

## Je vindt het dus gezellig, gezellig en nog eens gezellig om te roken?

Beste roker,

We kunnen rokers in twee groepen onderverdelen:

1. Rokers die het roken maar al te gezellig vinden en eigenlijk niet zeker weten of ze wel willen stoppen (mede dankzij faalangst en te weinig zelfvertrouwen)
2. En rokers die een sigaretje best wel vies vinden, maar door zijn/haar verslaving denken te moeten gaan roken, omdat ze zich anders niet goed zullen voelen (zij denken liever niet dieper na hoe zij zichzelf kunnen beschermen omdat zij leven in hun zelfvernietigende denkwereld. Zij moeten roken en daar moet alles voor aan de kant)



Tot de eerste groep behoort een groot gedeelte van de rokers en in dit artikel ga ik ook zo uitgebreid mogelijk in op de eerste groep. Waarom? Kijk, als jij nou tot die eerste groep behoort en ik vertel je dat roken in werkelijkheid helemaal niet lekker is, dan zul je mij direct voor gek verklaren... ja toch?

Ik ga je allereerst ook enkele vragen stellen en het enige wat ik van je wil is dat je bij deze vragen even enkele minuten zo aandachtig mogelijk nadenkt en hier eerlijk op antwoordt, spreken we dat met je af?

**Oké, ik wil dat je eens kijkt naar een niet-roker – wat doen zij allemaal buiten de deur met hun vrienden wanneer ze uit eten gaan, of een feest bezoeken? Roken doen ze in ieder geval niet, maar wat dan WEL?**

Denk je dat zij zonder dat sigaretje liever niet naar die feesten gaan en thuisblijven, of denk jij misschien dat zij juist liever wegblijven van feesten en restaurants waar een enkele roker de hele tent bezet...? Wat absoluut geen feestje is. Kortom, Wat doet, denkt en voelt een niet-roker als hij uitgaat?

Pak nu een notitieblokje of een leeg blaadje papier bij de hand waar je achter elkaar op kunt blijven doorschrijven en schrijf de 3 dingen op waarvan je denkt dat een niet-roker doet en hoe hij/zij zich voelt wanneer hij buiten met vrienden of familie is om te eten of wanneer hij naar een feestje gaat. En voelt hij zich daar ziek, ongelukkig, of blij bij?

Heb je het al opgeschreven?

Nu trek je daaronder een horizontale lijn en schrijf je precies onder dat lijntje met grote letters "IK!". Op dit moment zit je te roken (anders zat je dit waarschijnlijk niet te lezen) en ik wil dat je jezelf nu gaat afvragen wat JIJ op die momenten zou gaan doen. Als niet-roker dus. Maar ook als roker. Wat doe je, en schrijf er ook bij hoe je je dan voelt of denkt te voelen.

Trek daaronder weer een rechte lijn en schrijf nu op van wie jij denkt dat hij zich beter in zijn vel voelt zitten... de niet-roker of JIJ? Als je dat hebt opgeschreven, wil ik dat je daaronder 2 redenen gaat opschrijven WAAROM jij denkt dat dát zo is.

Ben je daar ook al mee klaar? Goedzo, het is nu tijd om jouw lijstje met ons te delen (het neemt niet meer dan 5 minuten in beslag om jouw lijstje hieronder op te schrijven en ik en duizenden andere rokers zouden het enorm op prijs stellen, want met een kijkje in jouw denk- en leefwereld kunnen wij weer iemand helpen om te stoppen met roken)

In een volgend artikel, dat ik over een paar dagen hier op mijn blog zal publiceren, ga ik je precies vertellen waar jij en miljoenen andere rokers wereldwijd de mist in gaan (aangenomen dat je nu nog steeds een dwangmatige roker bent) en hoe je dit voor eens en altijd kunt veranderen, zodat je steeds dichterbij het eindresultaat komt waar je wilt zijn: voorgoed van het roken af zijn!

Ik ben erg benieuwd naar wat jij opgeschreven hebt.

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

<http://www.StopNuMetRoken.com>

**P.S.** Als je deze oefening gedaan hebt zul je ontdekken dat dit een bijzonder krachtige oefening is waarmee ik je stapsgewijs mentaal voorbereid om op onze gemakkelijke manier, zonder ook maar ergens last van te hebben, definitief te stoppen met roken.

Voel je de verandering al om het hoekje kijken?

Nog niet...? Ga dan gerust een paar stappen terug en herhaal sommige oefeningen. Je zult merken dat het uiteindelijk wel zijn invloed op jouw manier van denken en doen zal hebben. En dat is waar we naar toe willen.

Het gaat tenslotte om jouw gezondheid, vandaar dat ik je aanraad om deze oefening nu meteen te gaan doen en alle andere zaken waar je op dit moment mee bezig bent, even opzij te zetten. Jouw gezondheid is namelijk het allerbelangrijkste in jouw leven. Tenslotte leef je maar 1 keer, en je zult het moeten doen met het lichaam (de verpakking) die je gekregen hebt.

Probeer daar dus zuinig(er) mee om te gaan en zo min mogelijk dingen te doen die schade veroorzaken aan jouw algemene staat van gezondheid. Roken is daarbij te

vergelijken met een zwaar auto-ongeluk, dat weet je eigenlijk wel! Je herstelt nooit meer voor de volle 100% naar de persoon die je in het begin was...

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!