

## Een effectief hulpmiddel

Beste (ex-)roker,

### **Een mantra is een korte uitspraak die gebruikt wordt om een idee te versterken.**

“Kom op team, kom op!”, zou bijvoorbeeld een mantra kunnen zijn die gebruikt wordt voor een sportteam. De term mantra betekent letterlijk: een instrument voor een denkwijze.

Mantra's zijn door verschillende oude religies gebruikt, en van mantra's wordt gedacht dat ze veranderingen kunnen veroorzaken. Mantra's werden vaak tijdens de meditatie gebruikt, als hulp bij het concentreren.

Nemen we deze twee ideeën samen, dan kan een mantra gebruikt worden om je gedachtegang naar een niveau van uiterste concentratie te tillen.

### **Je zit midden in het proces van jezelf veranderen in een niet-roker.**

Dit is een grote en belangrijke stap, waarbij goed nadenken en je mentaal voorbereiden belangrijk is. Je zult constant in de verleiding komen om je missie op te geven.

Er zijn veel handige hulpmiddelen die je kunt gebruiken om op je doel gefocust te blijven. Een mantra is daar één van!

Hoe kan dit je helpen om te stoppen met roken? Je eigen persoonlijke mantra kan een belangrijk element worden waarmee je van je rokersgewoonten af wordt geholpen.

### **Je moet eerst een mantra creëren die betekenis voor je heeft.**

Het moet iets simpels zijn dat makkelijk te onthouden is, bijvoorbeeld: “Zie er beter uit, voel me beter, ruik beter”, alle positieve effecten van niet-roken.

Het zou redenen kunnen bevatten die je kiest om een niet-roker te zijn, zoals: “vandaag 5 euro bespaard!” Of gewoon iets wat je geconcentreerd houdt wanneer je worstelt met de verleiding om een sigaret op te steken, zoals: “Ik ben sterker dan een sigaret!” Het zou een krachtig statement moeten zijn die je moed en kracht geeft. H

erhaal het iedere keer dat je in de verleiding komt om te gaan roken. Het houdt je gefocust op je einddoel. Wat je ook als je mantra kiest, het is je persoonlijke statement van je doel om het roken op te geven.

Je zou je mantra moeten onthouden en deze moeten herhalen als je de behoefte aan nicotine voelt opkomen. Concentreer je mentaal op je mantra om jezelf aan je einddoel te herinneren.

Sluit, indien mogelijk, je ogen, en vermijd alle afleiding voor de best mogelijke concentratie. Herhaal je mantra net zo lang, tot je de verleiding van een sigaret niet

langer voelt. Wanneer je voorbij het punt bent waar je de drang om te roken nog voelt, geef jezelf dan een schouderklopje!

Je hebt zojuist je kansen om een niet-roker te zijn vergroot! Elke keer dat het je lukt om de verleiding te weerstaan, ben je sterker geworden!

Schrijf je mantra op notitieblaadjes en bewaar deze op plaatsen die je ziet gedurende de dag, als een herinnering aan je streven om je rookgewoonten overboord te gooien.

Doe eens gek met je mantra door er een posteradvertentie van te maken, en deze ergens op te hangen waar je hem vaak ziet! Je zou zelfs een T-shirt kunnen maken waar je mantra op staat!

Als mensen je vragen wat het betekent, kun je trots vertellen dat je succesvol een methode volgt om van het roken af te komen.

Hulpmiddelen gebruiken bij het stoppen met roken, zal je kans op succes vergroten. Breken met slechte gewoontes is extreem moeilijk.

Roken is net zo goed een mentale als een fysieke verslaving, waarbij het mentale deel misschien nog wel de overhand heeft. Je moet manieren vinden om de mentale verslaving aan roken te overwinnen.

**Mentale voorbereiding is je beste verdediging tegen situaties die je in de verleiding zullen brengen om te gaan roken.**

De mantra van het leger "Wees voorbereid!", is een goed voorbeeld van hoe belangrijk het is om op elke situatie voorbereid te zijn. Bereid je voor op obstakels die je tegen zult komen bij je gevecht om een niet-roker te zijn.

Doe dit door een persoonlijke mantra te creëren en deze te gebruiken. Aan het einde van iedere succesvolle dag vertel je jezelf wat voor goede prestatie je hebt geleverd. Wees trots op je prestatie en maak plannen voor morgen.

Welke hulpmiddelen ga je morgen gebruiken om de verleiding om een sigaret op te steken te vermijden en te weerstaan? Je bent een dag dichterbij nicotinevrij zijn voor de rest van je leven!

Met vriendelijke groet,

Aytac Delen

**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!**