

11 NIEUWSTE Manieren **Om GEGARANDEERD** **Een Terugval Last-** **Minute Te Voorkomen...**

Beste (ex-)roker,

Ik kreeg onderstaande vraag een paar dagen terug van een klant van me, die momenteel al meer dan een jaar een gelukkige ex-roker is, toegestuurd:

Maar weet je Aytac, waar ik nog steeds -na dat hele jaar- geen manier op gevonden heb op mee te dealen? Als ik bij verjaardagen, feesten of gewoon met vrienden ben, die roken én ik kan er niet van weg.

Het ruikt namelijk zo lekker als een ander rookt en dat blijft. Ik heb een tijdlang enigszins vermeden om veel om te gaan met vrienden/vriendinnen die roken. Maar dat is ook niet goed. En in combinatie dan met zware stress zoals een overlijden van een dierbare...

Om kort te zijn: ik vind het nog steeds zo lekker ruiken en kan daar niet mee om gaan. (Ja, er van wegvluchten, maar dat is geen echte oplossing).

Een zeer goede en terechte vraag en in dit artikel zal ik je zo goed mogelijk op weg helpen, lees daarom vlug verder.

Ten eerste – proficiat. Als jij momenteel nog rookt (kan uiteraard, maar je kan natuurlijk ook al gestopt zijn met roken), dan raad ik je toch nog aan om dit artikel aandachtig door te lezen, want je kan het in de toekomst hoogstwaarschijnlijk in JOUW voordeel gebruiken.

NIET vluchten!

Hoe zwaar je het ook krijgt, je moet op geen enkele manier “proberen” te vluchten van de omgeving waarin je je bevindt. Ben je in het bijzijn van een 10-tal rokende vrienden en vriendinnen en doen ze dan net als of ze ERG veel van een sigaret genieten?

GA DAN NIET WEG (tenzij ze JOU uit gaan schelden, omdat jij niet meer rookt...). Serieus. Blijf daar staan waar je bent. Klaar.

Als je vlucht, dan vlucht je uit de werkelijkheid weg om de confrontatie met jezelf te voorkomen.

Om geconfronteerd te worden met het feit dat JIJ nu eindelijk van het roken af bent, dat je niet meer tientallen keren per dag dezelfde handeling hoeft te verrichten (met als gevolg dat je je iedere dag maar slechter begint te voelen)... en vooral omdat JIJ hebt gekozen voor jouw eigen gezondheid i.p.v. voor een sigaret. Duh!

Geloof me, geconfronteerd worden met dingen is in het leven heel vaak hard, maar geloof me nou maar dat dat vroeg of laat in jouw voordeel zal werken. Confrontatie is goed.. zeer goed zelfs. Een leven zonder confrontatie is geen leven, je maakt geen nieuwe dingen mee, je ontwikkelt je niet... waardoor je diep van binnen min of meer “dood” gaat. Ermee eens? Oké..

Om het niet nog langer te maken, even kort over mijn eerste advies: je mag NIET vluchten. Waarom zou je vluchten? Vroeg of laat word je toch wel op de een of andere manier met de feiten geconfronteerd (dat je niet meer rookt en blij MAG wezen dat je niet meer die stinksigaretten hoeft te roken)... waarom zou je nu dan vluchten?

Denk eraan; vluchten is voor LOSERS. Alleen mensen die heel erg bang zijn en die niks durven, vluchten (uit hun omgeving, plek waar ze vaak zijn, enzovoorts).

Mijn eerste advies begrepen? Goed. Hier gaan we dan door naar de volgende...

JIJ bent de BELANGRIJKSTE persoon.

Ja, je leest het goed. Ook al denk je van “uhum... IK de belangrijkste persoon?”. Ja, JIJ ja!

Als je je in een groepje bevindt met allemaal rokende vrienden en vriendinnen, moet je ervan overtuigd zijn dat JIJ de belangrijkste persoon in die groep bent (ook al denk je nu dat dat niet zo is).

Waarom?

Zodra jij dat in jouw twee oren hebt “vastgeknoopt”, ga jij je ook anders gedragen. Dan weet je ook dondersgoed dat JIJ de beste beslissing hebt genomen door niet te meer verder te blijven roken... waarom zou je?

En doordat JIJ ervan overtuigd bent dat JIJ de belangrijkste persoon in die groep bent, dan gaat jouw onderbewustzijn nog meer geloven in het feit dat je de JUISTE beslissing hebt genomen.

So, you are the STAR. Zie jezelf ook echt als een (ROCK)STAR. Iedereen in de omgeving kijkt naar je... en eigenlijk zijn ze verbaasd over het feit dat JIJ EN niet rookt EN zo gezellig bent... wow!

(als je nog steeds twijfelt of je wel de belangrijkste persoon bent, pak dan even een leeg A4-velletje bij de hand en schrijf TOP3 redenen op WAAROM mensen naar JOU komen om ze met iets te helpen... bijvoorbeeld met salsa dansen, enzovoorts. En zeg niet; ik weet het niet.. je weet het heus wel, maar je moet even voor jezelf ontdekken WAAROM jij zo'n belangrijk persoon bent.

En geloof me – ook jij bent een STAR! ☺)

TWIJFEL NOOIT AAN JE BESLISSING.

Hoe je het ook wendt of keert, twijfel nooit en dan ook nooit aan je beslissing. Klaar. Als je eenmaal in het leven een beslissing hebt genomen, dan heeft het geen nut om terug te gaan in de “verleden” tijd en te kijken of het wel of geen juiste beslissing was (bij twijfel dan).

Dat is allemaal NEGATIEVE ENERGIE. Daar heb je geen zak aan. Zodra je een keuze hebt gemaakt voor iets (bijvoorbeeld het opsteken van jouw allerlaatste sigaret en daarna voor de rest van je leven genieten van een rookvrij leven), sta daar dan ook 100% achter.

(ik weet nu dat jij misschien denkt van “ik weet nog niet of ik wel 100% achter mijn beslissing sta” of “ik ga pas stoppen met roken zodra ik 100% erachter sta”. Natuurlijk moet je erachter staan... maar je kan beter EERST die beslissing nemen EN ook daadwerkelijk doen... en vervolgens niet meer aan je beslissing twijfelen en 100% achter je beslissing staan.

Wat me opvalt – misschien jou ook? – is dat de meeste mensen dit juist omkeren. Fout! Doe het nou voortaan op mijn manier, oké?

Neem EEN beslissing (je stopt of je rookt gerust verder), twijfel niet meer aan de beslissing die je hebt genomen (je kan het amper terugdraaien namelijk – alleen als je weer begint te roken... maar daar ben je hopelijk te slim voor...) ... en sta 100% achter je beslissing. Dit is ZO en ZO belangrijk hè, dus niet meer aan je beslissing twijfelen, begrepen?

STEL JE ANTWOORDEN VAN TEVOREN VAST.

Pak nu een aantal lege A4-velletjes en een pennetje bij de hand. We gaan wat huiswerk doen (duurt niet lang hoor, maximaal 10 minuten – afhankelijk van hoe snel je kunt schrijven).

Het is belangrijk om van tevoren een aantal “standaardantwoorden” klaar te hebben staan voor als vrienden en vriendinnen die zelf roken jou bij het uitgaan bijvoorbeeld gaan vragen of je wel een sigaret wilt...

... of vragen WAAROM je niet meer rookt...

(en er zijn nog tientallen andere vragen te bedenken, maar ik hoop dat je mijn punt begrijpt)

Ik wil dat je een TOP10 lijstje gaat samenstellen waarin je de 10 vragen, die mensen in jouw omgeving aan jou kunnen stellen over roken en stoppen met roken, onder elkaar op gaat schrijven.

Schrijf maar snel, het hoeft ook weer niet ZO heel netjes te zijn. Snel schrijven en niet twijfelen of je het wel of niet moet schrijven. Schrijf het GEWOON. Klaar.

Vragenlijstje samengesteld? Oké dan, nu is het zaak om JOUW antwoorden onder die top10 vragen op te schrijven. Denk er maar goed over na, je vindt vast wel de antwoorden op de top10 vragen die mensen in jouw omgeving aan je kunnen stellen.

Het voordeel van deze oefening is, dat je van tevoren precies weet wat je bij de meeste vragen gaat zeggen tegen die mensen waardoor je met een gerust hart verder kunt leven zonder constant te moeten roken (ik neem aan dat je ook andere dingen te doen hebt, zoals werken, kinderen verzorgen, op de kleinkinderen passen...)

ZOEK naar ZE!

In IEDERE omgeving zijn er wel niet-rokers te vinden, alleen zie je ze niet door de bomen die in de weg staan (ik bedoel uiteraard de rokende mensen). Kijk overal waar je je bevindt (bij het uitgaan ook) naar mensen die NIET roken. Zijn er GENOEG van, alleen je MOET ze wel willen zien ☺!

Zodra je er 1 hebt gevonden, zou ik je aanraden om met hem of haar een praatje te houden... waarna je vervolgens terugkeert naar je plaats (bijvoorbeeld rokende vrienden en vriendinnen waar je mee stond).

Wat daarnaast jou ook zal helpen, is om te kijken (van ver even goed “gluren”) wat niet-rokers allemaal DOEN. Ze hebben ook plezier en genieten toch ook van een avondje uit.. ZONDER te moeten roken? Precies.. ik zeg je nog maar 1 ding: analyseer ze! Klaar.

Wat maakt deze dan ANDERS?

Als je in het bijzijn van anderen (vooral rokers) het even moeilijk hebt en je wellicht op het punt staat om weer eens een sigaret op te steken, STOP dan even. STOP. STOP. STOP.

Ja, doe NIKS. Stop even. Sluit je ogen. STOP METEEN MET ALLES WAT JE AAN HET DOENT BENT OF WAAR JE AAN DENKT, TIME-OUT NU.

Ik wil dat je juist op deze momenten terug gaat denken aan JOUW (rook)verleden. Vond je ALLE sigaretten lekker? Nee, beslist niet.

Denk nu terug aan al die vieze sigaretten, sigaretten die je eigenlijk toch NIET wilde oproken.. maar die je door jouw verslaving wel MOEST roken. Ieuw!

Vraag je jezelf dan het volgende af:

“Wat maakt deze sigaretten die ik nu misschien lekker zou kunnen vinden dan ANDERS? Zijn ze van metaal gemaakt of van ijzer? Ga toch weg joh, neem jezelf nou niet in de maling.”

Als je eerlijk op de bovenstaande vraag antwoordt, dan zul je zelf inzien dat weer roken geen enkele zin in heeft (of heb je weer zin om die sigarettenrook.. wat eigenlijk geen haar beter is dan uitlaatgassen van auto's... uur in uur uit in je mond te steken EN jezelf te verstikken?)

MAKE yourself HAPPY! ☺

Heel kort over dit dan maar (het is namelijk heel gemakkelijk te begrijpen):

Ga voor jezelf na door welke dingen jij in het leven HAPPY (oftewel gelukkig) wordt. Welke dingen maken dat jij opeens een glimlach op je gezicht krijgt? Lekker muziek luisteren, buiten hardlopen... of met je partner lekker rustig op de bank liggen luieren?

Wat het ook is... je weet nu precies waardoor je HAPPY wordt. Als je het even niet zit zitten, zorg maar **METEEN** ervoor dat je een van de dingen (waardoor je happy wordt) DIRECT zonder enige twijfel of aarzeling gaat doen. Punt uit.

Zo – je weet wat te doen nu ☺

Nog steeds ECHT moeilijk ermee?

De bovenstaande zaken toegepast en werkt het nog steeds niet? Goed.. goed.. ik heb nog een aantal MAGISCHE technieken voor je die je vrijwel direct in de praktijk kan toepassen en waardoor je zeer zeker niet terug zal vallen.

Lees je snel verder? Here we go!

Als je het nog steeds moeilijk hebt, dan kan je beter snel een paar lege A4-velletjes (of een notitieblokje of iets anders waarop je kan schrijven – behalve toiletpapier!) en een pennetje bij de hand en ga bij jezelf na:

- Op welke momenten van de dag JIJ ROOKTE?
- WAAROM je op die momenten rookte?
- Of het wel echt nodig was om op die momenten te roken?
- Op welke momenten jij het nu moeilijk hebt?
- WAAROM (denk je) dat je het op die momenten moeilijk hebt?
- Is dat echt zo?
- Is het feitelijk waar?
- Waarom denk ik dat?
- WAT kun je doen (minstens 1 ding opschrijven) om probleemloos door deze momenten heen te komen?

In ieder geval zal deze oefening je ongetwijfeld helpen bij het meteen achterhalen van de echte “oorzaak” i.p.v. het symptoom van de oorzaak en/of jouw probleem. Doe jezelf een plezier en doe dit ECHT als je het nog steeds moeilijk hebt.

Negeer ze NIET. Ga lief met ze om!

Ga, nadat je succesvol gestopt bent met roken, niet opeens jouw rokende vrienden, vriendinnen, enzovoorts negeren. Doe dit NOOIT. Echt, NOOIT. Ik meen het.

Zodra jij je rokende vrienden enzovoorts begint te negeren, ga je – naast dat de mensen om je heen daar beslist niet blij mee zullen zijn – ONBEWUST op een gegeven moment het gevoel krijgen dat je iets mist. De sigaretten!

Waarom zou je anders je rokende vrienden en vriendinnen negeren (door bijvoorbeeld niet met ze uit te gaan, niet samen gezellig wat te drinken, bij mekaar op visite gaan, enz.)?

Hierdoor creëer je alleen maar het “gemisgevoel”, je hebt dan het gevoel dat je iets mist.. iets wat lekker is en wat je rokende vrienden en vriendinnen wel kunnen... namelijk LEKKER een sigaret roken!

Dus, doe jezelf en de mensen in JOUW omgeving een plezier en negeer NIEMAND. Ga lekker verder met jouw leven... ga iedere week uit als je dat ook VOORDAT je stopte met roken deed... met andere woorden:

BLIJF VERDER LEVEN en geniet van het leven (zolang het nog kan, we hebben allemaal geen enkele zekerheid) zonder te moeten roken. Zeg ook tegen je rokende vrienden en vriendinnen dat je blij bent dat je niet meer die vieze sigaretten hoeft op te roken (en je kan dan ook nog eens eventueel jouw motivatie c.q. redenen opnoemen – wat je maar wilt).

Nog steeds moeilijk? WACHT DAN!

Bovenstaande zaken toegepast en heb je het nog steeds moeilijk? Goed dan, hier komt een andere krachtige oefening die ZEER GOED voor jouw onderbewustzijn zal werken:

Ik wil dat je een of meerdere sigaretten (inderdaad, sigaretten ja!) bij de hand gaat nemen en ze allemaal in 1 keer gaat verbranden. Steek ze dus NIET op (en prop ze dan vooral niet in je mond), maar VERBRAND ze gewoon.

Desnoods een heel pakketje verbranden, geen probleem. Het is maar wat je liever wil en ook gemakkelijker vindt. Als het eenmaal aan het “branden” is, dan wil ik dat je jouw beide ogen sluit en 5-10 minuten EERLIJK tegen jezelf de volgende vraag stellen en ook eerlijk daarop antwoord geven:

ZIJN DIE SIGARETTEN ECHT LEKKER? OF IS HET MEER EEN FABELTJE WAT IK MEZELF LOOP TE VERTELLEN?

(vervolgens ga je nog dichterbij de sigaretten die aan het branden zijn zitten... je beide ogen nog steeds gesloten... en ruik dan weer eens HEEL erg goed. Nog beter.. nog dieper.. nog dieper.. kom aan...)

En antwoord nu dan weer op de bovenstaande vraag:

ZIJN DIE SIGARETTEN ECHT LEKKER? OF IS HET MEER EEN FABELTJE WAT IK MEZELF LOOP TE VERTELLEN?

En... we zijn alweer bij mijn allerlaatste tip (van vandaag) SPECIAAL voor jou:

GEEF NOOIT EN OOK MAAR NOOIT OP. PUNT UIT.

Wat er ook gebeurt in jouw leven, geef NOOIT en ook maar NOOIT op. Wat je ook doet, in wat voor een situatie je ook zit of bent beland... NOOIT opgeven. Dit is hoogstwaarschijnlijk een van de meest belangrijke adviezen die je kunt krijgen (en wat o ZO waardevol is).

Wanneer je iets doet (bijvoorbeeld stoppen met roken) en het heeft de eerste keer niet gewerkt, ga dan niet meteen tegen jezelf zeggen “ah.. het werkt niet, ik blijf maar lekker doorroken”.

Nee.. NIET opgeven. Je gaat maar lekker door tot het je WEL lukt. En zolang je maar door blijft gaan, gaat het je wel lukken (vroeg of laat komt succes wel naar je toe of jij naar succes – allebei kan ☺)

Zodra je opgeeft, gaan al je dromen, doelen,... ALLES in het water. Je doet geen nieuwe dingen meer... je leert geen nieuwe zaken meer "bij"... en op een gegeven moment ga je diep van binnen DOOD. Waarom? Je wordt namelijk GEEN ervaring rijker.

Daarom wil ik dat je me NU belooft dat je voortaan in het leven NOOIT en ook maar NOOIT op gaat geven (haal het niet eens in je hoofd!). Ja, je zal in het leven niet altijd leuke dingen meemaken, het makkelijk hebben... je zal vaak genoeg zware momenten meemaken of het even niet zien zitten.

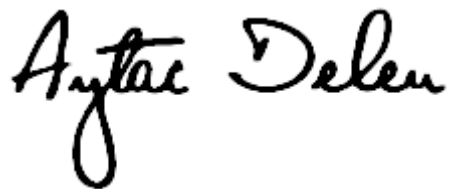
Maar, geloof me nou, daar hebben niet-rokers (ik dus ook) ook last van. Leer er maar mee omgaan, accepteer het gewoon en vergeet simpelweg niet:

NOOIT OPGEVEN.

Even snel dan nog maar..

Als je wat aan dit rapport hebt gehad, laat het even op mijn blog weten, oké? Ik hoop dat dit kleine rapport wat ik donderdag 10 september om 2:51 eindelijk klaar heb gezet voor je, jou ook ECHT daadwerkelijk helpt om gestopt te blijven (of om nu die eerste stap te zetten).

vriendelijke groeten,

A handwritten signature in black ink that reads "Aytac Delen". The signature is written in a cursive, flowing style.

<http://www.StopNuMetRoken.com>