

Ik ben gestopt met roken, maar de eerste dag is heel erg moeilijk..

Beste (ex-)roker,

Vaak krijg ik de vraag van lezers dat ze reeds gestopt zijn met roken, maar het de eerste dag heel erg moeilijk is. Dat ze er problemen mee hebben en wat ze eraan kan doen? Dus, als jij ook gestopt bent met roken en je hebt de eerste dag of zelfs de eerste paar dagen moeilijk, lees dan even verder..

Reden #1: Mindset

Dit is echt superbelangrijk, maar jammer genoeg zien de meeste rokers dit (dus reden 1) bijna altijd over het hoofd. Dit is ook misschien wel de reden waarom de meeste rokers weer terugvallen, ik weet het eigenlijk wel zeker!

Je moet vanaf het begin altijd denken dat je juist meer mag roken in plaats van wat de meeste rokers vanaf het begin tegen zichzelf zeggen. Zij zeggen dat ze juist niet meer mogen roken en dat is ook de grootste fout die je kunt maken.

Op zo'n ogenblik begin je het gevoel te krijgen dat je iets niet meer mag, iets wat je eigenlijk toch wel lekker vindt. Ik ga reden 1 dus kort houden.. zeg vanaf het begin gewoon dat je mag door blijven roken, maar dat je daar niet de behoefte aan hebt.

Reden #2: Niet voldoende PIJN..

Zodra je in het leven wilt gaan veranderen, moet je DIRECT pijn hebben wanneer je dat niet doet. Ik noem het ook wel het bereiken van de "pijnpunt". Je moet op die weg zeer veel pijn gaan (blijven) ondervinden wanneer je niet doet wat je eigenlijk zou moeten doen.

Je MOET dus stoppen met roken (als je dat dan wel wilt, want dat is de eerste stap – anders kan ik jou ook niet verder helpen) en als je dat niet doet, ondervind je bijzonder veel pijn.

Voor ieder is dit weer anders.. de een kan niet meer van zijn nachtrust genieten en de ander kan niet normaal sporten of heeft een slechte conditie. Je moet dus voor jezelf eerst even nagaan wat voor jou kan zorgen dat je die PIJNPUNT gaat bereiken.

En de allerlaatste stap..

Zoek een goed alternatief! Iets wat je in jouw handen kunt hebben en waar je een gewoonte van gaat maken. Ik raad je aan om te beginnen met een stressbal, voor minder dan een euro heb je zo'n stressballetje.

Dus, als je na het stoppen met roken de eerste dag het heel erg moeilijk hebt, dan raad ik je de bovenstaande zaken aan. Probeer het op z'n minst even toe te passen.. je zal zien dat het je ongetwijfeld zal gaan helpen!

Succes ermee..