

Weer een gelukkige ex-roker erbij

Beste lezer,

Een paar weken geleden heb ik iets leuks meegemaakt wat ik graag met je zou willen delen, het zit namelijk zo... Een van mijn kennissen rookte nog steeds, deze meneer is rond de 48 jaar, en heeft tot een paar weken geleden nog nooit geprobeerd te stoppen.

Na heel wat druk op me, besloot ik om hem ook van het roken af te helpen. Het is uiteraard niet even snel gedaan, begrijp me niet verkeerd, het is een compleet proces dat je moet doorlopen. De ene roker heeft bij het ene punt veel hulp nodig en een andere weer bij iets anders, want niet iedere roker is gelijk!

De een heeft het roken al vaak geassocieerd met plezier en de ander weer met concentratie, vandaar dat je bij iedere roker weer andere technieken moet adviseren en toepassen.

Goed, wat deed ik precies met mijn toen nog rokende kennis en hoeveel tijd nam het ongeveer in beslag?

Allereerst begon ik hem te leren op mijn manier te roken, ik wist namelijk dat hij hierdoor het roken anders zou gaan ervaren. Wat is dan mijn manier? Ik zei tegen hem dat hij twee sigaretten uit zijn pakje moest nemen en deze tegelijkertijd bewust en heel geconcentreerd moest gaan oproken.

Zo gezegd, zo gedaan en eerlijk gezegd vond ik het erg zelig wat ik allemaal zag toen hij op mijn manier rookte, hij moest er namelijk telkens van hoesten tot bijna aan overgeven toe... ! Ik had hem namelijk duidelijk kunnen maken dat het gif van een sigaret op deze manier zeer duidelijk merkbaar is, en hij ervaarde dat nu zelf ook.

Hij rookte die sigaretten tegen zijn zin op, en dat is heel moeilijk! Maar je mag niet stoppen met roken totdat beide sigaretten opgerookt zijn.

Vervolgens doorliep ik stap voor stap alle associaties die hij in al die jaren in zijn gedachten had opgenomen en liet ik hem al die illusies, die hij veelal zelf had gecreëerd in zijn mind, stap voor stap doorprikken.

Zelf moest hij nu ook lachen om zijn rookgedrag en wat nog leuker was, is het volgende (bijna tegen het eind aan)...

Ik pakte een sigaret uit zijn pakje en ging een sigaret helemaal uit elkaar halen en liet zien wat er allemaal in zat, wat hij in principe in zijn lichaam binnenkrijgt (vooral in zijn longen) en waardoor iemand longkanker kan krijgen.

Vervolgens gooide ik de sigaret op de grond en bleef er echt niks meer van over, ik vroeg hem toen:

Wie is er nou sterker, groter en flinker – kortom wie is de baas – jij of die sigaret die nu niet meer leeft en is stuk getrapt? Ook vroeg ik heb of hij wilde doorgaan met roken totdat zijn lichaam net zo stuk was als die sigaret op de vloer... Het antwoord kun je vast wel raden, want hij is op dat moment definitief gestopt met roken!

Lachend wist hij natuurlijk zelf wel dat het antwoord hierop ook de nodige actie vraagt en we hadden nog maar maximaal een uurtje te gaan voor we definitief afscheid van het roken zouden nemen. In een volgend artikel zal ik hier verder op ingaan, zodat je zelf ook weet welke stappen JIJ dient op te volgen om voorgoed van het roken af te komen.

In ieder geval raad ik je aan om deze eerste twee stappen zelf te doorlopen, zodat we in een volgend artikel samen verder kunnen gaan richting definitief van het roken verlost raken! Dat gaat je zeker lukken!

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!