

Maak een plan om met roken te stoppen

Er zijn waarschijnlijk miljoenen mensen, ongeacht hun leeftijd, die al geruime tijd roken en het heel moeilijk vinden het roken op te geven.

Rookverslaving is een serieus probleem. Het is door de toegevoegde chemicaliën een fysieke verslaving, maar behalve dat ook een psychologische afhankelijkheid en een van de moeilijkste om te overwinnen. Daarom is het belangrijk met een bondig totaalplan te komen om te stoppen met roken.

Vele duizenden mensen zijn succesvol met roken gestopt. Die mensen zijn niet veel anders dan jij. Hou in gedachten dat als zij het kunnen, er geen reden is waarom jij het niet zou kunnen. Er zijn ook veel rokers die het gevoel hebben dat stoppen voor hen te laat is, omdat ze te oud zijn. Maar dat is een excuus om van de waarheid weg te lopen en de waarheid is dat het nooit te laat is. Roken is zo schadelijk dat de gezondheidsvoordelen gaan meespelen vanaf het moment dat je stopt.

Voordat je met roken ophoudt en je de laatste sigaret opsteekt, moet je je geestelijk erop voorbereiden en al je wilskracht verzamelen. Dit is het belangrijkste aspect om zegevierend te kunnen stoppen. Als er geen wilskracht en een sterke wens om te stoppen zijn, zal de poging zeer waarschijnlijk mislukken. Sta nog even stil bij de redenen waarom je wilt stoppen. Neem de moeite om de gezondheidsvoordelen als je stopt er nog bij te halen en of je het voor jezelf doet of voor de mensen om je heen. Schat eens in wat je zal besparen als je niet rookt en hoe je dat geld anders zou kunnen besteden.

Als je alles op een rijtje hebt gezet zodat je fysiek en psychologisch goed bent voorbereid, is het tijd om voor goed te stoppen. Je voelt al na acht uur dat je lichaam beter en gezonder is. Het niveau van zuurstof en koolmonoxide gaat weer naar normale waarden. De kans op een hartaanval neemt na 24 uur af en smaak en geur verbeteren na 48 uur. Denk aan de lange termijn voordelen die je krijgt door te stoppen. Na twee weken voel je hoe je longen schoner worden en je beter kunt ademen. Ook andere gezondheidsaspecten verbeteren.

Door onderzoek en het maken van een gedegen plan groeien je kansen om succesvol en voor altijd te stoppen met roken. Je wilskracht speelt een cruciale rol in de beslissing of het lukt of mislukt. Daarom is het zo belangrijk wilskracht op te bouwen en nog te versterken voordat je officieel stopt.

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!