

Als je gestopt bent met roken, leer dan hoe je er vanaf kunt blijven..

Soms beweren mensen dat stoppen met roken een fluitje van een cent is. Dat zeggen ze als ze korte tijd rookvrij zijn, zelfs al na een dag. Maar de werkelijke betekenis van stoppen met roken is dat je consistent en voorgoed niet meer rookt. En weten welke voordelen dat heeft is de belangrijkste reden om te stoppen. Hoe langer je het volhoudt niet te roken, hoe langer je ervan profiteert. Zelfs als je 20 minuten niet rook, begint je bloeddruk zich al te herstellen.

Je lichaam begint al na acht uur met het verwijderen van de koolmonoxide. De capaciteit van je longen loopt met 30% op. En in vergelijking met een roker neemt de kans op een hartaanval met 50% af; de levensverwachting neemt drastisch toe. Je kunt langer leven. Zelfs jaren nadat je bent gestopt, moet je toegeven dat je nog steeds in de verleiding komt om een sigaret op te steken. Omdat je weet hoe het ooit voelde om te roken. De nicotine is dan allang uit je lijf verdwenen. Je hebt geen lichamelijke verslaving meer, maar de psychologische duurt nog jaren.

Omdat die gewoonte er ooit was, blijft de drang om te roken onder bepaalde omstandigheden aanwezig. Dat gevoel moet je herkennen en je wapenen tegen deze kronkel in je geest. Leren welke omstandigheden de neiging tot roken de kop opsteekt, verschaft je op de wapens om de langdurige strijd tegen de nicotine te winnen. Een voorbeeld: als je ooit een sigaret nam om extreme stress te verminderen, probeer dan een alternatief te vinden om met stress om te gaan. Dat kan beweging zijn, meditatie of een hobby.

Gedurende deze reis zal je wel eens terugvallen en weer gaan roken. Laat je hierdoor niet ontmoedigen. Veel mensen zijn er pas na vier of vijf pogingen met succes in geslaagd de gewoonte op te geven. Ga niet ten onder aan de gedachte dat je hebt gefaald. Bedenk dat je bij de volgende poging sterker moet zijn geworden. Roep de hulp van familie en vrienden in. En als het nodig is, praat met iemand over de weg die je als roker bent gegaan. Als je vaak bent gestruikeld, maak dan duidelijk dat je voor eens en altijd wilt stoppen met roken.

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!