

En... heb je gedaan wat ik je vroeg?

Beste roker,

In mijn vorige artikel heb ik je gevraagd om twee belangrijke vragen voor jezelf te beantwoorden en deze meteen op papier te schrijven. Heb je dat al gedaan? 100 punten! Jij bent al bijna waar je wezen moet!

Zoniet, waarom niet? Vraag jezelf eens af wat de reden is waarom je dit nog niet hebt uitgevoerd? Houdt enkel de angst om te stoppen jou daadwerkelijk tegen om de oefening uit mijn vorige artikel niet uit te (durven) voeren?

Daar kan ik dan me wel iets bij voorstellen. Maar begrijp heel goed dat het hierbij alleen nog maar gaat om een eenvoudige oefening. Waarna je niet per direct hoeft te stoppen met roken, omdat je anders snel weer zult terugvallen. En dat willen we niet, dus.... doe eerst die oefening! Neem jezelf en jouw stoppoging serieus. Daar begint alles mee. Want anders heb je hier grofweg gezegd gewoon helemaal niks te zoeken! En verdoe je jouw, mijn en iedereens tijd!



Het is namelijk belangrijk dat wij samen stap voor stap jouw rookgedrag gaan analyseren, om alle illusies rondom het roken en stoppen met roken door te kunnen prikken, en jouw (verkeerde) overtuigingen te vervangen door de JUISTE overtuigingen. Op die manier kun je succesvol stoppen met roken zonder dat je na enkele weken, maanden of zelfs jaren de sigaretten zult gaan missen.

Oké, genoeg hierover. Mocht je de oefening nog niet hebben gedaan, dan raad ik je een laatste keer met klem aan om mijn vorige artikel opnieuw te lezen en de oefening ook daadwerkelijk uit te voeren. Geloof me, het neemt niet meer dan 10 minuten in beslag en jij zult je na die 10 minuten veel beter voelen dan anders! Doe je na mijn uitleg nog steeds de oefening niet, dan even goede vrienden, maar je hoeft nu dan ook niet meer verder te lezen. Voor jou is het dan “einde oefening”...

Sorry, dat ik soms een beetje bot moet zijn, maar anders dringt het niet tot je door.

Ik ga vanaf hier verder met alle mensen die WEL serieus willen stoppen met roken.

Laten we nu de twee door jou opgeschreven antwoorden op mijn twee vragen, eens grondig gaan analyseren.

Vraag 1: Wat zijn de redenen waarom je wilt stoppen met roken?

Iedere roker heeft natuurlijk een reden waarom hij/zij dolgraag wil stoppen met roken, dus jij óók. Wat was voor jou de belangrijkste reden waardoor je het besluit nam om te gaan stoppen?

Puur omdat je langer wilde leven? Door eindelijk voorgoed van die allesvernietigende sigaretten verlost te zijn? Of kwam het meer doordat je nu in jouw leven eindelijk een punt hebt bereikt waarop jij ervan overtuigd bent geraakt, en nu ook inziet en ervaart, dat roken helemaal niet bij jou hoort?

Persoonlijk ben ik ervan overtuigd dat voor de meeste rokers een betere gezondheid en leefomgeving dé doorslaggevende reden is waarom hij/zij eindelijk van het roken af wil, waarna geld besparen op nummer twee volgt.



Je zult vast meerdere redenen hebben om te gaan stoppen, maar het is in dit proces belangrijk om slechts het belangrijkste eruit te pikken. Wat gaan we namelijk doen? We gaan hierop focussen!

Ieder keer wanneer je het gevoel hebt van “Eigenlijk zou ik nu een sigaretje moeten hebben..” doe je jouw ogen dicht en ga je de reden waarom je wilde stoppen visualiseren. Dit kun je het beste doen vóór het slapen gaan en na het wakker worden, omdat jouw onderbewustzijn op die momenten alles beter aanneemt.

Visualiseren is heel gemakkelijk en ik zal je binnenkort een video opsturen waarin je live ziet hoe je zelf, vanaf nu, het beste kunt gaan visualiseren. Het visualiseren is zó krachtig, dat jouw onderbewustzijn dit op een gegeven moment aanneemt als gevoel en het doorstuurt naar jouw bewustzijn.

Op deze manier zorg je ervoor dat je exact weet waarom je wilde stoppen en zul je de “moeilijke” momenten makkelijker kunnen doorstaan. Want je WILT immers niet meer roken, en daar heb jij jouw redenen voor!

Vergeet niet dat de redenen om te stoppen met roken jou niet zullen helpen om definitief als een vrije, gelukkige niet-roker verder te leven. Ze kunnen je enkel motiveren (dit is natuurlijk ook belangrijk, wanneer je wilt stoppen met roken), maar ze laten jou natuurlijk niet de weg zien die jij moet volgen om uiteindelijk voorgoed van je rookverslaving verlost te raken. Anders was je nu allang succesvol gestopt en zat je dit artikel niet te lezen, nietwaar?

Ik zal je jou door jouw motivatie de weg tonen die jij moet volgen om als een gelukkige niet-roker verder te gaan. Ik vraag je ENKEL om deze adviezen dan ook daadwerkelijk op te volgen, want ACTIE = REACTIE en zolang je doet wat je al die tijd al hebt gedaan, zul je ook weer dezelfde resultaten boeken... en falen!

Kortom: je blijft dan een drugsverslaafde! Je moet vanaf nu dus iets anders gaan doen dan wat je normaal gesproken doet, wil je daar ooit vanaf zien te komen...

Vraag 2: Voor wie wil je stoppen met roken?

In mijn vorige artikel heb ik je al aangegeven dat dit een vraag is die ervoor zorgt dat je óf succesvol stopt met roken óf je gaat weer verder met roken omdat je op een gegeven moment de sigaretten mist.

Wat had jij als antwoord op deze vraag? Wil jij eigenlijk liever doorgaan met roken, maar aan de andere kant toch gaan stoppen omdat je niet meer kunt aanzien dat jouw kinderen jou voortdurend angstig en verdrietig aankijken, omdat zij niet willen dat je vroegtijdig overlijdt of ziek wordt? Of doe je het om een andere reden en voor iemand anders? Voor iedereen behalve jezelf?

Of was jouw antwoord hierop dat je echt ZELF schoon genoeg had van het roken en er nu toch wel definitief een punt achter wilde zetten – ongeacht wat je hiervoor moest gaan doen?

Wees eens eerlijk...
Voor WIE wil je nou
ECHT gaan stoppen
met roken?

Ik zal je vertellen wat de meeste rokers (nu ex-rokers), die dankzij mijn methode in staat waren om succesvol te stoppen met roken, met elkaar gemeen hebben...

Al deze ex-rokers wilden ZELF stoppen met roken. Ja, natuurlijk hadden ze daarnaast ook hun niet minder belangrijke reden om te stoppen; stoppen doordat hun partners of kinderen niet meer willen dat hij/zij rookten.

Toch was de belangrijkste reden voor ze dat ZIJ het ZELF niet meer wilden om telkens in de pauze naar buiten te moeten gaan om te roken, (alsof je een enge ziekte bij je draagt, wat misschien ook nog waarheid zal worden wanneer je blijft roken totdat je er (letterlijk) bij neervalt...) óf omdat ze nu eindelijk VRIJ verder konden leven ZONDER een sigaretje te hoeven opsteken.

ZIJ zijn nu niet meer drugsverslaafd zoals diegenen die nog wel ten koste van alles MOETEN ROKEN, en dát gevoel is goud waard! Alleen al de aanblik van die dwangmatige rookverslaafden is voldoende om ervoor te zorgen ervoor dat deze ex-rokers nooit meer aan die andere kant van de lijn zullen gaan staan! Daar kiezen zij ZELF voor! Zij hebben weer de macht teruggekregen over hun eigen lichaam en ziel. En dat voelt VRIJ. Voor altijd!

Wanneer jij niet ZELF wilt stoppen met roken, vraag je dan eerst nog even af of het niet beter is om verder te blijven roken totdat je diep van binnen een sterk verlangend gevoel krijgt om jezelf (en iedereen om je heen) te bevrijden van jouw rookverslaving. Jij hebt namelijk ZELF alle touwtjes in handen, JIJ kunt beslissen wat je wel en wat je niet wilt gaan doen. Die beslissingen en keuzes kan niemand voor je maken, ook ik niet.



Ik kan je alleen maar in de goede richting sturen en vertellen dat het niet zal gaan lukken totdat JIJ er ZELF voor kiest! En dat dit ook duidelijk voor je gaat worden... dat jij ZELF verantwoordelijk bent voor al jouw acties en daden. En dus ook voor wie JIJ wilt zijn.

Als je kunt roken ben je ook volwassen genoeg om de feiten te accepteren lijkt mij, en het is daarom zo belangrijk dat je ZELF de beslissing neemt of je nou wel of niet wilt stoppen met roken.

Als je namelijk niet 100% achter de beslissing die je neemt staat, dan zul je later – na het stoppen – het gevoel krijgen dat je iets “lekkers” mist. Natuurlijk is dat pure onzin, maar zo’n gevoel krijg je gewoon door jouw eigen overtuigingen, en door de illusies waardoor je blijft geloven in de verkeerde dingen.

Je luistert ook graag naar de verkeerde mensen die maar tegen je zeggen dat roken minder schade aanricht dan ze je wijs willen maken. Maar het probleem is niet alleen het roken, maar juist jouw eigen kennis over het roken. En het niet willen weten van de harde feiten. Jij staat jezelf dus gewoon in de weg want jouw kennis is en blijft zo laag, omdat je daardoor ervan overtuigd blijft dat het waar is; dat roken echt niet zo schadelijk is of dat stoppen met roken moeilijk zou zijn...

Dit zijn argumenten binnenin jezelf waardoor JIJ niet zult besluiten om te stoppen met roken maar dat liever door een ANDER laat doen. De dokter, of jouw leefomgeving.

Nu heb je nog die keus om het ZELF te doen, later niet meer!
Bespaar jezelf dus deze ellende...

Want voortdurend zul je maar weer terugdenken aan het moment waarop jij niet voor jezelf stopte, maar voor jouw kinderen en/of je partner of omgeving en "voor hun" heb jij je "opgeofferd" om op die manier het plezier voor jezelf om "lekker" een sigaretje op te steken te ontzeggen. Als straf dus, omdat het moest. Want je wilde het eigenlijk niet zelf...

Maar niks moet! Tenzij je het zelf wilt en daarvoor kiest. Want dan kan ineens alles! Zonder jouw eigen wil en motivatie zul je vervolgens al snel weer aan het roken beginnen. Desnoods stiekem, want ja, ook dat gebeurt! En wie houd je dan voor de gek?

Juist, weer jezelf. Ieder ander ruikt en ziet toch wel aan jou dat jij rookt en heeft alleen maar medelijden met je. Ook al zeggen ze dat misschien niet hardop. Durf gerust eens om je heen te kijken en daar zie je hun reacties...

Geloof me, op deze manier zul jij niet lang als een gelukkige niet-roker verder kunnen leven. En maak je jezelf en anderen steeds ongelukkiger. Want jij zegt dat je wilt stoppen met roken, maar ondertussen kan niemand jou erbij helpen omdat je de ware reden verzwijgt. Ook voor jezelf. Hier komen we dus weer terug op het punt dat je altijd EERLIJK moet zijn tegenover jezelf en anderen. Dat is de meest belangrijke factor.

Met eerlijk zijn kom je niet in dit soort situaties terecht... en dat geldt niet alleen voor roken! Dat weet je zelf ook wel! Maar hier hebben we het enkel over jouw rookprobleem.

Wanneer je 100% ZELF achter jouw beslissing staat om te stoppen, dan kun je op ieder moment na het stoppen met een goed gevoel terugkijken naar de beste beslissing die je ooit hebt genomen: stoppen met roken! en jouw leven weer in eigen handen nemen!

Je zult (tenminste als je op de juiste manier stopt) niet meer het gevoel krijgen dat je jezelf iets ontnomen hebt, en je zult je op momenten waar je normaal gesproken een sigaretje wilde opsteken, beter en gemakkelijker voelen ZONDER nog dat verslavende sigaretje nodig te hebben. JIJ voelt je juist verlost hierdoor, en niet gestraft. Herken je dit gevoel?

Dan zit je goed! Herken je dit gevoel nog niet? Ga dan weer een paar stappen terug, en ga vanaf daar weer verder. Net zolang totdat je voelt dat het werkt op de manier die ik je nu vertel. Je vindt de sleutel van succes voor jouw definitief stoppen met roken alleen bij jezelf. Dat mag je nooit vergeten. Geef jezelf die omgekeerde hersenspoeling de goede richting uit...!

Je bent namelijk ZELF deze weg ingeslagen waarna je definitief van je rookverslaving bent verlost en met zo'n goed gevoel kun je verder gaan met jouw leven zoals je dit gewend was, maar dan zonder de dwang waardoor je op bepaalde momenten zonodig een sigaretje uit je broekzak moet vissen om te kunnen roken.

Die drang is dan verdwenen en dat voelt bevrijdt. Iedere dag weer. Je ziet nu ook wat je er allemaal voor terug krijgt, en daar kies je nu liever voor. Het hele leven bestaat uit belangrijke keuzes. Aan jou de taak om de goede keuzes en richtingen eruit te halen... en over de slechte lachend heen te stappen.

Zou dat niet heerlijk zijn? Ja, natuurlijk! Vandaar dat ik je aanraad om even een paar minuten na te denken of je echt voor jezelf wilt gaan stoppen en als dat niet het geval is, eerlijk tegen jezelf te zijn en te kijken of het niet beter is om te blijven roken tot je het moment hebt bereikt waar je zelf met volle overtuiging kunt zeggen dat je eindelijk van je rookverslaving af wilt, omdat het je geen enkel voordeel meer oplevert, enkel nog nadelen. Waar een wil is, is een weg.

Ik hoop dat ik met dit artikel jou en andere fanatieke rokers eindelijk zover heb kunnen krijgen, dat je nu keihard kunt roepen dat je voor JEZELF wilt gaan stoppen en er ook 100% achter staat.

Ben je nog niet zover, wees daar dan ook eerlijk in, en ga die paar stappen terug. Totdat je hier weer uitgekomen bent. Want wij staan hier met zijn allen klaar voor je om JOU te helpen om definitief te stoppen met roken!

Natuurlijk ben ik weer zeer benieuwd naar JOUW reactie en ik zou het op prijs stellen wanneer je even 3 minuten de tijd neemt om jouw reactie op te schrijven en hier op mijn blog te posten. Alvast bedankt en we spreken elkaar hier binnenkort weer!

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!