

## Maar maak je geen zorgen...

Beste roker,

Zoals je misschien al wel hebt gelezen, ben ik de komende weken druk bezig met het verwerken van alle binnengekomen vragen. Op het moment van schrijven hebben we al meer dan 193 pagina's met allerlei vragen bijeen verzameld en zoals ik je ook al beloofd hebt, doe ik mijn uiterst best om al deze vragen binnenkort uitvoerig voor je te beantwoorden, zodat er geen enkele obstakel meer voor je staat om niet te kunnen stoppen met roken.

Hieronder een foto van de stapel met de binnengekomen vragen:



Mocht je nog vragen hebben, schroom dan niet om een reactie hier op mijn blog te posten. Alle reacties kijk ik dagelijks zelf na en de antwoorden hierop krijg je samen met de verrassingen, waaraan ik momenteel zit te werken, geheel gratis van me toegestuurd. Maar meer daarover hoor je binnenkort...

In dit artikel heb ik iets belangrijks met je te bespreken en dit is de belangrijkste reden waarom de meeste rokers niet de eerste stap durven te zetten. Wanneer je als roker wilt stoppen met roken, word je direct overvallen met diverse angsten waardoor je denkt dat je alsnog NIET kan stoppen met roken, terwijl je er eerst heilig van overtuigd was dat het je dit keer ongetwijfeld zou lukken.

Grotendeels wordt dit veroorzaakt, omdat je in het verleden al meerdere keren gefaald hebt door op een VERKEERDE manier te stoppen met roken. Misschien heb je toen wel veel last van ontwenningverschijnselen gehad of heb je stinkend je best gedaan om vol te kunnen houden? Of was je meteen depressief na het stoppen, omdat je niet meer een sigaretje mocht opsteken?

Door al deze herinneringen, vrezen we dat het stoppen ons dit keer weer niet zal gaan lukken en zijn we soms zelfs bang om het BESLUIT te nemen definitief een punt achter onze rookverslaving te zetten, maar maak je geen zorgen... ik ga je helpen om deze angsten op een GEMAKKELIJKE en snelle manier te doorbreken (en nee, het is niet wat je denkt dat het is!).

## HOE ONTSTAAT EEN ANGST EIGENLIJK?

Laten we nu eens even kijken HOE een angst eigenlijk ontstaat. Hieronder heb ik een overzichtelijk schema gemaakt, kijk er even aandachtig naar.



<http://www.StopNuMetRoken.com>

Klik op de link hieronder om bovenstaand afbeelding in PDF. formaat te downloaden:

=> <http://www.stopnumetroken.com/hoeangstontstaat.pdf>

Door verschillende gebeurtenissen (je faalt of je hebt nu opeens veel behoefte aan een sigaretje en denkt dat je maar het beste ééntje kunt opsteken), word je zowel mentaal als fysiek belast. Wanneer er een te grote belasting ontstaat, laat je geest het even afweten.

Vervolgens raak je hierdoor gedesoriëteerd en je lichaam reageert hier met verscheidene angst-symptomen op. Er kunnen verschillende angst-symptomen ontstaan: misselijkheid, hartkloppingen, je begint nu opeens te zweten, je voelt trillingen door heel je lichaam, enz.

Deze angst (en of angsten) koppelt je geest aan de omgeving waar je je op dat moment in bevindt. Als je bij je vorige stoppoging na een maaltijd alsnog een sigaretje op ging steken, terwijl je eigenlijk gestopt was, dan zal je bij alle komende

stoppogingen bang zijn dat je op dat moment daadwerkelijk een sigaretje op gaat steken.

Je geest herkent namelijk vanaf dat moment ieder soortgelijke omgeving als bedreigend en ONBEWUST (het gebeurt automatisch) word je onzeker, angstig en raak je DIRECT in paniek wanneer je je in een dergelijk omgeving bevindt.

95% van wat we doen gebeurt op een ONBEWUST niveau en slechts 5% doen we bewust. Ook het opsteken van sigaretten, hoe onrealistisch het nu ook voor je klinkt, gebeurt op ONBEWUST niveau, want heb je echt ALLE sigaretten, die je tot nu toe hebt opgestoken, BEWUST gerookt?

NEE, natuurlijk niet!



En niet alleen het roken, maar bijna alle zaken die we doen, doen we ONBEWUST. 95% van de beslissingen nemen we ONBEWUST.. 95% van ons gedrag wordt ONBEWUST beïnvloed.. 95% van de koopbeslissingen nemen we ONBEWUST!

Denk daar maar eens over na! Ook al denk je nu bij jezelf dat het helemaal niet klopt en dat je bijna alle beslissing BEWUST hebt genomen, bedenk dan even HOE (op welke manier) je aan het roken bent geraakt.

De eerste paar sigaretten smaakten totaal niet, maar ja.. je wilt bij je "groepje" horen, rookt gewoon de eerste paar sigaretten en denkt bij jezelf "Gatver! Ik raak hier NOOIT aan verslaafd." Niet lang daarna steek je weer een paar sigaretjes op (let op: óók weer ONBEWUST) en voor je het weer ben je aan het roken verslaafd en geloof je in de illusies dat roken lekker en aangenaam is, dat je echt van het roken geniet, enz.

Maar wat je dan niet weet is, dat je al die sigaretten ONBEWUST opsteekt en tegelijkertijd in al die illusies gelooft. Al deze zaken gebeuren ONBEWUST, want als je nou echt een keer bewust een sigaretje op hebt gestoken, dan weet je hoe vies dat smaakt en wil je nooit meer "bewust" een sigaretje opsteken.



Op 18 november 2006 verscheen in De Telegraaf de resultaten van een onderzoek en uit het onderzoek bleek dat één op de vijf mensen last heeft van angststoornissen! En IEDEREEN (dan bedoel ik ook echt iedereen!) heeft één of meerdere angsten, want een mens zonder een angst bestaat simpelweg niet.

Angst is namelijk een normale reactie die ons voorbereidt op dreigend gevaar. Zo'n gevaar kan zowel van buitenaf als van binnenuit ontstaan. En één op de 5 van de mensen die een angst heeft, heeft ook veel last van angststoornissen.

Ik definieer het als een angststoornis wanneer iemand regelmatig zeer angstig is en deze angst hem/haar flinke beperkingen geeft (hier gaat het om serieuze klachten), maar op zich zullen veel rokers hier niet veel last van hebben.

Maar belangrijker is WAT je met die angst doet: zet je alsnog die EERSTE stap of blijf je nog steeds op dezelfde plek en krijg je nog meer last van je angst?

Het gaat erom HOE we met die angsten omgaan. Neem je het besluit om VOORGOED van je rookverslaving af te komen of blijf je niks doen, omdat diverse angsten (bang om aan te komen, bang om te gaan falen, enz) momenteel op jouw weg staan (waardoor je als maar door blijft roken in je verdere kortere leven).



Ik vertel mijn cliënten altijd dat ze zich NOOIT bezig moeten houden met wat ze niet willen, omdat ze er dan meer van hetzelfde krijgen.. en dat wil je toch niet?

Focus vanaf nu uitsluitend op wat je WEL wilt; stoppen met roken! Je kunt vanaf dit moment alleen maar gezonder, vitaler, gezelliger, socialer, leuker worden als je stopt met roken en vergeet niet dat je TOTAAL NIKS te verliezen hebt wanneer je stopt met roken.

**Ik heb wel je hulp nodig: vertel me wat voor angsten je allemaal hebt! Hoe voel je je door die angsten? Durf je daardoor de eerste stap niet te zetten? Schrijf ALLES op wat je kwijt wilt, dit kun je doen door een reactie op mijn blog (<http://www.StopNuMetRoken.com/blog/>) te schrijven.**

In een volgend artikel zal ik je dan vertellen hoe je op een gemakkelijke en snelle manier van al je angsten af kunt komen.

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

<http://www.StopNuMetRoken.com>

**P.S.** Ik heb nog veel verrassingen voor je klaar staan, maar daarvoor heb ik wel eerst jouw feedback nodig. Spendeer even 30 seconden om op te schrijven welke angsten je allemaal hebt (<http://www.StopNuMetRoken.com/blog/>), hoe je je door die angsten voelt, of je door die angsten niet durft om te stoppen.. kortom: schrijf alles op!

Ik heb je beloofd om te helpen op een gemakkelijke manier voorgoed te stoppen met roken zonder ook maar ergens last van te hebben. Voor we definitief afscheid van je rookverslaving gaan nemen, dienen we wel eerst je angsten te overwinnen.. hier kom ik in een ander artikel uitgebreid op terug.

**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!**