

Maar zal ik een datum prikken, zodat ik er naartoe kan leven en ondertussen het roken kan verminderen?

Beste Aytac,

Laat ik mij eerst even voorstellen.. ik ben bijna 34 jaar oud en ik ben, eerlijk gezegd, moe; ik kan in de ochtend niet opstaan en heb geen energie, het is een ramp!

Sinds een aantal maanden woon ik in Frankrijk en run samen met mijn vriendin en vriend een gecaterde ski chalet in de buurt van Morzine. Ik heb inmiddels meerdere pogingen ondernomen om te stoppen en iedere keer faal ik. Nu met het oog op de gasten die van de winter komen, het skiën dat ik ga doen, koken van diners voor onze gasten, het wandelen dat ik doe met onze hond, denk ik dat het tijd is om te stoppen met roken.

Ik wil niet iedere keer stiekem een sigaret roken, vervolgens parfum spuiten en kauwgom eten en daarna nog eens mijn kleding wassen doordat het stinkt, enz. Ik heb daarom besloten dat ik ga stoppen!!! Maar zal ik een datum prikken, zodat ik er naartoe kan leven en ondertussen het roken kan verminderen?

Op het moment rook ik zo'n 15 sigaretten per dag en als ik een borrel drink, dan verdubbelt dit. Ik heb er echt genoeg van en heb hulp nodig. Thuis heb ik nog steeds een pakje nicotinepleisters, zal ik die gebruiken? Óf zal ik het gewoon op eigen kracht doen?!

Alvast bedankt voor je antwoord!

—

De reden dat je tot nu toe telkens maar faalt, komt doordat je met een verkeerde overtuiging én op een verkeerde manier stopt met roken. Ieder keer mis je weer je beste vriendje, de sigaretten.. en op een gegeven moment kun je het *niet* opsteken van een sigaretje niet meer weerstaan.

En dan heb ik het nog niet over die vervelende, niet vol te houden ontweningsverschijnselen waar je dan nog tegen aan moet vechten. Zolang je stopt met roken door je wilskracht te gebruiken, zal je NOOIT succesvol als een vrije, gelukkige niet-roker verder kunnen leven (en zal je altijd last van ontweningsverschijnselen hebben!).

* Sommige rokers houden het m.b.v. wilskracht een weekje vol en een ander 2 jaar. Maar na een tijdje krijg je van binnen zó een irritant gevoel dat je het niet roken van een sigaretje niet kunt weerstaan. Je hebt hier last van het "GEMIS-GEVOEL". Later in deze blogpost vertel ik je hoe je op een gemakkelijke manier, zonder ook maar ergens last van te hebben, in amper 3 uur tijd voorgoed van het roken verlost kunt worden.

Je dient als eerste een stopdatum vast te prikken (het liefst binnen nu en een week). Onthoud dat van uitstel afstel komt! Dus, jouw taak nu is om je agenda, een leeg A4-velletje én een balpen erbij te pakken.

Prik een stopdatum vast. Schrijf vervolgens je stopdatum in koeienletters op je A4-velletje en hang deze op je kamer of ergens anders in je huis (je moet het namelijk dagelijks zien).

Tot je stopdatum moet je je visualiseren dat je AL een vrije, gelukkige niet-roker bent. Zie hoe leuker, gezelliger en aangenamer je leven nu eruitziet.

Besef dat je niks hebt opgegeven, dat je totaal niks mist en dat óók jij voorgoed kunt stoppen met roken.. als het miljoenen anderen is gelukt, waarom zou het MIJ (dus jou) dan niet lukken?!

Op die stopdatum ga je lekker rustig op je gemak ergens in je huis zitten waar je een (half) uur, zonder verstoord te worden, kunt werken. Ga na of je angsten hebt, zoja.. welke? Schrijf ze op!

Schrijf erachter waarom die angst eigenlijk zinloos is, iets waar je je in werkelijkheid helemaal geen zorgen over hoeft te maken!

Neem een beslissing om te stoppen met roken. Een beslissing waar je 100% achter staat en waarbij je zeker weet dat je, zonder ook maar ergens last van te hebben, als een vrije, gelukkige niet-roker verder kunt leven.

Zó simpel is het. En vooraleer je komt met smoezen als “Ja, maar voor mij zal het niet werken!”, “Stoppen met roken is én blijft voor mij gewoon moeilijk”, “Ik weet zeker dat ik opnieuw aan het roken zal beginnen, dus ik stop maar niet!”.. **volg mijn stappenplan en zie hoe óók jij als een gelukkige niet-roker gezelliger en aangenamer door het leven gaat!**

P.S.: Blijf je vragen naar ons toemailen, we doen er alles aan om deze binnen enkele dagen uitgebreid op ons blog te beantwoorden. Je kunt je vragen mailen naar info@stopnumetroken.com. Zet er als onderwerp “mijn vraag” bij, zodat we je mail sneller kunnen beantwoorden.

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!