

Nu eens iets heel anders!

Beste roker,

Je bent van mij gewend dat ik regelmatig bijzonder lange artikelen schrijf, maar dit artikel houd ik kort en krachtig. Waarom...?

In dit artikel ga ik jou een belangrijk concept uitleggen en vraag ik je enkel en alleen om nu meteen een notitieblokje of je dagboek samen met een pen erbij te nemen... We gaan namelijk samen een klein oefeningetje doen.

Nu zul je wel zeggen: waarom telkens oefeningen, Aytac! Vertel mij maar hoe ik nu meteen van mijn rookverslaving afkom! Ik begrijp je helemaal, maar om alle illusies rondom het roken en het stoppen met roken door te prikken en jouw verkeerde overtuigingen te vervangen door de juiste, moeten wij samen stap voor stap BEWUST alles begrijpen en inzien. Die dwangmatige mentale verslaving kun je simpelweg niet door één artikel overwinnen, ik hoop dat je dit begrijpt.

Mede dankzij deze oefeningen en de nog komende artikelen zul je meer en meer beseffen dat je eigenlijk nooit van het roken hebt gehouden, en dat stoppen met roken één van de leukste en meest winstgevende dingen is die je ooit in je leven hebt gedaan! Doe mij en vooral jezelf een plezier en besteed even 5 à 10 minuten om onderstaande oefening goed uit te voeren.

Pak jouw notitieblokje nu erbij en beantwoord de volgende vraag zo uitgebreid mogelijk. Het maakt niet uit hoelang je hierover doet, zolang je dit maar opschrijft (want ik vertel je zo direct waarom het zo belangrijk is dat je deze oefening doet).

Waarom ben je eigenlijk aan het roken begonnen? Wat miste je in jouw leven – voordat je aan het roken begon – waardoor je besloot om te gaan roken?

Denk hier uitgebreid over na en schrijf jouw antwoord op jouw bladzijde op. Heb je dat gedaan? Vertel het dan óók aan mij door onderaan dit artikel jouw reactie te plaatsen!

Het is belangrijk dat je bovenstaande oefening serieus overdenkt en doet, omdat we op deze manier in een volgend artikel uitvoerig kunnen analyseren waar het fout ging, en de achterliggende emoties en conditionering die daarbij horen, ook samen kunnen gaan aanpakken.

Dus, laat me weten wat jouw antwoord is!

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!