

## **Weet u ook, als ik stop, een manier te vinden om emotioneel hetzelfde te blijven (dus niet depressief)?**

Beste (ex-)roker,

### **Vandaag ga ik onderstaande lezersvraag beantwoorden:**

"Hoi Aytac,

Het is wel een lange vraag aangezien u iets meer over het probleem moet weten. Ik zal even mij voorstellen, mijn naam is Monica (pseudoniem) en ik ben 18 jaar oud. Ik heb geprobeerd vaak te stoppen met roken.

Vaak ging het voor een week erg goed, en de drang was dan ook redelijk te handhaven. Het had een paar bijwerkingen als dat ik erg depressief ervan werd, en zelfs suïcidaal. Na al dat kreeg ik een negatief advies van zowel mijn arts als psychiater om verder gaan met stoppen te roken. In andere woorden, ik kan beter nog even wachten met stoppen (volgens de advies).

Als ik mag terugkomen op je laatste video van "zou jij, als jouw sigaret kanker geeft die nemen?". In de eerste plaats nee, maar na een week, ja...

Nu mijn vraag:

Weet u ook, als ik stop, een manier te vinden om emotioneel hetzelfde te blijven (dus niet depressief)?

Mijn excuses voor de eventuele taalfouten, ik ben in Engels opgevoed.."

### **Mijn antwoord:**

Dag Monica,

Bedankt voor het stellen van jouw vraag.

Ten eerste is het zo dat je als roker neuro-associaties hebt met bepaalde omstandigheden/toestanden, zoals dat je meteen (vooral onbewust) een sigaret opsteekt wanneer je voelt dat er stress aan zit te komen of wanneer je al stress hebt.

Dit gebeurt allemaal onbewust, omdat je diep van binnen het gevoel hebt dat roken je helpt om bijvoorbeeld door stress heen te komen.

Ik raad je ook NIET aan om te gaan stoppen, nee. Ik raad je juist aan om verder te gaan roken, maar wel op deze manier:

**Ga voor jezelf eerst even na op welke momenten van de dag je rookt. Schrijf deze momenten op.**

Wat je vervolgens doet, is op deze momenten gewoon MEER gaan roken. Nee, je MOET niet stoppen.. door blijven roken!

Meer en meer sigaretten. Maar dan wel BEWUST en GECONCENTREERD. Rook IEDERE sigaret die je voortaan opsteekt, heel bewust en geconcentreerd.

Focus je op die sigaret, wat voor een gevoel geeft het je? Je moet alle sigaretten VOLLEDIG oproken, ook al vind je ze niet lekker.

### **Waarom moet je deze oefening doen?**

Simpel. Doordat je nu meer mag roken op mijn manier, ga je NIET het gevoel hebben dat je jezelf iets ontzegd, dat er iets van je ontnomen is, dat je iets niet meer mag wat eigenlijk toch wel lekker is.

Doe dit TOTDAT je zelf op een gegeven moment het gevoel hebt dat je niet meer wilt gaan roken, tot je er zelf "klaar mee bent". Afgesproken?

Als je dan jouw allerlaatste sigaret opsteekt (DAN PAS!), dan zal je het gevoel hebben dat je bevrijd bent van iets wat je al die tijd toch niet lekker vindt. Je hebt de associaties namelijk veranderd, nu ga je het gevoel hebben dat je iets ergs krijgt wanneer je rookt (het is niet lekker en het helpt je vooral niet bij bepaalde toestanden).

Dit is mijn advies aan je, Monica. Begin met de mindset "ik mag altijd blijven doorroken mocht ik dat willen", rook juist MEER sigaretten en ga voortaan BEWUST en heel GECONCENTREERD een sigaret opsteken wanneer je daar de behoefte aan hebt.

Eventueel kun je twee sigaretten TEGELIJKERTIJD bewust gaan oproken, op deze manier zorg je ervoor dat je sneller de "pijnpunt" gaat bereiken. Een punt waarbij je niet langer meer wilt gaan roken, een punt waarbij je het min of meer "gehad" hebt.

Succes ermee!

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

<http://www.StopNuMetRoken.com>

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!