

Kan mijn draai niet vinden..

Beste (ex-)roker,

In dit artikel ga ik onderstaande lezersvraag beantwoorden:

“Kan mijn draai niet vinden, onrustig.. Een sigaret is voor mij altijd een momentje van even rust. Vreemd gevoel al in mijn hoofd als ik stop met roken – concentratieproblemen”

Ik heb de vraag even korter gemaakt dan het in werkelijkheid was, maar ik weet precies wat deze lezer van me bedoelt. Op dit moment wil ik niet dat je aan het stoppen met roken gaat denken.. nee, denk alleen maar aan het roken.

In plaats van te denken “Ik moet stoppen met roken..” denk van “Ik moet meer roken”. Het is bijzonder belangrijk dat je van stoppen met roken een MUST / verplichting maakt, iets wat je gewoon MOET doen.

Intussen ga je gewoon meer roken dan je voorheen doet, maar natuurlijk wel op mijn manier. Wat bedoel ik precies met mijn manier? Je moet gewoon heel bewust bezig zijn met een sigaret, heel bewust de sigaretten opsteken.

Niemand mag jou op dat moment gaan storen, focus je volledig op de sigaretten en wat voor een gevoel ze je geven. Je moet dus EN op deze manier gaan roken EN je moet jezelf constant de juiste vragen gaan stellen. IK zal je zo direct een paar juiste vragen geven die jij jezelf telkens moet gaan stellen.

Goed.. maar waarom moet ik dan meer roken, terwijl ik wil gaan stoppen met roken? Waar slaat dat nou op, Aytac!

Je moet allereerst stoppen met het denken aan het stoppen met roken, want anders denk je alleen maar aan “pijn”. Op dit ogenblik associeer je het stoppen met roken met pijn en op die manier kun je niet blijvend gaan stoppen met roken.

Wat je moet doen is, dit juist gaan omdraaien.. ervoor zorgen dat je het roken gaat associëren met pijn en dan ga je onbewust veel plezier beleven aan het niet roken. Maar, je moet wel eerst die “pijnpunt” gaan bereiken.

Als je dat eenmaal hebt gedaan, zal je juist onrustig worden wanneer je moet gaan roken – wanneer ik een sigaret in jouw handen geef en tegen je zeg dat je het VERPLICHT moet gaan oproken.

Ik hoop dat ik jou vraag op deze manier heb kunnen beantwoorden.

Succes ermee!