

Waarom wacht je?

Beste (ex-)roker,

Ik zie heel veel rokers wachten op de "ultieme" moment waarop ze opeens succesvol van het roken verlost zullen worden, maar ik moet je even een paar dingen duidelijk maken, lees je even verder?

Ten eerste – zo'n moment zal nooit gaan komen. Het enige wat je kunt doen, is ZELF zo'n moment gaan creëren. Zolang jij zelf niet zegt "Stop, vandaag is het mijn dag en stop ik met roken" zal niemand voor je gaan opkomen en ervoor zorgen dat jij van het roken afkomt.

Dus, blijf realistisch denken en zorg ervoor dat je zelf de ECHTE stap zet en die moment zelf gaat creëren.

Ten tweede – als je wilt stoppen met roken, dan weet je diep van binnen dat je vroeg of laat toch een keer die stap moet gaan wagen (m.a.w.: uit jouw comfortzone moet stappen).

Waarom wacht je dan nog altijd? Wat is de reden dat je nog wacht? Bang om terug te vallen of bang om aan te komen? Als je diep van binnen weet dat je het vroeg of laat toch een keer gaat doen, dan is er geen geldige reden om het NU NIET te doen!

Iedere dag dat je blijft uitstellen, is een dag wat je niet hebt geleefd en wat voor meer angsten zorgt..

Zodra je iets begint uit te stellen, wordt de angst die je al hebt iedere dag maar weer groter. Iedere dag dat je het niet doet, zal het enkel en alleen maar moeilijker voor je worden om daadwerkelijk die stap te gaan zetten.

Je weet van jezelf dat je toch een keer die echte stap moet gaan zetten, min of meer uit jouw comfortzone moet stappen. Maar, dan begrijp ik niet wat je bereikt met het uitstellen, wachten op een ULTIEME MOMENT.

Het zijn allemaal excuses die je zelf verzint om ervoor te zorgen dat je 'blijft' genieten van het roken, dat je nog even verder mag roken. Maar.. als je echt als een gelukkige ex-roker verder wilt gaan leven, moet je die stap zetten.

Ja leuk voor je dat je angsten en twijfels hebt, dat heeft iedere mens. Wanneer jij nu die stap niet gaat zetten, kan ik alleen maar om je lachen. En dat bedoel ik dan ook serieus, ik meen het!

En als laatst.. er bestaat geen betere moment om te stoppen met roken dan NU – vandaag al. Ja, je leest het goed. Als je het vandaag hebt gedaan, dan ben je er vanaf. Ben je blij van het feit dat je niet meer hoeft te roken.