

Hoe kan ik succesvol stoppen met roken?

Al enige tijd bestudeer ik de vraag waarom sommige mensen die willen stoppen met roken of willen afvallen daarin slagen en anderen falen. Eerlijk gezegd lukt het de meeste mensen die besluiten te stoppen met roken en een poging daartoe doen, niet. De meeste mensen die willen afvallen verliezen een paar kilo's, maar al gauw zitten die er weer aan. Waarom is dit?

Vandaag de dag kijkt iedereen uit naar wondermiddelen. De twee grootste problemen van de westerse samenleving zijn: roken en overgewicht. Alleen al in Europa en Noord-Amerika eist roken meer dan een miljoen levens per jaar. Obesitas, hoewel minder dodelijk, is een groeiend probleem omdat de westerse manier van eten en leven gericht is op overconsumptie van calorieën bij geen of nauwelijks beweging.

Als we diëten als voorbeeld nemen, dan zien we ieder jaar nieuwe diëten en gezondheidsprogramma's op de markt verschijnen. Sommige zijn zelfs een enorm commercieel succes. Andere weer niet. De commerciële successen groeien exponentieel, zeker als ze door de media worden omarmd. (Wat uiterst plezierig is voor degene die met het idee kwam). Het Atkins dieet is daar een mooi voorbeeld van. Maar waarom schakelen we steeds over naar weer een ander dieet of weer een nieuwe aanpak?

De reden daarvoor is dat we vinden dat een oplossing alleen maar voor korte tijd werkt en we over moeten stappen naar de volgende omdat er een permanente stroom van mensen is die deze kuren willen volgen. Maar deze mensen, of in elk geval de meeste, hebben in feite geen beslissing genomen over wat ze werkelijk willen gaan doen. Wat ze hebben gedaan is besloten dat ze iets zouden willen hebben of een bepaald resultaat zouden willen.

Vergelijk deze mensen eens met het water in een meer met een instroom van boven af en een uitstroom aan de onderkant. De mensen bij de instroom hebben besloten dat ze iets willen veranderen, zoals hun rook- of eetgewoonten. De mensen in het meer hebben nog niet bereikt wat ze willen en de uitstromers hebben succes.

Zo nu en dan komt er een oplossing die mensen helpt uit te stromen. Dat is een golf van boven naar beneden waardoor meer water uit het meer stroomt dan er in komt. Maar het is slechts een golf en mettertijd vult het meer zich weer.

Als een voormalig roker en een vroegere dikzak (discutabel), ben ik erachter gekomen wat de oplossing voor het probleem is. Het heeft alles te maken met het nemen van een beslissing. We mogen dan hebben besloten dat we graag met roken willen stoppen of graag gewicht willen verliezen, maar hebben we ook besloten ons daartoe te committeren?

De meeste mensen die willen stoppen met roken beslissen om het te proberen. En de meeste mensen die op dieet gaan besluiten het te proberen en verliezen een paar pondjes of kilo's. Maar het is, om met Yoda uit de film Star Wars te spreken: "Doe het of doe het niet, proberen kan niet."

Om te kunnen stoppen moest ik besluiten dat ik niet langer bezig wilde zijn met mijzelf om zeep te helpen. Bovendien was ik niet langer bereid een sigarettenfabrikant noch de overheid te betalen voor mijn dood. Datzelfde gold voor afvallen. Je moet beslissen op dieet te gaan en daarna moet je ook jezelf permanent veranderen.

Je kan niet op dieet gaan tot je je streefgewicht hebt bereikt, om je vervolgens weer vol te eten met taarten en snacks. Je moet ervoor kiezen om te veranderen van een roker in een niet-roker en om van een slechte eetgewoonte te gaan naar een goede eetgewoonte. Er zit niet zoveel verschil tussen die twee situaties - het gaat meer om het nemen van de beslissing werkelijk iets te gaan doen, dan om de beslissing te proberen iets te gaan doen.

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!