

## **Vind je het ook zo moeilijk om bij het uitgaan niet te roken?**

Beste (ex-)roker,

Misschien ben jij wel iemand die in ieder geval 1 keer per week of een paar keer in de maand er lekker op uit gaat (lees: uitgaan). En ja, natuurlijk gewoon met vrienden, dat is toch wel gezellig!

Er is een vraag die me de afgelopen jaren bijzonder vaak gesteld wordt, namelijk hoe je ervoor kunt zorgen dat je bij het uitgaan met vrienden alsnog niet gaat roken of wanneer je op een terrasje zit, dat je de verleiding om te roken aan kunt gaan.

Het leek me daarom handig om hier een artikel over te schrijven. Ik vertel je zo wat je kunt doen om bij het uitgaan toch niet te roken, volg je me nog? Goed.. hier gaan we dan!

### **Waarom zou je moeten roken?**

Voordat je uitgaat met een paar vrienden of vriendinnen, is het handig om vooraf een paar heldere vragen aan jezelf te stellen en daar correct op te antwoorden. Ik heb het al vaker gehad over dat je beter met jezelf moet communiceren en met anderen.

Jezelf de juiste vragen stellen, is daar natuurlijk een goed voorbeeld van. En wanneer je vanavond of in het weekend uitgaat, is het echt handig ofwel verstandig om van te voren een paar vragen aan jezelf te stellen.

### **Dit zijn de vragen wat ik je aanraad om jezelf te stellen voor je uitgaat met vrienden en vriendinnen..**

Waarom zou ik moeten roken?

Waarom denk ik dat ik bij het uitgaan moet roken?

Als ik denk dat roken gezellig is bij het uitgaan, waarom rook ik dan niet gewoon iedere dag door (ik vind het toch lekker!?)?

Heeft een niet-roker het niet gezellig wanneer die uitgaat?

Wat ga ik tegen mijn vrienden en/of vriendinnen zeggen wanneer ze me vragen of ik geen sigaret wil?

Kortom.. dit zijn allemaal vragen wat je jezelf **BESLIST** moet stellen voordat je ook maar vertrekt (lees: uitgaat). Gun jezelf de tijd om correcte antwoorden op te geven, het gaat er echt om dat je gaat beseffen dat de associatie "roken en gezelligheid" niet meer dan een illusie is.

**In een volgend artikel zal ik je vertellen wat je nog meer kunt doen om bij het uitgaan toch niet in de verleiding te komen om te roken (deze oefening is echt krachtig).**

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

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!