

Het is alweer bijna oudejaarsavond...

Beste roker,

Ik kan het niet geloven, het is alweer bijna oudejaarsavond en dus dé tijd voor veel mensen om goede voornemens te gaan doen. Het is altijd leuk om deze tijd van het jaar te kijken naar wat we het afgelopen jaar allemaal bereikt hebben en of we al onze goede voornemens ook daadwerkelijk hebben kunnen realiseren.

Natuurlijk, niet iedereen zal zijn goede voornemens hebben kunnen bereiken, maar er zal altijd wel een kleine groep mensen zijn die uiteindelijk, na veel tegenslag en frustratie, hun doel bereikt hebben.

Mocht jij hier niet bij horen, maak je dan geen zorgen, want onderzoek toont aan dat minstens 50% van de mensen hun goede voornemens na een weekje al meteen zijn vergeten en hun oude gewoontes weer verder voortzetten.



In de daarop volgende maanden stijgt dit zelfs tot 80-90%! Al jaren zijn de bekendste voornemens: afvallen en stoppen met roken. Toch blijkt ieder jaar maar weer dat slechts een paar procent van de rokers, dat op oud & nieuw hun laatste sigaretje roken, het een jaar volhouden (daarvan begint na een jaar minstens 80% weer aan het roken).

Hoe zit het met jou? Ben je nu al gestopt of ga je op oudejaarsavond je laatste sigaretje opsteken en vervolgens nooit meer roken? Als je op oudejaarsavond je laatste sigaretje gaat opsteken, hoe voel je je dan op dit moment? Twijfel je nog of het je wel daadwerkelijk zal gaan lukken? Heb je je inmiddels voldoende voorbereid?

Ben je bang dat je zal aankomen? Denk je dat je veel last van ontwenningverschijnselen zal hebben? Of heb je dit keer zoiets van "Ik zie het allemaal wel!"

Om eerlijk te zijn vind ik een voornemen doen simpelweg niet indrukwekkend én effectief en ik zal je zo meteen uitleggen waarom. Als je wilt afvallen, dan

kan je beter tegen jezelf zeggen “Het komende jaar ga ik meer bewegen en in ieder geval 2 keer in de week lekker sporten!”

Waarom?

Kijk eens goed naar het woord “voornemen”. Je zou graag willen dat iets gebeurt, maar in het woord zelf is het al opgenomen dat je ze in 9 van de 10 gevallen niet gaat uitvoeren.

Kijk eens naar de verschillen:

“Ik neem me voor om in 2008 te stoppen met roken”

En kijk eens nu naar het volgende:

“Ik ga in 2008 definitief een punt achter mijn rookverslaving zetten. Punt uit.”

Nóg beter is dit:

“Ik ben vanaf NU een vrije, gelukkige niet-roker! Ik ben bevrijd uit mijn celletje!! Yeah!”

Het zit hem allemaal in HOE je dit tegen je onderbewustzijn vertelt/zegt. Slechts 5% van wat we doen, doen we namelijk bewust; 95% van de dingen doen we op onbewust niveau.

En toch vind ik oudejaarsavond één van de slechtste momenten voor een roker om te stoppen met roken, omdat 99% van al die rokers die op oudejaarsavond stoppen, er nog steeds heilig van overtuigd zijn dat ze in het verleden eigenlijk wel van het roken genoten, dat een sigaretje hen tijdens stress hielp, enz.

Zodra ze dus gestopt zijn met roken, krijgen ze (na een paar dagen of binnen 2 weken) last van het “gemis-gevoel”. Wanneer je succesvol als een vrije, gelukkige niet-roker verder wilt gaan leven, dien je op geen enkele manier hier last van te hebben. Je kunt namelijk op een gegeven moment geen weerstand meer tegen het roken bieden.

Je kunt op zo’n oudejaarsavond NIET die mentale knop omdraaien, omdat je - naast je voornemen om te stoppen met roken – nog meer voornemens hebt die je graag in 2008 verwezenlijkt zou willen hebben.

Stoppen met roken is dan maar slechts “een” voornemen. Je zal binnen enkele dagen dus weer hervallen, zolang je ervan overtuigd bent dat roken je hielp om te ontspannen, dat je een sigaretje nodig hebt wanneer je stress hebt, enz.

En al deze dingen zijn gebaseerd op ILLUSIES. Illusies die we dienen door te prikken, zodat we met een gezond verstand beseffen dat roken helemaal niet hielp tijdens stress, dat roken je helemaal niet hielp om te ontspannen; juist dat roken een bepaalde situatie verslechterde!



Om het jaar 2007 nog goed af te sluiten, volgt hieronder een krachtige manier om in 2008 als een vrije, gelukkige niet-roker verder te leven:

Ga de komende 5 minuten eens rustig op je gemak ergens, waar je niet verstoord kunt worden, zitten en doe even je ogen dicht. Bedenk wat je eind 2008 bereikt zou willen hebben. Zou je een betere carrière willen hebben? Zou je in een nieuwer huis willen wonen? Zou je nog steeds gestopt willen blijven en nergens last van willen hebben?

Bedenk even hoe je gezondheid eind 2008 eruit zou zien.. Geen angst meer om zonder sigaretten te hoeven leven, geen behoefte meer om een sigaretje op te steken, geen stankadem meer, parelwitte tanden, meer zelfvertrouwen, omdat je JEZELF uit je celletje hebt bevrijd; kortom.. wat zou je wat gezondheid betreft eind 2008 bereikt willen hebben? Hoe zou JOUW leven er dan uit zien?

Kijk vervolgens naar hoe trots je familie en je kinderen op jou zouden zijn. Wat zouden ze allemaal zeggen? Wat zit je samen met hen in 2008 op oudejaarsavond te doen ZONDER een sigaretje te hoeven opsteken? Wat zou jouw vrouw / man / vriend(in) tegen je zeggen? Hoe trots zou hij/zij op jou zijn van het feit dat je niet meer rookt?

Zit je op oudejaarsavond samen met je kinderen buiten vuurwerk te gooien ZONDER een sigaretje op te steken? Zit je lekker gezamenlijk met de familie tv te kijken en ZONDER een sigaretje op te steken te ontspannen?

Denk even na wie de belangrijkste personen in je leven zijn. Stel je even voor hoe gezonder en vitaler ze in 2008 op oudejaarsavond zijn, omdat jij niet meer rookt. Bedenk even hoe gezellig het jullie met z'n allen hebben; grapjes maken, lachen, elkaar beetje pesten,...

Hoe zou JOUW oudejaarsavond in 2008 eruit zien als je wel mag roken, maar je daar niet de behoefte voor hebt? Wat zou jouw familie ervan zeggen? Zouden ze niet trots op je zijn?

Hoe zou jij je in zomer 2008 al voelen, indien je in januari of februari gestopt bent met roken? Zou je je fitter en gezonder voelen? Zou jouw partner, het niet meer te hoeven roken van jou, waarderen? Zouden jullie samen niet een betere tijd doorbrengen?

Zou jij niet beter met stress kunnen omgaan, omdat je nu niet meer hoeft te roken? Wat zou er gebeuren als je je moest concentreren? Zou je dan een sigaretje oppakken of besef je dan heel goed dat een sigaretje een bepaalde situatie alleen maar kan verslechteren?!

Denk nu even na hoe je je eind januari 2008 al gaat voelen (nadat je gestopt bent met roken). Voel je je al bevrijd? Krijg je nog af en toe de behoefte om te roken? Voel je je meer dan normaal ontspannen? Kan je je stress kwijt zonder een sigaretje te hoeven op te steken?

En hoe zit het met jouw gezondheid? Voel je je nu veel fitter, gezonder en vitaler? Kan je voedsel nu beter proeven? Heb je een betere conditie nu je gestopt bent met roken? Wat zeggen je kinderen ervan? HOE voelt je partner zich?

Hoeveel geld heb je nu aan het einde van de maand EXTRA overgehouden, omdat je gestopt bent met roken? Wat ga je met dat extra geld doen? Ga je samen met je kinderen en/of partner een weekendje weg?

Hoe voel je je aan het einde van de eerste week van januari? Gaat het je nu beter af dan eerst? Voel je nog steeds de behoefte om te roken? Maak je je dan zorgen of je wel of niet last van ontweningsverschijnselen zal hebben?

En je gezondheid; zit je nu beter in je vel? Voel je je duidelijk gezonder en vitaler? Ben je optimistisch en vrolijk? Heb je nu meer zelfvertrouwen? Houd je nu meer van jezelf? Zijn je kinderen, je familie, je vrienden en je partner trots op je? Wat vinden zij van je stoppoging? Wat vinden zij van het feit dat je nu al een weekje niet meer rookt?

Wat we hiermee doen is simpel; we laten ons onderbewustzijn zien en horen wat we het aankomende jaar willen bereiken en door op deze manier te visualiseren (eerst eind 2008, dan pas begin 2008) zijn we sneller geneigd om “automatisch” achter onze doelen aan te gaan en deze ook daadwerkelijk te behalen.

Doe jezelf een plezier en spendeer even 5, 10 of zelfs 15 minuten om bovenstaand oefening uit te voeren. Ik hoor graag van je of je hier wat aan hebt gehad (je kunt hieronder je reactie opschrijven).

Ik wens jou & je familie een gezond, gelukkig & rookvrij 2008!

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!