

Wat te doen nadat je gestopt bent?

Gooi alle spullen die met roken te maken hebben uit je huis, kantoor, tuin, etc.

Denk bijvoorbeeld aan een asbak, een leeg of vol sigarettenpakje, aanstekers, etc. Wanneer men een moeilijk moment heeft tijdens het stoppen met roken, is het toch sneller geneigd om de sigaretten weer te pakken, wanneer zij een item zien liggen, wat hun weer aan hun 'normale rookgedrag' herinnert.

Wat ook belangrijk is om te onthouden, is dat er voor elke roker een andere methode om te stoppen met roken het beste werkt.

Ieder is in het bezit van een andere persoonlijkheid, een ander karakter en vandaar reageert iedereen op elke methode op een eigen manier. Daarom is het belangrijk na te denken over welke methode nou juist is voor jou, in plaats van er zomaar eentje te kiezen.

Kies dus niet zomaar iets. Denk goed na over je keuze en je hebt veel grotere kans dat je daadwerkelijk gestopt zal blijven!

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!