

## **Stress bij het stoppen**

Beste (ex-)roker,

Stress terwijl je probeert te stoppen met roken

Het proces van stoppen met roken is op zichzelf al erg stressvol. Elke ochtend wordt je weer geconfronteerd met de vraag: "Zal ik vandaag een niet-roker zijn?"

Als je 'ja' op deze vraag antwoordt, ben je goed op weg om een permanent niet-roker te worden! Er zijn echter veel hobbels op je weg, die je in de verleiding zullen brengen om je streven naar een nicotinevrij leven op te geven.

**Je zult iedere verleiding onder ogen moeten zien, en je zult bereid moeten zijn om tegen iedere neiging om een sigaret op te steken te vechten.**

Voorbereiding zal de sleutel tot jouw succes zijn. Herken de situaties waarbij je in de verleiding komt om weer te gaan roken; deze zullen hoe dan ook de kop opsteken. Neem de tijd om uit te vinden hoe je het beste met deze situaties om kunt gaan.

**Net als een atleet, moet je jezelf trainen voor succes.**

Wanneer je in een situatie belandt die stress met zich meebrengt, moet je een paar technieken toepassen om op koers te blijven.

Terugvallen op de oefeningen voor mentale voorbereiding zullen je helpen om door stressvolle situaties heen te komen, en zullen je helpen bij het weerstaan van de verleiding om een sigaret op te steken.

- Herhaal je mantra voor jezelf.
- Herinner jezelf eraan dat roken niets aan de situatie verandert.
- Onthoud de vieze smaak en geur van sigaretten.
- Weiger om toe te geven aan verleiding.
- Beloon jezelf voor het weerstaan van de verleiding.

**Je mantra herhalen**, zal je helpen herinneren aan de redenen die je koos om te stoppen met roken, en zal je afleiding bieden van de stress die je ondervindt. Herhaal je mantra iedere keer dat je in de verleiding komt om een sigaret op te steken.

Herinner jezelf eraan dat roken niets aan de situatie verandert. Dit is belangrijk.

De trek in een sigaret tijdens een stressvolle situatie, is de behoefte van je hersenen om zich goed te voelen, of meer specifiek: de behoefte aan dopamine.

Je moet de stressvolle situatie accepteren zoals die is, en nadenken over wat voor maatregelen je kunt nemen om je door deze situatie heen te slaan, zonder dat daar een sigaret voor nodig is. Bel een vriend of vriendin. Ga een stukje wandelen.

**Zoek een activiteit die afleidt van de spanning.**

Doe wat ervoor nodig is om weerstand te kunnen bieden aan de verleiding om te gaan roken! Er zullen altijd stressvolle situaties zijn in je leven.

Je zult een sterker persoon worden als je met zulke situaties leert om te gaan. Daarbij zal het je kansen om nooit meer te gaan roken vergroten.

Het onthouden van de onplezierige smaak en geur van sigaretten zal je helpen om geen sigaret meer op te steken. Wil je echt zo smaken en ruiken? Denk eens aan de geur die van rokers afkomt en bedenk je dat je niet meer zo wilt ruiken.

Weiger om toe te geven aan de verleiding om te gaan roken.

Je hebt succesvolle stappen ondernomen om een niet-roker te zijn, dus stop er nu niet mee! Kijk nog eens naar je redenen om te stoppen met roken.

Was dat om gezondheidsredenen, voor het geld, of om persoonlijke redenen? Wat de redenen ook waren die je hebt opgeschreven, ze waren belangrijk voor je.

Kijk nu nog eens naar die redenen en bevestig daarmee je vastberadenheid om een niet-roker te zijn.

**Hoe meer tijd je besteedt aan het nadenken over de redenen waarom je geen sigaret op moet steken, hoe groter de kans is dat je stressvolle situaties rookvrij doorkomt!**

Beloon jezelf als je jezelf zonder nicotine door een stressvolle situatie hebt geslagen. Dit is een grote stap, die het waard is om gevierd te worden! Koop iets voor jezelf waar je voor gespaard hebt. Ga uit eten. Wat je motivatie ook is, geef jezelf een schouderklopje!

Stimulatie is een beproefde methode om gewoontes te veranderen. Het is alsof je je door een rechtzaak hebt geworsteld en hebt gewonnen!

Ga sporten of beoefen een andere activiteit die je hersenen dopamine bezorgt. Je hersenen zijn dol op goede gevoelens. Probeer anderen manieren te vinden om plezierige gedachten naar je hersenen te sturen, en gebruik deze gedachten in tijden van stress.

Houd kalmerende muziek binnen handbereik, onthoud een favoriete spirituele passage met een kalmerende werking, mediteer, bevestig je doel opnieuw.

**Blijf bovenal sterk! Je hebt het tot hier al gered, laat één stressvolle situatie je niet verslaan!**

Een stressvolle situatie doorstaan zonder te roken is weer een stap in de richting van het zijn van een permanent niet-roker. Een gewaarschuwd mens telt voor twee: wees voorbereid en je zult ongetwijfeld een stap dichterbij het voor altijd afzweren van je rokersgewoonten zijn!

Groeten,

Aytac

<http://www.stopnumetroken.com>

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!