

Ik ben nu 9 dagen gestopt met roken.. wat nu?

Beste (ex-)roker,

Stel je eens voor.. je bent nu 9 dagen al gestopt met roken, vraag je jezelf dan ook af wat je vervolgens moet gaan doen?

Laat me eerst en vooral jou feliciteren! Je hebt namelijk iets gedaan wat de meeste rokers simpelweg niet durven, door de angsten en twijfels die ze hebben. Goed..

Weet je wat je moet doen nadat je gestopt bent met roken?

Gewoon door blijven leven! ☺ Simpel hè? Het leven gaat door en het is daarom ook niet handig om na het stoppen als maar te blijven zeuren over de dingen die in het verleden allemaal is gebeurd.

Je moet vanaf nu gaan focussen op de toekomst en op de dingen die jij WEL wilt in plaats van de dingen die jij eigenlijk niet wilt hebben.

Het is goed dat je 9 dagen of langer gestopt bent met roken, maar juist dan is het belangrijk om mentaal sterk in jouw schoenen te staan. Alle valkuilen moet je heel goed beheersen, zoals dat "een sigaret" simpelweg niet bestaat.

Maak gewoonte van leuke dingen!

Dit is misschien wel een van de beste tips die je van mij kunt krijgen zodra jij gestopt bent met roken. Het kan zijn dat je af en toe mist om die sigaret in jouw handen te hebben, dat is normaal.

Je hebt in al die jaren toen je rookte jezelf aangeleerd om tientallen keren per dag dezelfde handeling te verrichten. Min of meer heb je jezelf geconditioneerd, ofwel aangeleerd om op bepaalde momenten die handeling te verrichten.

Ik heb hier een goed alternatief voor..

Nee, niet een sigaret! Koop voor minder dan 1 euro (of het kost je maar 1 euro maximaal) een stressbal. Ga op de momenten waarop je normaal gesproken rookt, knijpen in de stressbal en ga lekker glimlachen!

Ow, ow, ow.. wat kan glimlachen in het leven heel veel dingen anders maken! Het is echt belangrijk dat je na het stoppen met roken als maar gaat glimlachen, waarom zou je boos worden, toch?

Inderdaad ja.. ga gedurende een maand op de momenten waarop je normaal gesproken rookt het stressballetje erbij pakken en er lekker in knijpen. Na een maand is het een gewoonte geworden en zal je een sigaret echt niet meer gaan missen.

Nogmaals proficiat dat je al 9 dagen of langer gestopt bent met roken (het kan ook korter zijn) en vergeet niet om een stressbal te kopen en er lekker in te knijpen zodra je gestopt bent met roken.

Succes ermee!