

Twee stress management procedures

Als je een roker bent, is deze vervelende gewoonte te doorbreken één van de moeilijkste dingen die je ooit zal moeten doen.

Terwijl je bezig bent met het stoppen, zul je waarschijnlijk stress ervaren en je zal de eerste paar dagen de grote verleiding van het opsteken van een sigaret moeten zien te weerstaan.

Om die reden is het handig om een aantal handige stress management procedures te vinden, die je helpen met dit probleem.

Een zeer eenvoudig, maar effectieve methode om stress te verminderen is een goede nachtrust. Zorg er dus voor dat je genoeg slaapt.

Wanneer je aan het stoppen bent zijn je lichaam en psyche moe door de grote verandering, waardoor extra slaap zeker geen slecht idee is.

Een tweede effectieve methode om stress te verminderen is het visualiseren van een mooie, speciale plaats. Een plaats die je kunt bezoeken wanneer je het moeilijk hebt tijdens het stoppen.

Dit is een methode die ook vele therapeuten hun patiënten adviseren.

Zorg ervoor dat je, je comfortabel voelt op deze locatie. Het maakt niet uit of het een werkelijke bestaande plaats is of dat het compleet verzonnen is.

Je moet er dus voor zorgen dat het een plaats is waar je, je goed voelt, zodat je deze plaats kan visualiseren in je dromen.

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!