

Het gaat me weer niet lukken om succesvol te stoppen met roken!

Beste roker,

Uit de tientallen mails die ik dagelijks ontvang, merk ik duidelijk op dat 87% van de rokers bang is dat het ze weer niet gaat lukken om te stoppen. Een angst die hen wijsmaakt dat stoppen niet voor hen is weggelegd. Laatst kreeg ik nog een email van een roker die eerder al meer dan 50 keer had geprobeerd te stoppen!

Hieronder vind je de mail die deze roker me heeft gestuurd (vanwege privacyredenen zijn enkele persoonlijke gegevens weggelaten):

Hallo Aytac,

Ik ben misschien wel 50 keer gestopt, ondanks dat ik een lichte roker ben is het moeilijk. Ik rookte alleen in het weekend 1 a 1.5 pakje verder niet. Ook daar was ik 1.5 jaar geleden mee gestopt, maar ik ga regelmatig de fout in. Met regelmatig wil ik zeggen zo om de drie/vier maanden. iets te vaak om mezelf een volledige ex-roker te noemen. Ook die fouten wil ik niet meer maken en probeer op een rijtje te zetten hoe ik dat kan voorkomen.

Groeten,

—

En van zulke mails krijg ik er dagelijks wel meer dan 20! Vandaar dat ik heb besloten om hier op mijn stoppen met roken blog een artikel erover te posten, hierin duidelijk uit te leggen waarom de meeste rokers na zoveel keer proberen telkens maar weer falen en wat je er tegen kunt doen.

Ieder soortgelijke mail die ik ontvang, laat me slechts aan 1 ding denken..

Het is van cruciaal belang dat je dit goed begrijpt, beheerst EN toepast, want dan ben je voor het grootste gedeelte al verzekerd van hetgeen je wilt bereiken (ook bij alle andere zaken dan enkel stoppen met roken):

ZELFVERTROUWEN

Ik kan niet genoeg benadrukken hoe belangrijk dit is wanneer je wenst te stoppen. Wanneer je ervoor kiest om te stoppen en als een vrije, gelukkige niet-roker verder te leven.. dan MOET je voldoende zelfvertrouwen hebben. En wat ik bij 99% van de rokers, die het voornemen hebben om te stoppen en alsnog weer falen zie, is dat ze amper zelfvertrouwen hebben; erin geloven dat je het kunt, 100% zeker weten dat je als een vrije, gelukkige niet-roker verder door het leven gaat.

Om binnen de 5 minuten (of minder) te achterhalen of je voldoende zelfvertrouwen bezit, kun je het best onderstaande vragen even snel beantwoorden:

1) Ben ik klaar om te stoppen?

- 2) Ben ik ergens bang voor?
- 3) Zou ik door gaan zetten als het me de 1e keer niet zou lukken om te stoppen?
- 4) Houdt iets (of meerdere dingen) me tegen om werkelijk te stoppen?
- 5) Stel ik het stoppen teveel uit?

Ga even op een rustige plek zitten en beantwoordt de bovenstaande vragen met “ja” of “nee”. Dus, jouw taak nu is om dit artikel uit te printen, enkele keren aandachtig door te lezen en het bovenstaand onderzoekje uit te voeren zonder dat je daarbij tegen jezelf gaat zitten “liegen”.

*In de volgende blogposts vertel ik je bij welke resultaten je voldoende zelfvertrouwen bezit

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

<http://www.StopNuMetRoken.com>

P.S.: In de volgende blogpost zal ik je ook meer vertellen WAAROM rokers eigenlijk falen, terwijl ze zich zo goed voorbereid hebben op het stoppen (tevens onthul ik hoe je dit kunt voorkomen!).

P.P.S.: Heb je vragen? Schroom dan niet om deze aan mij te stellen! Je kunt je vragen mailen naar info@stopnumetroken.com of je kunt hier op mijn blog je reactie kwijt. Ik beloof je dat ik al die vragen binnenkort voor je ga beantwoorden.

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!