

Goed, hier zijn een paar JUISTE vragen..

Beste (ex-)roker,

Je hoort me al vaker zeggen dat je jezelf in het leven de juiste vragen moet stellen, om de juiste antwoorden erop te krijgen. Om de realiteit te ontdekken, laten we het maar zo zeggen.

Ik wil dat je de eerstvolgende keer dat je een sigaret opsteekt, jezelf de onderstaande vragen gaat stellen en daar eerlijk op gaat antwoorden..

Eerste vraag:

Word ik hier vrolijk van?

Tweede vraag:

Heeft dit nut?

Derde vraag:

Wil ik dit ECHT?

Vierde vraag:

Is het waar?

Vijfde vraag:

Is het feitelijk waar?

Zesde vraag:

Is dit in mijn belang om hieraan vast te houden?

Zevende vraag:

Is dit ECHT beschermend en levensverlengend?

Achtste vraag:

Krijg ik hiermee echt wat ik wil i.p.v. wat ik niet wil?

Negende vraag:

Wie is de baas? IK of de sigaret?!

Dit zijn allemaal vragen die je jezelf voortaan moet gaan stellen wanneer je een sigaret opsteekt om te gaan roken. Ook wanneer je bijvoorbeeld negatieve gedachtes hebt (over van alles en nog wat), kun je gewoon rustig op een plek zitten en jezelf de bovenstaande vragen stellen.

Als jouw antwoorden op de bovenstaande vragen allemaal een NEE is, dan heb je het gewoon niet nodig.. ook niet als het een negatieve gedachte is. Ook bij negatieve gedachtes heb je dan geen enkele reden om dit soort dingen (lees: negatieve dingen) tegen jezelf te zeggen.. Onthoud dit maar: "Elke keer dat je jezelf beperkt of een beperkend label geeft, ontken je de mogelijkheden die je hebt".