

Maar de werkelijkheid is dat..

Beste (ex-)roker,

Heb je mijn vorige oefening al uitgevoerd? Hierbij moest je eens heel goed analyseren hoeveel sigaretten een gelegheidsroker bijvoorbeeld op een avondje uit van iedereen leent? Zoniet, doe dit dan in de komende dagen. Dit is belangrijk voor jouw denkwijze en rook-gedrag-herkenning... Er zal vast wel een gelegheidsroker in jouw vrienden of familiekring zitten en deze oefening zal jou helpen om een stapje verder te komen om uiteindelijk als een gelukkige ex-roker verder te leven.

Goed, in dit artikel wil ik nog enkele misvattingen van én over gelegheidsrokers onder de aandacht brengen. Als je goed hebt geanalyseerd wat een gelegheidsroker gedurende een avondje uit doet, dan zie je dat zij zich van roker naar roker begeven en de hele avond sigaretten "lenen". Daar is zelfs een speciale rokerstaal voor: "mag ik een sigaretje bij je bietsen...?" Je zult snel beseffen dat dit gewoon hun "modus operandi" is.



Hun manier van doen. Ze doen namelijk niets anders! Geef jij het niet, dan bietsen ze schaamteloos bij een ander slachtoffer. Lekker voordelig om zo te roken op deze manier. Zij boeken van jouw geld nog wel een extra vakantie...!

Ze roken evenveel als ieder ander! Het ergste is dat ze zelden hun eigen sigaretten kopen... en al helemaal niet "uitlenen" aan een soortgenoot! Wanneer dit soort rokers de kans krijgt om te roken (van andermans sigaretten), zullen ze die grijpen. **HET ZIJN WEL DEGELIJK ROKERS EN ZE ROKEN OOK 20, 40, 60, 80 OF 100 SIGARETTEN OP EEN DAG! Maar met het geld van een ander. Dat is het verschil!**

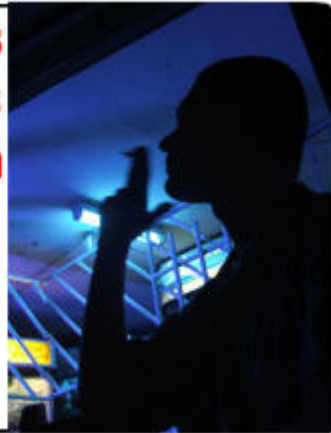
Je zou deze persoon dus gewoon een dief kunnen noemen, en voortaan weigeren daar nog langer aan mee te werken. Medeplichtigheid wordt tenslotte ook gestraft... in ieder geval in jouw eigen portemonnee.

Wat meteen opvalt is dat deze rokers geen schaamtegevoel kennen en weigeren hun eigen sigaretten te roken, of uit te delen, voornamelijk omdat ze de kosten niet

willen betalen, ze zeggen en denken dat ze het roken hebben "opgegeven" en willen jou laten geloven dat ze geen sigaretten nodig hebben. En dat ze die daarom niet bij zich hebben... of ze er dus 1 mogen lenen van je...

Maar de werkelijkheid is dat deze gelegenhedsrokers VERSLAAFDER (!) zijn dan zware rokers!

Bizar hè?



Maar de werkelijkheid is dat deze gelegenhedsrokers VERSLAAFDER zijn dan zware rokers. Hun leven wordt namelijk totaal beheerst door sigaretten en ze strijden continu tegen zichzelf. In tegenstelling tot de zware roker die een sigaret opsteekt wanneer hij of zij daar trek in heeft, moeten gelegenheds- of lichte rokers zich er voortdurend tegen blijven verzetten. Want tenslotte vinden zij dat zij niet roken, of minder roken dan een "normale roker". Dit verzet veroorzaakt spanningen en stress, want deze roker gebruikt alle argumenten om van het verlangen naar het roken te kunnen winnen. En dat lukt dan ook maar tijdelijk.

Laten we nu de analogie van de te kleine schoenen er even bij halen... Zware rokers doen te kleine schoenen aan en trekken ze vrij snel daarna weer uit.

Gelegenhedsrokers hebben veel langer te lijden onder de te kleine schoenen, namelijk de tijd die er zit tussen de keren dat ze roken telt voor hun dubbel zo zwaar. Hun brein maakt overuren. Ze kunnen aan niks anders denken. Dit maakt het probleem alleen maar groter, net als minder roken dat doet voor zware rokers. **Hoe minder je rookt, hoe dierbaarder en waardevoller elke sigaret zal worden – onthoudt dit goed!**

Rook je niet meer, dan moet je even door een rotgevoel heen...

Daarna zal je niet meer aan sigaretten denken!



Rook je niet meer, dan moet je even door een rotgevoel heen, maar daarna is het absoluut over en denk je niet meer aan sigaretten!

Bij een gelegenhedsmoker bouwt de spanning en de stress zich gedurende een langere tijd op. Daarom lijkt het gevoel van verlichting, dat ze ervaren wanneer ze een sigaret opsteken, veel groter. Dit betekent dat zij denken van elke sigaret meer te genieten en tot op zekere hoogte is dat LOGISCH. Een zware roker wacht namelijk niet, maar steekt meteen bij de minste drang een sigaret op (en voelt hij dan ook geen hogere mate van voldoening). **Deze rokers denken nauwelijks na over de sigaret die ze roken, en dat is eigenlijk beter dus.**

In ieder geval beter voor je hart en gemoedsrust. Het allerbeste is niet roken, en ik zal je daarbij helpen, maar dat wist je al, anders las je mijn artikelen niet...

Gelegenhedsmokers die wachten en wensen, voelen een grote vermindering van stress en spanning wanneer zij eindelijk die sigaret opsteken. Zij hebben een grotere waardering voor sigaretten dan zware rokers... tot op zekere hoogte. Daarom is het voor een zware roker eigenlijk makkelijker om met roken te stoppen dan voor een gelegenhedsmoker of gemiddelde roker! Zware rokers genieten per dag alleen van de EERSTE EN LAATSTE SIGARET van die dag, die ene na de lunch en die na het diner of voor het slapen gaan. De rest is enkel gewoonte. Daar wordt niet over nagedacht en daar wordt ook minder van genoten. Hebben ze die sigaretten dan wel nodig, is hun volgende vraag...

Hoe komt het dat gelegenhedsmokers ECHT van elke sigaret genieten?!



Een gelegenhedsmoker geniet echter van elke sigaret, omdat het nu eenmaal meer verlichting geeft om te kleine schoenen na drie dagen uit te doen dan na twintig minuten. De illusie van het genieten, is zelfs sterker bij deze groep dan bij de rokers die minder proberen te roken.

Het is vreselijk om je in deze situatie te bevinden! Als je rookt, zou je willen dat je het niet deed en als je even niet rookt, dan wil je dat je het wel deed. **HET IS EEN KLASSIEK VOORBEELD VAN "CATCH-22".**

Het begrip Catch-22 houdt in dat je in een positie verzeild bent geraakt waar je niet uit kunt komen. Je kunt het niet winnen, wat je ook doet! **Dus hoe ontsnappen**

we aan deze situatie en veranderen we de situatie van een Catch-22 in "een fluitje van een cent"?

Heb jij al enig idee? Schrijf het als reactie op, bedankt!

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!