

Hoe het zaterdag verliep...

Beste roker,

Zaterdag waren we rond een uur of 8 aanwezig bij Hotel De Witte Bergen in Eemnes/Laren. Met spanning deden we nog even de laatste voorbereidingen en voor we het wisten was het al 9 uur en kwam de eerste deelnemer al enthousiast naar binnen.

Daarna stroomden de deelnemers al meteen naar de zaal waar de workshop gehouden zou worden. Toen alle deelnemers binnen waren, om een uur of 10, begonnen we aan de workshop. Aan ieder deelnemers' gezicht was te merken dat ze nogal sceptisch waren:

“Hoe ga JIJ ons helpen om over een paar uur voorgoed te stoppen met roken?!”

Deze vraag werd gedurende de lunch ook meerdere keren aan me gesteld en telkens moest ik hier weer hetzelfde op antwoorden “Wacht maar even, laat alles lekker even op je afkomen.. over een paar uren wil ik je gezicht opnieuw zien!”.

Ik wist namelijk dat al deze rokers met een glimlach naar huis zouden gaan, maar ik geef ze geen ongelijk; ze hadden net als bijna iedere roker reeds HONDERDEN euro's gependeed aan diverse pilletjes, plakkertjes, lasertherapie, methodes.. en NU deze methode? Waarom zou deze methode dan WEL voor hen werken?

De meeste deelnemers waren bang dat ze na de workshop weer zouden terugvallen en of veel last zouden hebben van het “gemis-gevoel”. Als er één ding duidelijk moet zijn, is dat als je met behulp van mijn methode stopt met roken je op geen enkele manier last van het “gemis-gevoel” zal krijgen.

Ja, natuurlijk zal je af en toe nog wel de behoefte krijgen om een sigaretje op te steken, maar als je juist op die momenten denkt aan je LAATSTE sigaret, hoe “lekker” die wel niet was.. dan weet je meteen dat roken je geen enkele meerwaarde biedt.. dat roken inderdaad NIET lekker is.

Op een gegeven moment moesten de deelnemers hun eerste sigaretje opsteken (maar dit keer op MIJN manier). Meteen werd al duidelijk dat enkele deelnemers al helemaal geen zin meer in een sigaret hadden, terwijl ze gewoon verder MOESTEN roken.

In de zaal werd er volop gehoest en onder de deelnemers werd het duidelijk dat een sigaretje hen op geen enkele manier meerwaarde biedt. Een paar deelnemers wilden hun tweede sigaretje al niet meer opsteken.. maar ze MOESTEN verder roken.

Na een paar sigaretjes opgestoken te hebben, werd het voor iedereen duidelijk dat een sigaret niet meer is dan een vies spul dat je je lijf hebt geleerd in te nemen zonder ook maar te hoesten.

Rond half 1 gingen we met de gehele groep gezellig uitgebreid lunchen en ondertussen beantwoordde ik de vragen van de deelnemers zo uitgebreid mogelijk. Het was te merken dat ze nog wel een beetje sceptisch waren en een aantal deelnemers gaf toen aan me direct aan dat ze er niet in geloofden dat ze over een paar uren nog mochten roken, maar NIET wilden roken.

Ze hadden allemaal zovaak geprobeerd om voorgoed van het roken af te komen, dat ze bij deze poging niet voldoende zelfvertrouwen hadden; “we zien het allemaal wel, maar ik denk dat ik toch niet als een gelukkige niet-roker verder kan leven”.

Na lekker met z'n allen geluncht te hebben, gingen we weer terug naar onze zaal en werd de workshop voortgezet. Ongeveer 2 uur lang duurde het 2e gedeelte en ook nu waren er een aantal deelnemers die niet meer wilden roken wanneer er juist gerookt moest worden!

Toen was er een 2e pauze die ongeveer 15-20 minuten duurde en daarna waren we al bij het laatste deel van de presentatie.. er moest na 1 ½ uur definitief afscheid van de sigaretten genomen worden nadat iedereen zijn/haar laatste sigaretje opstak.

Wat mij erg opviel was dat de deelnemers gedurende de workshop steeds minder en minder gingen roken, een aantal deelnemers vertelden me dat ze, na het opsteken van hun eerste sigaretje, al direct genezen waren! 😊

En ja hoor, het duurde niet lang voordat de deelnemers hun laatste sigaretje op moesten steken en er zolang als ze wilden ervan moesten genieten. Ook hier kregen we van een aantal deelnemers te horen dat ze hun laatste sigaret niet op wilden steken (ze hadden er geen behoefte meer aan).

MAAR toch moesten ze allemaal tegelijkertijd hun laatste sigaretje opsteken. Het was erg leuk om te zien dat óók alle rokers die aan het begin van de workshop bijzonder sceptisch waren NU zonder enige problemen voorgoed een vrije, gelukkige niet-roker zijn geworden!

En ECHT alle 22 deelnemers waren na die 5 uren (!) opgelucht van het feit dat ze niet meer rookten. Ze begrepen nu hoe fijn het is om als een niet-roker verder te leven!

Er zijn een aantal video-opnames tijdens én na de workshop gemaakt met een aantal leuke foto's, deze probeer ik deze week nog online te plaatsen.

Verder vraag ik je om alle vragen die je hebt aan me te stellen door een e-mailtje te sturen naar info@stopnumetroken.com.

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!