

## **Steek jij ook wel eens een half opgerookte sigaret opnieuw op?**

Beste (ex-)roker,

Ik stel je maar meteen de vraag..

## **Steek jij ook wel eens een half opgerookte sigaret opnieuw op?**

Goed.. als dat het geval is, dan wil ik je dringend vragen om heel aandachtig verder te lezen. Waarom? Als je namelijk door blijft gaan met het opnieuw opsteken van een half opgerookte sigaret, dan is de kans HEEL GROOT dat je niet op een langere termijn als een gelukkige ex-roker verder kunt leven.

## **Vind je het lekker of vind je het niet lekker?**

Vind je het opsteken van een sigaret lekker of niet lekker? Als je het lekker vindt, dan moet je gewoon door blijven roken. Als je het niet lekker vindt, waarom blijf je dan doorroken?

Is het dan eindelijk niet de tijd om voor eens en altijd een punt achter het roken te zetten, immers vind je het toch niet lekker en je gaat ook niet snel even IEDERE dag iets eten wat je eigenlijk toch niet zo lekker vindt.

## **Vind je het roken gewoon lekker?**

Ik kan begrijpen dat je het roken lekker vindt, immers vinden veel meer mensen dat. Maar.. ik wil je wel vertellen dat dit geheel is gebaseerd op een illusie en je hebt jezelf (lees: jouw lichaam) aangeleerd om het roken op een gegeven moment "lekker" te vinden. Niet meer en niet minder.

Als jij het roken op dit moment nog lekker vindt, dan raad ik je echt met klem aan om voortaan iedere sigaret op MIJN manier te gaan roken. Wat bedoel ik dan precies met "mijn manier"?

Je pakt een sigaret bij de hand en sluit het liefst jouw allebeide ogen. Je steekt die sigaret op en je concentreert je volledig op die sigaret. Vraag jezelf op dat moment af hoe die sigaret aanvoelt, vind je het lekker, wat doet het met jouw lichaam?

**Kortom.. ga eens analyseren hoe het aanvoelt om BEWUST bezig te zijn met een sigaret, ik meen het. Je zal zelf op een gegeven moment inzien dat het roken inderdaad niet zo lekker is als je al die tijd al had gedacht.**

Dit komt voornamelijk doordat je in het verleden altijd onbewust bent gaan roken, je stak altijd onbewust een sigaret op en gedurende jouw rookperiode heb je jouw lichaam aangeleerd om te roken zonder te gaan hoesten, puffen, enzovoorts.

**Mijn beste tip wat ik aan jou kan geven is het volgende:**

Ga niet half opgerookte sigaretten weer opnieuw aansteken. Zodra je een sigaret opsteekt, rook hem dan volledig op. Je vindt hem toch niet lekker, het is dan doodzonde om die sigaret niet in een keer volledig op te roken.

Daarnaast help je jezelf op die manier om zeep, want je begint het gevoel te krijgen dat roken je meerwaarde biedt. De sigaretten worden in jouw ogen waardevoller en dit komt voornamelijk doordat jij de sigaretten half oprookt en tegen jezelf zegt dat je een keer die sigaret weer verder gaat roken.

**No way! Of voorgoed stoppen met roken of lekker door blijven roken, er is geen tussenweg, begrepen?**

Succes!

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen