

Een deel van je lichaam wilt WEL stoppen met roken en een ander deel weer niet... (deel 3)

(deel 3)

Stel je eens voor.. je hebt besloten om te stoppen met roken. Hele dag heb je gewerkt en het is etenstijd. Je bent klaar met eten en... onbewust pak je een sigaret in je handen. Maar dan herinner je je weer dat je niet langer meer rookt.

Oei! Op dat ogenblik gaan zeker de ergste gevoelens, die je maar ooit kunt hebben, door je heen. Gevoelens van spijt, een gevoel dat je iets belangrijks mist en daarna misschien verschrikkelijke gevoelens van leegte. We weten allemaal hoe dit aanvoelt.

Maar op dat ogenblik is het juist belangrijk HOE we met deze behoefte om een sigaretje op te steken omgaan.

Ga je alsnog niet roken, proberen deze behoefte te onderdrukken en maar blijven hopen dat dat nare gevoel verdwijnt? Dát is een van de manieren. We noemen dit de **wilskrachtmethode**.

Of verlies je de strijd tegen je gevoelens en begin je opnieuw aan het roken met de belofte dat je morgen, overmorgen, volgende week of ooit wel eens zal stoppen met roken?

Of wil je voor de eerste keer in je leven mijn instructies opvolgen, zodat je in staat bent de behoefte om te roken en de gevoelens die je dan krijgt zó te veranderen dat je ervan kunt GENIETEN of dat ze op zijn minst aangenaam zijn?!

In deel 4 gaan we samen verder op weg om voorgoed een vrije, gelukkige niet-roker te worden. Succes!

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!