

Wat kan je doen om te stoppen met roken?

Beste (ex-)roker,

Een vraag die me vaak gesteld wordt is wat je allemaal kan doen om succesvol te stoppen met roken? In dit artikel wil ik daar even uitgebreid op ingaan, lees even aandachtig verder.

Allereerst is het belangrijk om te achterhalen of je nou wel of niet echt wilt stoppen met roken. Dus, wil je echt stoppen met roken? Vraag jezelf dat eens af en antwoordt daar dan ook eerlijk op.

Pas als je zelf echt wilt stoppen met roken, kunnen we samen met jou verder om voorgoed van het roken verlost te worden. Dus de eerste stap is het achterhalen van of je nou wel of niet wilt stoppen met roken.

Goed.. door naar de tweede stap. Bij de tweede stap moet je jezelf beloven dat je gaat stoppen met roken. Leg een plechtige belofte af met jezelf. Gedaan? Vervolgens moet je een plechtige belofte afleggen met de mensen om je heen (kennissen, vrienden, familie, enzovoorts).

Vertel hen doodleuk dat je gaat stoppen met roken en dat je van hen verwacht dat ze je gaan steunen door positief te blijven, door jou te motiveren (lees: positief blijven).

De eerstvolgende stap is dat je van het stoppen met roken een VERPLICHTING moet maken. Ja, je MOET stoppen met roken, er is geen andere uitweg mogelijk.

Doe deze stap pas zodra je hebt achterhaald dat je zelf wilt stoppen met roken. Eens je zelf wilt stoppen, moet het gewoon een verplichting voor jezelf zijn om te stoppen met roken. Als het nu niet lukt, gaat het me de volgende keer wel lukken – wat er ook gebeurt.

Oké, nu je van het stoppen met roken een verplichting hebt gemaakt, is het zaak om te kijken wat voor pijn jij (psychisch of lichamelijk) ondervindt omwille het roken. Ja, wat voor nadelen ondervindt jij momenteel door het roken?

Als je dat eenmaal weet, dan is het belangrijk om je daar volledig op te focussen. Zorg ervoor dat die pijn steeds meer en meer wordt, zodat je op een gegeven moment zeer snel die "pijnpunt" gaat bereiken. Een punt waarbij je echt niet langer meer wilt gaan roken, een punt waarbij je bijzonder veel pijn ondervindt door te blijven roken.

Dus, je weet nu wat jou te doen staan. Dit zijn de eerste en belangrijkste stappen die je kan opvolgen om te stoppen met roken. Succes ermee!