

Hier heb je gegarandeerd nog niet echt over nagedacht...

Beste (ex-)roker,

Wanneer je in het leven aan jezelf de juiste vragen stelt, dan krijg je meestal ook de juiste antwoorden en/of oplossingen erop (of als je de verkeerde vragen stelt, dan krijg je er ook verkeerde antwoorden op).

Vaak bepaald de manier waarop je een vraag stelt al wat voor antwoord je erop kunt verwachten, en soms wil je de juiste antwoorden liever niet horen dus dan stel je de vraag niet of je luistert gewoon niet... Vaak zeggen woorden minder dan daden, dus wanneer je bijvoorbeeld als roker eens goed om je heen kijkt naar de gezichtsuitdrukkingen en het gefluister om je heen, dan heb je daar je antwoord op jouw roken al zonder dat je het gevraagd hebt,,,

Dat je het misschien liever niet wilt zien, en daarom niet rond durft te kijken, is een tweede. Maar doe eens stoer en let goed op de mensen naast je en vraag een volgende keer eens of ze bezwaar hebben tegen jouw roken vóórdát je een sigaret op steekt, afgesproken?

In deze nieuwsbrief ga ik aandacht besteden aan enkele "juiste" vragen die je jezelf waarschijnlijk tot aan vandaag nog niet hebt gesteld, ben je er klaar voor? Iets belangrijks nog... je moet wel minimaal 5 minuten zo aandachtig mogelijk over die vraag nadenken en er ook helemaal eerlijk een antwoord op geven.

Vraag 1..

Wanneer is een slechte dag door te roken BETER geworden?

Veel rokers geloven er nog heilig in (misschien jij al lang niet meer) dat roken hen helpt om zich beter te voelen, beter te kunnen concentreren, door stress heen te komen, wanneer ze zich vervelen, enz.

Maar ze hebben nooit nagedacht over het feit of een slechte dag wel ooit door een sigaret te roken beter is geworden, of laten we gewoon zeggen een "rotdag" is gebleven. Alles valt tegen: je baas wordt kwaad op je, je collega's irriteren je de hele dag door, eenmaal thuis aangekomen blijkt één van je huisdieren of kinderen ziek te zijn, je partner toont geen begrip en heeft geen tolerantie meer voor jouw slechte dag omdat hij zelf ook een slechte dag heeft, of erger: hij of de oppas belt je tig keer op je werk omdat je zoontje/dochtertje ziek is, enz.

Kortom, alles valt tegen! **Als je juist op zulke "rotdagen" een sigaretje opsteekt, voel je jezelf dan echt beter? Is die rotdag er dan opeens door zoiets nutteloos als een sigaretje beter op geworden?**

Waarschijnlijk weet je het antwoord hierop nu al. Mijn opdracht voor jou: pak een leeg A4-velletje en schrijf jouw antwoord op deze vraag open en eerlijk op! Zo lang mogelijk!

Vraag 2...

Wanneer kon jij duidelijk beter presteren door te roken?

Je staat stijf van de stress en je ziet het leven even niet meer zitten, want alles komt in één keer op je af en echt alles lijkt je tegen te zitten. Op je werk, maar ook in je priveleven. Kort gezegd krijg je daardoor behoorlijke prestatiedruk en daardoor raak jij "in de stress". Die dreigende burnout loert om de hoek...

Veel sigaretten roken helpt je om alles op te lossen toch? Of toch niet?

Kosten ze je misschien alleen maar tijd die je eigenlijk niet hebt?

Denk eens na over de laatste keer dat je een dipje had, had je na het roken van een sigaret daarna geen last meer van stress? Of toch wel?!

Was je tijdens of na het roken totaal relaxt en kreeg je nieuwe energie, of toch niet?

Goed, schrijf jouw antwoord op deze tweede vraag ook op papier! Deel het nu met ons allemaal door een reactie achter te laten met jouw antwoorden erop. In de komende nieuwsbrieven gaan we samen met jou nog meer illusies doorboren. 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!