

## **Een techniek die ik zelf altijd toepas (en die jou gegarandeerd zal helpen om NIET terug te vallen!)**

Beste (ex-)roker,

Lees dit artikel goed door. Stop met alles waar je op dit moment mee bezig bent en luister goed naar wat ik je te vertellen heb.

Er is namelijk een goede techniek die ik zelf al een geruime tijd toepas.. en jij kunt deze techniek toepassen om gegarandeerd NIET terug te vallen. Ben je er klaar voor?

Goed.

### **Koop een voicerecorder! (sommigen noemen het ook wel een memorecorder)**

Voor een paar tientjes kun je op het internet een voicerecorder kopen (maximaal 100 euro). Wat je vervolgens doet, is heel erg simpel. Lees snel even verder...

Iedere dag of wanneer je het even moeilijk hebt, ga je al je gedachtes, emoties en paniekaanvallen OPNEMEN. Ja, opnemen ja!

Je kunt natuurlijk altijd je gedachtes, emoties en gevoelens in jouw eigen dagboek als het ware "wegschrijven", maar het kan zeker geen kwaad om het ook op te nemen. Ten eerste is dit sneller en ten tweede kun je er later – wanneer je al een tijdje gestopt bent met roken bijvoorbeeld – naar terugluisteren.

### **En weet je wat?**

Tijdens de opname mag je alles doen en zeggen wat je ZELF wilt. Je mag huilen, je mag schreeuwen, je mag liefdevol iets tegen jezelf zeggen... ALLES mag!

Het is min of meer jouw virtuele dagboek. Serieus, koop gewoon even een voicerecorder. Vandaag nog of uiterlijk morgen. Een investering van een paar tientjes die je zo weer terugverdient (ik meen het).

### **Je kan dus op de moeilijke momenten jezelf (denk aan je gedachtes, emoties en aanvallen) opnemen, maar waarom zou je ook niet op de GOEDE momenten jezelf opnemen?**

Op de momenten waarbij je heel erg blij bent dat je gestopt bent met roken... dat je (klein)kind blij is en trots op je is dat je gestopt bent... dat je weer een conditie als iemand van 20 hebt... noem maar op!

### **Weet je waarom je dit MOET doen?**

Als je een moeilijk moment hebt, beluister je even die opname en krijg je alle emoties en gedachtegangen van die momenten weer terug. Makkelijk hè?

Inderdaad ja.. en geloof me, je zal na het toepassen van deze eenvoudige techniek gegarandeerd op geen enkele manier terugvallen. Serieus. Pas deze techniek even toe en laat me even weten wat je daaraan hebt gehad, oké?

Groeten,

Aytac

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!