heb het zo druk dat ik eigenlijk niet de tijd heb om rustig op mijn gemak mijn laatste sigaret op te steken.. wat moet ik doen?"

Goed.. je hebt het dus zo druk dat je ook geen tijd hebt om een sigaret op te steken? Begrijp ik het goed?

Mooi, dan kun je dus ook nooit de tijd hebben gehad om te roken!

Ik geloof gewoon niet dat je geen 10 minuten de tijd hebt om iets anders te doen dan alleen werken bijvoorbeeld, alleen JIJZELF gelooft er (blijkbaar) heilig in dat je niet de tijd hebt om rustig op jouw gemak jouw allerlaatste sigaret op te roken. Leuk smoesje...

Ook hier hebben we weer te maken met faalangst. Angst om verder te moeten leven zonder een sigaret, waar of niet waar?

Inderdaad.. het klopt wat ik zeg ☺

Wat je nu gewoon moet doen (ook al heb je twijfels en angsten) is denken: IK ga vandaag of morgen domweg rustig op mijn gemak thuis mijn allerlaatste sigaret opsteken. Maar.. je moet het wel zeggen.

Eigenlijk denk ik niet dat jij er al aan toe bent om te stoppen als jij jezelf hier nog niet van overtuigd hebt, maar goed, wat nog niet is kan nog komen.

Zolang je dit niet zegt, gebeurt er ook niks.. en blijf je altijd waar jij je op dit moment bevindt. Een roker. Punt uit.

Het is gewoon ONMOGELIJK dat je geen tijd hiervoor hebt, vroeger had je toch ook altijd wel tijd om zoveel mogelijk te roken?
Ja, inderdaad..

Dan heb je ook de tijd om vandaag of morgen (wanneer je gaat stoppen) jouw allerlaatste sigaret op te steken. Maximaal 10 minuten van jouw tijd en je krijgt er heel veel voor terug.

Kortom..

Je hebt tijd zat, kijk maar welke dingen jou het meeste tijd kosten (het roken natuurlijk!) en ga er gewoon voor – steek die ALLERLAATSTE sigaret op en wees blij dat je nu gestopt bent met roken.

Maar jij moet eerst beginnen bij stap 1...

Lees mijn boek!!!

Zolang je dit niet doet, blijf je een roker.. begrepen?

Succes ermee!

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!