

Ze lijken alles onder de controle te hebben, maar zij zijn slaaf van hun gedachten...

Beste (ex-)roker,

Er bestaat één groep rokers waarvan het lijkt dat zij hun rookgedrag onder controle hebben. De ene dag roken ze en de andere dag niet. Of ze roken "slechts" 5 sigaretten per week of raken de hele week geen sigaret aan, maar roken enkel in het weekend, in een kroeg of bij een etentje of avondje uit.

Zo zou jij ook wel willen roken denk je nu misschien... maar lees verder want ook deze rokers zijn zelf niet gelukkig met de groep rokers waarbij zij horen...

Over welke groep heb ik het?

DE GELEGENHEIDSROKERS!



Het zijn de gelegheidsrokers die het grootste deel van de rokers valse hoop geven. Door hun manier van roken denken zij dat zij hun rookverslaving onder controle hebben en zij vertellen dat aan iedereen die het maar horen wil. Want zij zien zogenaamd geen gevaar in het af en toe roken van een sigaretje. Ze wekken daarbij de illusie (want het is en blijft niet meer dan een illusie, een wensbeeld...) dat je kunt roken wanneer JIJ dat wilt... maar geloof me, je kunt alleen maar STOPPEN met roken wanneer JIJ dat wilt...!

Deze gelegheidsrokers zijn diegenen die de sociale conditionering over roken in stand houden, binnenkort zal ik hier uitvoeriger op ingaan. Ze geven namelijk de indruk dat OOK JIJ macht en controle kunt krijgen over jouw nicotineverslaving.

Maar in werkelijkheid zal dat nooit lukken want er woedt een constante oorlog binnenin het hoofd van alle rokers... Deze oorlog krijgt nooit winnaars, en ook geen wapenstilstand. Moe en depressief van al dat gestrijd wordt je er wel van... want aan de ene kant is daar het besef dat roken een absoluut domme gewoonte is en aan de andere kant is er telkens weer het verlangen naar die

volgende sigaret. En die sigaret die wint het natuurlijk telkens weer opnieuw, hoe dan ook, en dat maakt deze roker dan weer tot een grote verliezer...



**Ze zijn mbv
hun wilskracht
meestal wel
in staat om
TIJDELIJK niet
te roken!**

Gelegenheidsrokers zijn met behulp van hun wilskracht meestal wel in staat het verlangen (tijdelijk) te weerstaan en zichzelf te weerhouden van roken. Meestal door in plaats daarvan te gaan drinken of snoepen... of aan een andere verslaving toe te geven als "beloning" voor het niet-roken.

Zo heb je ook rokers die denken dat het roken van halve sigaretten in plaats van een hele sigaret dé oplossing is. Zij denken daarmee gezonder te roken dan een "volledig roker" ofzo? Laat me niet lachen, jij weet wel beter toch!

Het trieste eraan is dat deze gelegenheidsrokers meer tijd verspillen met wensen dat ze zich normaal konden voelen zoals "normale rokers" en niet-rokers. Een roker steekt namelijk een sigaretje op in een poging zich weer een tijdje een niet-roker te voelen, dat gevoel te ervaren om gelukkig te zijn met alles om zich heen zonder sigaret. Maar ze vergeten dat een niet-roker zich lekker voelt door juist NIET te roken, dat is het verschil. Even niet roken lost niks op. Je moet continu niet willen roken! Een niet-roker loopt zijn verslaving niet te negeren of achterna te rennen. Geen tijdsverspilling dus, en een niet roker maakt zich geen ook zorgen over wanneer hij zich weer lekker kan voelen, een niet-roker voelt zich altijd lekker want die kent deze slopende verslaving niet (meer)...!

Je zult wel denken, wat vertelt me Aytac nu toch allemaal. Maar ik zal in de komende nieuwsbrieven op dit alles veel uitgebreider doorgaan.

Maar nu nog even dit: De sigaret neemt het lege, onzekere gemis-gevoel over het roken weg (bij de een wat meer dan bij de ander) en geeft de roker het gevoel dat hij iemand is die nooit heeft gerookt. Omdat dit prettige gevoel (om deze rookverslaving niet meer te hebben) de wens en het verlangen zijn van iedere roker, roken de meeste rokers daarom ook gemiddeld tussen de 15 á 25 sigaretten per dag. Zodat ze niet na hoeven te denken over wat ze nu wel of niet nodig hebben.

Die sigaret gebruiken zij om zich weer lekker te voelen. Denken ze...

Laten we weer terug gaan naar de gelegenhedsrokers...

Gelegenhedsrokers die alleen 's avonds roken of een paar maal in de week, verspillen al hun tijd waarin ze niet roken met wensen dat ze konden roken. **Hier is een kleine oefening...**



Een kleine oefening die niet meer dan 15 minuten in beslag neemt.

Je kent vast wel een paar gelegenhedsrokers. IEDEREEN kent er wel een paar in hun omgeving. Je kunt ze niet missen, want zij zijn degenen die NOOIT hun eigen sigaretten kopen! Sla bij de volgende gelegenheid die je krijgt een gelegenhedsroker eens goed gade. Ga eens na hoeveel sigaretten hij "leent" van zijn vrienden die roken (in de kroeg, na een maaltijd, enzovoorts).

Vind jij deze mensen ook net zo zielig en irritant als kettingrokers die de één na de andere sigaret aansteken en niks anders meer in hun gedachten hebben? Of weet jij nog een erger soort roker?

Ontdek je nu zelf ook een gelegenhedsroker te zijn? Stop er dan vandaag nog mee nu je weet hoe jouw vrienden over jou denken...!

Laat ook een reactie achter met daarin jouw antwoord hierop.

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!