

## **Wat als de mensen om je heen niet geloven dat je dit keer voorgoed gaat stoppen met roken?**

Beste (ex-)roker,

Ik krijg echt heel vaak e-mailtjes van rokers die woedend en onzeker zijn van hun zelf van het feit dat de mensen om hem of haar heen zeggen dat ze niet geloven dat hij of zij dit keer voorgoed zal stoppen met roken.

Ik vond het een dringende zaak om hier een artikel over te schrijven, omdat het simpelweg iets is waar de meeste rokers last van hebben. Je kent wel van die reacties "Haha.. het volhouden is het moeilijkste!" of "Ga je weer proberen te stoppen met roken? Het zal je niet lukken!".

**Dit zijn allemaal reacties die voor negatieve energie zorgen. En eens jij een van deze reacties hoort en er een klein beetje in begint te geloven, word je overgeladen met nog meer negatieve reacties.**

Er geldt hier een simpel regeltje voor:  
Waar je je op focust, wordt groter!

Als jij je dus voornamelijk focust op de negatieve reacties van de mensen om je heen, zal je in een spiraal terecht komen met nog meer van die negatieve reacties. Het lijkt dan bijna onmogelijk om nog positief te "blijven" denken.

**Ik wil dat je nu een beslissing gaat nemen!** Ga jij je blijven focussen op de reacties van de mensen om je heen (die in de meeste gevallen domweg negatief zijn) of ga jij je voornamelijk focussen op jouw eigen kracht, zelfvertrouwen en de motivatie die jij zelf hebt om te stoppen met roken?

Natuurlijk kies jij voor het laatste, jij bent namelijk slim en laat je niet zomaar wegzetten door de reacties van andere mensen. Je moet het zo zien.. het is jouw EIGEN leven, niet die van de mensen om je heen.

Dan mag je toch simpelweg zelf beslissen wat je wel of wat je niet doet, of zie ik het verkeerd? Nee, natuurlijk zie ik het goed. Ik zeg je ook niet dat je niet naar de reacties van die mensen moet luisteren, dat mag je van me doen (alhoewel ik het je niet aanraad).

Maar wat je vooral niet moet doen, is van mening veranderen na het horen van die (negatieve) reacties van anderen. Jij hebt besloten om te gaan stoppen met roken, niet de mensen om je heen.

Laat die mensen gewoon, sommigen zijn simpelweg jaloers. Boeiend zeg ik dan ook altijd, wat maakt het nou uit wat anderen over je denken? Het gaat erom wat JIJ zelf over jezelf denkt en wat jij gaat ondernemen.

Dus, hup.. stoppen met het focussen op de negatieve reacties van de mensen om je heen en focus je op de positieve dingen.. zoals dat jij als een gelukkige ex-roker verder gaat leven! 😊

Succes ermee!

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!