

Ik heb al ontzettend vaak geprobeerd te stoppen met roken, maar ik houd het nooit vol

Beste Aytac,

Ik heb al ontzettend vaak geprobeerd te stoppen. Maar ik hou het nooit vol. Soms enkele dagen, soms weken en heel soms een paar maanden. Maar altijd en altijd komt daar dat breekpunt waarop ik geen weerstand meer kan bieden. Dan moet ik een sigaret, daar is geen kruid tegen gewassen. Het is alsof ik na verloop van tijd mezelf niet meer ben, ik word daar enigszins depressief van. Van het niet roken, bedoel ik.

Ik ben ook een a-typische roker denk ik. Ik rook van mijn 15de en niemand van mijn vrienden rookten. Iedereen vond het vies en probeerde me tot stoppen over te halen. Ik rook nooit in gezelschap. Ik rook thuis en alleen buiten. Ik kan als het ware niet binnen roken, dat vind ik zelf vies.

Ik denk trouwens dat ook jij me niet kan helpen. Het strafste wat ik ooit probeerde was met behulp van een psycholoog en die zei, na dat ik hervallen was, dat ik mijn verslaving moest aanvaarden, dat ik te emotioneel gehecht was aan de sigaret. Nu daar sloeg ik steil van achterover, want aanvaarden kan ik dat niet. Ik ben inmiddels bijna vijftig en hoop nog steeds tegen beter weten in dat ik op een dag rookvrij zal zijn.

Beste groeten,

Ik heb met veel belangstelling je verhaal gelezen en ik moet helaas zeggen dat je "verkeerd" over het roken en jezelf denkt. Oké, laten we beginnen:

1) Hoe kan een psycholoog je helpen om te stoppen met roken wanneer die ZELF niet gestopt is met roken? Heb je ooit iemand naar een instructeur zien gaan die ZELF geen eens zijn rijbewijs heeft? Nee toch? Nee, inderdaad NEE..

Hetzelfde met een psycholoog. En ik moet eerlijk zijn: zelfs bij psychologische aandoeningen kunnen ze mensen voor geen ene meter helpen. Ze schrijven medicijnen aan en zitten dan op hun luie kont... lekker makkelijk geld verdiend hè?

Oké, je zegt dat je emotioneel aan sigaretten bent aangehecht. Wilt dat zeggen dat je NIET kunt stoppen met roken??

Onzin, onzin, onzin!

Ik ken reeds honderden rokers die ook emotioneel aan sigaretten aangehecht waren, maar alsnog gewoon zonder enige problemen konden stoppen met roken. Dus dat houdt niet in dat je nooit kunt stoppen. Onthoudt dit maar goed.

2) Een andere misvatting over sigaretten:
"Ik ben verslaafd aan nicotine!!"

Neen, je bent werkelijk slechts minder dan 1% aan nicotine verslaafd en meer dan 99% mentaal! Dus wat doen we? Mentaal de knop omdraaien! En ik geef je ook nog eens 100% de garantie dat als je succesvol de mentale knop omdraait, dat je NOOIT meer de behoefte zal hebben om te roken.

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!