

Heb jij al deze instelling?

Beste (ex-)roker,

Naast dat je heel goed moet weten welke stappen je dient op te volgen om als een gelukkige ex-roker verder te leven, is het van cruciaal belang dat je weet op welke manier jij je moet gedragen, welke mindset en welke instelling jij moet hebben.

Je kunt nog zoveel weten hoe je moet gaan stoppen met roken, maar als je niet de juiste mindset en instelling hebt en jouw houding al helemaal verkeerd is, vergeet het dan maar..

We gaan eerst eens samen met jou hebben over de mindset die je altijd moet gaan hebben wanneer je besluit te gaan stoppen met roken. Sowieso ga je niet tegen je zeggen dat je niet meer mag gaan roken, zo werkt mijn manier namelijk niet!

Wat je daarvoor in de plaats moet denken is dat je altijd mag gaan roken wanneer je dat wilt, maar je hebt daar zelf helemaal niet de behoefte aan. Je hebt het gewoon niet nodig, net als dat je een voedsel wat je niet lekker vindt ook niet eet. Dan ga je tegen jezelf toch ook niet zeggen dat je niet meer dat mag gaan eten?

Nee, inderdaad.. je moet juist tegen jezelf zeggen dat je MEER mag roken! Ja, je leest het goed.. je mag wat mij betreft meer gaan roken, mij heb je er niet mee.

Maar als je een cliënt van me bent, ben je juist verplicht om meer te gaan roken. Ik ga niet akkoord met dat je minder moet gaan roken, ik doe juist het tegenovergestelde.. wil je weten waarom?

Op die manier ga je zelf op een gegeven moment die pijnpunt bereiken waarbij je niet langer meer wilt gaan roken, maar daar kom ik in verdere artikels uitgebreid op terug.

Laten we het nu eens hebben over welke instelling jij moet hebben om succesvol te kunnen worden..

Je moet min of meer domweg bereid zijn om alles te doen wat nodig is om jouw doel te bereiken. Dit is de enige en de beste manier waarop mensen goed en natuurlijk ook succesvol worden.

Doorgaan, doorgaan en doorgaan. Ook al lukt het jou de eerste keer niet, dan nog moet je gewoon door blijven gaan. TOT je gewoon jouw doel hebt bereikt, begrepen?

Als je me niet gelooft, kijk dan heel goed om je heen naar de mensen die succesvol zijn en analyseer hen verleden eens. Dan zal je ontdekken dat ze gewoon doorgaan en een instelling hebben van "ik doe alles wat nodig is om die en die doel te behalen".. en dat doen ze dan ook! Succes ermee!