

## Waarom de meeste rokers maar niet kunnen stoppen...

Beste roker,

Als je honger hebt, dan kies je toch zélf iets om te eten en te drinken? Als je op vakantie wilt, dan kies je toch zelf een plaats waar je graag naartoe wilt om lekker te genieten van het mooie weer of juist van het koele weer?

En met roken is het niet anders! Je kiest zelf om te roken of om juist niet te roken. De sigaretten vallen namelijk niet toevallig, aangestoken en klaar om te roken, in jouw mond. Ieder keer als je rookt, dan kies je om weer te roken!

Kijk eens naar onderstaande, typische rook scenario:

1. Je voelt een verlangen om te gaan roken
2. Je vindt geld om een nieuw pakje sigaretten te kopen
3. Je vindt je autosleutels
4. Je loopt naar je auto
5. Je maakt je auto open
6. Je opent de autodeur
7. Je zit in je auto
8. Je sluit de autodeur
9. Je maakt uw veiligheidsgordel vast
10. Je start de automotor
11. Je zet vaart met je auto
12. Je rijdt naar de dichtstbijzijnde winkel
13. Je parkeert je auto
14. Je zet de motor af
15. Je maakt je veiligheidsgordel los
16. Je opent de autodeur
17. Je stapt uit de auto
18. Je doet de autodeur dicht
19. Je zet je auto op slot
20. Je loopt naar de deur van de winkel
21. Je opent de deur
22. Je loopt de winkel in
23. Je loopt naar de balie
24. Je vraagt naar je merksigaretten
25. Je haalt geld uit je portemonnee of handtas
26. Je zet je geld op de toonbank
27. Je wacht op het geld dat je nog terug moet krijgen
28. Je pakt de sigaretten die je zonet hebt gekocht, het wisselgeld dat je terug hebt gekregen en de bon van de winkel
29. Je loopt naar de uitgang van de winkel
30. Je opent de deur
31. Je loopt naar je auto
32. Je maakt met de autosleutels de auto open
33. Je opent de autodeur
34. Je zit in je auto
35. Je sluit de deur van je auto

36. Je doet je gordels om
37. Je start je auto
38. Je geeft vol gas
39. Je rijdt naar huis
40. Je parkeert je auto
41. Je zet de motor af
42. Je maakt je veiligheidsgordel los
43. Je opent de autodeur
44. Je stapt uit de auto
45. Je doet de autodeur dicht
46. Je zet je auto op slot
47. Je loopt naar de deur van je huis
48. Je doet de deur open
49. Je loopt naar binnen
50. Je opent het pakje sigaretten die je zonet hebt gekocht
51. Je vindt een aansteker
52. Je steekt de aansteker aan
53. Je steekt jouw sigaret aan
54. Je neemt je eerste PUF
55. RUST NU - NA AL DAT WERK WAT JE HEBT GEDAAN!

Pffffffffffff. Ben je ook net als mij vermoeid, nadat ik zoveel heb getypt? Oké, ik weet dat de meesten onder jullie vermoedelijk vanaf stap 30 direct naar stap 51 zijn gegaan. Dat is de realiteit. Maar kijk eens naar alle stappen die vóór stap 30 kwamen.

Iedere stap op dat weg was een plaats waar je een “keuze” maakte. Je maakte de keuze om verder te gaan achter de vervolging van die sigaretten. Bij iedere stap in dit proces kun je een andere keuze maken om vervolgens hopelijk niet verder te gaan met roken.

Ons leven is een resultaat van de keuzes die we tot nu toe hebben gemaakt. 99% van die keuzes zijn binnen JOUW volledige controle. Je kiest dagelijks wat je wilt dragen, wat je wilt gaan eten, wat je wilt gaan drinken, wat je wilt gaan zeggen tegen je vrienden, collega's en mensen waar je veel van houdt.

Je kiest welke actie (of inactiviteit) je allemaal wilt gaan ondernemen. Deze Miljoen-En-Eén keuzes die we dagelijks hebben, maken ons rijk of arm, gelukkig of ongelukkig, vervuld of leeg, gezond of ziek, doeltreffend of ondoeltreffend. En zij maken van JOU een roker of een niet-roker!

Het maken van betere keuzes over het roken vereist dat je jezelf goedgedefinieerde redenen geeft om niet te roken (betere gezondheid, geld besparen, je beter voelen dan normaal, beter kunnen ruiken..).

Ook zou je van te voren - vóóordat je de verlangens krijgt om te roken - goed voorbereid moeten hebben wat je in plaats van roken kunt gaan doen. Enkele dingen die je kunt gaan doen: neem een wandeling, bel een behulpzame vriend op, drink een glas water, probeer een puzzeltje op te lossen, .. in iedergeval: creëer jouw eigen rij met keuzes.

Roken is geen ongeval. Je hebt ZELF gekozen iedere sigaret te roken die je ooit rookte. Wat ik hiermee wil zeggen is dat je ZELF ervoor hebt gekozen om verder te roken toen je die laatste sigaretjes rookte. Zelfs wanneer er teveel druk op je was om te moeten gaan roken, had je nog de keuze om simpelweg WEG TE LOPEN!

Neem jouw beslissing om deze “ongezonde” gewoonte voorgoed ver te trappen. Daarna start je met het maken van de juiste keuzes die jouw doel om voorgoed niet meer te roken tot een realiteit zullen omtoveren!

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!**