

Ik vind het..

Beste (ex-)roker,

Vandaag ga ik onderstaande lezersvraag beantwoorden:

“Ik vind het verschrikkelijk vies stinken, maar toch blijf ik doorroken..”

Bedankt voor jouw reactie.

Het stinken van een sigaret is blijkbaar voor jou (en vele andere rokers) niet goed genoeg om schoon genoeg te hebben van het feit dat je nog rookt. Je ondervindt op dit moment nog niet zoveel pijn om die knop door te kunnen hakken.

Ik heb de oplossing voor je!

In jouw reactie heb je niet gezegd op welke manier jij rookt, maar de kans is GROOT dat ook jij te allen tijde onbewust sigaretjes oprookt. Goed.. vanaf vandaag ga je – iedere keer wanneer je rookt – op mijn manier die sigaret opsteken.

BEWUST en GECONCENTREERD, deze twee zijn de belangrijkste woorden waar je rekening mee dient te houden. Begin gewoon met een sigaret tegelijkertijd..

Maar, naarmate je vordert en er al aan gewend bent om bewust en geconcentreerd een sigaret op te steken, ga je het opvoeren. Ja, je leest het goed.. je gaat meer roken dan voorheen!

Op een gegeven moment ga je dus twee sigaretten op mijn manier roken, heel bewust en geconcentreerd. En.. je moet ze volledig op gaan roken, dat is bijzonder belangrijk – ook al vind je het maar niet lekker!

Ben je al een tijdje bezig met twee tegelijkertijd opsteken? Dan voer je het op.. ga je – iedere keer wanneer je wilt gaan roken – drie sigaretten TEGELIJKERTIJD heel bewust en geconcentreerd oproken.

Als je wilt, kun je het ook in snelle tempo doen – ik raad het je wel aan. Vanaf twee sigaretten tegelijkertijd ook nog in een snelle tempo gaan roken. Ik weet zeker dat je zelf op een gegeven ogenblik genoeg zal hebben van het roken.

Als afsluiting..

Maar waarom meer gaan roken Aytac? Ik wil stoppen met roken dan is het toch gewoon raar dat ik meer moet gaan roken? Ik zal het je vertellen.. ik doe dit express. Dit is altijd de mindset die ik heb “gewoon het gevoel hebben dat je jezelf NIKS ontzegt”.

Door blijven roken, op mijn manier, en zelfs op een gegeven moment meer dan voorheen. Geloof me, je zal zeer snel die ene ‘pijnpunt’ bereiken waarbij je gaat gillen van de pijn! En dat is nou precies wat we willen bereiken ☺ Succes!