

## **Verleiding om te roken..**

Beste (ex-)roker,

Heb jij, nadat je eenmaal gestopt bent met roken, ook af en toe de verleiding om te roken? Wat doe jij op die momenten? Steek je meteen weer een sigaret op of heb je bepaalde handvaten die je dan begint toe te passen?

In ieder geval zal ik je in dit artikel vandaag een paar handvaten meegeven die je gegarandeerd zullen helpen wanneer je – nadat je gestopt bent met roken – de verleiding hebt om te roken. Hier gaan we dan!

### **Handvaat 1: Affirmeren!**

Ga voordat je al stopt met roken beginnen met affirmeren. Affirmeren is niks anders dan positieve zinnestjes tegen jezelf zeggen, zoals "Ik ben gezond en vitaal" en "Ik wil het, ik kan het en ik ga ervoor!".

Je kunt ook zelf affirmaties bedenken, maar als je op mijn website onder "audio's" kijkt, kom je heel wat audio's met affirmaties tegen die ik speciaal voor jou een tijdje terug heb gemaakt.

Het enige wat je dan nog moet doen, is – wanneer je de verleiding hebt om te roken – ernaar luisteren en hardop nazeggen. Niet meer en niet minder! Deze eerste handvaat zal jou gegarandeerd helpen wanneer je nog de verleiding hebt om te roken!

### **Handvaat 2: Herinneringen terugroepen!**

Je hebt vast wel – toen je nog rookte – interessante of rare dingen meegemaakt. Het allerbelangrijkste is toen je op den duur zelf een punt hebt bereikt waarbij je echt niet langer meer wilde verder roken, omdat je veel pijn ondervond wanneer je door bleef roken.

Zodra jij – na het stoppen met roken – de verleiding krijgt om te roken, sluit je jouw beide ogen en haal je de herinneringen van toen je nog rookte weer terug op. Denk dan even na over dat ene moment toen je jouw allerlaatste sigaret had opgerookt.

Je moet die beelden naar voren halen en er goed over nadenken. Hoe voelde jij je toen? En toen je jouw laatste sigaret had opgestoken, hoe voelde jij je toen? Enzovoorts.. je moet die gevoelens, gedachtes – kortom: de herinneringen – van toen weer bij je terughalen.

Als je de bovenstaande twee handvaten gebruikt wanneer je de verleiding krijgt om te roken, zal je zien dat het hebben van die verleiding niet zo lang zal gaan duren. Je bent er na maximaal tien minuten weer vanaf.. die garantie bied ik je!

Dus, mocht je na het stoppen met roken nog de verleiding hebben om te roken, pas dan de bovenstaande twee tips toe, afgesproken? Succes ermee!