

Ik wil dolgraag stoppen en heb al wat redenen op een rijtje, maar inderdaad.. waarom wil het NIET lukken? Wat ontbreekt?

Beste Aytac,

Gemotiveerd als ik was om te stoppen stak ik spontaan nog een sigaretje op. Damned wat voelde ik mij net een Loser .. ja met een GROTE L.

Ik wil heel graag stoppen en heb al wat redenen op een rijtje, maar inderdaad WAAROM wil het niet lukken? Wat ontbreekt? Daadkracht, 'het juiste moment' .. of gewoon kennis. Dat is toch ook de reden waarom we beginnen, gebrek aan kennis. Dan begrijp ik niet hoe ik bij willens en wetens mijn lichaam kwaad aandoe.

En dit wetend nog niet stoppen? Dat is toch bizar?

Ik heb sterk het gevoel dat zo'n cognitieve methode gaat werken. Het ideaal van stoppen met roken maalt en maalt al tijden in mijn hoofd. Ik heb me erin vastgebeten, maar kom er in mijn eentje niet uit. Sinds ik ben begonnen met mijn loze acties om te stoppen, ben ik meer gaan roken. Sinds de universiteit begon ik echt te roken, eerst kocht ik 2 pakjes per week. Tijdens het masterjaar werd dat verdubbeld en dat aantal is nu weer verdubbeld. Ik rook net wat meer dan een pakje per dag. Ongeveer 8 in de week. Ik schaam me ervoor en wil er chronisch van af.

Ik heb inderdaad smoesjes om het uit te stellen ja. En ja hoe gek het ook klinkt: ik zit momenteel werkelijk op zwart zaad. Hoe kom ik aan geld voor mijn sigaretten? Dit is te erg voor woorden: ik wist dat deze crises aan zou komen, dus heb slofjes ingekocht. Die wil ik nu oproken en dan starten? Of verkopen en daarmee het programma bestellen. Ik heb alles overwogen, maar nu ik dit zie en het stoppen dichterbij komt, schrik ik opeens. Is dat normaal? Wat adviseer je mij ?

Alvast dank en groet!

—

Bedankt voor je vraag. Ik zal je vertellen wat er aan je ontbreekt en hoe óók jij in staat bent om in amper 3 uur tijd voorgoed te stoppen met roken.. zonder dat je weer terug zal vallen en op den duur meer zal gaan roken.

Je hebt een gids nodig die je vertelt op WELKE manier (dus HOE) je moet stoppen met roken, meer niet! Wanneer je eenmaal de (juiste) stappen van die gids opvolgt, dan is stoppen met roken het gemakkelijkste wat je ooit in je leven zult doen – hoe onmogelijk het nu ook klinkt!

Als men enkel al zou kunnen stoppen met roken door te weten hoe gevaarlijk het roken van een sigaret is, denk je niet dat er nu dan wereldwijd amper één roker gevonden zou kunnen worden?

Dan zou de Farmaceutische Industrie bijzonder veel verlies lijden..

Dan zou de staat miljarden aan inkomsten (accijns op sigaretten) missen..

Met andere woorden; de wereld zou er dan opeens anders uitzien. Maar goed, ik hoop dat je mijn punt begrijpt. Het weten van de gevaren van het roken bieden je niet de gelegenheid of helpen je niet bij het stoppen. Punt uit.

Je kunt er wel door gemotiveerd raken hoor, maar of je er echt daadwerkelijk wat aan hebt is mijn vraag. Door enkel gemotiveerd te raken, kun je niet als een vrije, gelukkige niet-roker verder leven.

Je hebt iemand nodig die van A tot Z JOU persoonlijk begeleidt en je laat zien hoe óók JIJ op een gemakkelijke manier in amper een paar uur tijd, zonder ook maar ergens last van te hebben, voorgoed kunt stoppen met roken... en het maakt helemaal niet uit of je nou 60 jaar lang rookt óf 6 jaar!

Nog even een antwoord op je vraag waarom je, na zelf te stoppen met roken, meer bent begonnen roken dan normaal. Dit komt doordat je jezelf de sigaretten hebt ontzegd! Wanneer ik tegen jou vertel dat je niet aan een olifant moet denken, waar denk je dan de eerstvolgende keer aan?!

Juist ja, aan een sigaret! En wanneer je op dieet bent en je geen chocolade mag opeten.. waar denk je dan de gehele tijd aan?!

Jaja, aan chocolade!! Het zogenoemde "gemis-gevoel" is je grootste vijand!

Op een gegeven moment kun je jezelf de sigaretten d.m.v. je wilskracht niet meer ontzeggen, dat is gewoon onmogelijk! Je begint dus weer te roken, maar nu opeens veel meer dan normaal! Uiteindelijk koos jij ook, net als tienduizenden anderen die wekelijks proberen te stoppen, voor de Cold Turkey methode.

* Werkt de Cold Turkey methode echt? Ontdek het hier:

<http://www.stopnumetroken.com/blog/?s=cold+turkey>

Met mijn stoppen met roken methode hoef je je hier geen zorgen over te maken. Je gaat dan namelijk het gevoel krijgen (en terecht ook!) dat je gestopt bent met iets dat je al niet leuk, lekker, gezellig, stoer .. vond! Je zult, zonder ook maar ergens last van te hebben, in amper 3 uur tijd (tijdens het lezen van mijn programma) voorgoed stoppen met roken.. en die garantie geef ik je!

Meer informatie over mijn complete stoppen met roken programma kun je hier vinden: <http://www.stopnumetroken.com/sp/>

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

<http://www.StopNuMetRoken.com>

P.S.: Nog even een reactie van een roker die mijn complete gids gekocht had:

“Ben op 15 september begonnen aan het boek ‘voorgoed stoppen met roken’, het was een pakkend boek en dus makkelijk om te lezen. Ik had zelfs moeite om het af en toe weg te leggen, om wat anders te gaan doen. Toen ik op 18 september de laatste bladzijde had gelezen, had ik ook echt mijn allerlaatste sigaret gerookt, ik was er helemaal klaar mee!! Het fijne van dit boek vond ik dat er niet tegen je “gepreekt” wordt want je weet als roker echt allang al dat roken niet goed voor je is, zonder dat iemand je dat elke keer verteld. Dit boek doet wat het belooft, het zorgt ervoor dat je binnen 7 dagen tijd, zonder ontwenningverschijnselen, zonder dikker te worden, zonder agressie of stress helemaal klaar bent met roken en bovendien is het echt veel eenvoudiger om te stoppen dan je denkt!

Groeten,

*Ciel Mathiew-Vogelaar
HOORN - Nederland “*

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!