

## **Stoppen Met Roken Zonder Aan Te Komen?**

Beste (ex-)roker,

Ben jij ook zo bang om aan te komen nadat je gestopt bent met roken? Wat als je 5 of zelfs 20 kilo's aankomt zodra je jouw allerlaatste sigaret hebt opgerookt? Natuurlijk is dat iets wat je niet dolgraag wilt!

### **Hoe komt het dat de meeste rokers na het stoppen met roken aankomen?**

Eerst en vooral komt het doordat de meeste rokers beginnen met de mindset "Ik mag niet meer roken.." of "Ik mag vandaag 2 sigaretten minder roken..". Allebei gedachtes komen met elkaar overeen.

Maar.. het probleem is dat je op deze manier op een gegeven moment het gevoel begint te krijgen dat je iets mist, dat je iets niet meer mag wat eigenlijk toch wel heel lekker is of waar je heel veel aan hebt.

### **Kijk wat er vervolgens gaat gebeuren..**

Je begint op den duur wilskracht te gebruiken, je probeert namelijk weerstand te bieden tegen de drang / behoefte om te roken. Geloof me, dit zal je niet lang vol gaan houden.

Wat doen de meeste rokers op zo'n moment?

Ze gaan de behoefte om te roken vervullen met iets anders, in de meeste gevallen door voedsel!

Maar.. geen gezond voedsel, maar lekker diverse zoetigheden. Het gevolg is, dat je onbewust bezig bent om aan te komen. Laten we eens verder kijken wat er nog meer gebeurt..

### **De behoefte om te roken wordt dag in dag uit steeds maar erger en erger, met andere woorden: groter!**

Om die behoefte te vervullen of "weg te drukken" ga je daarvoor in de plaats wat eten. En dat is nou de grootste fout die de meeste rokers maken zodra je beginnen te stoppen met roken.

Oké, je merkt niet meteen binnen een paar dagen dat je bent aangekomen, maar na een maand of een paar maanden begin je aan te voelen wat een mars of een lekkere chocolade met jou heeft gedaan (of anders gezegd: met jouw lichaam en gezondheid!).

**Dit is nou de reden waarom de meeste rokers na het stoppen met roken aankomen en ik raad je aan om vanaf het begin te starten met de mindset "Ik mag nog altijd blijven doorroken mocht ik dat willen, maar ik heb daar simpelweg niet de behoefte aan". Succes ermee!**