

Wacht, er is meer...

Beste roker,

Hoogstwaarschijnlijk is een sigaretje nu nog steeds jouw allerbeste vriend, nietwaar? En het helpt je relaxen wanneer je jezelf eventjes verveelt, je moet concentreren op je studie of werk, wanneer je door jouw werkstress heen moet zien te komen, enzovoorts. In dit artikel zet ik de beginstap van een lange reis om jou aan te tonen dat dit troost biedende en jouw stevig omarmende sigaretje, in plaats van je beste vriend, juist jouw allergrootste vijand is! Ik ga je dit nu bewust laten inzien en laten beseffen.

Maar... het enige wat ik van jou daarvoor in de plaats terug vraag, is om dit artikel en de komende artikelen die je nog van me toegestuurd zult krijgen, heel goed en serieus door te lezen en je niet druk te maken over het uiteindelijke resultaat. Alles gaat goed komen. Maar dat heeft een aanloopje en wat tijd nodig. Ik kan nu immers niet direct al tegen je zeggen "Draai NU die mentale knop om!", dat werkt niet, want ik heb je eerst nog zoveel dingen meer te vertellen, die je nodig zult hebben om uiteindelijk heel eenvoudig die knop (definitief) om te kunnen zetten. Dat ga ik je dus leren. Stap voor stap.

Heb daarom nog wat geduld, lees rustig door en kies er niet ineens voor om nu te stoppen met mijn begeleiding, want echt... WAT heb je te verliezen? IK kan je helpen te stoppen met roken wanneer jij mij de kans ook geeft om jou te helpen daarbij.

Je hoeft ook nu meteen nog niet te stoppen met roken, geniet gewoon (tot zover je er nog van kunt genieten) van de sigaretten die je op dit moment rookt. Sterker nog, ik wil zelfs dat je nu meteen een sigaret op steekt. Deze sigaret ga je namelijk HEEL BEWUST en geconcentreerd roken tijdens het lezen van dit artikel. Wil je dit artikel nu niet verder lezen? Prima, maar rook dan tenminste die sigaret op de manier die ik nu van je vraag, gewoon eens om het uit te proberen, oké? En vertel ons daarna jouw ervaringen als reactie op deze blog!

Goed, we gaan verder met de mensen die wel doorgaan met lezen. Een aantal dagen geleden was ik opeens erg ziek geworden. Ik had last van een stevige griep, hoofdpijn en alles wat daarbij hoort (zoals zovelen) en heb er op dit moment gelukkig al wat minder last van dan gisteren. Maar stel dat ik dan naar de dokter was gegaan en hij zou mijn een receptje voorschrijven voor een product (een soort snelwerkend aspirientje) dat ervoor zou zorgen dat ik acuut verlost zou zijn van mijn hoofdpijn...

Zodra hij dat had geschreven, zou ik direct naar de apotheker gaan om het receptje af te halen om het vervolgens thuis direct in te nemen, zodat ik direct van mijn hoofdpijn verlost zou raken (het is namelijk absoluut niet prettig om griep en hoofdpijn tegelijk te hebben – je kunt amper wat doen en je enige wens is om de hele dag in bed te blijven liggen en de wereld buiten te sluiten).

En stel dat ik na een paar dagen mezelf weer helemaal fit zou voelen en daarna last van mijn ogen zou gaan krijgen, een ontzettend pijnlijke irritatie, zomaar uit het niets. Wat zou jij dan in mijn plaats gaan doen?

Inderdaad ja, toch maar weer even bij de dokter langs gaan om te vragen wat er nu aan de hand kan zijn en wat je moet doen om dit te verhelpen en je weer goed te voelen. Of hij me snel weer een wondermiddel kan voorschrijven...



Deze arts raadt me – nadat ik mijn verhaal heb gedaan – hetzelfde product aan als wat ik tegen mijn hoofdpijn heb gebruikt. Huh, hetzelfde product??

Ja, en hij zegt er netjes bij (zonder met zijn ogen te knipperen) dat ik me dankzij ditzelfde (wonder)product snel weer supergoed zal voelen. Nadat je dit allemaal van een arts hebt gehoord, zul je jezelf vast afvragen: “Is die man nou helemaal gek geworden of heb IK een klap van de molen gehad en heb ik ze allemaal niet meer goed op een rijtje”? Hangt er misschien ergens een verborgen camera?

Bij mijn volgende afspraak, wanneer ik last van mijn buik heb, raadt hij alweer hetzelfde product aan en vertelt me doodleuk dat ik dit product ook op mijn buik kan smeren om vervolgens van mijn buikpijn verlost te raken. Pardon?

Nou, zeg eens eerlijk; wat zou jouw reactie zijn op al deze gebeurtenissen, met een en hetzelfde wondermiddel als oplossing? Vind jij die arts nog wel geloofwaardig? Voel jij je nog wel veilig na het slikken van zijn recept en advies?

Het bestaat namelijk niet dat hetzelfde product een werking heeft tegen alle kwaaltjes die je hebt. Dus tegen hoofdpijn, ontstoken ogen, buikkrampen, depressies, enz. Was dat maar waar! Doodeng wordt het helemaal wanneer je iets in kunt nemen maar tegelijkertijd ook op je buik kunt smeren...! Wat voor (paarde)middel heeft die arts je in hemelsnaam gegeven!!!

Begrijp je al een beetje waar ik naar toe wil met dit verhaal?

Ik wil je laten zien dat het met jouw favoriete vriendje, de sigaret, precies ook op deze manier gaat. JIJ denkt en gelooft namelijk dat het een wondermiddeltje is tegen alles...! En als iemand dat tegen je zegt dan geloof je dat maar al te graag!

Want zeg nou eerlijk, jouw dokter gaat je echt niet vertellen dat een sigaretje jou helpt om van je hoofdpijn af te komen, daarna van je oogontsteking, en daarna van jouw buikgriep, en misschien helpt het ook nog wel tegen toekomstige longkanker...? In ieder geval zal hij denk ik ook echt niet adviseren dat jij een sigaretje moet opsteken wanneer je even een dipje hebt?

Nee, natuurlijk niet! HIJ is niet gek...! Hij wil jou gezond maken en niet nog zieker... Er bestaat geen arts die jou een sigaretje zal voorschrijven. Dus waarom denk je dan nog dat een sigaretje JOU kan helpen ergens mee?

Geen enkel middel kan jou helpen bij al deze tegenstrijdige gevoelens, dus ook een sigaretje niet.

JIJ denkt al jaren dat een sigaretje jou beter laat voelen en presteren, maar je houdt jezelf voor de gek, en erger nog... je weet het maar je doet er niks aan! Want iedereen in jouw omgeving praat zo lekker met je mee, en bevestigt jouw denkwereld door ook te zeggen dat een sigaretje helpt tegen alles! En dat je vooral niet moet stoppen want dan pas ga je overal last van krijgen.

Alsof het stoppen jouw lichaam vergiftigd, in plaats andersom, dus daarom rook je liever door en richt je ondertussen steeds meer schade aan. Zodra je stopt, zul je uiteindelijk wel inzien en opmerken dat je heel veel lichaamsfuncties en pleziertjes die je nu mist, weer terug gaat krijgen.



Heb je dat al eens eerder gehoord misschien? En geloofde je het? Nee? Dan weet je dat JIJ telkens met de verkeerde mensen hebt gesproken, namelijk de ROKERS. En die vertellen je uiteraard precies wat jij wilt horen. Maar word je daar gelukkiger van? Wees eerlijk tegen jezelf!

Schrijf dit gevoel dat je nu hebt gekregen, jouw denkwijze over de sigaret, na het lezen van dit artikel desnoods met grote rode letters op een A4-velletje en hang het thuis ergens op! Liefst op een plek waar je dagelijks meerdere malen komt. Op het toilet of op de koelkast. 😊

Schrijf er dan ook bij hoe jij jezelf voor de gek hebt gehouden, diverse argumenten hebt bedacht voor jezelf om maar te blijven roken, en noteer in een schrift eens al jouw voordelen en nadelen van het roken. Tel ze eens op, wie wint er denk je? En toch rook je nog...?

Welnu... mijn laatste grote opdracht van vandaag voor jou: schrijf even - zolang je maar wilt - op wat jou na het lezen van dit stukje nog tegenhoudt om definitief een punt achter het roken te zetten. In welke punten herken jij jezelf? En wat zou jouw volgende stap zijn om te stoppen met roken?

Komt het doordat je niet weet wat de volgende stap is die je moet nemen om er voorgoed mee op te houden, of loop je telkens weer tegen dezelfde muur aan en heb je daar misschien nog iets meer hulp bij nodig? Iemand die jou de goede richting in kan sturen?

Schrijf jouw reactie op, post hem naar ons en op die manier kunnen we elkaar weer verder helpen. Tenslotte zitten we allemaal in ditzelfde schuitje, of hebben wij erin gezeten...

Succes!

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

<http://www.StopNuMetRoken.com>

P.S. Ik zal je binnenkort een leuke videofilmje toesturen waar je zonder enige twijfel veel aan zult hebben (ik ben hier onder andere nog druk mee bezig). Er staan nog veel meer doeltreffende zaken op de planning, maar hierover hoor je binnenkort meer... Dat blijf ik maar zeggen...! 😊

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!