

"één sigaret" kan toch geen kwaad?

Beste (ex-)roker,

Denk jij op dit ogenblik dat "één sigaret" geen kwaad kan? Lees dan serieus dit artikel verder, want je zal vandaag gaan ontdekken hoe het komt dat je aan "één sigaret" denkt en waarom dit een GROTE valkuil is wanneer je al gestopt bent met roken.

Waarom zou je "één sigaret" gaan roken?

Stel je voor.. je bent nu een gelukkige ex-roker en bent al een paar weken succesvol van het roken af. Wat zou voor jou een reden kunnen zijn om "één sigaret" te gaan roken, terwijl je al een geruime tijd voorgoed van het roken af bent.

Terwijl je voorgoed het nicotinemonstertje binnenin jouw lichaam hebt laten sterven.. waarom zou je dan in hemelsnaam nog "één sigaret" gaan uitproberen? Kijken of het nog wel zo lekker is?

Of denk je echt dat je daar de behoefte aan hebt?

Ik wil dat je nu een leeg A4-velletje en een pennetje bij de hand neemt en alle redenen op gaat schrijven om na het stoppen met roken nog "één sigaret" te roken.

Zorg er in ieder geval voor dat niemand je kan storen, je moet volledig gefocust met deze oefening aan de slag gaan. Ga pas verder met het lezen van dit artikelen, tot je de eerste oefening (die ik hierboven heb uitgelegd) hebt uitgevoerd.

Ben je al klaar?

Goed.. Ik wil dat je nu een voor een alle redenen die jij hebt opgeschreven voorbij gaat en bij IEDERE reden een antwoord op de volgende vragen gaat geven:

Waarom denk ik dat?

Is het waar?

Is het FEITELIJK waar?

Wat los ik ermee op?

Wil ik dit of dat nou echt?

Helpt het me om mijn leven te verbeteren?

Waarom denk ik dat?

Is dit echt een geldige reden om "één sigaret" uit te proberen?

Als jouw antwoord op al deze bovenstaande vragen een NEE is, dan weet je zelf heel goed dat er geen reden is om te denken dat er een geldige reden bestaat om "één sigaret" uit te proberen.

Zodra je gestopt bent met roken, ben je domweg gestopt. Je hebt die beslissing zelf genomen en je bent je ervan bewust dat je niet langer meer als een roker verder wilt leven. Punt uit.

Eens je jouw allerlaatste sigaret hebt opgestoken, dan ben je voorgoed van het roken af en bestaat er simpelweg niet iets zoals "één sigaret".. begrepen?

Succes!

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

P.S. Doe jezelf een plezier en ga niet tegen jezelf lopen liegen door te zeggen dat "één sigaret" geen kwaad kan.

Eens je die ene sigaret hebt opgestoken, krijgt het nicotinemonstertje weer nicotine naar binnen en ben je snel weer een roker. Je bent dan weer verslaafd!

Wees eens eerlijk.. is dat ECHT iets (lees: verslaafd zijn) wat je wilt?

Natuurlijk niet! Blijf altijd logisch nadenken en je zal zien dat het leven dan een stuk aangener en gezelliger wordt zonder een sigaret.

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!