

Ik ben gestopt met roken en ik heb het gevoel dat ik gek word..

Beste (ex-)roker,

Een van de honderden vragen die wekelijks bij mij binnenkomt, vond ik best wel iets om er een artikel over te schrijven. Het is namelijk iets waar veel rokers last van hebben, de vraag was als volgt:

“Ik ben gestopt met roken en ik heb nu echt het gevoel dat ik gek word!”

Inderdaad, het eerste wat bij mij al duidelijk wordt na het lezen van zo’n stukje, is dat deze persoon met de verkeerde mindset is gaan stoppen met roken. Mocht je ook het gevoel hebben dat je na het stoppen met roken echt gek begint te worden, dan raad ik je met KLEM aan om weer terug te beginnen met roken.

Anders help je jezelf min of meer om zeep, je maakt de associaties met het roken alleen maar sterker en sterker en dat is niet DE MANIER waarop je als een gelukkige ex-roker verder kunt leven.

Je moet beginnen met de mindset.. “Ik mag nog altijd blijven doorroken mocht ik dat willen, maar ik heb er simpelweg geen behoefte aan”

Geloof me, dit is ECHT de manier waarop je op een langere termijn als een gelukkige ex-roker verder kunt leven. Je dient echt beslist te gaan beginnen met het stoppen met roken met deze mindset.

Anders ga je zeker op wilskracht stoppen en als we eerlijk tegenover ons zelf zijn, dan beseffen we heel goed dat het je op wilskracht niet lang zal gaan lukken om voorgoed te stoppen met roken.

Je kunt namelijk geen weerstand BLIJVEN bieden aan iets wat je eigenlijk wel lekker vindt, dat gaat niet werken. We moeten juist de drang ofwel de behoefte om te roken doen verdwijnen en dat kan enkel en alleen op deze manier.

Psychische verslaving aanpakken..

Als je na het stoppen met roken gek begint te worden, dan heeft dat vooral te maken door de mentale ofwel de psychische verslaving en NIET door de nicotineverslaving. Nicotine is namelijk binnen 3 tot maximaal 4 dagen volledig uit jouw lichaam verdwenen.

Mijn tip aan je als je na het stoppen met roken echt gek begint te worden:

Begin weer terug te roken en zorg ervoor dat je voortaan altijd bewust en geconcentreerd gaat zitten roken. Focus je op die sigaret en het gevoel wat het jou geeft. Tijdens het roken moet je jezelf de juiste vragen stellen zoals:

“Waarom rook ik deze sigaret nu?”

“Wat voor gevoel geeft het me?”

"Wil ik dit nou echt?"
"Is het waar?"
"Is het feitelijk waar?"

Enzovoorts..

Je kunt er vast wel meer verzinnen, het gaat er in ieder geval om dat je voortaan beter met jezelf gaat communiceren. Je zal zien, dat het stoppen met roken dan ook makkelijker voor je zal gaan worden en sowieso DUIZEND keer gemakkelijker dan wanneer je op wilskracht stopt met roken.

Ik wens je alle succes toe en vergeet niet om actie te blijven ondernemen!

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen