



Wat de tabaksindustrie hoopte dat je **NOOIT** zou ontdekken...

Ontdek nu waarom je al die jaren hebt gefaald, terwijl je jouw best hebt gedaan om voorgoed van het roken af te komen. Een eye-opener voor **IEDERE** roker die definitief een punt achter het roken wil zetten.

Versie 1.3

Belangrijk: klik hier: <http://www.stopnumetroken.com> om gratis de nieuwste versie van dit rapport te downloaden.

Je mag dit rapport doorgeven, zo vaak als je maar wilt, zolang de inhoud van dit rapport ongewijzigd blijft.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming. Wel heb je het recht om deze gids naar familie, vrienden en/of bekenden te sturen zolang je alles intact laat. Tegen overtreders zullen juridische stappen worden ondernomen.

Van: Aytac Delen
Rotterdam, Nederland
Maandag, 16:30 uur

Beste roker,

Gefeliciteerd met de eerste stap die je hebt gezet om een vrije en gelukkige niet-roker te worden! In de afgelopen 15 maanden werd mij regelmatig dezelfde vragen gesteld, daardoor leek het mij zinvol om een zo uitgebreid mogelijk rapport te schrijven. Over hoe je op een makkelijke manier voorgoed van het roken af kunt komen *zonder dat je ook maar ergens last van hoeft te hebben*.

Ik geloof best dat je hier sceptisch over bent en dat je niet gelooft wat ik je nu vertel, maar ik raad je aan om dit rapport van het begin tot aan het eind heel nauwkeurig door te lezen, want ik zal je alles vertellen. Wetenswaardigheden waarvan de tabaksindustrie en natuurlijk ook de farmaceutische industrie hoopten dat je dit nooit zou ontdekken.

En geloof me, dankzij mijn methode zul je in één oogopslag op een eenvoudige manier als een vrije en gelukkige niet-roker verder kunnen leven... Die garantie geef ik je!

Oké, laten we maar snel beginnen...

Wie ben ik en waarom zou je naar mij moeten luisteren?

Ik ben dus Aytac Delen.

Een paar jaar geleden heb ik een aantal kennissen van mij, die destijds verstokte rokers waren, gewaarschuwd voor de gevaren van het roken. Ondanks al mijn waarschuwingen bleven zij gewoon door roken. Keer op keer vertelde ik hen dat ze eindelijk eens definitief een punt achter het roken moesten zetten, maar helaas kreeg ik ieder keer maar weer te horen dat het voor hen bijzonder moeilijk was om voor een langere periode niet te roken.

Persoonlijk vond ik, en dat heb ik ze ook verteld, dat ze vanwege hun eigen gezondheid maar ook vooral als goed voorbeeld voor hun kinderen, zo snel mogelijk hun zoveelste stoppoging moesten inzetten. Nadat ik had ingezien dat het op deze manier echt niet goed met hun zou komen, besloot ik om deze rokende kennissen te helpen stoppen met roken.

Gedurende 2,5 jaar heb ik uitgebreid onderzoek gedaan, bijna alles wat er te lezen valt over roken en stoppen met roken heb ik gelezen. Nadat ik honderden uren informatie had verzameld, vond ik gelukkig een beproefde methode waarmee al miljoenen (hard)drugsverslaafden op een gemakkelijke manier van hun verslaving zijn afgekomen.

En ik kan je met een gerust hart vertellen, dat ik in de afgelopen maanden meer dan 1438 rokers heb geholpen. Zelfs terwijl ik dit schrijf help ik mensen, om zonder ook maar iets te moeten missen, voorgoed te kunnen stoppen met roken op een makkelijke manier.

"Langs deze weg laat ik jullie weten dat ik sinds 3 sept 2007 niet meer rook, waarbij het programma van Aytac Delen mij bijzonder goed heeft geholpen, waarvoor mijn oprechte dank.

Met vriendelijke groeten"



Will van Heck
Valkenswaard - Nederland

"Gegroet mijnheer,

Ik wil u heel erg bedanken – eigenlijk zou ik u het liefst plat willen knuffelen - als dank voor uw steun.

Weet u: ik heb 6 jaar lang gerookt en geblowd, maar door uw teksten begon ik te realiseren dat ik verkeerd bezig was.

Ik ben nou precies 34 dagen lang gestopt met roken en heb momenteel geen enkele vorm van hoofdpijn:-)

Ik weet niet hoe ik u ooit kan belonen... zou u mij misschien terug kunnen mailen?

Alvast bedankt."



Milad Banisafar
Hoogvliet-Rotterdam - Nederland

"Beste Aytac,

Bedankt dat je mij hebt geïntroduceerd binnen dit nieuwe revolutionaire systeem om te Stoppen met Roken.

Nog nooit ben ik zò gemotiveerd geweest om weer gezond te gaan leven.

Dit systeem is absoluut uniek. Ik raad dan dus ook alle rokers aan om dit eens te proberen!

Dit systeem betekent voor mij extra lucht, zowel in mijn longen als in mijn portemonnee, waardoor ik al die leuke dingen kan doen met mijn kinderen die ik al tijden niet meer kon doen.

Ik denk dat velen baat zullen hebben met jouw programma."



Nathalie Dickinson
Eindhoven - Nederland

Dit zijn nog maar slechts enkele succesverhalen, van de honderden waarmee ik je wil aantonen dat ik óók jou kan helpen om op een makkelijke manier een vrije en gelukkige niet-roker te worden. En het maakt helemaal niet uit of je nou 30 sigaretten per dag rookt of 100 en/of je in het verleden al duizend keer hebt gefaald met stoppen!

Nu zul je zeggen "Aytac, heel leuk allemaal.. maar ik vind het tóch moeilijk om te stoppen met roken en dan vertel jij me dat het bijzonder gemakkelijk is!". Klopt! Ik zal het even nader uitleggen...

Waarom is het dan zo moeilijk om te stoppen met roken?

Laten we het eens hebben over iemand die graag wil afvallen en op dieet is. Deze persoon mag uiteraard geen of tenminste bijzonder weinig zoetigheden eten. (waarvan onder andere CHOCOLADE!)

Als ik die persoon zeg dat hij/zij geen chocolade mag eten, waar hij/zij normaal gesproken niet vanaf kan blijven, wat gebeurt er dan? Waar wordt dan meteen aan gedacht?

Juist ja, aan chocolade!

Laten we dit concept eens omdraaien voor een roker (dus voor jou!). Als ik nu voor je sta en ik zeg tegen jou: "Luister, je mag vanaf nu op geen enkele manier nog roken, begrepen!" En ik neem jouw sigaretten weg...

Wat gebeurt er dan met jou? Hoe voel je jezelf op zo'n moment? Ga je de sigaretten missen of heb je zo'n gevoel van "Ha!, ik houd het zonder sigaretten wel een paar weken vol hoor!".

Ik denk dat je dan het gevoel krijgt dat er iets van je ontnomen wordt. Je beste vriend, die altijd bij je is wanneer je stress hebt, wanneer je jezelf eventjes verveelt óf wanneer je goed moet concentreren op je werk. Die vriend heeft je verlaten.

Je moet nu dus weerstand bieden aan de sigaretten waar je al zolang van geniet. Waarvan je gewoonlijk niet meer zonder kunt. Je hebt het gevoel dat je leven voorbij is zonder sigaret, dat het niet meer zo leuk zal zijn als voorheen, en dat alle stress zonder dat sigaretje niet meer te bestrijden valt, enz.

En dat gebeurt er dan ook precies wanneer je via de wilskrachtmethode probeert te stoppen met roken! Hier kom ik later in dit rapport uitgebreid op terug.

Jouw onderbewustzijn kent het woordje "NIET" niet!

Wanneer je tegen jouw onderbewustzijn zegt dat je iets "niet" mag doen, dan doe je dat juist! Dit komt doordat je onderbewustzijn het woordje "niet" niet kent.



Vanaf het begin waarop je stopt met roken, moet je ervan overtuigd zijn dat je nog wel kunt roken, maar daartoe de behoefte niet meer hebt. Als je namelijk tegen jezelf vanaf het begin al zegt:

"Ik mag geen sigaretje meer opsteken.. pfff, hoe ga ik dat nou volhouden? Wat kan ik doen om een sigaretje te weerstaan? Dan maar iets lekkers eten? Daarmee kan ik het niet opsteken van een sigaretje wel een tijdje volhouden, denk ik."

...dan kom je veel kilo's aan én ga je na een tijdje weer gewoon verder met roken!

Het is bijzonder belangrijk dat je voortaan het woordje "niet" niet meer gebruikt en dat je er vanuit gaat dat je nog wel mag roken, maar dat je daar helemaal geen zin meer in hebt.

Waarom de wilskrachtmethode je niet helpt om te stoppen

Net heb ik je al verteld dat jouw onderbewustzijn het woordje “niet” niet kent, en waarom het zo bijzonder belangrijk is dat je vanaf het begin al start met de gedachtenstand “ik kan nog wel roken, maar ik wil het niet” om zo te kunnen stoppen met roken.

Bijna iedere roker die ik gesproken heb of waarvan ik in de afgelopen jaren een e-mail heb ontvangen, vertelde me dat hij/zij zomaar gestopt was met roken – van de één op de andere dag zonder enige hulpmiddelen.

Vervolgens mailen ze me weer dat ze het moeilijk vinden om het **vol te houden** en dat ze ieder moment in staat zijn om één van hun familieleden pijn te doen om maar weer te kunnen roken. En telkens moet ik weer hetzelfde op die e-mails antwoorden...

DE WILSKRACHTMETHODE HELPT JE NIET OM TE STOPPEN MET ROKEN! JE KRIJGT DAARDOOR JUIST MEER BEHOEFTE AAN EEN SIGARET!!

Zij geloven erin, dat wanneer ze zichzelf beloven om niet te roken, en tegelijkertijd proberen om weerstand tegen het roken te bieden, en niet denken aan sigaretten, dat ze dan op een dag die verschrikkelijk dwangmatige behoefte om te roken, niet meer zullen hebben. Waarna ze eindelijk als een vrije en gelukkige niet-roker verder kunnen gaan met hun leven.

Maar ieder keer slagen ze daar dan niet in en krijgen ze steeds minder zelfvertrouwen én daarbij allerlei angsten. Terwijl ze gewoon hun best doen, kunnen ze alleen maar aan één ding denken... ROKEN! Ik MOET een sigaretje hebben!!!

Je kunt ze ook gemakkelijk herkennen: als ze namelijk niet gezellig zijn, dan weet je meteen dat ze na het stoppen nog steeds aan “een sigaret” denken. Deze wanhopige mensen zitten overal, kijk de volgende keer wanneer je uitgaat maar eens heel goed rond. Ze zitten daar gespannen en ongelukkig te zijn, kijken naar iedereen die in hun omgeving rookt en denken hoe oneerlijk dat eigenlijk wel niet is... ZIJ wel en IK niet...

“Waarom kunnen zij roken en ik niet?”

Je voelt een leegte van ergens diep binnenin je hart. Je gelooft er echt in dat je NOOIT meer in staat bent om van het leven te genieten zonder te roken (geloof me, je bent niet de enige!).

Laten we het weer hebben over de rokers die wilskracht gebruiken om te stoppen. Wanneer zij rondkijken om een REDEN/EXCUUS te vinden om te roken, zien ze één duidelijk feit over het oog.

De meerderheid van de mensen rondom hen, zelfs in een kroeg, roken NIET. Maar zelfs dat zien ze over het hoofd en geloven liever dat mensen niet zonder sigaret kunnen leven!!

Vandaar dat ik er ook iedere keer op hamer dat je beter niet met de wilskrachtmethode of Cold Turkey kunt stoppen met roken. Later in dit rapport zal ik je ook vertellen waarom de Cold Turkey methode NIET “dé methode” is om op een langere termijn een gelukkige niet-roker te worden.

Waar we, zelfs als niet-roker, jaren in geloofden!

Helaas zijn al je gedachten samengesteld op basis van illusies die we al jaren door de farmaceutische industrie, tabaksindustrie en door de samenleving in onze hersenen geprogrammeerd krijgen. En het leukste is...

...We hoeven hier niks voor te doen! Of je nou rookt of niet rookt, je weet gewoon dat stoppen met roken moeilijk is, niet waar?

Óf hoe ondraagbaar de ontwenningverschijnselen wel niet zijn wanneer je stopt, toch?

Óf hoe moeilijk het wel niet is om het niet opsteken van een sigaretje te weerstaan...

En al deze dingen zijn gebaseerd op **ILLUSIES**. Niet meer en niet minder. Deze illusies maken dat we niet de eerste stap durven zetten om als een vrije en gelukkige niet-roker verder te leven. Wanneer je eenmaal deze illusies doorziet, ben je al goed op weg om succesvol te stoppen met roken!

Je hebt allerlei angsten waardoor je die eerste stap niet durft te zetten!

Angst is het enige wat JOU tegenhoudt om de eerste stap te zetten om een gelukkige niet-roker te worden. Dit is een vaak zeer sterke emotie die optreedt wanneer er gevaar dreigt. Deze emotie bereidt iemand zeer snel voor op vlucht- en vechtgedrag of agressie als reactie op het gevaar. Dit wordt veroorzaakt door de toename van de adrenalineproductie, een sneller hartritme enz.

Je kunt als roker verschillende angsten hebben:

- Bang dat je na het stoppen aan zal komen
- Bang dat je nooit meer zoals vroeger gezellig kunt zijn
- Bang dat je nooit meer een sigaretje op kunt steken
- Bang dat je geen weerstand tegen een sigaret kunt bieden, of tegen de rokers om je heen...



- Bang dat het bijzonder moeilijk voor je zal zijn om geen sigaretje op te steken
- Bang dat je veel last van ontwenningsverschijnselen zal hebben
- Enz.

En eigenlijk hoef je voor deze dingen helemaal niet bang te zijn als je via mijn methode, die ik je verderop in dit rapport ga uitleggen, stopt met roken. Al deze hiervoor genoemde zaken worden zo meteen in één woord: **ONZIN!**

Ik weet niet hoeveel keer je in het verleden al hebt gefaald of dat het je eerste stoppoging is, maar ik weet wel zeker dat óók JIJ voorgoed kunt stoppen met roken. Hoe kan ik daar zo zeker van zijn?

Goed, laten we eens aandachtig naar de cijfers hier in Nederland kijken:

- In Nederland rookt slechts 28% van de bevolking
- 20 jaar geleden lag dit percentage nog op **bijna 40%!**
- In 1996 rookte 31% van de jongeren in de leeftijd van 10 tot 19 jaar
- Het aantal jongere rokers tegenwoordig is gedaald **tot 23%!**

Bijna één op de drie Nederlanders die ooit stopte, heeft nooit meer een sigaret aangeraakt!



Als één op de drie Nederlanders die ooit stopte, nooit meer een sigaret heeft aangeraakt... waarom zou het JOU dan niet lukken? Is er geen beter bewijs dan dit voor je te vinden om te geloven dat óók jij als een vrije en gelukkige niet-roker verder kunt leven? Jij kunt in ieder geval positiever over het stoppen denken zonder dat je er veel angst bij hoeft te hebben!

En het leuke moet nog komen, want het is wetenschappelijk bewezen dat nicotine, de meest snelste verslaving ooit in de historie, in amper 3-4 dagen volledig uit je lichaam verdwijnt.

Na 3 weken zal je nog op geen enkele manier last van de nicotineverslaving en de ontwenningsverschijnselen hebben, omdat deze zo mild zijn dat je ze NIET eens voelt! In ieder geval niet, wanneer je de mentale knop omdraait!

Ik heb al verscheidene keren in mijn nieuwsbrieven, artikelen en e-mails geschreven dat de nicotineverslaving amper 1% van je totale verslaving betreft en dat de mentale verslaving meer dan 99% van je totale verslaving vormt.

Waarom zou je jezelf dan zó druk maken over de nicotineverslaving, als dat niet je echte probleem is? Focus je op die mentale verslaving, en je bent voorgoed een vrije en gelukkige niet-roker!

De meeste rokers geloven dat hun grootste probleem tijdens het stoppen de ontwenningsverschijnselen zijn: "Hoe moet ik met al deze ontwenningsverschijnselen omgaan? Mijn leven wordt daardoor niet eenvoudiger!!".

Niet waar! Je leven wordt zonder het dwangmatige roken juist VEEL eenvoudiger!

Deze ontwenningverschijnselen bestaan in de werkelijkheid NIET eens!

Ik weet dat je het hierover niet met mij eens zal zijn, maar laat me dit eventjes nader verklaren. Wanneer je stopt met roken, dan voel je sterker de behoefte om te roken – keer op keer.

We kennen allemaal de behoefte 'IK moet een sigaret hebben'. Maar die behoefte zelf is niet slecht of pijnlijk. Het is slechts een gevoel, een sensatie die we in ons lichaam voelen.

Juist wanneer we weerstand tegen die sigaret proberen te bieden (wilskrachtmethode), en dus met je verstand dingen zegt als "Ik hoop dat deze behoefte snel verdwijnt..", dan creëer je daarmee ZELF pijn en spanning. **Dat is dan ook wat we al die tijd al gedaan hebben!**

De behoefte om te roken wordt dan voor jou in één oogopslag pijnlijk, irritant en is daardoor bijna niet te verdragen.

Die pijn komt niet van het verlangen om te roken, maar door de MANIER waarop we met dit verlangen op moment van moment omgaan, wanneer we niet kunnen roken.

Ik zal dit even benadrukken:

Je hoeft geen enkele pijn of kwelling te ervaren wanneer je stopt met roken.

Ja, het klopt dat wanneer je stopt met roken je...

- Een tijdelijk gevoel van leegte zult ervaren
- Een tijdelijk gevoel zult ervaren dat je van iets beroofd bent
- Een gevoel krijgt dat je nooit meer opnieuw van het leven kunt genieten
- Een gevoel krijgt dat je een sigaret moet en zal hebben

En deze gevoelens zijn, hoewel ze ernstig lijken, niet slecht of pijnlijk. Wat belangrijk is, is hoe je met deze gevoelens omgaat wanneer je stopt met roken. De gouden sleutel om succesvol te stoppen met roken, is HOE je met deze gevoelens, vlak nadat je gestopt bent met roken, omgaat.

Waarom de producten van de Farmaceutische Industrie NOOIT werken

De producten van de Farmaceutische Industrie zijn een klassiek voorbeeld van het bestrijden van de symptomen van een probleem, en niet hét probleem zelf. Als roker ben je verslaafd aan nicotine en gebruik je sigaretten om eraan te komen. Als je niets doet aan je nicotineverslaving, dan blijf je eraan verslaafd.

Daarom werken de wonderpilletjes en plakkertjes van de Farmaceutische Industrie niet. Alles wat ze doen is de bron van onze nicotine veranderen van een sigaret, die negatieve effecten op onze gezondheid heeft, in een kauwgom of pleister... De behoefte blijft.

Je wilt de afhankelijkheid van tabak voor de nicotine loslaten door een wonderpilletje, plakkertje of kauwgom te gebruiken, en je er dan langzaam naar toe brengen de drug niet meer te gebruiken. En weet je wat er daarna gebeurt?

Je verliest op alle fronten!

Je kunt het op deze manier nooit winnen, omdat je nog steeds het gevoel houdt dat je iets wordt ontzegd. Bovendien, de farmaceutische industrie doet nu precies hetzelfde als de tabaksindustrie heeft gedaan: ze proberen jouw zuurverdiende centen uit je zak te kloppen door te verdienen aan jouw verslaving!



Sinds begin 1970 is het bekend hoe gevaarlijk sigarettenrook voor rokers is. Om de mogelijke catastrofale effecten hiervan te vermijden, hebben de tabakverwerkende bedrijven hun kennis over de verslavende werking van nicotine geheim gehouden.

Ze hebben hun kennis van de vernietigende effecten op onze gezondheid, door te roken, niet bekend gemaakt. Uiteindelijk zijn ze, ondanks deze kennis en wetende dat ze een zakelijk belang hadden in de productie van de meest verslavende drugs die de mensheid ooit heeft gekend, doorgegaan met eraan te verdienen.

Wat een geschenk uit de hemel voor de tabakverwerkende bedrijven!

De wetenschap dat hun klanten verslaafd raken aan nicotine was voor de tabakverwerkende bedrijven een geschenk uit de hemel, want heb je die klant eenmaal dan is dat meestal een klant voor het leven - al is het wel een verkort leven!

De greep die nicotine heeft op de verslaafde, gekoppeld aan de sociale conditionering en de niet geringe manipulatie van de tabaksgiganten, hebben de tabaksbedrijven zo rijk gemaakt als ze vandaag de dag zijn.

Ze gebruiken smaakmakers en andere chemicaliën - van veel ervan zou je doodschrikken - teneinde de milde smaak van de sigaretten nog te verbeteren en hierdoor het verslavingsproces te vergemakkelijken. Met andere woorden...Ze Willen Dat Je Verslaafd Raakt En Blijft, Omdat Ze Dan In Staat Zijn Een Gigantische Som Geld Uit Jouw Portemonnee Te Troggelen Tijdens Jouw Verkorte Leven!

Als je er nu even bij stilstaat dat er een hoge accijns ligt op sigaretten, omdat de regering financieel gewin wil halen uit de verslaving van rokers (NEE - niet om de

mensen van het roken af te helpen!) en je beseft dat er op nicotine vervangers geen belasting wordt geheven, dan realiseer je dat deze gigantische drugsbedrijven grof geld verdienen op jouw nicotineverslaving!

Je nicotineshot halen uit sigaretten of nicotine vervangers geeft hetzelfde resultaat: je blijft verslaafd! De kleine parasiet blijft leven en zolang als het bij jou het verlangen naar roken aanwakkert, zul je NOOIT de conditionering het hoofd kunnen bieden. Vandaar dat alle producten van de Farmaceutische Industrie inclusief Zyban & Champix nimmer werken!

De nadelen van het roken... ooit gestopt met roken?



Je wordt altijd gedwongen te luisteren naar al die vreselijke dingen die jou zal overkomen als je ermee doorgaat, maar daar zul jij net als ik wel schoon genoeg van hebben. Dus laat mij je kort over een paar voordelen vertellen die stoppen met roken met zich meebrengt.

Angstaanjagende campagnes zorgen ervoor dat je wel nadent over ophouden, maar in werkelijkheid gaan maar weinig mensen daar echt toe over. De overheid zou je eigenlijk meer

moeten vertellen over de goede dingen en hoe snel die plaatsvinden.

Ik wil je graag iets vertellen over de dingen die al binnen enkele dagen nadat je gestopt bent met roken zullen plaatsvinden. Sta er eens even bij stil; hoe lang duurt het voordat de gunstige gevolgen van het stoppen met roken zich aandienen? De meeste mensen denken aan een paar dagen of zelfs een week, maar in werkelijkheid duurt het maar twintig minuten voordat een wonder zich voltrekt.

Binnen 20 minuten nadat je bent gestopt met roken, zakt je bloeddruk en hartslag al naar normale waarden. Binnen 8 uur zakt het koolmonoxidegehalte in je bloed naar een normaal niveau en neemt het zuurstofgehalte toe, en tegen het eind van dag één (binnen 24 uur) is de kans dat je een hartaanval krijgt al kleiner geworden.

Wonderlijk, nietwaar? Maar het goede moet nog komen. Na de tweede dag beginnen je beschadigde zenuwuiteinden zich weer te ontwikkelen en aan te groeien. Je vermogen om te ruiken en te proeven zal merkbaar verbeteren.

Na dag 3 beginnen je bronchiën zich te ontspannen, zodat je veel makkelijker adem kunt halen.

Wow! Wie zou hebben gedacht dat stoppen met roken in zo'n korte tijd al zoveel verschil zou maken voor jouw gezondheid en dagelijkse leven? Jouw lichaam is zich constant aan het herstellen en wordt elke dag beter. Probeer alstublieft om 3 of 4

dagen te stoppen met roken en bekijk dan of je makkelijker ademt. Ik weet zeker dat je blijvend wilt stoppen wanneer je deze verbetering opmerkt.

Een paar maanden later nadat je bent gestopt met roken...

Laten we beginnen bij een paar maanden nadat je bent gestopt. In de loop van deze weken wordt jouw bloedsomloop en ademhaling beter, waardoor het lopen je makkelijker af gaat. Jouw longen functioneren tot 30% beter.

Vanaf deze periode tot aan een jaar zal het hoesten, de vermoeidheid en het ademtekort afnemen en zal jouw immuunsysteem verbeteren. Hierdoor word je in slechts een jaar tijd veel gezonder en je zult het verschil goed merken. Binnen een jaar nadat je het roken hebt opgegeven is het risico van een hartziekte met de helft afgenomen, in vergelijking met een roker, en daarna zakt binnen twee jaar het risico dat je een hartaanval krijgt tot een bijna normaal niveau. Dit betekent dat je na twee jaar op weg bent bijna net zo gezond te worden als iemand die niet rookt.

Zoek je nog steeds naar die ene wonderpil die je niet kan helpen?

Al enkele jaren bestudeer ik de vraag waarom sommige mensen die willen stoppen met roken of willen afvallen daarin slagen en anderen falen. Eerlijk gezegd lukt het de meeste mensen die besluiten te stoppen met roken en een poging daartoe doen, niet.



De meeste mensen die willen afvallen verliezen een paar kilo's, maar al gauw zitten die er weer aan. Waarom is dit? Vandaag de dag kijkt iedereen uit naar wondermiddelen. De twee grootste problemen van de westerse samenleving zijn: roken en overgewicht. Alleen al in Europa en Noord-Amerika eist roken meer dan één miljoen levens per jaar.

Obesitas, hoewel minder dodelijk, is een groeiend probleem omdat de westerse manier van eten en leven gericht is op overconsumptie van calorieën, bij geen of nauwelijks beweging. Als we diëten als voorbeeld nemen, dan zien we ieder jaar nieuwe diëten en

gezondheidsprogramma's op de markt verschijnen. Sommige zijn zelfs een enorm commercieel succes. Andere weer niet. De commerciële successen groeien exponentieel, zeker als ze door de media worden omarmd. (Wat uiterst plezierig is voor diegene die met het idee kwam). Het Atkins dieet is daar een mooi voorbeeld van...

Maar waarom schakelen we steeds over naar weer een *ander* dieet of weer een nieuwe aanpak?

De reden daarvoor is dat we vinden dat een oplossing alleen maar voor korte tijd werkt, en we over moeten stappen naar de volgende aanpak, omdat er een permanente stroom van mensen is die deze kuren willen volgen. Maar deze mensen, of in elk geval de meeste, hebben in feite geen besluit genomen over wat ze werkelijk willen gaan doen. Wat ze hebben gedaan is besloten dat ze iets zouden willen hebben of een bepaald resultaat zouden willen.

Vergelijk deze mensen eens met het water in een meer met een instroom van boven af en een uitstroom aan de onderkant. De mensen bij de instroom hebben besloten dat ze iets willen veranderen, zoals hun rook- of eetgewoonten.



De mensen in het meer hebben nog niet bereikt wat ze willen en de uitstromers hebben succes. Zo nu en dan komt er een oplossing die mensen helpt uit te stromen. Dat is een golf van boven naar beneden waardoor meer water uit het meer stroomt dan er in komt.

Maar het is slechts een golf en mettertijd vult het meer zich weer. Als een expert die echt ALLES over roken, stoppen met roken en NLP gelezen heeft, ben ik erachter gekomen wat de oplossing voor het probleem is. Het heeft alles te maken met het nemen van...

... een beslissing!

We mogen dan hebben besloten dat we graag met roken willen stoppen of graag gewicht willen verliezen, maar hebben we ook besloten ons daaraan te verbinden?

De meeste mensen die willen stoppen met roken besluiten om het te proberen. En de meeste mensen die op dieet gaan besluiten het te proberen en verliezen een paar pondjes of kilo's. Maar het is zoals Yoda spreekt uit de film Star Wars: **“Doe het of doe het niet, proberen kan niet...”**

Het gaat meer om het nemen van de beslissing werkelijk iets te gaan doen!

Om te kunnen stoppen moesten mijn kennissen besluiten dat ze niet langer bezig wilden zijn met zichzelf om zeep te helpen. Bovendien waren ze niet langer bereid een sigarettenfabrikant noch de overheid te betalen voor hun dood. Datzelfde gold voor afvallen. Je moet beslissen om op dieet te gaan en daarna moet je ook jezelf permanent veranderen.

Je kunt niet op dieet gaan tot jouw streefgewicht is bereikt, om je vervolgens weer vol te eten met taarten en snacks. Je moet ervoor kiezen om te veranderen van een roker in een niet-roker en om van een slechte eetgewoonte te gaan naar een goede eetgewoonte.

Er zit niet zoveel verschil tussen die twee situaties - het gaat meer om het nemen van de beslissing werkelijk iets te gaan doen, dan om de beslissing te proberen iets te gaan doen.

Alle rokers zijn zich bewust van al het gevaar waar ze zichzelf aan bloot stellen. Iedere dag worden ze bestookt met informatie over de schade die ze aan hun gezondheid toebrengen. Maar dat is deprimerende informatie waarmee je de echte roker niet bereikt. Die stopt zijn hoofd hiervoor in het zand...

Alleen de waarschuwingen met betrekking tot de gezondheid kunnen rokers motiveren om te stoppen. Maar ze reiken geen middelen aan, noch de gelegenheid om te stoppen. Om het anders te formuleren: als je honger hebt en ik vertel je dat het eten van een soort voedsel die honger kan stillen, is je trek niet verdwenen. En dat geldt ook voor rokers – uitleggen dat ze zichzelf schade aanbrengen, zegt niets over hoe ze moeten stoppen.

Nicotine is NIET je probleem!

Roken is gewoon een methode om nicotine aan het lichaam te leveren waar het zijn werk doet in het centrale zenuwstelsel. De roker smacht naar de reactie die ze krijgen van nicotine in hun bloedbaan, wat vervolgens werkt op het centrale zenuwstelsel.

Nicotine, in de doses die normale rokers binnen krijgen, is feitelijk een onschadelijke substantie. Het echte probleem zit in de overige rotzooi die in tabakrook zit en door de roker wordt geïnhaleerd. Er is teer, arseen, koolmonoxide, benzeen, koolwaterstoffen, polonium, cadmium, ammoniak en een heel scala van meer dan 4000 chemicaliën die in de rook van een sigaret actief aanwezig zijn. En daar zit het echte probleem van de nicotineverslaving - de manier waarop het in je lijf komt.

Als reactie op de nadelige gevolgen van sigarettenrook, heeft de farmaceutische industrie met artsen onder één hoedje gespeeld om nicotine op andere manieren (pleisters, inhalers, kauwgum) op de markt te brengen. Deze worden wel nicotinevervangende middelen of NVM genoemd.

Dat doet de vraag rijzen waarom dokters heroïne en cocaïne verslaafden niet behandelen met pure vormen van de drug waaraan ze verslaafd zijn. Bij heroïne is het toedienen van methadon de geaccepteerde therapie – de verslaafde steeds een beetje minder geven. Bij cocaïne moet je gewoon van de ene dag op de andere ophouden. Beide methoden scoren in de praktijk maar weinig succes.

Waarom is de verstrekking van een verslavend middel acceptabel in de bestrijding van die verslaving?



De waarheid is dat nicotinevervangers niet effectief zijn. Op de korte termijn lijkt het een effectieve manier om rokers zover te krijgen dat ze stoppen, wanneer de motivatie van de roker nog erg hoog is, maar op de langere termijn blijkt het toch niet zo effectief en onderzoek wijst uit dat de meeste nvm-gebruikers na vier weken alweer aan het roken zijn.

Gecombineerde therapieën hebben bewezen meer succes te hebben dan op zichzelf staande therapieën. Er gaan ook

veel verhalen over successen met acupunctuur en hypnotherapie. Maar zo'n 90% van de mensen die permanent zijn gestopt, hebben daarvoor de meest eenvoudige methode gebruikt – Cold Turkey = gewoon NU stoppen!

Cold Turkey stoppers die WILLEN stoppen & Cold Turkey stoppers die willen gaan stoppen

Er zijn twee soorten Cold Turkey stoppers te onderscheiden. Er zijn Cold Turkey stoppers die willen stoppen en Cold Turkey stoppers die willen gaan stoppen. Let op het verschil tussen “willen” en “willen gaan”.

Het staat en valt met het beslissingsproces. Teveel rokers stappen in een stopproces in de hoop dat het ze zal lukken het roken op te geven. Maar het lukt ze niet omdat ze aan de poging beginnen en de deur naar mislukken open houden. Geen wonder, van kindsbeen af hebben ze hun hele leven lang gehoord dat het bijna onmogelijk is om met roken te stoppen!

Maar als de roker de juiste beslissingen neemt, weet waarom hij het doet en een open oog heeft voor de waarheid over roken en zijn/haar rookgedrag, is het voor hen veel makkelijker om te stoppen. Kennis is macht en inzicht hebben in wat roken werkelijk inhoudt en hoe het op je inwerkt is de sleutel om voor eens en altijd stoppen.

Natuurlijk zijn er rokers die al jaren niet roken en dat zonder enige hulp hebben bereikt, maar ze verlangen vrijwel allemaal van tijd tot tijd nog steeds naar een sigaret. Het is hun wilskracht die hen een jaar nadat ze hun laatste sigaret rookten, er nog steeds van weerhoudt een sigaret op te steken. Het is ook hun trots. Stel je voor dat je een heel jaar geen sigaret aanraakt en dan, in een vlaag van zwakte, er toch weer een opsteekt! Een positieve mentale instelling ten aanzien van het stoppen met roken, gekoppeld aan een goed inzicht in het waarom van het roken, zal elke roker op weg helpen om met de gewoonte te breken. Alle rokers zijn

gemotiveerd om te stoppen; ze moeten er enkel achter komen wat ze moeten doen om dat te bereiken, behalve gewoon geen sigaretten meer roken!

Een veel grotere invloed op je gezondheid..

Er is voldoende bewijs dat als je als kind rookt, of het nu direct of indirect is (meerooken), dit een veel grotere invloed heeft op je gezondheid op latere leeftijd, dan wanneer je pas als jonge volwassene begint te roken. Door te gaan roken neemt iemand altijd een groot gezondheidsrisico, ongeacht het moment waarop daarmee wordt begonnen. Daarbij komt dat de helft van de rokers voortijdig zal sterven.

In Nederland rookt 1 op de 4 meisjes van 15 jaar, en 1 op de 6 jongens. Het grotere aantal meisjes wordt toegeschreven aan de (foutieve) overtuiging dat roken honger onderdrukt en ze er slanker van blijven. De cijfers zijn ten opzichte van de zeventiger en tachtiger jaren nogal gewijzigd. In die periode rookten meer jongens in het vervolgonderwijs.

Niettegenstaande de waarschijnlijkheid dat meisjes gaan roken vanwege het vooroordeel dat ze dan geen honger hebben, is de kans dat jongens en meisjes gaan roken drie keer groter wanneer hun ouders roken. Het ligt vast dat goedkeuring of afkeuring van ouders grote invloed heeft op de mogelijkheid dat kinderen met roken beginnen. Maar vooral leeftijdgenoten van het kind en eventuele oudere broers of zusters hebben grote invloed op hun keus om met roken te beginnen.

Hoewel de tabaksindustrie zelf niet vindt dat roken erdoor wordt aangemoedigd, heeft ook tabaksreclame grote invloed op kinderen die roken. Kinderen kiezen eerder voor een merk waarmee zwaar aan de weg wordt getimmerd dan voor een merk waarmee niet wordt geadverteerd.

Een Engelse studie toonde aan dat kinderen rokers worden, als ze belangstelling hebben voor de auto- en motorsport. Waarmee nadrukkelijk aangetoond wordt dat adverteren wel degelijk invloed heeft op de vraag of kinderen gaan roken of niet.

Roken heeft zonder enige twijfel een zeer negatief effect op de gezondheid van kinderen; het is bekend dat ze 2 tot 6 maal zoveel kans hebben om aandoeningen van de luchtwegen, zoals hoesten, slijm opgeven, duizeligheid en ademtekort op te lopen. Hierdoor blijven ze vaker thuis van school. Het is bekend dat ook niet-rokende kinderen die wel worden blootgesteld aan indirect roken, het z.g. meerooken, een groter risico lopen om bronchitis, longontsteking, astma en andere chronische ziekten van de luchtwegen op te lopen.

Baby's lijden ook aanzienlijk onder meerooken. Ze zijn doorgaans kleiner en de concentratie van gif en kankerverwekkende stoffen in sigarettenrook slaat heviger aan. Baby's, kleuters en kinderen lopen een grotere kans kanker te krijgen naarmate ze meer worden blootgesteld aan indirect roken. Er is een directe evenredige verhouding tussen blootstelling en risico's, waardoor de risico's voor baby's het grootst zijn, gevolgd door kleuters en daarna kinderen.

Kinderen zijn net zo snel aan nicotine verslaafd als volwassenen!

De sociaal-economische achtergrond van kinderen is een belangrijke bepalende factor of er wel of niet met roken wordt begonnen, of dat er wordt meegerookt. Kinderen uit lagere welstandklassen hebben vaker rokende ouders en gaan daardoor ook zelf gemakkelijker roken. Ze lijden ook meer door meeroken omdat de kans dat hun ouders roken groter is. In feite is het een vicieuze cirkel.



Kinderen zijn net zo snel aan nicotine verslaafd als volwassenen. Het is voor kinderen een godsgeschenk dat door de hoge accijns sigaretten zo duur zijn. Met hun doorgaans beperkte financiële middelen kunnen ze het roken eenvoudig niet betalen. Het aantal kinderen en jonge volwassenen dat weliswaar ooit is begonnen met roken, maar is gestopt om financiële redenen is groter dan bij oudere leeftijdsgroepen, waarbij de financiële overwegingen niet zo'n

grote rol spelen als de gezondheidsproblemen.

In een recent onderzoek kwam naar voren dat eenderde van de kinderen hun eerste sigaret van de dag opsteken binnen 30 minuten na het opstaan. 12% begint 5 minuten na het opstaan al! Desgevraagd zei tweederde van hen dat ze het moeilijk zouden vinden een week zonder sigaretten te zitten en ongeveer 80% zei dat ze niet geloofden dat ze ooit met roken zouden kunnen stoppen.

Gelukkig is het indirecte roken bij kinderen aan het afnemen en is sinds de jaren '80 met de helft teruggebracht. Desondanks vindt nog steeds één derde van de rokers het acceptabel om in het bijzijn van kinderen te roken. Volgens een onderzoek in Londen, worden daardoor jaarlijks zo'n 17.000 kinderen in het ziekenhuis opgenomen vanwege ziekten die met roken te maken hebben.

Roken in het bijzijn van kinderen en dan met name kleuters en baby's is een vorm van kindermishandeling. Kinderen en baby's kunnen niet aan het meeroken ontsnappen en baby's kunnen niet eens vragen om een rookvrije ruimte.

Kinderen hebben het recht te worden beschermd tegen meeroken en ouders moeten zich realiseren dat passief roken de gezondheid van de kinderen in gevaar brengt en dat zij de verantwoordelijkheid hebben om dat te voorkomen. De oplossing is eigenlijk heel simpel: **rook nooit als er kinderen bij zijn.**

Hoe rokers de gezondheid van niet-rokers flink beïnvloeden!

Passief roken (meeroken) is de onvrijwillige inademing van rook afkomstig van de sigaret van een ander. Passief roken, indirect roken, meeroken zijn allemaal hetzelfde: het onvrijwillige inademen van sigarettenrook. Sigarettenrook wordt algemeen gedefinieerd als de rook die een roker uitblaast en de rook die direct van de brandende sigaret komt.

Die rook bevat meer dan 4000 chemicaliën, waarvan er ongeveer 40 kankerverwekkend zijn, zoals koolwaterstoffen, arseen en polonium. Rokers kiezen ervoor deze schadelijke combinatie van chemicaliën en kankerverwekkers in te ademen, maar niet-rokers doen dat niet. Bij baby's en kinderen is er gewoonlijk geen sprake van een keus. Naar schatting worden 700 miljoen kinderen blootgesteld aan indirect roken door toedoen van de 1,2 miljard rokers wereldwijd.

Het staat vast dat indirect of passief roken schadelijke effecten heeft en vooral als die passieve rokers kinderen zijn. De milieuministers van de G8 (wereldleiders) kwamen al in 1997 met de volgende verklaring:

“Wij stellen vast dat de rook van tabak een aanzienlijk gezondheidsrisico oplevert voor jonge kinderen en dat ouders de risico's van roken in huis en in de nabijheid van kinderen, dienen te kennen. Wij zijn overeengekomen samen te werken op de gebieden van opleiding en publieke bewustwording om de blootstelling van kinderen aan tabaksrook te verminderen.”

Vanuit welke bewijslast werkt de G8 en waarom zou ons dat kunnen schelen?

Een overzicht van de Wereldgezondheidsorganisatie uit 1998 concludeert dat passief roken de oorzaak is van bronchitis, longontsteking, hoesten en kortademigheid, astma-aanvallen, middenoorinfecties, wiegendood en mogelijk zelfs cardiovasculaire en neurologische aandoeningen bij kinderen.

Al in 1992 stelden Londense doktoren vast dat jaarlijks naar schatting 17.000 kinderen onder de vijf jaar door passief roken in het ziekenhuis belanden. In Hongkong werd in 2001 een rapport opgesteld waaruit bleek dat kinderen die leven in een huis met twee of meer rokers, een 30% grotere kans lopen in het ziekenhuis terecht te komen dan kinderen uit een rookvrij huis.

Rapportages in 2000 en 2001 in Engeland laten zien dat omgevingsrook schadelijke effecten op kinderen van alle leeftijden heeft en dat astma meer voorkomt in huishoudens waar wordt gerookt. In Engeland worden jaarlijks tussen de 1000 en 5.400 nieuwe gevallen van astma toegeschreven aan passief roken.

Een ander Engels onderzoek uit 2006 legt een direct verband tussen roken en een driemaal groter risico op wiegendood. Veel andere studies wijzen uit dat het verblijven in een omgeving met tabaksrook in directe relatie staat met een toenemende kans op oorinfecties, hersenvliesontsteking, geestelijke handicaps, autisme, vitamine C tekorten en een verminderd smaak- en reukvermogen.

Daar bovenop heeft men ook ontdekt dat er een verband is tussen blootstelling aan tabak op jeugdige leeftijd en de kans op kanker in het latere leven. Een Noorse studie toont aan dat volwassenen die gedurende hun kinderjaren aan rook zijn blootgesteld, een verminderd concentratievermogen hebben.

Uit ander Brits onderzoek blijkt dat algemeen wordt onderkend dat passief roken niet alleen slecht is voor kinderen, maar ook voor volwassenen. Maar de specifiek toegenomen risico's zijn onderbelicht. De meeste mensen schrijven infecties van de luchtwegen en astma toe aan passief roken.

Maar twee bekendere bevindingen van de invloed van tabaksrook op kinderen zijn wiegendood en looporen (oorontsteking), al werd die relatie door de meeste betrokkenen niet gelegd. Desondanks gaf tweederde van hen aan dat ze niet roken in de kamer waar de kinderen verblijven en een kwart laat weten dat ze minder roken als er kinderen in de buurt zijn, omdat ze de gevaren van secundaire rook kennen.

Om hun kinderen te beschermen kunnen ouders een aantal dingen doen om te proberen het meeroken van hun kinderen te minimaliseren: Rokers dienen alleen buiten te roken. En als het dan toch binnen moet, doe het dan in een kamer waarvan de ramen kunnen worden geopend voor ventilatie. Roken in de slaapkamer van een kind is taboe, ook voor anderen. Er wordt niet gerookt als kinderen worden gewassen, gekleed of als je met ze speelt.

Tenslotte, in geen geval roken in de auto, of de ramen nu open of dicht zijn. Actievoerders voor kinderrechten noemen de blootstelling van kinderen aan tabaksrook een vorm van kindermishandeling waarop zware straffen zouden moeten staan. Ik zou het daarmee eens kunnen zijn.

Waarom een laserbehandeling NIET de oplossing is om te stoppen

In de afgelopen jaren heb ik bijzonder veel e-mails gehad van rokers die hun hoop op een laserbehandeling gevestigd had om als een vrije en gelukkige niet-roker verder te leven. Helaas, óók dat hielp hen niet om een gelukkige niet-roker te worden.

En ik moet eerlijk zijn, vanaf het begin raadde ik hen dat al af, maar helaas hadden ze inmiddels een afspraak voor een laserbehandeling. Professor Ernst, die veel onderzoek doet naar alternatieve geneeswijzen, publiceerde in 2003 een overzicht van 22 studies naar de effectiviteit van acupunctuur tegen rookverslaving. Ook de softlasertherapie werd in dit overzicht opgenomen, omdat deze methode is afgeleid van de acupunctuur.

In plaats van naalden gebruikt men een onschuldig rood laserlampje om bepaalde acupunctuurpunten te stimuleren. Dit wordt ook wel laserpunctuur genoemd. Ernst concludeert dat het allemaal niet werkt (White, Rampes & Ernst, 2003).

Bedrijf X is niet het enige bedrijf dat leugens vertelt over het succespercentage van de lasertherapie. Deze percentages kun je op de websites van de betreffende

bedrijven zien, die niet vertellen hoe ze aan de cijfers zijn gekomen. Ze beweren dat minstens 90% van de cliënten nooit meer een sigaret aanraakt. In werkelijkheid rookt de meerderheid al binnen enkele weken weer en dit percentage blijft in de loop van een jaar verder stijgen!

Een behandeling duurt niet langer dan een uur en kost gemiddeld 125 euro (de eventuele nabehandeling is goedkoper). Dat is erg veel geld voor een therapie waarvan de werkzaamheid niet is aangetoond en die iedereen kan geven.

"De therapeut" hoeft niet te weten op welke punten het laserlicht moet worden gericht, want dat maakt niks uit. Hij hoeft zelfs NIET te beschikken over een goed softlaserapparaat, want een defect apparaat werkt net zo goed!

Men heeft blijkbaar geen bezwaar tegen bedrijven die met valse claims veel geld proberen te verdienen en rechtvaardigt dit beleid door erop te wijzen dat de softlasertherapie te vinden is in de categorie "nog niet bewezen".

Dus, ben je ontevreden met je inkomen? Wil je een hoger uurloon dan een huisarts, zelfs hoger dan een psychiater (een medisch specialist), zonder daar een langdurige en ingewikkelde opleiding voor te volgen? Ga mensen te lijf met een laser!

Koop een voordelig softlaserapparaat en vestig je als therapeut! Er zijn in Nederland nog 4 miljoen rokers die je hulp kunnen gebruiken. Het is eenvoudig werk: je hoeft alleen maar een met een lampje op het oor van de cliënt te schijnen...en daar heb je geen enkel diploma voor nodig.

En om klanten te werven mag je gerust beweren dat de behandeling in meer dan 90% van de gevallen succes oplevert. Je hoeft niet bang te zijn dat je wordt aangeklaagd voor oplichterij, want alternatieve therapeuten hoeven hun claims niet waar te maken. Ze worden namelijk door geen enkele instantie gecontroleerd en mogen ook net zo veel geld vragen als ze willen. De gek betaalt wel, zeggen we dan. En krijgt precies waar hij om vraagt: een hoop gebakken lucht!

Een nieuw wondermiddel: de elektronische sigaret!

Vaak krijg ik een e-mailtje van een roker waarin mij verteld wordt dat hij/zij zovaak geprobeerd heeft te stoppen, maar op de een of andere manier niet erin slaagde. En maar is overstapt naar de elektronische sigaret. Als een argument hiervoor vertellen ze dat het vele malen gezonder is dan een normale sigaret en je zou er op den duur minder door gaan roken.

Helaas is dit niet helemaal waar en waarom niet, dat vertel ik je zo meteen even. Neem het Quest magazine eens bij de hand en ga naar pagina 88 waar in grote rode letters staat: "NOOIT MEER ZONDER... SIGARET... wondermiddel bleek op lange termijn een dodelijk gif".

Een elektronische sigaret lijkt op een echte sigaret, maar er wordt niets verbrand. Er zit niet eens tabak in! De roker steekt deze sigaret niet aan, maar hij neemt gewoon

een hijs. Hierdoor activeert het elektrische mechanisme, dat een beetje van de vloeibare nicotine verhit.



Vervolgens inhaleert de roker de nicotinedamp. Er wordt beweerd dat een ampul ongeveer 300 trekjes meegaat en de makers van deze sigaretten prijzen het product aan als een sociaal en gezond alternatief voor roken. Deze claimen ook nog eens dat er geen schadelijke rook vrijkomt en dat rokers geen giftige chemicaliën binnenkrijgen.

Nu een antwoord op de vraag:
Is de rookvrije sigaret de IDEALE oplossing?

Wanneer je *niet* wilt stoppen, dan kun je overwegen om naar de elektronische sigaret over te stappen. Ik kan je namelijk niet dwingen om te stoppen, je moet het zelf willen! Dan pas kan ik je helpen om op een makkelijke manier een vrije en gelukkige niet-roker te worden.

Wanneer je ervoor kiest om definitief af te rekenen met je rookverslaving, dan raad ik je een elektronische sigaret absoluut af, waarom?

Het terugdringen van schadelijke stoffen blijft, ondanks deze tegenvallende resultaten, een belangrijk middel om roken minder slecht voor de gezondheid te maken. Ook met een elektronische sigaret doe je exact hetzelfde als wat je normaal gesproken met een sigaret doet: je voedt de nicotineparasiet in je lichaam.

En voordat je ook maar denkt dat verminderen met een elektronische sigaret de oplossing is om na een tijdje voorgoed te stoppen met roken, wil ik je vertellen dat je op die manier NOOIT succesvol als een gelukkige niet-roker verder kunt leven.

Een gezonde of veilige sigaret bestaat simpelweg niet. Het kan wel zo zijn dat ze proberen om een paar schadelijke stoffen te verminderen, maar het opsteken van een sigaret is én blijft gewoon ongezond. Tenslotte doe je met een elektronische sigaret weer hetzelfde als met een normale sigaret: nicotine in je lichaam toedienen, waardoor je de nicotineparasiet in je lichaam telkens maar blijft voeden. Je gedrag blijft dus gelijk aan dat van een hardcore junkie... je blijft verslaafd ten koste van alles.

“Ben op 15 september begonnen aan het boek ‘voorgoed stoppen met roken’, het was een pakkend boek en dus makkelijk om te lezen. Ik had zelfs moeite om het af en toe weg te leggen, om wat anders te gaan doen.

Toen ik op 18 september de laatste bladzijde had gelezen, had ik ook echt mijn allerlaatste sigaret gerookt, ik was er helemaal klaar mee!! Het fijne van dit boek vond ik dat er niet tegen je “gepreekt” wordt want je weet als roker echt al lang dat roken niet goed voor je is, zonder dat iemand je dat elke keer vertelt.

Dit boek doet wat het beloofd, het zorgt ervoor dat je binnen 7 dagen tijd, zonder ontwenningverschijnselen, zonder dikker te worden, zonder agressie of stress helemaal klaar bent met roken en bovendien is het echt veel eenvoudiger om te stoppen dan je denkt!

Groeten!”

Ciel Mathiew-Vogelaar
HOORN - Nederland

“Beste Aytac,

Ik ben vandaag op de kop af 2 maanden geleden gestopt met roken. En dat dankzij jouw verrassend effectieve methode die nog geen eens een week in beslag nam.

Hoewel ik niet snel trots op mezelf ben, kon ik 't vandaag niet nalaten collega's te vertellen dat ik alweer 2 maanden zonder problemen van m'n sigarettenverslaving af ben. Hoewel ik als roker natuurlijk al lang wist dat ik dom bezig was, is gek genoeg na het lezen van het boek het kwartje pas ècht gevallen.

Daarna kon ik geen enkel smoesje meer verzinnen om tóch door te gaan met roken. Mensen die twifelen aan deze methode (om wat voor een reden dan ook) raad ik aan 't gewoon te doen. Ik heb 17 jaar lang een pakje sigaretten (en soms meer) per dag gerookt en ik voel me al 2 maanden lang bevrijd!”

Harry Koning
Assendelft - Nederland

Op dit ogenblik wil je niet stoppen met roken, omdat je doodsbang bent over hoe je jezelf gaat voelen wanneer je eenmaal gestopt bent. Laten we eerlijk zijn, je rookt nu omdat je **ervan geniet**. Dat vertel je tegen jezelf tenminste. Het is zo herkenbaar. Ik zei het zelf ook altijd.

Wees niet bang om het toe te geven, ik kan je toch niet straffen vanaf hier. Dus laten we fair zijn: je rookt nu omdat je onbewust jezelf hebt geconditioneerd om van een sigaretje te genieten.

Je vindt roken simpelweg aangenaam, je geniet van *iedere* peuk en ieder sigaretje dat je opsteekt geeft je een goed gevoel. Het is belangrijk dat we eerlijk tegenover onszelf zijn, dus we geven toe dat we roken omdat we ervan genieten, nietwaar? Einde verhaal.

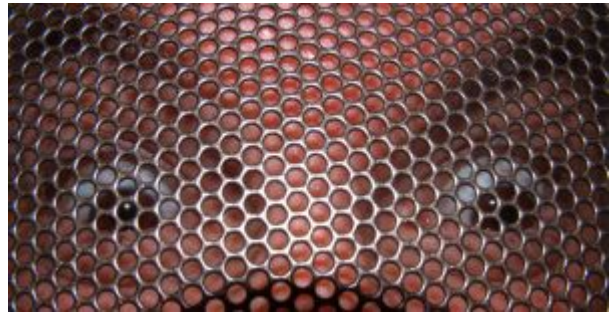
Zelfs de GEDACHTE om niet meer in staat te kunnen zijn een sigaretje op te steken, maakt jou direct agressief of je vreest nu al wat er allemaal gaat/kan gebeuren wanneer je eenmaal zonder sigaretten zit. Dan is er geen stoppen meer aan!

Maar er is nog een onbetwistbaar feit:

Dit genot doodt je!!

Óók hier moeten we eerlijk tegenover onszelf zijn. Je geeft jezelf DE KANS om sneller longkanker te krijgen en systematisch vernietig je jouw gezondheid. **Dit is het eeuwige conflict wat alle rokers onder ogen moeten zien!**

Aan de ene kant zal het roken direct of indirect leiden tot jouw dood (dat wist je natuurlijk al lang!). Maar soms ben je wanhopig en wil je eindelijk ook eens als een vrije en gelukkige niet-roker verder leven. Aan de andere kant wil je niet echt stoppen met roken, omdat je "geloof" dat je ervan geniet. En je niet wilt toegeven dat je gewoonweg een drugsverslaafde geworden bent... Niets meer en niets minder. Want dat feit is eigenlijk toch wel beangstigend, en dus stoppen we ons hoofd maar weer in het zand.



Een andere waarheid die we niet kunnen ontkennen en waar iedere roker last van heeft, is dat we bang zijn voor hoe we ons zullen voelen wanneer we *niet kunnen roken!*

We zijn ervan overtuigd dat het ondraaglijk en onmogelijk zal zijn!

Het enige wat jou NU tegenhoudt (ja, het ENIGE!) om voorgoed te stoppen met roken is de mogelijke angst voor hoe je jezelf zult voelen wanneer je eenmaal gestopt bent. En deze angst is ook de uiteindelijke sleutel om op een natuurlijke en makkelijke manier voorgoed van het roken af te komen.

Als je eenmaal leert HOE je om moet gaan met het verlangen en de gevoelens die je zult krijgen wanneer je stopt met roken, dan ben je al over de drempel, en denk en leef je voortaan als een vrije en gelukkige niet-roker! Niet meer en niet minder.

Ik zal je leren hoe je dit verlangen zó kunt veranderen dat je het welkom heet en het leuk vindt om te ervaren. Dit is ook het echte geheim van mijn methode waarmee zo'n duizend rokers al succesvol zijn gestopt met roken.

Wanneer je leert hoe je dat moet doen, dan realiseer je opeens dat je nergens bang voor hoeft te zijn wanneer je stopt met roken. In één oogopslag ga je het stoppen met roken dit keer juist gemakkelijk én ja, zelfs leuk vinden!

Stel je eens even voor...

Je hebt besloten om te stoppen met roken en het is lunchtijd. Tot de lunch heb je hard doorgewerkt en je bent klaar met jouw lunch... en dan komt de tijd waarop je normaal gesproken een sigaret opstak.



Op dat moment beseft je opeens dat je niet langer meer rookt en zullen instinctieve gevoelens ontstaan. Gevoelens van spijt, een naar gevoel diep van binnen dat je eigenlijk toch wel iets belangrijks mist. En verschrikkelijke gevoelens van leegte!

We weten allemaal wel hoe zo iets aanvoelt. Maar de echte vraag (en het ware probleem) is HOE we met dit gevoel – het verlangen om te "moeten" roken – omgaan?

Ga je stiekem diep van binnen hopen dat het na een tijdje wel verdwijnt indien je weerstand biedt om toch maar niet te roken? Dat is een keuze die je afweegt. We noemen dit de wilskrachtmethode.

Of geef je het op door gewoon verder te roken (waarna je jezelf belooft dat je morgen, volgende week of de volgende maand opnieuw een stoppoging zal wagen?)

Of.. volg je vanaf nu mijn instructies op waardoor je het hunkerende gevoel om een sigaret op te steken zó omvormt dat het eigenlijk prettig of tenminste draagbaar is om te doorstaan?

Wanneer je dat kan doen, zul je niet langer BANG zijn van deze verlangens wanneer je eenmaal gestopt bent met roken. Je zult juist beginnen het te VERWELKOMEN. Waarom? Je leert nu op een totaal andere manier hiermee om te gaan en er relaxt op te reageren. Dan ben je waar je zijn moet.

In dit proces is het belangrijk om op een natuurlijke en makkelijke manier te stoppen, waardoor je het stoppen ook nog eens aangenaam zult gaan vinden. Ik heb zo'n duizend e-mails gekregen van rokers (nu ex-rokers) die me vertelden hoe stressvrij en vervullend deze stoppoging voor hen was.

"Hoi Aytac,

Ik ben na het lezen van het boek en de hartaanval van mijn vader (nu helemaal weer gezond en ook niet meer een roker) al 5 maanden niet-roker.

Ik voel me prima en heb het er heel af en toe moeilijk mee, maar het gaat nog steeds makkelijker!"

Remo Spronck
Nederland

“Beste Aytac,

Heel erg bedankt, ik had dit eerlijk gezegd niet meer verwacht!
Je (jullie) zijn toch echt zo ‘sociaal/behulpzaam’ als het gevoel wat men krijgt als je alle teksten van jou (jullie) leest!

M’n petje af voor je zeer professionele aanpak!

BEDANKT en veel succes met het behalen van de beoogde doelen.”

Ron Dodemont
Nijmegen - Nederland

“Hoi Aytac,

Ik ben nu al bijna 2 maanden vrij van 1 pakje zware van Nelle per dag en iedere dag bevalt het me beter. Ik begin er ook nooit meer aan; sporten alles gaat makkelijker.

Bedankt voor je boek, heb het helemaal gelezen en het is waar dat het helpt.

Een zeer tevreden stopper. Met vriendelijke groet,

J.P.E. Jansen
Wageningen - Nederland

Indien je nog twijfels hebt of je op een makkelijke en aangename manier kunt stoppen met roken, maak je daar dan geen zorgen over. Lees gewoon aandachtig verder en geef jezelf deze kans om met behulp van mijn methode op een veel makkelijker manier te stoppen, dan je voorheen ooit geprobeerd hebt!

Deze methode is zó krachtig, dat je dit ook wanneer je wilt afvallen, kunt gebruiken!

Mijn methode zit zó krachtig in elkaar dat je het zelfs kunt toepassen wanneer je wilt afvallen. Je ziet lekkere chocolade op tafel en precies wanneer je het op wilt gaan snoepen herinner je dat je op dieet bent!

Welnu, hoe voel dat dan? Kunnen we dit niet beschrijven als..
Gevoelens van spijt, een pijnlijk gevoel diep van binnen net alsof je wat mist én een verschrikkelijk gevoel van leegte?

Is het niet ongeveer hetzelfde als niet in staat kunnen zijn om niet te roken? Daarom is ook hier de echte vraag die we moeten stellen hetzelfde: **HOE ga je met dit gevoel – het verlangen – om?**

Geef je het op en eet je direct de chocolade op? Óf probeer je het eten van die chocolade te weerstaan (en voel je jezelf tegelijkertijd ellendig)?

Waarom gebruik je NIET mijn methode?...

Accepteer dat gevoel, het verlangen om te eten. Maar in plaats van direct de chocolade op te eten, leer je HOE je hiermee op een nieuwe manier kunt omgaan, zodat je niet het gevoel krijgt dat je jezelf iets moet ontzeggen als straf.

En vergeet niet dat je door het toepassen van diezelfde principes helemaal niet hoeft aan te komen wanneer je eenmaal een vrije en gelukkige niet-roker bent!

Een ander excuus dat ik vaak genoeg te horen krijg is..

Ik kan niet stoppen omdat ik niet zoveel wilskracht heb!

Dit is een van de meest kortzichtige stellingen over roken. Het idee dat het wilskracht vereist, is iets waarvan iedereen overtuigd is, zelfs niet-rokers.

Vanaf jonge leeftijd, of je nu rookt of niet, heb je voortdurend gehoord dat het moeilijk is om met roken te stoppen. De farmaceutische industrie, die leurt met haar NVM-behandelingen (Nicotine Vervangende Middelen) beweert in al haar documentatie dat het "wilskracht vereist". Dat is in hun geval ook niet raar, dat zij vinden dat je daar wilskracht voor nodig hebt, want NVM behandelingen pakken immers enkel de symptomen van het probleem aan (1% nicotine) en niet het probleem zelf (99% mentale dwang) .

Daarom lukt het je dus ook nooit om definitief te stoppen met roken. Want voor het probleem zelf heb je helemaal geen wilskracht nodig! Enkel gezond verstand...

Het is een bij iedereen bekend "feit" dat het wilskracht vereist om met roken te stoppen! Tenslotte zegt iedereen dit tegen je, en jij gelooft het.

Maar in feite is het zo, dat als je geen trek hebt in roken, het niet veel wilskracht vraagt om het niet te doen. Zie het als eten dat je niet lekker vind, daar heb je ook geen moeite mee om dat te laten staan, toch? Het wordt pas moeilijk als jij vindt dat je het MOET hebben... Aangezien je geen heroïneverslaafde bent is er voor jou geen wilskracht nodig om je niet als heroïneverslaafde te gedragen.

Als je iets niet ziet zitten, waarom zou je dan wilskracht nodig hebben om er geen gebruik van te maken? Jij bent toch de baas over jezelf, en niet die sigaret! Wanneer een zwabberende dronkelap zijn kegel in jouw gezicht blaast dan gruwel je daarvan, en vind je hem maar een zielig en mislukt persoon, een loser, maar is een roker zoveel anders dan...? In de ogen van alle niet-rokers niet dus. Geef het maar aan jezelf toe: bij slechts 28% ben je een toffe peer, maar bij de overige 72% ben je een loser!

Vraag iedere gestopte roker maar eens welk gevoel het sterkste naar boven komt als je beseft dat het gelukt is om definitief te stoppen... Juist! Het gevoel van trots! Het gevoel dat je een winnaar bent en geen verliezer meer! Dat JIJ weer de baas bent over jezelf! Dat jij je gezond verstand weer hebt teruggevonden, zodat je het NOOIT

meer in je hoofd haalt om jezelf te vergiftigen. En dat gevoel blijft! JIJ gaat nooit meer roken!

Dat heeft dus niks met wilskracht te maken!

Het vervelende aan het tot mislukken gedoemde wilskracht-concept is dat het zo algemeen geaccepteerd is overal, en in alle lagen van de maatschappij is doorgedrongen, zelfs bij de mensen die zogenaamd het stoppen met roken stimuleren. IEDEREEN liegt tegen rokers door hun te vertellen dat het wilskracht vereist! En de rokers liegen zelf nog het hardste tegen zichzelf en tegen elkaar, door te zeggen dat roken geen schade aanricht en dat het allemaal wel meevalt...

Wanneer je ooit door ziekte in de medische molen belandt, dan wordt jou dit fabeltje ontnomen door harde feiten. Dan kun je ZIEN en VOELEN of het ja of nee schade heeft aangericht... Maar je bent dan te laat om er nog iets aan te doen!

Als je geen trek hebt in roken, zal het wilskracht vereisen om een sigaret in je mond te steken, er de brand in te zetten en die vieze en schadelijke rook te inhaleren! Dat vraagt pas wilskracht!!! Iets doen wat je niet wilt, dat is haast onmogelijk.

Een andere vraag die me vaak genoeg gesteld wordt, is...

Ik wil dolgraag stoppen, maar waarom wil het niet lukken?

“Beste Aytac,

Gemotiveerd als ik was om te stoppen stak ik spontaan nog een sigaretje op. Damned wat voelde ik mij net een Loser .. ja met een GROTE L.

Ik wil heel graag stoppen en heb al wat redenen op een rijtje, maar inderdaad WAAROM wil het niet lukken? Wat ontbreekt? Daadkracht, ‘het juiste moment’ .. of gewoon kennis. Dat is toch ook de reden waarom we beginnen, gebrek aan kennis. Dan begrijp ik niet hoe ik bij willens en wetens mijn lichaam kwaad aandoe.

En dit wetend nog niet stoppen? Dat is toch bizar?

Ik heb sterk het gevoel dat zo’n kennis-krijgen-methode wel gaat werken. Het ideaal van stoppen met roken maalt en maalt al tijden in mijn hoofd. Ik heb me erin vastgebeten, maar kom er in mijn eentje niet uit. Sinds ik ben begonnen met mijn loze acties om te stoppen, ben ik meer gaan roken. Sinds de universiteit begon ik echt te roken, eerst kocht ik 2 pakjes per week. Tijdens het masterjaar werd dat verdubbeld en dat aantal is nu weer verdubbeld. Ik rook net wat meer dan een pakje per dag. Ongeveer 8 in de week. Ik schaam me ervoor en wil er chronisch van af.

Ik heb inderdaad smoesjes om het uit te stellen ja. En ja hoe gek het ook klinkt: ik zit momenteel werkelijk op zwart zaad. Hoe kom ik aan geld voor mijn sigaretten? Dit is te erg voor woorden: ik wist dat deze crises aan zou komen, dus heb slofjes ingekocht. Die wil ik nu oproken en dan starten? Of verkopen en daarmee het

programma bestellen. Ik heb alles overwogen, maar nu ik dit zie en het stoppen dichterbij komt, schrik ik opeens. Is dat normaal? Wat adviseer je mij ?

Alvast dank en groet”

–

Bedankt voor je vraag. Ik zal je vertellen wat er aan je ontbreekt en hoe óók jij in staat bent om in amper 3 uur tijd voorgoed te stoppen met roken. Zonder dat je weer terug zal vallen en op den duur meer zal gaan roken.

Je hebt een gids nodig die je vertelt op WELKE manier (dus HOE) je moet stoppen met roken, meer niet! Wanneer je eenmaal de (juiste) stappen van die gids opvolgt, dan is stoppen met roken het gemakkelijkste wat je ooit in je leven zult doen – hoe onmogelijk het nu ook klinkt! Het is net als leren autorijden!

Als men enkel al zou kunnen stoppen met roken door te weten hoe gevaarlijk het roken van een sigaret is, denk je dan niet dat er wereldwijd amper nog één roker gevonden zou kunnen worden?

Dan zou de Farmaceutische Industrie bijzonder veel verlies lijden...

Dan zou de staat miljarden aan inkomsten (accijns op sigaretten) mislopen...

Met andere woorden; de wereld zou er dan opeens heel anders uitzien. Maar goed, ik hoop dat je mijn standpunt begrijpt. Het weten van de gevaren van het roken bieden je niet de gelegenheid en helpen je niet bij het stoppen. Punt uit.

Je kunt er wel door gemotiveerd raken hoor, maar of je er echt daadwerkelijk wat aan hebt is mijn vraag. Door enkel gemotiveerd te raken, kun je niet als een vrije en gelukkige niet-roker verder leven. Je moet er ook wat aan doen!



Je hebt iemand nodig die JOU van A tot Z persoonlijk begeleidt , jou weghoudt bij de valkuilen, en je laat zien hoe óók JIJ op een gemakkelijke manier in amper een paar uur tijd, zonder ook maar

ergens last van te hebben, voorgoed kunt stoppen met roken... en het maakt helemaal niet uit of je nou 60 jaar lang gerookt hebt óf 6 weken!

Nog even een antwoord op je vraag waarom je, na zelf te stoppen met roken, meer gaat roken dan normaal. Dit komt doordat je jezelf de sigaretten hebt ontzegd!

Wanneer ik jou vertel dat je niet aan een slagroomgebakje moet denken, waar denk je dan de eerstvolgende keer aan?

Juist ja, dus zo denk je ook continue aan die sigaret! En wanneer je op dieet bent en je geen chocolade mag eten... waar krijg je dan acuut zin in?

Ja ja, aan chocolade!! Waarom denk je dat reclames op televisie zo goed werken en fabrikanten miljoenen uitgeven om het JOU zo heerlijk mogelijk voor te schotelen? Zij kennen het spelletje wel...

Het zogenoemde "gemis-gevoel" is jouw grootste vijand!

Op een gegeven moment kun je jezelf de sigaretten d.m.v. je wilskracht niet meer ontzeggen, dat is gewoon onmogelijk! Dat houd je maar tijdelijk vol. Je begint dus weer te roken, maar nu opeens veel meer dan normaal! Als beloning eigenlijk, omdat je het zo lang hebt moeten missen!

Uiteindelijk koos jij ook, net als tienduizenden anderen die wekelijks proberen te stoppen, voor de Cold Turkey methode. Die werkt niet. Mijn methode daarbij lees je bijvoorbeeld al rokend dit boek, totdat je uiteindelijk beseft dat je al een tijdje niet meer gerookt hebt... en daar ook geen behoefte meer aan hebt! Tadaaa.... gelukt! Een soort hersenspoeling dus.

Waarom verminderen NOOIT werkt

Wanneer mensen op dieet gaan, gaan ze effectief minder eten dan hun lichaam vraagt. Dit betekent dat hun lichaam de calorieën van hun vetreserves moet verbranden om het gebrek aan calorieën uit de voedselopname te compenseren. Het gevolg is dat mensen die op dieet zijn, rondlopen als zombies die alleen nog maar aan eten kunnen denken en proberen hun verlangen naar voedsel te negeren. En wanneer ze het dan toch opgeven, zich aan complete vreetbuien overgeven! Een inhaalslag om het gemis in te halen. Het bekende Jojo-effect.

Het eindresultaat is dat deze mensen, ondanks dat ze misschien wel hun gewenste gewicht of figuur behaald hebben, meteen terugvallen in teveel eten wanneer ze het doel eenmaal hebben bereikt!

Het ligt dan ook voor de hand dat de persoon, zodra hij zijn gewenste gewicht heeft bereikt, als beloning meer gaat eten dan hij voorafgaand aan het dieet deed. Hij is dus slechter af. Ik hoop van harte dat deze mensen niet gaan roken om af te vallen. Dan zijn ze dubbel verslaafd!!!

Dan worden ze niets anders dan een nicotineverslaafde met overgewicht! En heb je 2 levensbedreigende problemen!!! Dan wordt een rekensommetje over jouw verwachte levensduur wel heel makkelijk...

De nicotineparasiet

Beeldspraak is dat je als roker als het ware een kleine parasiet in je lichaam hebt, die snakt naar nicotine. Deze parasiet moet uitgehongerd en gedood worden: de nicotine moet hem worden onthouden. Minder gaan roken doet twee dingen:

1. Het vermindert je zogenaamde “geluk”, omdat je jezelf iets ontzegt dat je wilt hebben. Dit heeft weer tot gevolg dat jouw geest zich op dat onderwerp concentreert. Wat er dus gebeurt als je minder gaat roken, is dat je steeds op de klok kijkt en wacht op de momenten van de dag dat je een sigaret mag opsteken.

2. Minder gaan roken houdt de kleine parasiet in je lichaam in leven, dus al die tijd dat jij minder rookt, heb je nog steeds zin in roken. Je raakt het verlangen naar roken nooit kwijt. Je lijkt het probleem juist te vergroten.

Niet alleen heb je constant behoefte aan roken omdat je de sigaretten meer waarde hebt toegekend, maar je zult je ook nooit vrij voelen omdat je die kleine parasiet in leven houdt – net genoeg, maar toch echt wel actief in leven. Die kleine parasiet stimuleert jouw hersenspoeling en je komt er NOOIT meer vanaf! Je gaat weer meer roken!

De eerste stap die je moet zetten om een vrije en gelukkige niet-roker te worden

Ik vraag je nu om die eerste stap te zetten en ik vertel je zo meteen wat die eerste stap is.



Voordat ik je vertel wat die eerste stap is, wil ik nog even een kort verhaaltje van een roker (nu ex-roker) aan je laten zien.

“Beste Aytac,

IK had het boek besteld echter nog niet betaald want ik dacht ach waarom zou ik nu weer een boek kopen het lukt mij toch niet. 3 dagen en dan ga ik weer roken.

Door aandringende mailtjes dat ik niet nog niet had betaald vond ik dat ik dit niet kon maken en heb dus maar betaald. Nou ik ben zondag aan het boek begonnen heb nog 1 sigaretje gerookt, daarna, het is nu donderdag, nog geen sigaret aangeraakt, en ook geen trek (heel af en toe dan wordt je eraan herinnert , maar dan zeg ik nee laat dat parasietje nu maar sterven.

Het is inderdaad een goede manier om van het roken af te komen, heel gek maar dit keer weet ik het; ik wil nooit meer een sigaret roken. En dit gaat mij lukken ook , en eigenlijk zonder problemen ben ik nu al verder dan ik ooit ben geweest zonder het ook maar moeilijk te hebben.

Enorm bedankt!"

Sylvia Nobel
Haastrecht - Nederland

Geloof je NU erin dat óók JIJ voortaan als een vrije en gelukkige niet-roker verder kan leven? Of heb je daar nog steeds twijfels over?

Als al deze rokers het gelukt is om op een gemakkelijke manier voorgoed te stoppen met roken, waarom zou het JOU dan niet lukken?

Oké, nu wil ik dat je even gaat nadenken over Bill Gates, Michael Dell en alle andere succesvolle zakenmannen/personen. Wat hebben zij ALLEMAAL gemeen?

Denk daar even de komende 5 minuten uitgebreid over na. Ze hebben allemaal één ding gemeen wat ervoor heeft gezorgd dat ze op dit moment succesvol zijn.

Al over nagedacht?

Ze zijn allemaal op dit moment succesvol doordat ze zonder excuses voor hun doel en visie gingen. En ja, ze hebben ook vaak genoeg tegenslagen gehad, maar zijn ze daardoor de uitdaging uit de weg gegaan?

Nee! Ze wisten namelijk allemaal dat ze, wat er ook zou gebeuren, ZIJ zouden hun doel bereiken. Je gaat er voor of je gaat er niet voor, zo simpel is het! Napoleon Hill schrijft in zijn boek “Denk Groot & Word Rijk” (ik raad dit boek aan iedereen aan) het volgende:

**“Alles wat een mens MET ZIJN GEEST kan BEDENKEN
en GELOVEN kan hij BEREIKEN”**

Je hebt nu inmiddels de eerste stap gezet op weg om een gelukkige niet-roker te worden, namelijk door de BESLISSING te nemen om te stoppen met roken. Het is nu van uitermate belang dat je daar ook daadwerkelijk in gaat geloven.

Misschien heb je nu nog angsten, maar vergeet niet dat *iedere* persoon één of meerdere angsten heeft. Je kunt een angst alleen maar overwinnen als je ook daadwerkelijk doet waar je zo bang voor bent.

Je bent pas van je angsten af wanneer je eenmaal gestopt bent met roken en je zonder enige twijfel tegen iedereen in je omgeving kunt zeggen..

IK ben zo blij over het feit dat ik niet meer rook!

Denk eens na, hoe opgelucht zal je dan zijn? Alles gaat veel beter en je vraagt je dan af waarom je het stoppen telkens hebt uitgesteld, want er is toch niks te verliezen!

Al je angsten zijn verdwenen en je voelt je veel gemakkelijker nu wanneer je in het gezelschap bent van andere niet-rokers (en dat is de meerderheid!), omdat je niet alsmat weer moet bedenken hoe je na je maaltijd een sigaretje kunt gaan opsteken.

Durf jij de uitdaging met jezelf aan te gaan? Zet jij die *tweede stap* waardoor je als een vrije en gelukkige niet-roker verder gaat met je leven? Op dit punt hebben veel rokers nog twijfels of het ze wel zal gaan lukken... Dat is normaal, angsten en twijfels horen erbij. Maar ook echt actie ondernemen is daarna de volgende stap! Niks is zo makkelijk dan je verschuilen achter je angsten en dit als excuus te gebruiken om dan maar niks te doen...



Elke tegenslag, elke mislukking en elk innig verdriet bevat het Zaad van iets gelijkwaardigs of een groter Voordeel...

Ook dit schreef Napoleon Hill in zijn boek en ik zal je dit nader uitleggen. Ik weet niet op welke manier je tot nu toe hebt geprobeerd om te stoppen en misschien is dit wel de eerste keer dat je ECHT wilt stoppen met roken. Het is moeilijk voor mij om te raden op welke manier(en) jij in het verleden hebt geprobeerd te stoppen, want ik ken je verder helemaal niet.

Maar ik kan je vertellen dat minstens 95% van de stoppers probeerde te stoppen met behulp van de wilskrachtmethode. In dit rapport heb ik je al uitgelegd waarom je op die manier NOOIT succesvol kunt stoppen.

Je kunt er wel mee stoppen hoor, maar niet blijvend. Want waarom valt een roker na 1,2,5,10 of zelfs nog na 20 jaar weer terug in die valkuil en begint dan weer van voren af aan te roken?

Dat komt doordat zij hun mentale knop nog steeds niet hebben omgedraaid!! En zolang je die mentale knop niet omdraait, blijf je voorgoed aan het roken verslaafd. Het stemmetje in hun hoofd zegt nog steeds:

“Roken is lekker, eigenlijk mis ik het nu wel heel erg!”

“Hoe lang kan ik het op deze manier nog volhouden?”

“Ik ben echt in staat om iemand te verwonden als ik geen sigaret krijg!”

“Shit, ik hoop dat ik snel weer een sigaretje mag opsteken, want ik voel me niet goed zonder sigaret”

Met andere woorden: zij geloven nog steeds in de illusie dat roken lekker is, dat roken hen helpt tijdens een periode met veel stress, dat ze zich door een sigaretje beter kunnen concentreren, dat ze zonder sigaretten niet goed kunnen functioneren, dat een roker het veel gezelliger heeft dan een niet-roker, enz.

Enkel een roker denkt dat een sigaretje hen iets extra's biedt wat niet-rokers totaal niet hebben!

Doe normaal! Kijk eens om je heen naar alle niet-rokers. Zij kunnen toch ook echt wel lekker "lol trappen" en ook echt wel intens van het leven genieten ZONDER een sigaretje!!!

Ze kunnen zich toch ook goed concentreren? Zij kunnen toch ook alles doen wat ze maar willen?

En dat allemaal ZONDER dat ze een sigaretje nodig hebben!!

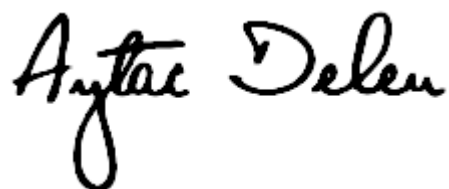
Sterker nog... als niet-roker geniet je juist meer van alles. Lichamelijk, maar ook financieel! Want hoe vaak denk jij dat je op vakantie kunt als je niet meer rookt? In ieder geval véél vaker dan nu!

Mijn laatste vraag (voor nu) aan jou is: wat voor meerwaarde biedt een sigaretje je als een niet-roker exact hetzelfde kan doen als JIJ...en zelfs nog meer! Maar ZONDER ook maar een sigaretje op te moeten steken om zich goed te voelen? Denk daar eens goed over na!

Jouw antwoord hierop kun je op mijn blog posten door hieronder te klikken:
<http://www.stopnumetroken.com/antwoord/>

Onderaan kun je jouw reactie kwijt. Ik zal deze antwoorden één voor één analyseren en ik probeer mijn best te doen om ze binnenkort voor je te beantwoorden!

Vriendelijke groeten,



P.S.: Vergeet niet om je antwoord op mijn vraag op mijn blog te posten! Je kunt jouw antwoord aan me doorgeven door op de link hieronder te klikken:
<http://www.stopnumetroken.com/antwoord/>

P.P.S.: Momenteel ben ik bezig met een paar interessante zaken die ik nu nog even geheim moet houden, totdat alles afgerond is. Ik kan je nu dus nog niet vertellen wat het is, maar dat zit eraan te komen. Wanneer je van deze mogelijkheden (van enorme waarde in mijn ogen) gebruik wilt maken, ga dan naar <http://www.stopnumetroken.com>

“Beste Aytac,

Ben vandaag net 2 maanden gestopt met roken en het lukt mij super goed!!!

Ik heb geen behoefte meer aan een sigaret. Dankzij jullie steun heb ik dit kunnen bereiken!!

Hartelijk dank en véle groetjes”

Cindy van Laken
Nederland

"Beste Aytac,

Correspondentie goed ontvangen. Ik kan u nu enkel nog bedanken. Door uw inbreng ben ik reeds anderhalve maand succesvol gestopt met roken!

Nogmaals bedankt!”

Franky Nuytens
Zulte - België

“Hi geachte Aytac,

Fantastisch al die motiverende e-mails en het resultaat is dat ik gestopt ben!!!

Helaas kan ik morgenavond niet achter het visuele stuur zitten want de redactie heeft anders bepaald!

Aangezien er nu wel degelijk gevaar dreigt (leeftijd 43 jaar>gevaarzone in het kwadraat). Mijn nieuwe tip is dat wanneer er gevaar dreigt voor je gezondheid, dan is de motivatie, de kracht v/d emotie en het willen van primair belang.

Bedankt voor alles.”

Jack Duncan
Nederland

“Hallo Aytac,

Ik zal je niet persoonlijk ontmoeten want ik ben inmiddels gestopt en het gaat vrij goed, moet ik zeggen. Jouw regelmatige e-mails hebben mij in actie gekregen en tot dusver met succes. Vooralnog blijf ik uit de buurt van rokers en alles wat met roken te maken heeft. Ik drink veel water en ik ga ervoor.

Rest mij je nog te bedanken voor je vasthoudendheid. Dit alleen al kan kennelijk ook succes hebben. Bedankt!

Vriendelijk groetend,”

Jo Tenhage
Nederland