

Maar het probleem is...

Als eerste wil ik iedere roker bedanken voor al het feedback dat ik de afgelopen weken heb mogen ontvangen. DAGELIJKS kreeg ik weer nieuwe succesverhalen in mijn inbox en het maakt me alleen maar gemotiveerder om iedere roker, die graag wilt stoppen met roken, te helpen een vrije, gelukkige niet-roker te worden. Maar, lees even verder.. want in dit artikel ga ik je één van de grootste misvattingen, waar nagenoeg bijna IEDERE roker in gelooft, onthullen.

Mijn vraag aan je:

Denk je dat roken een slechte gewoonte is?

Dan heb ik slecht nieuws voor je! Roken is inderdaad slecht (tja, dat wist je al!), maar nee, het is GEEN gewoonte. Het is simpelweg een VERSLAVING. Je bent verslaafd aan nicotine en die verslaving heeft ertoe geleid dat je de conditionering geloofde, waaraan de tabaksindustrie en het algemene publiek je heeft onderworpen. In zowel Nederland als in België dien je aan de rechterkant van de weg te rijden. Dat is pas een GEWOONTE. Gewoonten zijn overigens niet moeilijk af te leren. Het is namelijk wetenschappelijk bewezen dat een gewoonte binnen 21 dagen zowel aan- als af is te leren.

Wanneer je naar een land gaat waar je aan de andere kant van de weg moet rijden, heb je dat doorgaans snel onder de knie. Gewoonten zijn dus niet moeilijk te keren, maar bij verslaving is dat wel het geval (vooral als je je hele leven hebt gehoord dat het zo moeilijk is om met roken te stoppen!).

Ik geef even een voorbeeld van hoe gemakkelijk je kunt breken met een gewoonte. Normaal gesproken begin ik mijn dag met een kopje koffie en mijn vrienden weten heel goed dat ik gek ben op koffie. Wanneer ik een kop koffie aanbied, zeggen mijn vrienden en gasten meestal JA, omdat ze mijn koffie LEKKER vinden. In tegenstelling tot mij, houdt mijn partner meer van thee. Ze vindt het lekker als ik het maak met een theezakje.

Degene die 's morgens het eerste wakker is, maakt de warme dranken. Als ik de eerste ben, krijgt mijn partner een kop thee gereserveerd in de slaapkamer. Is zij eerder wakker, dan staat er een kop koffie op mijn nachtkasje.

Het enige probleem is wel, en ik weet niet waarom, dat de koffie van mijn partner minder goed smaakt dan wanneer ik hem zelf maak. Het is nét even anders. Soms kies ik daarom voor thee in de morgen als ze als eerste opstaat. Het smaakt ook goed en het maakt me wakker, maar het is geen koffie.

Het punt hier is dat ik uit gewoonte elke morgen eerst een kop koffie wil, maar ik kan makkelijk overstappen op thee, omdat ik een pietje precies ben. Het maakt me niet uit om thee te drinken, want koffie is enkel een gewoonte. *Het is GEEN verslaving.*

De enige plausibele reden voor het geloof dat roken een gewoonte is, is dat we allemaal weten dat het ons heel negatieve dingen aandoet, maar we gewoon blijven

roken. Als gevolg daarvan komen we met excuses (excuses ja - geen redenen!) om te blijven roken.

Welke excuses heb jij om te blijven roken? Neem even een minuut de tijd om daar over na te denken en schrijf je antwoord op de bovenstaande vraag op mijn blog (<http://www.StopNuMetRoken.com/blog/>) op.

Hier is namelijk wat ik speciaal voor JOU ga doen: nadat je al deze excuses hebt opgeschreven, ga ik binnenkort één voor één al deze excuses uitvoerig beschrijven en je exact vertellen hoe je van die excuses af kunt komen, zodat je als een vrije, gelukkige niet-roker verder kunt leven.

Voor een gelukkige en gezonde toekomst,

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!