

Waarom kan een sigaret opeens niet meer smaken?

Beste (ex-)roker,

Een vraag die me de laatste tijd ook wel vaak gesteld wordt, is hoe het nou komt dat een sigaret opeens niet meer smaakt? Al die tijd heb je lekker van een sigaret genoten en nu opeens smaakt het domweg niet meer.

Onbewust..

Wanneer je rookt, rook je in de meeste gevallen jouw sigaretten onbewust. Je bent er dus onbewust mee bezig (lees: het roken). Doordat je op een gegeven moment tientallen keren per dag dezelfde handeling verricht, leer je jouw lichaam aan om al die sigarettenrook PROBLEEMLOOS (dus zonder te kuchen en te puffen) te inhaleren.

Want denk maar eens aan jouw allereerste sigaret. Die smaakte niet, die was vies! Op dat moment had jij jouw lichaam nog niet aangeleerd om te gaan roken zonder er ergens problemen mee te hebben.

De smaak van de sigaret was ook heel erg vies, dat weet je nog heel goed ben ik ervan overtuigd. Je was er toen dus BEWUST mee bezig, toen je jouw eerste sigaret op ging steken.

Maar naarmate je langer rookt, leer je onbewust jouw lichaam (jijzelf dus) aan om probleemloos al die vergiftigde stoffen te inhaleren. Vanaf dat moment ben je er onbewust mee bezig.

Als je mij niet gelooft, denk dan even terug aan de momenten waarop je met vrienden op een terrasje aan het roken bent. Denk je er dan bij na wanneer je een sigaret tevoorschijn haalt en er vervolgens eentje opsteekt? Natuurlijk niet!

Dit is de reden waarom de sigaret op een gegeven moment niet meer begint te smaken..

Je bent er BEWUST mee bezig! Je weet heel goed en beseft het ook dat je een sigaret tevoorschijn haalt en er eentje opsteekt. Onbewust denk je aan de dingen die zo'n sigaret dan met je doet, vooral wat het met jouw lichaam doet.

Dan pas voel je hoe "lekker" een sigaret daadwerkelijk smaakt, niet dus! Doordat je er bewust mee bezig bent, smaakt de sigaret dus op een gegeven moment niet meer. En wanneer je wilt gaan stoppen met roken, is dit juist net een van de eerste zetjes die jij nodig hebt om als een gelukkige ex-roker verder te leven.

Mijn advies..

Ga voortaan BEWUST roken (concentreer je op die sigaret) en kijk wat het met jouw lichaam doet. Beseft dat roken je totaal geen meerwaarde, plezier of hulp biedt.. het doet juist de tegenovergestelde dingen!

Succes ermee..