

Een simpele tip om gestopt te blijven

Deze nieuwsbrief is verzonden op woensdag 17 februari 2010:

Beste lezer,

In deze e-mail wil ik je een eenvoudige tip geven om ook daadwerkelijk gestopt te blijven.

Dit is hem:

Vermijd vooral NIET plekken waar je normaal gesproken, toen je nog rookte, ook kwam. Wil je weten waarom?

Zodra je plekken gaat vermijden waar je normaliter (toen je dus nog rookte) kwam, ga je het gevoel krijgen dat je iets mist.

En kijk... dat moet je niet hebben wanneer je eenmaal gestopt bent met roken!

Je moet vanaf het begin al het gevoel hebben dat je bevrijd bent en dat je blij bent van het feit dat je niet meer hoeft te roken.

Begrijp je hem al?

Dus, bezoek ook de plekken waar je normaliter ook kwam en waar misschien ook wel gerookt wordt. Wanneer iemand dan aan je vraagt of je een sigaret wilt, dan kun je lachend tegen die persoon zeggen:

"Nee, bedankt. Ik heb niet meer de behoefte om te roken, ik hoef het niet meer :-)"

Dus, dit was mijn eenvoudige tip. Vergeet niet om hem ook daadwerkelijk toe te passen.

Groeten,

Aytac Delen
<http://www.Ex-Roker.com>

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!