

## Veel gebruikte excuses om te blijven roken

Beste roker,

Vaak genoeg zie ik rokers, die diep van binnen eigenlijk dolgraag willen stoppen met roken, maar telkens smoesjes en excuses verzinnen om te BLIJVEN roken. Deze excuses om te blijven roken verzinnen we allemaal onbewust en dit komt vooral door de faalangst waarmee we te maken krijgen wanneer we definitief van het roken af willen. Het is dus iets wat iedere roker overkomt en je hoeft je dus niet af te vragen of jij de enige bent. Nee, we liegen er allemaal over, voornamelijk tegen onszelf!

Waarschijnlijk betrap je jezelf ook hierop. Voordat ik mijn lijstje met de meest gebruikte excuses aan je laat zien en je vervolgens uitgebreid duidelijk maak waarom dat excuus simpelweg onzin is, wil ik toch nog het volgende aan je kwijt..

In mijn [vorige artikel](#) heb ik je al verteld dat je voortaan - wanneer je de behoefte krijgt om te roken – telkens twee sigaretten heel bewust en geconcentreerd moet gaan opsteken en tegelijkertijd jezelf vijf vragen moet gaan stellen. Doe je dit nog? Of ben je het alweer vergeten en rook je voortaan weer onbewust al die sigaretten?

Juist het bewust worden van je doen en laten is hierbij zo belangrijk! Vandaar die oefening. Sla je dit over, dan kun je beter je tijd ergens anders doorbrengen dan hier, want ik kan je dan toch niet helpen om te stoppen met roken! Jij gebruikt dan namelijk vast wel weer een excuus voor jezelf om toch niet te hoeven stoppen... Daar kan ik niet tegenop, want je moet het zelf wel WILLEN om te stoppen met roken!

Dus als je wilt stoppen dan volg je mijn tips en adviezen op.

Ik raad je aan om telkens twee sigaretten tegelijkertijd bewust en geconcentreerd op te roken en jezelf tenminste een van die vijf vragen te stellen. Klik hier om terug te lezen wat die vijf vragen ook alweer waren!

**De Top 6 veel  
gebruikte excuses  
... en hoe je van  
ieder excuus  
direct afkomt!**



## **Laten we nu de top 6 excuses één voor één doorlopen...**

### **Excuus #1: Ik vind de smaak aangenaam**

Je bent gewend geraakt aan die allesdoordringende en hoestopwekkende smaak en doordat je verslaafd raakte aan de nicotine, zette je jezelf over die vieze smaak heen om toch je nicotinebehoefte te kunnen bevredigen. Dat is namelijk wat nicotine met je doet, die maakt een hunkerende (drugs)verslaafde van je. Tenminste dat denk je graag...

Als je één sigaretje heel bewust en geconcentreerd opsteekt, dan kom je er zelf achter dat een sigaretje helemaal niet lekker is! En dat jij niet nicotineverslaafd bent maar geestelijk verslaafd...! Dus wat ga je daar aan doen?

### **Excuus #2: Ik houd van het ritueel**

Prima als je van het ritueel houdt... ga er dan mee door, maar steek de sigaret NIET op. Doe maar gewoon eens alsof. Je bereikt hierdoor drie dingen:

- 0 Je bespaart jezelf een fortuin;
- 0 Je bespaart lucifers en aanstekers (alhoewel dat niet zo belangrijk voor je zal zijn als de hoofdreden);
- 0 En het allerbelangrijkste... je krijgt er een betere gezondheid en een langer leven voor terug;

Voel je dan nog steeds de behoefte om te blijven roken wanneer je dit soort gedachtes hebt bij het opsteken van een sigaret? Ik denk het niet!

### **Excuus #3: Ik maak door te roken een betere indruk op anderen**

Kun je die sigaretten dan niet ergens anders insteken (bijvoorbeeld in je oren? Dan zie je hoe lachwekkend dit idee is, denk je daarmee echt stoer te zijn? Je zit toch niet meer op de kleuterschool?

Eigenlijk is het belachelijk hè? Dat weet je zelf ook wel) In ieder geval laat je beter die sigaretten ergens ver weg van je longen, dan voorkom je die tien keer grotere kans op longkanker en andere ellende!

### **Excuus #4: Het houdt mijn handen bezig**

Neem dan in plaats van een sigaretje een puzzel, een spelletje of een rozenkrans! Of ga 3-D kaarten maken van theezakjes, ook heel nuttig voor de soepelheid van je handen. Geen van deze dingen leiden tot een vervroegde dood bij gebruik en je bespaart er ondertussen een fortuin mee. Waar je weer veel leuker dingen van kan gaan doen.

### **Excuus #5: Ik geniet van het roken, van die rook in mijn longen**

Dit is één van de bizarste excuses! Slaat helemaal nergens op. In werkelijkheid zit het namelijk zo... je hebt jouw lijf geleerd om rook in je longen te

accepteren, en dat doe je alleen maar voor de nicotinstoot. Als je me niet gelooft, steek dan eens een stukje papiertje in brand en adem dat in.

Geniet je daar echt van? Nee, natuurlijk niet! Je begint dan al meteen te kuchen, hoesten, enzovoorts. Dit bewijst dus dat JIJ je lijf hebt geleerd rook in je longen te accepteren na een tijdje roken... en dan hoest en kuch je al niet meer zo snel als in het begin toen je jouw eerste sigaretje opstak. Je went eraan.

Als je dan zoveel van rook in je longen houdt, waarom moet dat dan sigarettenrook zijn? Even een vraagje...

**Hang jij 's zomers ook boven de barbecue om die dampen op te snuiven?**  
Natuurlijk niet!

**Excuus #6: Ik vind het prettig een sigaret in mijn mond te hebben**

Neem een cocktailprikker of een balpen, geen van beide veroorzaakt harziekten, longkanker, herseninfarcten of chronische longaandoeningen! Als je ECHT niet zonder iets in je mond kan, neem dan een nepsigaret en zie hoe lang je dat publiekelijk kunt volhouden.. je rookt alleen om de nicotine!

Als laatst ben ik benieuwd of jij nog meer excuses hebt die ik hierboven niet heb beschreven, zoja.. schrijf jouw reactie dan op! In de komende artikelen zal ik die excuses dan ook wegberedeneren, zodat ook jij dit keer definitief van het roken af zal komen. Het zit echt allemaal tussen je oren! Die kreet heb je vast wel vaker gehoord toch?

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!**