

Wat bedoel je hier precies mee, Aytac?

Beste (ex-)roker,

Gisteren ontving ik een interessant e-mailtje met een aantal belangrijke vragen waarvan ik me bewust ben dat jij waarschijnlijk ook met deze vragen kampt, en niet zeker weet wat je ermee moet. Deze vragen heb ik hieronder even opgeschreven en de antwoorden hierop vind je onder de vragen.



Vraag #1: Hoe voorkom je nou gewichtstoename?

In één van mijn eerdere artikelen heb ik al geschreven dat de reden waarom de meeste rokers aankomen, komt omdat ze proberen te stoppen met roken door wilskracht te gebruiken.

Doordat je weerstand probeert te bieden tegen een sigaretje (je ontzegt jezelf dus de sigaretten), creëer je zelf diep van binnen een leeg gevoel. Dit ontstaat doordat je stopt via het principe "Ik mag niet meer roken".

In mijn eerste stoppen met roken gids heb je al kunnen lezen dat wanneer je jezelf iets ontzegt wat je eigenlijk erg leuk/lekker vindt om te doen, dan wordt dat ding juist waardevoller voor je – ongeacht of het wel of niet schadelijk voor je is. Zo werkt ons verstand nou eenmaal.

Wanneer je op een andere manier stopt met roken (met de gedachtengang dat je nog wel mag roken, maar je daar helemaal niet meer de behoefte aan hebt), zul je amper de sigaretten missen.

Zeg nou eens zelf... iets dat je niet lekker vindt om te eten, blijf je toch niet eten? Of wel?

Nee, natuurlijk niet!

Vind je een sigaretje lekker? Als je hierop met een luid JA antwoordt, pak dan nu twee sigaretten in je hand en ga ze tegelijk rustig en op jouw gemak heel BEWUST en GECONCENTREERD roken – oké?

Beslis daarna of je nog steeds wilt blijven roken en of je daadwerkelijk van die twee bewuste sigaretten hebt genoten. Hoogstwaarschijnlijk is jouw antwoord hierop een luide NEE!

Inderdaad, waarom blijf je dan nog steeds roken?

Omdat je telkens die nicotineparasiet in jouw lichaam blijft voeden door steeds te geven waar hij om vraagt (ra-ra-ra, wat zal het zijn?).. NICOTINE! Zodra de nicotineparasiet in jouw lichaam geen nicotine meer krijgt, ben je in enkele dagen definitief af van jouw nicotineverslaving. Als je daarna nog last hebt van die honger naar een sigaret, dan komt dat door de psychische verslaving – die tussen jouw twee oren zit en niet door de nicotine zelf! Want die is dan allang uit je lichaam verdwenen.

Natuurlijk wil je liever denken dat jij verslaafd bent aan de nicotine omdat je dan voor jouw idee er zelf niks aan kunt doen... Maar helaas, dan zit je hier toch echt verkeerd! Ik zal je nooit zeggen dat JIJ er niks aan kunt doen.

JIJ kunt er namelijk ALLES aan doen! JIJ bent namelijk zelf het grote struikelblok waar je over valt als je wilt stoppen met roken en het niet vol kunt houden, of er niet eens aan begint...

Nogmaals, jouw hersens spelen een spelletje met je, en ik kan je leren daar niet meer naar te luisteren. Om te leren denken op de manier die beter voor je is...

En dat begint hier en nu, met het luisteren naar wat ik je vertel.
Neem mij serieus, dan neem je jezelf ook serieus!

Als je op mijn manier stopt met roken, zal je (komt maar 1 op de 10 keer voor) na het stoppen maximaal een paar kilotjes aankomen. Dit komt doordat je metabolisme even verstoord raakt en het nog moet wennen om verder te leven ZONDER te moeten roken. Je gebruikt dan heel vaak eten en snoep als troostvoer, en daar word je natuurlijk wel dikker van. Maar dat is er zo weer af, geen probleem.

Nadat je een paar weken succesvol gestopt bent, stijgt je metabolisme niveau weer naar een normaal niveau en raak je die enkele kilo's, die je (misschien, want dat hoeft niet perse) na het stoppen bent aangekomen, al snel weer kwijt.

Dus, ik zou me niet al te veel zorgen maken over je gewichtstoename, na het stoppen, omdat je met behulp van mijn methode gegarandeerd niet blijvend zult aankomen. Waarom? Omdat ook dit weer alles te maken heeft met jouw visie en jouw manier van denken en doen. En daarbij kom ik om de hoek kijken. Ik leer jou om logisch te denken zonder dat je toe moet geven aan jouw verslaving(en).

**Je voelt je DIRECT
bevrijd én opgelucht
nadat je jouw laatste
sigaretje hebt opgestoken**

**HET IS EEN
OVERWINNING VOOR JE!**

Je voelt je direct bevrijd én opgelucht nadat je jouw laatste sigaretje hebt opgestoken... het is een overwinning voor je! Je ontzegt jezelf de sigaretten dus absoluut niet, doordat je stopt met mijn principe: ik mag nog wel roken, maar of ik daar de behoefte aan heb? Nee! Je zult je er zelfs veel beter door voelen! Trots!

Een volgende vraag wordt me ook vaak gesteld...

**“Mijn manier van
stoppen”... wat bedoel
je daar eigenlijk mee?**



Vraag #2: “Mijn manier van stoppen”, wat wordt daar exact mee bedoeld?

Met mijn methode pak ik de psychische verslaving aan, omdat de nicotineverslaving maar minder dan 1% van jouw totale verslaving vormt. Tevens is het ook nog eens wetenschappelijk bewezen dat nicotine binnen 3 tot 4 dagen volledig uit jouw lichaam is verdwenen, dus daar hoef je je zeker geen zorgen over te maken.

Wij focussen ons dus op de psychische verslaving en jouw psychische verslaving kun je in amper een paar uur tijd overwinnen door alle illusies rondom het roken en het stoppen met roken door te prikken. Je bent net als alle andere rokers door de

jaren heen zo sterk geconditioneerd geraakt door het feit (dat wil je graag denken) dat roken jou helpt tijdens diverse omstandigheden, dat je zonder te roken niet verder kunt, enz.

Wij gaan nu de sigaretten in jouw ogen minder waardevol maken en jou laten inzien dat een sigaretje je WERKELIJK nergens mee kan helpen! Ja, het helpt je van kwaad tot erger, van de regen in de drup... En dat ga jij inzien en voelen, geloof me!

Als je dit eenmaal hebt geaccepteerd en je neemt echt het BESLUIT om te stoppen met roken en je steekt hierna jouw laatste sigaretje op (zonder excuses om het stopmoment te rekken of uit te stellen), dan ben je al meteen van het roken af – zo simpel is het eigenlijk. Aan jou dus de volgende stap. Ga je door, of stop je?

Omdat ik dit artikel niet al te lang wil maken, sluit ik het af met een vraag aan jou...

Wat zou jij willen dat ik in een volgend artikel behandel?

Schrijf het even hier op mijn blog op en ik zal ervoor zorgen dat ik al jouw vragen in de komende artikelen uitgebreid zal beantwoorden, zodat niks meer op jouw weg staat om als een gelukkige ex-roker verder te leven.

Fijne dag verder!

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

<http://www.StopNuMetRoken.com>

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!