

Waarom je ook nu NIET hoeft te roken...

Mijn relatie was gisteren opeens uit.. en ik voel me echt niet lekker!! Ik heb toen maar een sigaretje gerookt, terwijl ik helemaal geen sigaret wil.. help!!!

Het is zeker niet prettig dat je relatie uit is, maar dat is natuurlijk ook geen geldige reden om meteen een sigaretje op te steken. Laten we even logisch nadenken.

Wanneer je relatie uit is, voel je je eenzaam, verdrietig, ellendig, enz.. allerlei gevoelens gaan door elkaar heen. Je weet niet meer wat je doen moet naast dat je een sigaretje op kunt steken.

Op dat ogenblik heb je een periode met veel stress die je dan probeert door te komen door een sigaretje te puffen. Maar je moet vanaf nu begrijpen dat de actieve bestanddelen in een sigaret je spanningsniveau juist VERHOGEN vanwege het effect dat ze op jouw lichaam hebben.

Je bloeddruk gaat omhoog, je hartslag en ademhaling gaan sneller als resultaat van het roken. Dat zijn allemaal stressreacties in je lichaam die door het roken gebeuren!! Er gebeurt dus het tegenovergestelde van wat je eigenlijk van het roken verwacht.

Wanneer jij een sigaretje opsteekt, dan ben jij er heilig van overtuigd dat je je minder zal stressen.. terwijl je juist door het roken MEER en MEER gaat stressen!!! (dat hebben helaas veel rokers op dat ogenblik niet meteen in de gaten..)

Begrijp je nu waarom je ook bij de ergste gebeurtenissen niet naar een sigaret hoeft te snakken, maar alles moet laten voor wat het is? Je kunt dan beter mensen in jouw omgeving opzoeken en met hen hierover praten (over je relatie) i.p.v. een pakje sigaretten bij de hand te pakken en als een gek beginnen te roken.

Ik ben ervan overtuigd dat óók jij door de slechte periodes zonder te roken heen kunt komen. 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!