

## Het nicotinemonster, hoe kun je van hem afkomen?

Beste (gelukkige ex-)roker,

Een vraag die me vaak gesteld wordt is hoe je nou definitief van dat nicotinemonster in jouw lichaam af kunt komen? Het leek me handig om hier zo uitgebreid mogelijk in dit artikel aandacht aan te besteden, zodat je de volgende keer – wanneer je gaat stoppen, of inmiddels gestopt bent – precies weet hoe je met dit lastige monster in jouw lichaam om moet gaan.

### Laten we maar meteen van start gaan...

Ieder mens heeft in zijn lichaam verschillende prikkels, bubbels oftewel kleine monsters die rustig slapen. Zolang je bijvoorbeeld geen drugs gebruikt, zal het drugsmonster rustig op zijn plek blijven slapen, en geen schade aanrichten. Maar zodra iemand voor de eerste keer drugs gebruikt, begint de bubbel langzaam aan groter te worden omdat zijn of haar “drugsmonstertje” veelal direct na gebruik **ACTIEF** geworden.

Als die persoon die net voor het eerst drugs heeft gebruikt, enkele uren geen drugs inneemt, begint de bubbel in zijn/haar lichaam te protesteren omdat het vecht om voeding en omdat het actief wil blijven. Hij wil niet sterven (laten we het ontploffen noemen). Om zich in leven te houden, begint dat monster dat op ploffen staat in jouw maag te porren en te knorren en probeert jou als het ware te domineren, zodat je hem/haar weer voedt (door uiteraard weer drugs in te nemen).

**Hetzelfde proces  
gebeurt ook bij een  
“beginnende”  
roker...**

**...of die daarna  
vaker een sigaret  
zal opsteken.**

**Hetzelfde proces gebeurt ook bij iemand die voor het eerst begint te roken of die daarna vaker een sigaret zal opsteken...**

**Het was natuurlijk beter geweest wanneer je vanaf het begin sterk was geweest en niet had toegegeven aan dat monster, maar ja, dat is niet gebeurd en daarom ben je hier nu ook dit artikel aan het lezen. Jij wilt weten hoe je er van verlost kunt worden, toch?**

Het enige verschil is dat nu niet het drugsmonster maar het nicotinemonster (ook een drug...) actief in jouw lichaam is geworden. Meerdere wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat nicotine in slechts 3 tot 4 dagen volledig uit jouw lichaam is verdwenen, dus wat kunnen WIJ hiervan leren?

Nou, lees verder... wanneer je al 3 dagen gestopt bent met roken, zul je hoogstwaarschijnlijk iets raars binnen in jouw lichaam voelen. Een rusteloos gevoel dat je wil aanzetten tot roken. Een sterke behoefte, een dwangneurose, jawel... een verslaving dus!

En jij wil niks liever doen dan daar aan toegeven om je beter te voelen, niet beseffend dat jij je zonder deze behoefte altijd al veel beter hebt gevoeld! Maar nu denk je dat jij iets nodig hebt om je beter te kunnen voelen. Dat is namelijk de schuld van het nicotinemonster dat bijna ligt te sterven, maar door jou te treiteren en domineren verwacht weer van jou te krijgen zodat het vrolijk verder kan leven in JOUW lichaam, en daar lekker veel schade aan kan richten.

Dit proces zal slechts gedurende 3 tot 4 dagen doorstaan moeten worden, daarna is in feite het nicotinemonster verslagen en ontploft en ligt die net als vroeger, toen je nog een niet-roker was, rustig in een hoekje te slapen.

Daarom hoor je ook zo vaak van ex-rokers, dat je nooit meer aan die ene sigaret moet beginnen want anders ben je meteen weer verslaafd. Zo werkt dat dus. Dat monster wil je NOOIT meer wakker maken!

Denk aan de alcoholist die nooit meer een druppel mag drinken, die heel zijn leven daar op aanpast, maar wel als een gezonder en gelukkiger mens uit de strijd is gekomen...! Jouw stoppen-met-roken-actie wordt net als bij de alcoholist direct beloond! Jij moet jezelf alleen nog even een etiket durven geven van alcoholist (in jouw geval drugsverslaafde) om toe te geven aan jezelf dat jij een probleem hebt en daarna kun je er aan gaan werken om van dat probleem af te komen.

En doe je dat niet... dan regelt de natuur dat zelf wel, heel grof gezegd; het monster wint en jij sterft!

Wacht dus niet tot morgen, en overmorgen en de dag daarna...!



**Na 4 dagen nog  
steeds de behoefte om  
te roken?**

**Dat komt door de  
psychische verslaving!**

**Als je na die 4 dagen nog steeds de drang hebt om te willen roken, komt dat zonder enige twijfel door jouw psychische verslaving (je hebt roken geassocieerd met plezier, terwijl je in jouw verstand het tegenovergestelde moet gaan denken!).**

Je moet je dus die eerste dagen heel goed focussen op hetgeen je werkelijk wilt en wat je – door succesvol te stoppen met roken – allemaal zult gaan bereiken.. Dan kom je er wel. Doe dit gedurende de eerste dagen nadat je jouw laatste sigaret hebt opgestoken. Als je het dan nog moeilijk krijgt, zeg dan het volgende zinnetje hardop (je zul je hierdoor opgelucht voelen, gegarandeerd!):

**Laat dit nicotinemonster nu maar lekker uitsterven, ik ben beter af zonder dit blok aan mijn been en ben liever vanaf nu een gelukkige ex-roker. Punt uit!**

Dan vergeet je ook zeker niet waarvoor je het doet en wat jouw beloning zal zijn!

Zeg het bovenstaande zinnetje iedere keer gedurende de eerste dagen wanneer je jezelf niet lekker in je vel voelt of wanneer je de drang krijgt om te roken. Vergeet niet... het is het nicotinemonster dat JOUW denkwijze probeert te veranderen, ga je de strijd tegen hem aan of geef je het op en laat je door HEM jouw leven bepalen?

Ik denk het eerste! Laat me ook even weten hoe het verder met je gaat door een reactie op dit artikel te plaatsen en ook of je andere technieken en/of manieren kent om de eerste paar dagen makkelijk te doorstaan.

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!