

Is het niet zo dat je helemaal nergens last van mag hebben?

Beste Aytac,

Ik heb tot nu toe zeker 5 stoppogingen gehad, variërend van pleisters, Allen Carr, groepstherapie en van die metalen staafjes naast je oor (ooit van gehoord?).

Wat het uiteindelijk echt moeilijk maakt is dat ik de nicotineverslaving moeilijk los kan laten. Ongemerkt ben ik al wel minder gaan roken, omdat ik denk ik mede dankzij jouw methode me veel bewuster ben geworden wat voor een gewoonte het eigenlijk is.

Alleen is het laatste stapje die enkele peuk (mijn man rookt namelijk nog steeds) te weerstaan mij tot nu toe niet gelukt, hoewel ik nog niet wanhopig ben dat ik denk dat het mij niet zal lukken.

Ik heb er nog steeds wel een positief gevoel over, die ik de vorige keren volkomen miste. Dus waarschijnlijk doe ik nog iets fout, alleen weet ik nog niet wat.. want is het niet zo dat je helemaal nergens last van mag hebben? Ik wacht je antwoord af.

Groetjes,
Ingrid

—

Beste Ingrid,

Bedankt voor je mail. Ik weet precies waardoor het komt dat je maar niet voorgoed van het roken af kunt komen. Dit komt doordat je nog steeds denkt dat je grotendeels te maken hebt met de nicotineverslaving! Onthoud: je bent minder dan 1% aan nicotine verslaafd en meer dan 99% mentaal.

Dus, waarom zouden we ons dan focussen op de nicotineverslaving als we als een vrije, gelukkige niet-roker verder kunnen leven wanneer we de mentale verslaving aanpakken?

Vandaar dat ik ook altijd erop hamer dat je de mentale knop dient om te draaien wanneer je voorgoed van het roken af wilt komen. Stoppen met roken zit gewoon tussen je 2-oren, zonder enige twijfel!

Dus, verander allereerst je denken dat het moeilijk is om de nicotineverslaving los te laten en focus je op het overwinnen van de mentale verslaving. Geloof me, wanneer je eenmaal de mentale verslaving hebt overwonnen, zal je niet eens achter je heen kijken om de nicotineverslaving, die minder dan 1% van je totale verslaving vormt, te overwinnen!

Een andere punt is: verminder NOOIT! Waarom?

Wanneer mensen op dieet gaan, gaan ze effectief minder eten dan hun lichaam vraagt. Dit betekent dat hun lichaam de calorieën van hun vetreserves moet

verbranden om het gebrek aan calorieën uit de voedselopname te compenseren. Het gevolg is dat mensen die op dieet zijn, rondlopen als zombies die alleen nog maar aan eten kunnen denken en proberen hun verlangen naar voedsel te negeren.

Het eindresultaat is dat deze mensen, ondanks dat ze misschien wel hun gewenste gewicht of figuur krijgen, meteen terugvallen in teveel eten wanneer ze het doel eenmaal hebben bereikt!

Het ligt dan ook voor de hand dat de persoon, zodra hij zijn gewenste gewicht heeft bereikt, meer gaat eten dan hij voorafgaand aan het dieet deed. Hij is dus slechter af. Ik hoop van harte dat deze mensen niet gaan roken om af te vallen.

Zoals ik al heb gezegd, als ze dat doen, worden ze niets anders dan een nicotineverslaafde met overgewicht!

Een analogie is dat je als roker als het ware een kleine parasiet in je lichaam hebt, die snakt naar nicotine. Deze parasiet moet uitgehongerd worden: de nicotine moet hem worden onthouden. Minder gaan roken doet twee dingen:

1. Het vermindert je zogenaamde “geluk”, omdat je jezelf iets ontzegt dat je wilt hebben. Dit heeft weer tot gevolg dat je geest zich op dat onderwerp concentreert. Wat er dus gebeurt als je minder gaat roken, is dat je steeds op de klok kijkt en wacht op de momenten van de dag dat je een sigaret mag opsteken.

Ten tweede: minder gaan roken houdt de kleine parasiet in je lichaam in leven, dus al die tijd dat jij minder rookt, heb je nog steeds zin in roken. Je raakt het verlangen naar roken nooit kwijt. Je lijkt het probleem juist te vergroten.

Niet alleen heb je constant behoefte aan roken omdat je sigaretten meer waarde hebt toegekend, maar je zal je ook nooit vrij voelen omdat je de kleine parasiet in leven houdt – net genoeg, maar toch echt in leven. Die kleine parasiet stimuleert de hersenspoeling en je komt er NOOIT meer vanaf!

Wanneer je de mentale knop hebt omgedraaid, hoef je helemaal niks te weerstaan. Je bent dan simpelweg gestopt met iets dat je al die tijd al NIET lekker, gezellig, stoer, cool.. vond! Die beslissing heb je genomen en het is ook nog eens de JUISTE beslissing!

Dus, wanneer je momenten hebt waarbij je op het punt staat om een sigaretje op te steken, bedenk bij jezelf dan dat je de juiste beslissing hebt genomen om als een vrije, gelukkige niet-roker verder te leven. Daarnaast is het altijd wel leuk om in jezelf een klein feestje te vieren en dan hardop te zeggen “Ik ben blij van het feit dat ik NOOIT meer rook!”.

Zolang je je focust op de mentale verslaving en in jezelf gelooft, dan komt alles goed. Je moet alleen nog even een stopdatum vastprikken en op die dag je “denken” en “doen” veranderen en met vol zelfvertrouwen de beslissing nemen om te stoppen met roken.

Alvast gefeliciteerd!!

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!