

## **Een deel van je lichaam wilt WEL stoppen met roken en een ander deel weer niet... (deel 4)**

(deel 4)

Wanneer je eenmaal mijn adviezen opvolgt, zal je geen enkele last meer hebben van de behoeftes om weer een sigaretje op te steken. Je gaat het juist leuk vinden en zal het niet meer erg vinden dat ze bij je aan komen kloppen, omdat je VANAF NU op een andere manier met deze gevoelens/behoeftes omgaat.

Dit proces is de essentie om op een volledig natuurlijke manier voorgoed te stoppen met roken én het stoppen tegelijkertijd aangenaam te vinden.

Indien je dit allemaal nog niet kunt geloven, maak je dan geen zorgen. Wees positief. Geef jezelf nóg een kans om dit uit te proberen. Je zult zien dat óók jij op deze manier als een vrije, gelukkige niet-roker verder kunt leven.

Je kunt deze methode zelfs toepassen wanneer je wilt afvallen! Stel, je ziet een lekker gebakje op de tafel. Het ziet er erg lekker uit en je bent geneigd om het op te gaan eten. Maar precies op dat ogenblik herinner je je dat je op dieet bent.

### **Welnu, HOE VOEL JE JE DAN?**

Kunnen we het niet beschrijven als “een gevoel van iets missen.. jezelf iets lekkers en belangrijks ontzeggen wat je normaal gesproken wel doet? Een verschrikkelijk gevoel van leegte..?!”

Is het niet precies dezelfde gevoel als het gevoel dat je krijgt wanneer NIET (meer) mag roken?

Ja, inderdaad! Ook hier moeten we ons - net als bij het roken - bezighouden met de vraag “Hoe ga je met deze behoefte en gevoel om wat lekkers te eten om?”

Ga je de strijd tegen de kilo's opgeven en het gebakje even snel opeten óf ga je proberen jezelf te ontzeggen om het te eten en je vervolgens ellendig voelen?

### **Waarom volg je niet mijn methode?**

Accepteer dat gevoel, de behoefte om te eten. In plaats van de strijd op te geven dien je te leren hoe je met die gevoelens en behoeftes op een ANDERE MANIER om moet gaan; zó dat je jezelf niets ontzegt!

Vergeet niet dat je bij het toepassen van deze methode HELEMAAL NIET hoeft te verdikken wanneer je eenmaal stopt 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!