

Ik ben zwanger.. hoe kan ik het beste stoppen met roken?

Beste (ex-)roker,

Misschien ben je al zwanger, ben je van plan om binnenkort zwanger te raken of (als je geluk hebt ;-)) is jouw partner zwanger...

Maar we praten voor het gemak even tegen de dames.

In dit artikel ga ik uitgebreid vertellen hoe je ervoor kunt zorgen dat je – ook nadat je bevallen bent – voorgoed van het roken af kunt blijven.

Grootste probleem..

Een van de grootste problemen waar de meeste zwangere vrouwen mee kampen, is dat ze heel gemotiveerd zijn om definitief te gaan stoppen met roken wanneer ze te horen krijgen dat ze zwanger zijn.

Natuurlijk, niemand wil zijn of haar kindje vergiftigen, toch?

Inderdaad ja!

Op dat moment ben je snel een gelukkige ex-roker met in jouw achterhoofd als motivatie "jouw kindje". Perfect, maar het probleem ontstaat pas zodra je bevallen bent, wanneer het kindje eindelijk is geboren.

Je bent nu dus bevallen..

Gefeliciteerd! Maar.. de motivatie om gestopt te blijven is er niet echt meer, want het kindje is geboren. Waarom zou je dan nog stoppen met roken? Daar is toch geen reden meer voor?!

Inderdaad ja, dit is een fout die de meeste zwangere vrouwen maken. Opeens valt de motivatie om te stoppen ofwel gestopt te blijven 'weg'. Doei, motivatie!

Terwijl het voor je kind ALTIJD schadelijk is om te roken, binnen of buiten de buik maakt geen verschil. Gebruik je verstand!

Hoe kun je weer gaan roken het beste voorkomen?

Ik ga je nu kort en krachtig proberen uit te leggen hoe je dit soort zaken kunt voorkomen. Allereerst is het belangrijk dat je voor jezelf gaat besluiten definitief te stoppen met roken.

Goed, je wilt misschien wel gaan stoppen, omdat je zwanger bent en er een kindje aankomt, maar belangrijker is het om een LANGDURIGE motivatie te hebben. Bij de meeste zwangere vrouwen is het slechts een

TIJDELIJKE motivatie, vandaar dat ze ook tijdelijk even stoppen met roken.

Een paar voorbeelden van langdurige motivaties:

- Je wilt een goed voorbeeld voor je nieuw geboren kindje zijn;
- Je kunt niet meer van jouw nachtrust genieten;
- Je kunt niet meer 100% functioneren vanwege jouw rookgedrag;
- Je stinkt altijd naar sigarettenrook en jouw partner kust niet graag een asbak...
- Enzovoorts..

Kortom..

Je moet voor jezelf besluiten waarom je wilt gaan stoppen, wat is voor jou de ECHTE reden om te besluiten te stoppen met roken. Beslis voor jezelf eerst eens wat jouw echte drijfveer is en neem dan vervolgens een ECHT besluit waarbij je wilt gaan stoppen met roken. Anders heeft het totaal geen zin. Ga dan maar roken!

Op deze manier blijf je, wanneer het kindje geboren is, altijd gemotiveerd en heb je niet het gevoel dat er iets van je ontnomen is.. want je hebt ZELF besloten om te gaan stoppen met roken, voor jouw eigen gezondheid en die van je kind.

Veel 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!