

Hoe gebruik je affirmaties om te stoppen met roken?

Zonder twijfel is roken verantwoordelijk voor veel gezondheidsproblemen, ziekten en zelfs sterfgevallen. Ook kinderen worden niet gespaard als de moeder rookte dan wel moest “meeroken” gedurende haar zwangerschap.

Natuurlijk, er zijn te veel negatieve effecten van het roken in kaart te brengen die je leven kunnen beschadigen. Maar een van de methoden om te stoppen is gebruik te maken van affirmaties.

Een affirmatie is een positieve verklaring waarin is opgenomen wat je wenst te bereiken. In een affirmatie breng je je wensen en je standvastigheid onder woorden van wat je wilt bereiken en daar hou je aan vast, wat er om je heen ook gebeurt. De creërende kracht is altijd present in het nu en je bent altijd aan het creëren en steeds opnieuw aan het creëren. Als je een probleem hebt, ben jij degene die het heeft gecreëerd en jij kunt het door creatie ook ongedaan maken. De kracht om te creëren en teniet te doen (de-creëren) is niet meer dan een eigenschap van je geest.

Als je een affirmatie uitspreekt doe je dat altijd in de tegenwoordige tijd – het nu, vanwaaruit je onderbewuste geest werkt en...

Gebruik in je affirmatie nooit negatieve termen. Dus niet: ik wil geen roker zijn”, maar in plaats daarvan: “ik wil nu vrij van roken zijn”.

Niemand behalve jijzelf moet verantwoordelijk worden gesteld voor je eigen gezondheid. Je moet verantwoordelijkheid nemen voor alle ellende die je bij jezelf veroorzaakt. Bereid je voor kennis te nemen van wat roken met je gezondheid kan doen. Let ook goed op je gezondheid wanneer je start met meer lichaamsbeweging, het drinken van veel fruitsappen en het eten van vetarme maaltijden.

Geef jezelf toestemming met roken te stoppen en gezond te worden.

Schrijf een affirmatie voor jezelf, zoals onderstaand:

Permissie om totaal met roken te stoppen en gezond te worden

Ik (jouw naam) geef mijzelf hierbij toestemming voor altijd met roken te stoppen. Ik verdien een goede gezondheid en geluk in mijn leven. Ik geloof onvoorwaardelijk dat ik in staat ben voor 100 procent te stoppen met roken. Ik accepteer eveneens verantwoordelijkheid voor mijn woorden en daden, want ik ben een man/vrouw van mijn woord en een voorbeeld voor mezelf en de mensen die ik liefheb. Ik stop met roken op (datum) en zal na die dag nooit meer een sigaret opsteken.

Ondertekening _____

Datum _____

Dit is slechts een voorbeeld van een affirmatie die je kunt opstellen en opvolgen.

Lees de affirmatie die je hebt gemaakt en lees hem elke ochtend en elke avond voor je gaat slapen. Op het moment dat je hem opschrijft ben je eigenlijk al een niet-roker. Herinner je de woorden waaraan je jezelf gebonden hebt en leef een gezond leven!

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!