

Waarom stoppen met roken zo gemakkelijk is...

Allereerst wil ik iedereen bedanken voor al het feedback dat ik in de afgelopen weken in mijn inbox en hier op mijn blog mocht ontvangen. Doordat ik veels te weinig tijd heb, kan ik al deze vragen niet persoonlijk via de mail beantwoorden, maar ik beloof je wel dat ik al je vragen zo uitgebreid mogelijk hier op mijn blog of in één van mijn nieuwsbrieven ga behandelen.

* Blijf je vragen op mijn blog (<http://www.StopNuMetRoken.com/blog/>) posten, ik bekijk deze dagelijks en zal ze binnenkort allemaal uitvoerig voor je beantwoorden.

Mijn missie is om jou te helpen, zonder ook maar ergens last van te hebben, definitief een punt achter je rookverslaving te zetten. Ik vraag je enkel en alléén maar één ding: volg mijn adviezen ook daadwerkelijk op!

Óók zal ik voortdurend al je vragen beantwoorden, zodat niks meer op jouw weg staat om niet te kunnen stoppen met roken. Mocht je mijn 34 pagina's tellende stoppen met roken gids nog niet gratis hebben aangevraagd en gelezen, ga dan naar <http://www.StopNuMetRoken.com> om het binnen de minuut te ontvangen.



Eén van de vele vragen die me meerdere malen werd gesteld, was:
Hoe kan ik dan WEL succesvol stoppen met roken, Aytac?

Laat me eerst enkele dingen duidelijk maken. Met mijn methode verspil ik geen tijd en energie om aan je te vertellen dat je geld en gezondheid als sneeuw voor de zon verdwijnen om je te bewegen het roken te laten. Dat wist je immers al. Stoppen met roken met mijn methode is om twee redenen effectief:

#1 In tegenstelling tot stoppen door wilskracht, nicotinevervangers of andere methoden, richt mijn methode zich op het ECHTE probleem; de wil om te roken!

#2 Het is een proces waarbij het roken normaal voortgaat tot het einde van het leerproces, het Eureka-moment. De twee kanten van roken zijn namelijk: de oorlog tegen de 1% nicotineverslaving en de 99% mentale verslaving. Wij pakken het 99% probleem aan voordat we ons richten op het kleine nicotineduiveltje – dat wij samen als een vlieg zullen vermorzelen!

Naarmate je je meer en meer realiseert dat dat roken van je niet meer is dan een illusie en dat alles verkeerd wordt voorgesteld, besef je hoe gemakkelijk het is om ermee te stoppen.

Wanneer je je laatste sigaret rookt – en sommige mensen willen zelfs dat niet! – zal je geen enkele twijfel hebben of je nou beter wel of niet gestopt kon zijn. Je zult je geen zorgen maken over de vraag of je zonder sigaretten wel van het leven kan genieten.

Je zal op geen enkele manier het gevoel hebben dat je iets hebt opgeofferd – je zal je helemaal opgelucht en bevrijd voelen, omdat je door hebt wat een mega luchtkasteel roken eigenlijk is.

Wanneer je die laatste sigaret tevoorschijn haalt, weet je al dat je hem niet wilt roken en dat je ook geen enkele andere sigaret meer in je leven wilt opsteken. Je beseft dan dat je roken NOOIT echt lekker hebt gevonden en dat je al een vrije, gelukkige niet-roker bent.

We gaan nu een klein oefeningetje doen (als je hier al even een paar minuutjes geen tijd voor kan vrijmaken, dan heb ik liever dat je dit artikel niet verder leest). Zorg ervoor dat NIEMAND je in de komende minuten kan verstoren, je moet even de tijd voor jezelf maken. Pak nu even je pakje sigaretten bij de hand.

Steek nu één sigaretje aan en rook die ene sigaret HEEL bewust. Neem enkele aaneengesloten trekken en richt je dan de rest van de sigaret volledig op de gevoelens die het je geeft. Meer vraag ik je niet te doen.

FOCUS even op die gevoelens. Is die sigaret lekker? Is het begin alleen lekker en wordt het steeds viezer? Of geniet je, vanaf het moment dat je die sigaret opsteekt, er HELEMAAL NIET van?

Doe me een plezier en neem even een paar minuten de tijd om bovenstaande oefening uit te voeren. Vervolgens ben ik benieuwd naar je antwoord, deze kun je posten door hieronder je reactie op te schrijven.

Als je de bovenstaande oefening hebt uitgevoerd, dan begrijp je dat, in tegenstelling tot de andere methodes die je misschien hebt uitprobeerde om te stoppen met roken, mijn methode werkt, omdat het je de WAARHEID laat zien. Het werkt, omdat je je bewust wordt van de val waarin je zit, en omdat je de illusie gaat zien voor wat het is – een illusie!

Vergeet niet, je rookt, omdat je je een niet-roker wilt voelen. Het is onnatuurlijk om verslaafd te zijn aan nicotine en je lichaam is niet blij met die verlangens die je krijgt, al ontstaan de meeste van die verlangens in je hoofd. Om hieraan te ontkomen verminder je dat verlangen een beetje door steeds weer een sigaret op te steken, maar daarna is er nog steeds dat verlangen...

Daarom zijn rokers van “light” sigaretten zelfs nog ergere kettingrokers: hun lichaam krijgt gewoon niet de “kick” die het wil hebben. Dit komt doordat je lichaam langzaam immuun begint te worden voor de giftige effecten van nicotine.

Dit giftige effect van nicotine en de immuniteit van je lichaam zorgen ervoor dat wanneer mensen beginnen met roken, ze meestal licht roken en geleidelijk aan hen

“patroon” opbouwen en UITEINDELIJK rokers worden die gemiddeld 20 sigaretten per dag opsteken!

Veel rokers proberen hun behoefte aan sigaretten te verminderen, maar net als met op dieet gaan, is het effect hiervan nog negatiever en het resultaat hetzelfde. We moeten het VERLANGEN aanpakken om tenslotte voorgoed met roken te kunnen stoppen.

Doe jezelf en mij een plezier en spendeer even enkele minuten om bovenstaande oefening uit te voeren en voor jezelf vast te stellen of je van een sigaret ECHT geniet. Post even je reactie op mijn blog (<http://www.StopNuMetRoken.com/blog/>), zodat ik al je vragen kan beantwoorden en je problemen kan verhelpen waardoor óók JIJ in staat zal zijn om voorgoed als een vrije, gelukkige niet-roker verder te leven.

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

<http://www.StopNuMetRoken.com>

P.S. Er zijn nog veel meer dingen die ik graag aan je kwijt wil, maar daarvoor heb ik wel eerst jouw feedback nodig! Je reactie kun je hier op mijn blog (<http://www.StopNuMetRoken.com/blog/>), in amper 30 seconden kwijt en het helpt me om je BETER te ondersteunen eindelijk een vrije, gelukkige niet-roker te worden.

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!