

Hoe kan ik de verleiding, om een sigaretje op te steken, weerstaan?

Beste Aytac,

op de eerste plaats dank voor je niet aflatende inzet ten om mij te attenderen op mijn kwalijke rookgewoontes. De laatste serieuze stoppoging is het begin van de vastentijd geweest, het begin van de 40-dagen tijd voor Pasen. Ik ben toen ongeveer 48 uur 'rookvrij' geweest, maar een gezellig familie-etentje met meer rokers aan tafel bleek weer een verleider te zijn.

Groet Henny

Beste Henny,

Het is voor veel rokers moeilijk om de verleiding om een sigaretje op te steken te weerstaan. Vooral als je met (oude) vrienden bent die nog steeds zitten te roken en je zelf nóg net gestopt bent met roken.

Je dient vooral niet tegen hen te zeggen dat ze niet moeten roken, want juist dan gaan ze gewoon verder roken! Laat ze gewoon hun gang gaan en geniet jij maar ondertussen van het leven.

Belangrijk is dat je dergelijke plaatsen, waar je normaal gesproken naartoe gaat, NIET moet vermijden wanneer je eenmaal gestopt bent met roken. Waarom?

Je hebt je namelijk zojuist bevrijdt van ziekten en eigenlijk niets opgegeven. Je hebt verder geen verlangen naar een sigaretje (je bent dus door de situatie niet onaangenaam geraakt).

Wanneer ze je vragen "hey, wil je ook een sigaretje?", denk dan even met een gezond verstand na:

- Gaat de eerstvolgende sigaret me helpen om beter te leven of verslechtert er mijn leven juist door?

En twijfel NOOIT aan je beslissing. Het was de juiste beslissing. Je dient enkel nog bij je rokende omgeving je gezonde verstand te gebruiken en jezelf herinneren dat je een tijdje geleden je laatste sigaret hebt gerookt.. en het was dan inderdaad ook de laatste!

Met de eerstvolgende sigaret ben je dan weer verslaafd aan het roken en dat wil je toch niet??!

Succes!

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!