

De kracht van...

Beste (ex-)roker,

Je hebt vast wel in het verleden deadlines gehad, wie niet? Hoe voelde jij je op die momenten? Vooral toen je nog maar een paar uurtjes had om een taak af te krijgen..

Ik kan je verzekeren dat je heel snel de dingen afkrijgt wanneer je deadlines hebt gesteld dan wanneer je geen deadlines hebt gesteld.

Je zal het waarschijnlijk wel met mij eens zijn. We gaan het stellen van deadlines ook bij het stoppen met roken toepassen, hoe en wat hoor je zo nog even van me.

Ik wil dat je nu een leeg A4-velletje en een pennetje bij de hand gaat nemen. Wat ik vervolgens van je vraag om te doen, is dat je een datum (uiterlijk een dag – volgende week) gaat prikken.

Schrijf die datum in koeienletters op, afgesproken?

Goed.. hang dat A4-velletje nu thuis ergens op, een plek waar je hem op z'n minst een paar keer per dag tegen zal komen.

Proficiat! Je hebt nu de tweede stap eigenlijk genomen, naast dat je had besloten om te gaan stoppen met roken (de wil om te stoppen met roken). Je hebt nu iets gedaan wat de meeste rokers simpelweg niet durven te doen, omwille de angsten en twijfels die ze hebben.

Je mag nu best trots op jezelf zijn. Het is natuurlijk wel zo eerlijk om je ook aan die deadline te houden, kan ik op je rekenen? Een deadline stellen is een, maar je er ook daadwerkelijk aan houden is een heel ander verhaal.

Mijn advies..

Wanneer je wilt gaan veranderen (of het nou is dat je wilt gaan stoppen met roken, omdat je nog rookt of iets anders) dan moet je gewoon deadlines beginnen te stellen. Prik een datum vast en zeg dat je het die DAG gewoon gaat doen.

Die dat gaat het gebeuren en niet later. Punt uit.

Die dag ben je van het roken af. En niet een dag later. Punt uit.

Die dag ben je eindelijk bevrijd van het roken en kun je zelf beslissingen nemen zonder rekening te moeten houden met het roken. Punt uit.

Je zal binnenkort met mij eens zijn dat het stellen van deadlines bijzonder effectief is! Succes ermee..