

## **Ik rook voor de gezelligheid..**

Beste (ex-)roker,

Rook jij, omdat het gezellig is? Dan is dit artikel echt iets voor jou, lees even aandachtig verder..

Eerst en vooral wil ik dat je goed om je heen gaat kijken, naar alle mensen die niet roken. Hebben zij het echt niet gezellig? Genieten zij ECHT niet van het leven? Denk je echt dat zij niet gezellig kunnen zijn zonder te roken?

**Feit is gewoon dat een niet-roker het veel gezelliger heeft zonder te moeten roken. Hij of zij leeft zoals hij of zij dat zelf wilt, zonder telkens maar rekening te moeten houden met een sigaret!**

Het is echt belangrijk dat je het gedrag van niet-rokers aandachtig gaat analyseren. Zodra je dat hebt gedaan, moet je jezelf constant de juiste vragen gaan stellen, even een paar voorbeeldvragen die je kunt gaan gebruiken:

**Waarom denk ik dat ik gezelliger ben wanneer ik rook?**

**Is het waar?**

**Is het feitelijk waar?**

**Is een niet-roker niet gezellig zonder te roken?**

**Waarom denk ik dat?**

**Is het waar?**

**Waarom blijf ik roken om gezellig te zijn?**

**Hoe kan ik gezellig zijn zonder te moeten roken?**

Ik wil dit artikel niet al te lang maken, maar het komt erop neer dat je het roken in het verleden hebt geassocieerd met gezelligheid. Ieder keer wanneer je denkt aan het woordje gezelligheid, haal je onbewust meteen een sigaret tevoorschijn.

Dat komt door de neuro-associaties die jij hebt, simpelweg de associaties die jij hebt met het roken. Zo associeer je het roken niet alleen met gezelligheid, maar ook bijvoorbeeld met het hebben van een rustpunt zodra je een sigaret opsteekt, dat je je beter kunt concentreren wanneer je rookt, enzovoorts.

En ook wanneer je denkt dat roken je helpt om gezellig te worden (dus voor de gezelligheid), heb je het roken geassocieerd met gezelligheid en plezier. Mijn advies aan je: stel jezelf constant de juiste vragen en je zal zien dat het allemaal is gebaseerd op illusies.. zoals het woordje het al zegt; illusies! Succes ermee..