

Misschien wel de grootste fout die je zult maken...

Beste (ex-)roker,

Laatst was ik aan het surfen op een paar stoppen met roken 'informatie' sites en kwam toen iets tegen waardoor ik even in shock was! Serieus, deze sites houden namelijk, veelal onbewust, juist de hersenspoeling in deze samenleving op gang.

Er zat er een tip bij waar ik even bij stil bleef staan, omdat die tip normaal gesproken een roker zou moeten helpen, maar in werkelijkheid de drang om te roken juist vergroot. Over welke tip heb ik het?

Dat je, als je gestopt bent met roken, plekken waar gerookt wordt moet vermijden.

Bah, wat een advies zeg! Ik zal je vertellen waarom ik TEGEN zulke adviezen ben en waarom je juist wel naar die plekken moet gaan. Het zit namelijk zo...

Wanneer je na het stoppen niet meer gaat naar de plekken, waar je normaal gesproken toen je nog rookte wel heen ging, dan zul je diep van binnen het gevoel krijgen dat je iets mist (namelijk de sigaretten én de plek waar je uitgaat enz).

Terwijl je na het stoppen niet meer de drang, de behoefte had om te roken, begin je juist door die plekken te vermijden, het gevoel te krijgen dat je iets mist. Iets wat alle rokers wel kunnen hebben en jij niet.

Mijn advies is dan ook altijd: ga er lekker op uit en blijf gaan naar de plekken waar je voorheen ook ging, ook al roken jouw vrienden daar allemaal! Wanneer je daar nu als een gelukkige ex-roker tussen zit, dan zul jij je veel beter voelen, omdat JIJ nu begrijpt wat het roken betekende... niets meer dan een nutteloze verslaving! Ook zul je nu meer last van alle rooklucht hebben waar je normaal gesproken als roker geen last van had.

Maar, Aytac... de kans is dan groot dat ik weer terugval! Zo'n advies kun je toch niet geven!

Als je de psychische verslaving hebt overwonnen, zul je het stoppen als een overwinning en succes ervaren en zul je absoluut geen last van het gemisgevoel hebben. JIJ voelt je een winnaar en kijkt wel uit om weer te gaan roken, want je weet nu dat je daarmee enkel weer een verliezer zult zijn. Een LOSER... Oké, af en toe zul je wellicht momenten van maximaal 20 seconden hebben waarin je wilt gaan roken, maar daar kun je door helder na te denken of door bevrijdingszinnnetjes te gebruiken (hier ga ik de komende weken uitgebreid op in) vanaf komen, daarna kun je gewoon zonder enige problemen te ervaren verder gaan als ex-roker.

Ga gewoon gezellig naar al die plekken waar je dus normaal gesproken heen ging toen je nog rookte, en wanneer iemand jou een sigaretje wil aansmeren, dan zeg je simpelweg luid en duidelijk: "IK heb helemaal geen behoefte meer aan een sigaret, ik ben namelijk succesvol van het dwangmatige roken verlost en voel me ook stukken beter nu ik niet meer rook – en zo wil ik me blijven voelen! Dus bedankt voor je aanbod, veel succes ermee!".

Dit is het enige wat je tegen ze hoeft te zeggen en diep van binnen moet je denken van "Ach, laat ze maar gewoon doorgaan met roken, maar ik doe niet meer mee. Het stoppen was helemaal mijn eigen bewuste keuze, want ik wil niet meer zoals zij afhankelijk moeten zijn van die sigaretten. IK heb er geen behoefte meer aan! Ik heb mezelf ervan bevrijd, en heb er zoveel beters voor in de plaats teruggekregen!". Ik WIL die kankerstok met alle bijbehorende risico's gewoon niet meer in mijn leven!!!

Zodra je dit doet en denkt, zul je jezelf juist opgelucht voelen en absoluut geen last van het gemisgevoel krijgen, dus het gevaar om weer te beginnen met roken is er voor jou niet meer. Het voelt voor jou juist alsof je er meer voor terug hebt gekregen...! Je gaat namelijk nu nog steeds naar diezelfde plekken als voorheen maar je bent in tegenstelling tot vroeger en alle anderen die daar aanwezig zijn, juist veel gezelliger zonder ook maar te MOETEN roken. Voor jou is er geen stress meer over waar en wanneer je MAG gaan roken... JIJ geniet van andere dingen!

Ik hoop met deze nieuwsbrief iets bijgedragen te hebben aan jouw definitief stoppen met roken. Om je er weer even aan te herinneren dat het puur een ACTIE en GEDACHTEN-kwestie is...

Mocht jij andere manieren kennen om je opgelucht te voelen na het stoppen, laat het mij dan weten door een reactie op te schrijven!

Alvast 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!