

Hoe vorm je het hunkerende gevoel voor een sigaret om naar iets prettigs?

Beste roker,

Laatst ging ik even snel door alle reacties heen, die op mijn blog geschreven worden (trouwens, bedankt hiervoor!), en er was één reactie waar ik zeker 10 minuten bij stil bleef staan. Het was een reactie van een roker die dolgraag wilde stoppen (herinner me niet echt meer wie het schreef), maar die net als zovelen tegen een groot probleem opliep.

Haar vraag was als volgt..

Hoe vorm je het hunkerende gevoel voor een sigaret om naar iets prettigs?

Hoogstwaarschijnlijk vraag je jezelf dit ook keer op keer af en ben je nog niet verder gekomen dan een vaag antwoord hierop. In dit artikel zal ik je zo uitgebreid mogelijk uitleggen hoe je het hunkerende gevoel, dat je wellicht na het stoppen doms, en af en toe misschien wel iedere dag hebt, om kunt vormen naar iets prettigs.. iets waar jij je helemaal geen zorgen over hoeft te maken.

Wat ik je nu ga vertellen moet je goed leren te begrijpen én ook daadwerkelijk toe te passen. Dit is namelijk dé essentie waardoor je amper nog last van het “gemis-gevoel” zult gaan krijgen, zó krachtig is hetgeen ik je nu ga vertellen.

Je moet erg veel pijn associëren met roken... en VEEL PLEZIER beleven aan het niet-roken.

Zó kun je definitief van het roken afkomen!



Je gaat als toekomstige ex-roker ERG VEEL PIJN associëren met roken en VEEL PLEZIER bleven aan het niet-roken. Als je dit eenmaal hebt gedaan, ben ik ervan overtuigd dat je vanaf dat moment tegen iedereen opgelucht kunt vertellen dat je voortaan een gelukkige ex-roker bent.

Ons verstand beslist namelijk onbewust of we aan iets veel plezier beleven of er veel pijn van hebben. Als sociaal mens zijnde vermijden we automatisch liever pijn dan dat we plezier beleven (anders gezegd... , zo werken onze hersens nou eenmaal).

Wanneer we in het leven beslissingen nemen, dan maken we altijd (in 9 van de 10 gevallen) ONBEWUST gebruik van het “Pijn & Plezier” principe. Het “Pijn &

Plezier” principe houdt in dat ieder mens er altijd alles aan zal doen (en daardoor ook gemotiveerder zal zijn) om pijn en tegenslag te voorkomen, in plaats van te zorgen voor genot en plezier.

Denk even na...
Hoe vaak heb je het stoppen met roken al uitgesteld? En waarom?



Wij doen er dus alles aan om pijn te vermijden en plezier te krijgen. Denk even na, hoe vaak heb jij het stoppen met roken al uitgesteld? En waarom? Hoe vaak wilde je in het verleden eigenlijk al stoppen met roken, maar durfde je het op het laatste moment toch niet, omdat je ervan overtuigd was dat het je niet zou gaan lukken. Doordat je in het verleden al enkele pogingen hebt ondernomen waarbij je telkens weer opnieuw faalde?

Heb jij je wel eens afgevraagd waardoor dit eigenlijk komt? Ben je wel eerlijk tegenover jezelf geweest en heb je die vraag zonder te liegen beantwoordt? **Dit komt allemaal doordat we het stoppen met pijn associëren.**

Waarschijnlijk heb je bovenstaand stukje ook in mijn vervolggids gelezen, bestaande uit 49 pagina's, maar het leek me handig om het je nog een keer opnieuw duidelijk te maken, zodat je weer begrijpt dat je **BIJZONDER VEEL PIJN** gaat associëren om verder te kunnen gaan met roken.

Dat gaat echt niet vanzelf. Zolang jij nog steeds niet het gevoel hebt dat jij jezelf (en anderen in jouw omgeving) martelt en levens verkort door jouw dominante gerook, zul je blijven roken, en nooit definitief kunnen stoppen. Het zit echt tussen je oren, vergeet dat niet!

Hoe krijg ik dat dan voor mekaar, Aytac?

Door deze oefening ga je langzamerhand veel pijn associëren door verder te roken!



Voor ik dit artikel afsluit, heb ik uiteraard enkele (leuke) maar vooral ook interessante oefeningen die ik je zeker aanraad om deze week uit te voeren. Ik durf erop te

wedden dat je hierdoor langzamerhand veel pijn gaat associëren door verder te roken (in de komende artikelen zal ik dan ook steeds meer oefeningen en stappenplannen aan je geven, zodat je STEEDS VAKER PIJN gaat associëren als je verder wilt gaan met roken – (een hondje dat vaak genoeg wordt getrapt komt uiteindelijk ook niet meer bij je terug voor jouw liefde, zo ga jij die sigaret ook zien, zo vies, zo pijnlijk dat je er van walgt! Hierdoor wordt het in één oogopslag veel makkelijker voor je om succesvol als ex-roker verder te leven.

OEFENING #1:

Ga deze week eens naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis en ga dan vooral naar een afdeling waar iemand in coma ligt of waar iemand bijna door longkanker sterft (dit is een beetje grof, maar je doet dit echt voor je eigen bestwil – hierdoor gaat het na het stoppen makkelijker voor je worden, geloof me maar, JIJ gaat nooit meer roken!).

Kijk naar die persoon... zou jij daar ooit nog naast willen zitten? Sterker nog... als jij niet NU wat aan jouw rooksituatie gaat doen, dan eindig je daar zelf ook vroeg of laat. Eerder vroeg dan laat dus... en erger nog.. JIJ WEET DAT! Doe niet alsof deze feiten niet bestaan, of dat jij dom bent want dat ben je absoluut niet. Je moet gewoon overal wat beter over leren nadenken, dat is alles.

Vraag je dus af of het dat wel waard is...



Zou je willen dat jouw kinderen ZONDER jou verder door het leven moeten...?

Zou jij willen dat jouw kinderen, je familie, je beste vrienden, je partner, jouw kleinkinderen, enz jou sneller moeten gaan missen dan wanneer je een gezond leven had geleid? Ik weet het, daar wil je nu liever niet aan denken, maar het moet! Want jij loopt dit risico, iedere dag dat je rookt wordt jouw lichaam zwakker. Wil jij ze dit verdriet aandoen? Ben jij ZO egoïstisch? ZO zelfvernietigend? Is jouw leven ZO weinig waard?

Blijf dan gerust doorgaan met roken, want als dit soort mindset jou niet van die kankerstokjes af kan houden, wat dan wel...?

Hoe zou het aanvoelen wanneer je hoort dat je nu dan toch echt ongeneeslijk ziek bent geworden? Zou je geen spijt of hekel aan jezelf krijgen? Voel je je dan niet schuldig? Want je weet dat iedereen naarmate je ouder wordt automatisch steeds meer gezondheidsrisico's loopt, maar een roker die loopt extra risico.

Ik weet dat je dit niet wilt horen, want dat is ook de enige reden waarom je nu nog rookt. Jij wilt diep in jouw hart ook gezond leven, net als tweederde van de Nederlandse bevolking, want slechts éénderde rookt nog... maar je moet daar wat tegenover zien staan. Je verbeterde en vernieuwde zelf.

Want het zijn ook feiten dat jouw longen na 2 jaar rookvrij te zijn geweest weer bijna net zo goed als die van een niet-roker zijn... dat wist je zeker nog niet?
Nu stoppen redt je leven!

Want aan het alternatief wil je liever toch niet denken toch?

Zou je willen dat jouw kinderen zonder JOU (zonder moeder/vader) verder door het leven moeten, puur omdat JIJ niet kon stoppen met roken?

En dan hebben we het een andere keer wel weer over wat jouw roken betekent voor de longen en gezondheid van jouw kindjes en jouw omgeving, want die roken net zo hard met jou mee! Je bent iedereen (inclusief jezelf als het ware systematisch aan het doden).

Kun je daarmee leven?

Doe deze oefening even.. ik weet het, je zult er zeer emotioneel van worden – zelfs wanneer ik dit nu zit te schrijven, krijg ik bijna tranen over mijn gezicht. Dit artikel schrijf ik ook voor JOU en voor NIEMAND anders.

Het is om JOU te helpen zo dadelijk definitief die knop om te draaien en van het roken geen last meer te hebben. Doe jezelf en mij dus een plezier en ga deze week naar een ziekenhuis. Zet die stap! Neem jezelf en dat schadelijke roken eindelijk eens serieus!

Vergeet daarna niet om je reactie met mij en de andere rokers in deze club te delen. Alvast bedankt!

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!