

Houd je jezelf niet langer voor de gek!

Beste (ex-)roker,

Wanneer je momenteel de sigaret nog erg lekker vindt, dan is deze nieuwsbrief echt iets voor jou. Waarom? In dit artikel zul je ontdekken waarom je niet de sigaret, maar iets anders lekker vindt en zul ook jij inzien hoe je jezelf eigenlijk voor de gek houdt.

Laten we eerst eens gaan kijken naar hoe het nicotinemonstertje in ons lichaam functioneert...

Wanneer je jouw eerste sigaret opsteekt, wordt het nicotinemonstertje binnenin jouw lichaam wakker en zal voortaan uur in uur uit nicotine van je vragen om zo in leven te blijven. Het nicotinemonstertje sterft namelijk zodra hij de komende 4/5 dagen geen nicotine binnen krijgt, dan blijft alleen nog de psychische verslaving over.

Maar zodra je een sigaret opsteekt, blaast het nicotinemonstertje zich op en begin je jezelf eventjes goed te voelen (dit komt doordat het nicotinemonstertje als het ware in jouw lichaam feest viert over het feit dat je hem steeds blijft voeden!).

Na ongeveer een half uur tot een uur, begin je jezelf minder prettig te voelen doordat het nicotinemonstertje weer honger heeft en telkens bij je aandringt om opnieuw aan nicotine te komen. Wat jij alleen niet beseft, is dat de sigaret die je zonet hebt opgestoken niet bijzonder lekker was en daarnaast ontwenningverschijnselen met zich meebracht.

Ga een volgende sigaret nu eens heel bewust en geconcentreerd roken, dan kom je er snel achter dat de smaak eigenlijk heel erg vies is en zul je ook direct voor de eerste keer voelen wat voor ontwenningverschijnselen EEN SIGARET met zich meebrengt.

Met iedere volgende sigaret hef je de ontwenningverschijnselen van de vorige sigaret op en voel je je weer 'eventjes' goed, maar het zal dan weer niet lang duren voordat je opnieuw zin krijgt in een sigaretje. Je zit als het ware in een vicieuze cirkel waar je maar niet uit kunt komen zolang je het nicotinemonstertje geeft waar hij om vraagt: nicotine!

Wanneer je de ontwenningverschijnselen van de vorige sigaret opheft, voel je je heel even zoals iemand die nog nooit heeft gerookt, dus je voelt je heel goed in jouw vel. Dit komt allemaal doordat je tijdelijk verlost bent van de ontwenningverschijnselen waar de vorige sigaret voor zorgde. Maar in feite ben je

daarmee dus een junkie en een kettingroker om jezelf zo vaak mogelijk lekker te kunnen voelen. Vind je niet dat je jezelf op deze manier voor de gek houdt?!

Mijn vraag aan jou in dit artikel is dan ook luid en duidelijk:

Blijf jij het nicotinemonstertje voeden en blijf jij telkens opnieuw de ontwenningverschijnselen van de vorige sigaret opheffen om je dan tijdelijk een niet-roker te kunnen voelen of laat jij na het roken van de vorige sigaret nu eindelijk voor eens en voor altijd het nicotinemonstertje uit laten sterven?

Wil je stoppen met roken dan is dit jouw volgende stap, je zult daar ooit toch eens aan gaan beginnen, dus waarom niet nu meteen!

Ik hoor graag jouw mening hierover!

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!