

Ik ben bang om het te missen en..

Beste (ex-)roker,

Vandaag ga ik onderstaande lezersvraag beantwoorden:

"Ik ben bang om het te missen en geen rust te hebben om even een sigaret te roken."

Bedankt voor jouw reactie. We gaan samen met jou eerst eens door een paar zaken heen, volg je me? Goed..

1. Denk eerst eens heel goed na over de laatste keer dat je veel rust had toen je een sigaret ging opsteken? Voelde jij je echt rustiger dan voorheen? Waardoor komt het denk je?

Komt dat niet doordat je op dat moment af bent van de ontwenningverschijnselen die de vorige sigaret voor je heeft geproduceerd? Of komt het voornamelijk doordat je het ECHT nodig had?

Maar als dat zo is, waarom heb je dat dan ECHT nodig? Wees eens even heel eerlijk, waarom heb je het dan nodig? Als je hierop antwoordt met dat je rust nodig hebt, maar waarom heb je dan een sigaret nodig om rust te hebben? Je kunt toch ook gewoon een dutje doen, of zie ik het verkeerd?

Denk bij punt 1, dus dit puntje, even heel goed na. Ga dan pas verder met de volgende stap..

2. Je kent vast wel een niet-roker in jouw omgeving. Begin eens vanaf vandaag hem of haar goed te analyseren. Wat bedoel ik met analyseren? Kijk heel goed wat hij of zij op bepaalde momenten van de dag doet, hoe voelt hij zich, wat doet hij wanneer die rust nodig heeft, enzovoorts.

Dit is een zeer belangrijke oefening, maar het verbaast me maar dat de meeste rokers het maar niet doorhebben dat ze dit moeten doen. Doe jij jezelf een plezier en pas jij het wel toe.. ok?

En als laatst...

Ik raad je aan om voortaan bewust en geconcentreerd (op mijn manier dus) te gaan roken. Dit is namelijk een van de beste manieren om er bewust mee bezig te zijn en zeer snel de "pijnpunt" te bereiken, een punt waarbij je niet langer meer wilt gaan roken.. een punt waarbij je bijzonder veel pijn ondervindt wanneer je door blijft roken.

Als je dat eenmaal een tijdje hebt gedaan, dien jij jezelf af te vragen: "Iets wat ik niet lekker vind, ga ik toch niet missen?". Ja, inderdaad! Waarom zou jij het dan nog gaan missen als het toch niet lekker is? Succes ermee!