

## **Sigaretten en een relaxed gevoel**

Veel mensen claimen dat ze niet stoppen met roken, omdat het hun stress vermindert en omdat de sigaretten een relaxed gevoel geven.

**Dit is enkel een illusie en geen waarheid.**

De waarheid is dat vermindering van stress door middel van sigaretten één grote fabel is. Het omgekeerde is juist waar: men heeft meer stress nadat zij begonnen zijn met roken.

**Een niet-roker heeft dus uiteindelijk het minste stress.**

Nadat een roker gestopt is met roken, zal hij of zij wel meer stress ervaren de eerste paar dagen, aangezien het lichaam en de psyche moet wennen aan een grote verandering in de levensstijl.

**Er zijn ontelbaar verschillende methodes en producten om stress te verminderen.**

Een zeer simpele, maar effectieve manier om stress te verminderen is ademhalingsoefeningen. Doe deze een aantal keer per dag en je stressniveau zal dalen.

**Inhaleer dus een paar keer per dag frisse lucht.**

Een andere manier om stress te verminderen is om zich enkel te richten op vandaag. Veel mensen denken aan hun plannings, zorgen, etc voor morgen, overmorgen, volgende week, etc.

**Men heeft dan zoveel aan zijn hoofd, dat stress logischerwijs de hoek om komt kijken.**

Wanneer men zich enkel en alleen focust op wat er op de dag zelf gedaan moet worden, zijn de zorgen ineens veel minder.

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!