

Hoe kun je gemakkelijk stoppen met roken?

Beste (ex-)roker,

Als jij nu zoiets hebt van "ja doe.. stoppen met roken is domweg niet makkelijk", dan daag ik je uit om verder te lezen, afgesproken? Goed.. daar gaan we dan!

De eerste stap die je moet zetten is ZELF willen stoppen met roken.. Veel rokers twijfelen van zichzelf of ze nou wel daadwerkelijk willen stoppen met roken, ze leven namelijk met tegenstrijdige gedachtes.

De beste manier om achter te halen of je nou wel of niet echt wilt stoppen met roken, is door eerlijk tegen over jezelf te zijn en jezelf af te vragen waarom je niet zou willen stoppen met roken.

Als je echt niet wilt stoppen met roken, dan heeft het echt geen nut om verder te lezen of hulp aan mij te vragen. Zolang je het zelf niet wilt, zal het mij ook nooit gaan lukken om van jou een gelukkige ex-roker te maken. Waar een wil is, is een weg.. zo simpel is het!

De tweede stap die je moet zetten..

Bij de tweede stap moet je jezelf confronteren met FEITEN en achterhalen waar je last van ondervindt zolang je blijft roken. Als je van jezelf weet dat je niet normaal van jouw nachtrust kunt genieten doordat je als maar blijft roken, dan kan dat een goede reden en motivatie voor je zijn om daadwerkelijk een punt achter het roken te zetten.

Hiermee ga je namelijk werken aan de "pijnpunt". Doordat je nu weet waar je last van ondervindt omwille jouw rookgedrag, kun je mede dankzij dat toewerken aan de pijnpunt.

Wat ik wil zeggen met het pijnpunt, is dat je op een gegeven moment ZELF een punt gaat bereiken waarbij je echt niet langer meer wilt gaan roken. Een punt waarbij je bijzonder veel pijn ondervindt wanneer je door blijft roken.

Pijn & Plezier Principe ;-)

Zodra je deze eerste twee stappen daadwerkelijk hebt uitgevoerd, zal je zelf ervaren dat stoppen met roken inderdaad gemakkelijk is in tegenstelling tot wat jij misschien wel op dit moment denkt.

Stoppen met roken is makkelijk, zolang je maar weet hoe je het beste kunt gaan stoppen met roken, zodat je op een gegeven moment nog wel mag roken, maar je daar simpelweg niet de behoefte aan hebt.

Vergeet niet: je mag van mij altijd door blijven roken mocht je dat willen, maar je zal daar zelf op den duur geen behoefte meer aan hebben. Succes met de eerste twee stappen!