

## **Stel je eens voor..**

Beste (ex-)roker,

In dit artikel gaan we even iets proberen te visualiseren, of anders gezegd.. we gaan gewoon samen met jou iets visualiseren. Waarom? Ik ben ervan overtuigd dat het je zal gaan helpen om daadwerkelijk die eerste stap te zetten.

Sta je er klaar voor? Goed, daar gaan we dan!

### **Ik wil dat je nu jouw beide ogen sluit en zorg ervoor dat niemand je kan storen gedurende de komende tien minuten.**

Beeld je nu in dat je naar een complete check-up gaat bij jouw huisarts. Hij gaat even alles na en kijkt of je wat betreft jouw gezondheid mankementen bent. Zie je zelf daar bij de huisarts zitten.

Hij kijkt je aan en diep van binnen weet je van jezelf dat je eigenlijk zou moeten stoppen met roken. Je denkt er al een hele tijd aan, maar je kunt maar niet tot actie overkomen.

### **Na de check-up staat jouw huisarts klaar om de resultaten met jou te delen. Jij kunt op dit ogenblik niks anders doen dan alleen maar nieuwsgierig afwachten hoe het met jouw gezondheid eraan toe gaat.**

Goed.. de huisarts is nu voor je en hij vertelt je dat je gezondheid niet slechts is, maar je hebt sinds een tijdje wel LONGKANKER!

Oei! Dat is inderdaad geen goed nieuws. Denk na.. hoe voel jij je op zo'n moment? Barst je van het huilen? Wat ga je tegen jouw kinderen en jouw partner zeggen? Wat zullen zij ervan vinden?

### **En wat als ik nog maar een paar weken te leven heb en ik door longkanker meteen al ga sterven? Hoe zullen mijn kinderen zijn op mijn begrafenis? Wat zullen zij ervan vinden?**

Sta even stil bij de bovenstaande dingen, serieus. Het klinkt misschien een klein beetje raar om dergelijke dingen in te beelden, maar ik ben ervan overtuigd dat het jou aan het denken zal zetten.

De kans is ook groot dat je dan pas actie begint te ondernemen, dat je dan pas daadwerkelijk die eerste stap gaat zetten.

### **Doe jezelf en mij een plezier en pas de bovenstaande oefening een paar keer in de week toe, afgesproken?**

**Succes ermee!**