

Moeilijke situaties

Beste (ex-)roker,

Hoe je met moeilijke situaties om moet gaan als je probeert te stoppen met roken

De eerste twee maanden nadat je gestopt bent met roken zijn het moeilijkst. Je zou jezelf een schouderklopje moeten geven, omdat je de beslissing hebt genomen om een niet-roker te zijn.

Een zorgvuldige voorbereiding zal je op koers houden en je dichter bij je doel brengen. Er zullen dingen in je leven gebeuren die je in de verleiding zullen brengen om een sigaret op te steken. Je 'zwakke ik' zal op zoek gaan naar een excuus om te roken.

Weten wat deze verleidingen zijn en een strategie hebben om daar weerstand aan te bieden, zal je verdediging zijn.

Kennis is macht; gebruik het als schild en weersta de drang om te roken!

Hopelijk heb je de stappen genomen om je mentaal voor te bereiden op de vele veranderingen die je lichaam zal ondergaan gedurende deze tijd. Er zijn een tiental dingen die je moet doen als voorbereiding op je leven als niet-roker.

Een van de belangrijkste dingen waar je je vinger op moet leggen is wat je ertoe aanzet om te gaan roken. Weten wat voor mensen, situaties of stemmingen je in de gevaarlijke situatie brengen om te gaan roken, zal je heel erg helpen om te voorkomen dat je faalt in je streven om een niet-roker te zijn.

Je beweegredenen om te gaan roken kunnen iets simpels zijn als instappen in een auto, of kunnen zo ingewikkeld zijn als een stressvolle gebeurtenis waar je geen rekening mee hebt gehouden. Wat je beweegredenen om te roken ook zijn, je moet je bewust zijn van deze redenen, en er alles aan doen om ze te vermijden om succesvol te kunnen zijn.

- Vermijd de plekken waar je normaal gesproken ging roken. Als er plaatsen zijn waar je voornamelijk heen ging om een sigaret op te steken, vermijd die plekken dan. Je zou ook plaatsen moeten mijden waar anderen waarschijnlijk zullen roken, totdat je wat meer ervaring hebt als niet-roker.
- Vermijd stressvolle situaties als dat mogelijk is. Stress verhoogt het risico om te gaan roken. Niet alle stressvolle situaties zijn te vermijden, maar breng jezelf niet in een situatie waar je mogelijk gewijs gespannen van raakt, als je een andere keuze hebt.
- Vermijd het drinken van alcoholische dranken. Alcohol kan je weerstand tegen de verleiding om te gaan roken verlagen. Wacht met drinken tot je ten minste een half jaar niet meer rookt, voordat je jezelf in een situatie begeeft waar je weerstand om te gaan roken minder is door het gebruik van alcohol.
- Als je je neerslachtig voelt, plan dan als afleiding een activiteit in. Ga naar de bioscoop, ga uit eten met een vriend of vriendin, ga winkelen. Als het maar een

activiteit is die je wat opvrolijkt en waardoor de verleiding om te gaan roken minder wordt.

Als iemand die van het roken geneest, zou je jezelf elke week moeten belonen voor het succes dat je hebt. Houd op een kalender bij hoeveel weken je al niet meer rookt.

Beloon jezelf iedere week, al is het maar met een stukje chocola!

Besteed tijd aan het terugkijken op je prestaties, en aan voorbereidingen voor de volgende week als niet-roker. Blik terug op de redenen die je koos om een niet-roker te worden. Herhaal je mantra.

Tel eens bij elkaar op wat je aan geld hebt bespaard. Schrijf je gevoelens over het stoppen met roken op in een dagboek. Ga door met het zoeken naar alternatieve manieren om je hersenen op een natuurlijke manier met stoffen te voeden die een positieve uitwerking hebben op je gemoedstoestand.

Sporten heeft een stimulerende uitwerking op je gemoedstoestand, en niet in de laatste plaats is het goed voor je gezondheid. Al deze positieve prikkels zullen je helpen bij het stoppen met roken.

Je hebt een grote, levensveranderende beslissing genomen. Neem de tijd om de redenen voor die beslissing en de beloningen die je ervoor terugkrijgt eens te overdenken.

Er zullen momenten zijn tijdens je reis als niet-roker, waarop je erg in de verleiding zult komen om te gaan roken. Je zult misschien denken: "Nog een pakje en dan stop ik", maar houd jezelf niet voor de gek. Een pakje leidt altijd tot de volgende.

Als je het besluit hebt genomen om te stoppen, doe er dan alles aan om je aan dat besluit te houden, anders vind je jezelf terug in een vicieuze cirkel van stoppen en weer starten met roken. Je kunt een niet-roker zijn! Voorbereiding is daarbij de sleutel tot succes.

Groeten,

Aytac

Heb je de 34 pagina's tellende Stoppen Met Roken gids al geheel GRATIS aangevraagd? Ga naar <http://www.StopNuMetRoken.com> en vraag het nu aan!