

Negeer hen gewoon!

Beste (ex-)roker,

Misschien ben je inmiddels al gestopt, en als dat het geval is – proficiat!
In de komende maanden ga ik uitgebreid aandacht besteden aan de rokers die gestopt zijn; hoe je op een gemakkelijke manier ook daadwerkelijk gestopt kunt blijven. Mocht je nog niet zover zijn, maak je dan geen zorgen.. zolang je wilt stoppen en je jouw doelen voor ogen houdt (en daarbij stap voor stap mijn aanwijzingen opvolgt), dan kom je er echt wel!

In deze nieuwsbrief ga ik je één van de beste tips geven waardoor het stoppen opeens veel makkelijker voor je zal worden. Denk even na over de laatste keer dat je wilde stoppen met roken, wat zei jouw omgeving daarvan?



Hoogstwaarschijnlijk iets in de trant van “Stoppen met roken is ontzettend moeilijk vol te houden”, “Het zal je toch niet lukken, je zult er weer snel aan beginnen”, enzovoorts. Als je zo weinig steun krijgt van de mensen in jouw omgeving, van mensen die niet weten waar ze over praten, dan zakt helaas de moed in jouw schoenen en ben je opeens veel minder gemotiveerd als voorheen, waardoor je er inderdaad sneller aan zult beginnen. Alleen doordat jouw omgeving er heilig in gelooft dat het jou niet zal lukken!

Waarschijnlijk omdat het ze zelf niet gelukt is, of omdat ze gewoon zonder na te denken nazeggen wat anderen zeggen... Tip: laat deze mensen lekker links liggen en zoek mensen op die wel weten waar ze het over hebben, namelijk de succesvol gestopte roker! Die zal jouw zelfvertrouwen wel een boost geven zodat jij zelf erin gaat geloven dat OOK JIJ kunt stoppen met roken, definitief! Aangezien éénderde van de Nederlandse bevolking nog maar rookt, zijn er dus meer succesvol gestopte rokers dan gefrustreerde rokers...

Je kunt ze dit ook niet verwijten eerlijk gezegd, want dit is een hersenspoeling die al tientallen jaren aan de gang is in onze samenleving. Vraag een niet-roker hoe hij

denkt over stoppen met roken en je zult direct te horen krijgen dat stoppen met roken bijzonder moeilijk is. Niet aan beginnen... is een veelgehoorde (domme) tip.

Deels komt dit door de rokers die met behulp van wilskracht gestopt zijn met roken, zij vertellen anderen in hun omgeving hoe moeilijk het wel niet is om vol te houden en dat na het stoppen de drang om te roken altijd blijft bestaan. Daar hebben ze dan helemaal gelijk in, maar dat komt doordat zij niet op de goede manier stoppen met roken...!



Naast dit gegeven komt het vooral ook door de farmaceutische industrie die miljoenen aan reclamebudget uitgeeft voor hun anti-rook middelen, nicotinepleisters/plakkers enzovoorts. In hun reclames en op hun websites kun je bijvoorbeeld het volgende lezen...:

“Stoppen met roken is ontzettend moeilijk, dat weet iedereen... maar niet met Product ABC! Dit wondermiddel helpt je direct van het roken af”

Ze vergeten erbij te zeggen dat het enige doel van deze reclamemakers is, dat ze wel willen helpen (van de regen in de drup) om je van het roken af te houden, maar daarvoor in de plaats raak je dan verslaafd aan hun dure wondermiddelen... Want ja, iemand zal toch hun dure reclames moeten betalen...?

Ook deze farmaceutische industrie houdt de hersenspoeling in onze samenleving op gang en eigenlijk zou dit door de overheid verboden moeten worden..

Gelukkig komt er overal een rookverbod, dus dan wordt het wel heel erg moeilijk om zogenaamd nog "lekker" te kunnen genieten van jouw drugsverslaving, over der rug van mensen die gezond willen leven heen ...

En dan hebben we het nog niet over de bekende filmsterren die in een film "lekker" een sigaartje opsteken! (ik ga hier in een komende nieuwsbrief aandacht aan besteden). Want zo stoer zijn zij helemaal niet. De meeste filmsterren zijn gezondheidsfanatiekelingen, en die roken dus helemaal niet, nooit gedaan ook!

Zij moeten zichzelf geweld aandoen om een sigaret vast te houden en in te ademen, net zoals jij bij je allereerste sigaret.

Kijk je goed dan zie je duidelijk dat zij niet roken "over hun longen".

Mijn advies aan jou... negeer IEDEREEN in jouw omgeving die jou niet kan motiveren in jouw stoppen met roken. Je mag natuurlijk wel luisteren naar wat voor zinloze zaken ze over het stoppen te vertellen hebben, maar laat jezelf daardoor niet beïnvloeden. Houd jouw doel voor ogen, zolang je dit doet en mijn aanwijzingen opvolgt (en dus niet na het luisteren naar jouw omgeving het direct opgeeft!), zul je binnenkort als een gelukkige ex-roker verder leven.

Succes!

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!