

## **Doe dit vanaf het begin..**

Beste (ex-)roker,

Heb jij soms ook wel eens van die gedachtes of gewoon dingen waarbij je denkt dat je het eigenlijk zou moeten. Bijvoorbeeld dat je eigenlijk zou moeten afvallen, zou moeten sporten, minder zou moeten eten, enzovoorts.

## **Vast wel!**

Maar het probleem van "zou moeten" is dat je eigenlijk diep van binnen weet dat je het moet doen, maar dat het je niet tot actie overbrengt. Dat is een van de grootste fouten die er bestaat of die je gewoon kunt maken.

## **Wat moet je dan wel doen? Wat gaat er dan wel voor zorgen dat je daadwerkelijk actie gaat ondernemen?**

Een verplichting maken van stoppen met roken bijvoorbeeld. Je zou niet moeten stoppen met roken, nee.. je MOET stoppen met roken, je hebt geen andere keus. Zo simpel is het.

Denk maar na over alle verplichtingen die jij in het leven hebt, die voer jij toch ook zonder pardon – ook al is het moeilijk of veels te veel – uit? Als je een deadline hebt, dan doe je er toch ook alles aan om die deadline te behalen?

## **Inderdaad ja! Het is maar hoe je de zaken bekijkt..**

Maar laten we het eens hebben over hoe je een verplichting ofwel "moeten" kunt maken van het stoppen met roken. De eerste en vooral beste manier is om te ontdekken door welke zaken je snel die "pijnpunt" kunt bereiken.

Dat is een punt waarbij je niet langer meer wilt gaan roken, een punt waarbij je bijzonder veel pijn ondervindt wanneer je door blijft roken. Als je eenmaal weet wat voor pijn je allemaal gaat ondervinden wanneer je niet stopt met roken (direct pijn bedoel ik hiermee), dan is de kans heel groot dat je een verplichting maakt van stoppen met roken.

## **Zo moet het ook.. Denk maar eens heel goed na over goede voornemens..**

Het woordje "voornemen" zeg het al. Het is iets wat je heel graag zou willen, maar wat niet noodzakelijk is om te doen. Aan de ene kant ben je domweg tevreden met wie je bent en wat je doet.

Bijvoorbeeld iemand die overgewicht heeft zegt dat die eigenlijk zou moeten sporten, maar aan de andere kant zegt dat stemmetje binnenin zijn of haar hoofd dat die wel goed op streefgewicht is.

Dus, zorg ervoor dat je van het stoppen met roken iets maakt dat je gewoon MOET doen, je hebt geen andere keus. Succes ermee!