

## **Ik kan wel stoppen met roken, maar als het weekend wordt..**

Beste (ex-)roker,

In dit artikel ga ik onderstaande lezersvraag beantwoorden:

**“Het kleine stemmetje in mezelf overwint ieder keer van mij en dat vind ik erg zwak. Ik kan zo een hele dag of een paar dagen stoppen, maar zodra het weekend voor de deur staat, dan krijg ik het weer moeilijk.. want ik vind het ook gezellig en vooral bij een borrel”**

Bedankt voor jouw reactie. Uit jouw reactie zie ik dat een paar dingen bij jou als het ware nog niet goed zitten en daarmee wil ik je in dit artikel kort even helpen. Hier gaan we dan:

**Allereerst – het stemmetje in jouw hoofd..** Die heb jij ZELF onder controle, ja.. JIJZELF. Niet ik of iemand anders.. nee, jij! Als je wilt dat hij je gaat helpen, moet je anders met hem gaan omgaan.

In plaats van te zeggen (voorbeeldje) dat je maar een loser bent en dat niks jou zal gaan lukken, moet je gaan denken van “Ik ben succesvol en kan ook als een gelukkige ex-roker verder leven”.

Het is een heel andere manier van communiceren en ik ben ervan overtuigd dat het jou zal gaan helpen wanneer je wilt gaan stoppen. Je moet werken aan jouw manier van communiceren met jezelf, zodat jouw onderbewustzijn en vooral het kleine stemmetje in JOU anders gaat communiceren met JOU.

**Daar moet je dus aan gaan werken, dat is jouw eerste opdracht.. Ten tweede, lees even verder..**

Je associeert het roken in het weekend met plezier, voornamelijk bij een borreltje. Dat heb jij jezelf aangeleerd, net als dat een kind zichzelf aanleert wat goed of fout is door trial and error.

Maar.. dat kun je natuurlijk ook gewoon afleren. Als je het aan kunt leren, dan kun je het ook gaan afleren. Zo simpel is het. Hoe doe je dat? **EEN DING: JE MOET ONDERSTAANDE OEFENING OOK DAADWERKELIJK UITVOEREN, ANDERS HEB JE ER NIKS AAN!**

Als je de eerstvolgende keer met een paar vrienden in het weekend een borreltje gaat drinken, moet je in plaats van een sigaret, twee sigaretten bij de hand gaan pakken en ze op mijn manier tijdens het drinken van een borreltje gaan oproken.

BEWUST en GECONCENTREERD. Kijk na het opsteken of tijdens het opsteken wat de mensen om je heen van je vinden.. En je zal zien dat je op deze manier – stap voor stap – veel pijn gaat associëren met het roken. Succes!