

## Nicotine uit je systeem

Beste (ex-)roker,

Stoppen met roken is een van de moeilijkste dingen die je zult bereiken, maar je gaat het redden!

Er zijn veel dingen die je kunt doen om jezelf te helpen bij het stoppen met roken. Van de fysieke verslaving afkomen is maar een klein deel van het proces van stoppen met roken.

### **Roken is niet slechts een fysieke gewoonte, maar ook een mentale verslaving.**

Daarom is een complete verandering van je mentale houding nodig om met succes te kunnen stoppen met roken. Mentale voorbereiding is de sleutel tot succes bij het beëindigen van je verslaving aan sigaretten.

Je moet je verstand voorbereiden om te veranderen. Zoals een atleet zich voorbereidt op een competitie, zul jij meer succes hebben als je de tijd neemt om je verstand te trainen voor de verandering die je gaat introduceren.

Slechte gewoontes zijn makkelijk om mee te beginnen, maar het is veel lastiger om ze af te leren. Plannen en gebruik maken van beproefde technieken, zal je kans op succes bij het stoppen met roken erg vergroten.

### **Als je een tijd rookt, zijn je hersenen gewend geraakt aan de dosis dopamine die ze binnenkrijgen, elke keer dat je lichaam nicotine opneemt.**

Dopamine is een stof die ervoor zorgt dat je je gelukkiger voelt. Dopamine komt vrij als nicotine de hersenen bereikt. Chocolate heeft hetzelfde effect op je hersenen, wat verklaart waarom chocolate zo in trek is!

Wanneer nicotine uit je systeem verdwenen is, hunkeren je hersenen nog steeds naar dopamine, waardoor je lichaam afkickverschijnselen gaat vertonen. Het is belangrijk om te begrijpen hoe je lichaam zal reageren op deze onthouding, om de stappen te kunnen nemen om daar tegenin te gaan.

Bovenop de fysieke verslaving aan dopamine, zul je als roker waarschijnlijk psychologische gewoonten hebben ontwikkeld die je moet overwinnen om te kunnen stoppen met roken.

Omdat plekken waar je mag roken zo beperkt zijn, heb je waarschijnlijk bepaalde plaatsen waar je alleen naartoe gaat om te roken. Of, je rookt zo gauw als je in je auto zit, of zo gauw je thuis komt. Je rookt misschien in gezelschap van bepaalde mensen of wanneer je je op bepaalde plekken bevindt.

Dit zijn ook gewoontes die je moet veranderen om een succesvol niet-roker te kunnen zijn. Iets weten te doen op deze plekken of in deze situaties, anders dan roken, zal je helpen bij het overwinnen van de drang om te roken.

**Je moet je mentaal voorbereiden op wat je gaat doen in plaats van roken, wanneer je met deze situaties te maken krijgt.**

Metaal voorbereid zijn op de onthouding van nicotine en daarmee dus ook op de onthouding van dopamine, zal je helpen om door de ontwenningverschijnselen heen te komen die je zou kunnen ervaren als je stopt met roken.

Je psychologische rokersgewoonten veranderen, zal je kans op succes vergroten. Daarvoor moet je je mentaal voorbereiden om te veranderen wat, en wanneer je iets doet.

Neem wat tijd om jezelf mentaal voor te bereiden, voordat je met het proces van het stoppen met roken begint. De oefeningen die hieronder beschreven staan, zullen je helpen om je mentaal voor te bereiden op het stoppen met roken.

**Oefeningen voor je mentale voorbereiding:**

- Maak een lijst van je redenen om te stoppen.
- Bedenk een mantra voor de inspanningen die je gaat leveren.
- Waar ga je jezelf mee belonen voor het stoppen?
- Hoeveel geld bespaar je als je stopt met roken?
- Noem de dingen die je in de verleiding brengen om te gaan roken.
- Probeer te begrijpen dat roken een emotionele uitvlucht is.
- Zoek een nieuwe emotionele uitvlucht.
- Bereid jezelf voor op de gevoelens die je zult ervaren tijdens het stoppen met roken.
- Denk eens aan de hoeveelheid tijd die je bespaart door niet meer te roken.
- Denk eens aan je toegenomen mentale en fysieke mogelijkheden als je eenmaal een niet-roker bent.

Denk goed na bij elk van de bovengenoemde oefeningen.

**Deze oefeningen zullen je helpen om mentaal klaar te zijn om te stoppen met roken.**

Er alleen al klaar voor zijn om te stoppen met roken zal het begin zijn van je weg naar succes. Als je eenmaal de beslissing hebt genomen om te stoppen met roken, dan heb je de belangrijkste stap al genomen.

Het maakt niet uit wat voor excuus je kunt verzinnen om nog een laatste sigaret te roken, je moet vastberaden zijn om een niet-roker te zijn. Begin met jezelf mentaal voor te bereiden.

**Daarmee heb je een andere succesfactor toegevoegd, en zul je dichterbij je doel komen: nicotinevrij zijn in de nabije toekomst!**

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!