

Het is een angstig gevoel en..

Beste (ex-)roker,

In dit artikel ga ik onderstaande lezersvraag beantwoorden:

“Het is een angstig gevoel en ik kan er mij nog niet bij neerleggen.. moet eerst mijn inzet voor elkaar hebben om door te gaan.”

Bedankt voor jouw reactie. Wat jij echt nodig hebt, is ten eerste een GOEDE motivatie. Waarom wil jij eigenlijk stoppen? Als ik voor je stond en aan jou vroeg waarom je zou willen stoppen, wat voor een reden zou jij dan aan mij geven?

Wat maakt dat je gemotiveerd bent om te gaan stoppen? Oké, dat is de eerste stap. Weten wat jou motiveert.

De tweede stap..

Waarom wil je dat? Oké, je hebt gezegd waarom je gemotiveerd bent om te gaan stoppen, maar waarom wil je dat dan weer? Wat je moet doen, is gewoon constant doorvragen.

Vraag telkens door met “waarom” tot je bij de ECHTE reden ofwel motivator (= iets waardoor je gemotiveerd raakt) komt. Kijk, dan weet je nu waarom je ECHT wilt gaan stoppen met roken.

Belangrijk hierbij is natuurlijk wel dat je dolgraag wilt gaan stoppen, waar een wil is, is een weg.. en dat geldt uiteraard ook bij het stoppen met roken. Als jij niet echt wilt, dan kan ik of anderen jou niet helpen – ook niet mijn methode.

De derde stap..

Het weten van jouw ECHTE motivatie is meer dan voldoende om daadwerkelijk de eerste stap te zetten. Door de angst die je hebt, begin je nu excuusjes te verzinnen met “ik moet mijn inzet.. bla bla bla”. Niks anders dan onzin!

Je moet gewoon zeggen van “Ik wil gewoon gaan stoppen en ik ga ook stoppen. Ook al heb ik nu angsten en twijfel ik of het me wel zal lukken.. ik ga het doen! Punt uit.”

Hoe je het wendt of keert, je moet die stap vroeg of laat toch nemen. Je kunt het beter nu dan later nemen, serieus. Als je het nu niet gaat doen, is de kans groot dat je door de groeiende angst en twijfels het morgen ook niet gaat doen.

Dus, kom op en ga ervoor!

Succes..

Aytac Delen