

Ik heb teveel spanning om de eerste stap te zetten..

Beste (ex-)roker,

Ik ga in dit artikel onderstaande lezersvraag beantwoorden:

"Ik heb teveel spanning om daadwerkelijk de eerste stap te zetten voorgoed te stoppen met roken.. Help!"

Wees blij dat je niet naast me stond, want anders had ik je binnen een half uurtje wel geleerd hoe je moest stoppen met het verzinnen van dergelijke smoesjes. Serieus, ik meen het..

Jij DENKT dat je door teveel spanning niet de eerste stap kunt zetten om te stoppen met roken, maar in werkelijkheid is het niet zo. Ook iedere niet-roker heeft spanning, toch?

Waarom doen zij WEL de dingen die ze moeten doen terwijl ze spanning hebben? Kijk, dáár zit het hem!

Eerste tip..

Maak van stoppen met roken een VERPLICHTING. Als je zelf echt wilt gaan stoppen met roken (en dat wil je ook, anders had je niet een reactie opgeschreven), dan moet je een MUST (ofwel verplichting) maken van het stoppen met roken.

Zolang je dat niet doet, denk je van "ah.. ik zou eigenlijk moeten stoppen met roken, maar.." en kijk, daar komen dan weer de smoesjes of pas je onbewust diverse uitsteltechnieken toe.

Dus, een verplichting maken van het stoppen met roken.

Tweede tip..

Als je nu teveel spanning hebt, is de kans groot dat je zo direct ook nog steeds spanning hebt. Wat ik wil zeggen, is dat je altijd wel onder spanning zit – zo is het leven eenmaal. So be it!

Daar kunnen we niks aan veranderen, het leven zit nu eenmaal zo in elkaar. Je moet ermee leren leven, je moet het gewoon doen. Accepteer dat en onderneem actie. Ja, die spanning zal je over een paar maanden nog steeds hebben.

Als je het nu niet doet, dan doe je het morgen, volgende week of volgende maand ook niet. Geloof me, van uitstel komt afstel. Je kunt het beter nu doen, zodat je afkomt van alle angsten en twijfels dan dat je het later denkt te gaan doen en het NOOIT doet.

TIP: Zolang je door blijft roken, krijg je juist meer spanning. Wil je weten waarom? Diep van binnen wil je wel stoppen met roken, dus je weet heel goed dat je wilt gaan stoppen.. en aan de andere kant kom je met een smoes dat het je nu toch niet zal lukken, omdat je teveel spanning hebt.

Je zit dus dan met tegenstrijdige gedachtes met als gevolg dat je juist meer SPANNING gaat krijgen. De wil om te stoppen (diep van binnen) gaat aan je knagen, net als het nicotinemonstertje binnenin jouw lichaam.

En dan heb ik het nog niet over het moment dat je meteen in de stress zit wanneer je om 12 uur 's avonds erachter komt dat je geen voldoende sigaretten meer bij de hand hebt..

Dus, kom op, je moet het gewoon doen!

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!