

Sorry, ik was dit vergeten...

Beste roker,

Zoals je misschien nog weet, heb ik de afgelopen weken keihard gewerkt aan de vervolggids die je inmiddels al toegestuurd hebt gekregen, en zoniet, dan krijg je deze binnenkort nog van me toegestuurd.

Tijdens het schrijven van de gids heb ik meer dan duizend reacties één voor één grondig nagelezen (de reacties groeien dagelijks met meer dan 40 inzendingen!), en ik kwam na het schrijven van de gids erachter dat ik iets belangrijks in mijn gids, niet volledig duidelijk heb kunnen maken. Vandaar dat ik ervoor gekozen heb om hier een extra artikel over te schrijven en deze op mijn blog te posten.

Beloof mij én vooral jezelf één ding: wees altijd héél eerlijk tegenover jezelf! Als jij jezelf sprookjes vertelt en niet eerlijk bent tegenover jezelf, dan kun je beter nu meteen stoppen met het verder lezen van dit artikel. Zonde van je tijd. Ik meen het, want je zult er later veel problemen door krijgen – en niet alleen bij het stoppen met roken – wanneer je nooit helemaal eerlijk tegenover jezelf bent.

Wanneer je namelijk niet eerlijk tegen jezelf kunt zijn, dan kun je ook niet eerlijk tegenover anderen zijn. Zo simpel is het. Het begint dus allemaal bij JEZELF. Oké, genoeg hierover...

We gaan nu samen enkele vragen beantwoorden en het beste pak je daarvoor een notitieblokje bij de hand en schrijf je in het kort jouw antwoorden op.

Misschien ben je zelf al zo slim geweest om vanaf het begin een apart schrift te gebruiken?

Heel goed, want daarin kun je alles makkelijk weer terugzoeken. Losse blaadjes raken snel kwijt... En dat schrift heb je natuurlijk altijd bij je in tijden dat je het moeilijk hebt.

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

Wil je een betere gezondheid? Wil je veel geld besparen en met dat geld iets leuks kopen of samen met jouw familie een paar weken op vakantie gaan? Wil je stoppen met roken, omdat jouw nieuwe/huidige partner niet rookt en hij/zij graag wil dat je stopt?

Kortom, waarom wil je het? Wanneer je niet weet waarom je wilt stoppen, kun je ook niet weten wat je wilt bereiken. Je moet dus eerst een doel en de weg daarheen uit stippelen en dat begint met de vraag "waarom". Dus, schrijf nu op WAAROM jij hoofdzakelijk wilt stoppen met roken (dus alle redenen die jij voor jezelf bedacht hebt). Weet je er maar 1, dan is dat geen ramp. Jouw antwoord op de vraag "waarom" hoeft niet bijzonder lang te zijn. Niemand verwacht van jou dat je een scriptie van 10 pagina's gaat schrijven. Houdt het dus kort en krachtig.

Oké, heb je de eerste vraag al beantwoord? Goed, dan gaan we over op de belangrijke vraag die er altijd voor zorgt dat een roker deze keer wel succesvol gestopt blijft of dat hij/zij niet lang na het stoppen weer verder rookt.

Vraag 2: Voor wie wil je stoppen met roken?

Dit is een vraag die de meeste rokers meestal verkeerd beantwoorden, en door hun verkeerde antwoord of doordat ze met een verkeerde overtuiging stoppen met roken, zie ik dag in dag uit rokers die veel wilskracht moeten gebruiken om gestopt te blijven. Deze rokers houden het uiteraard niet lang vol, want hoe lang kun je nog wilskracht blijven bieden tegen iets dat je eigenlijk wel “heel lekker” vindt? Niet lang dus. Houd je jezelf daarom niet voor de gek door te stoppen met roken met behulp van de wilskrachtmethode. Dat kan ik niet vaak genoeg zeggen!

Persoonlijk vind ik het erg jammer als je kiest voor de wilskrachtmethode en ik zal je later uitleggen wat de meeste rokers hierin verkeerd doen. Maar eerst ... moet jij beslissen voor WIE jij wilt stoppen met roken!
Voor jezelf? Of voor een ander?

Komt het doordat je het niet meer kunt aanzien dat jouw kinderen je voortdurend angstig en verdrietig aankijken omdat zij niet willen dat jij vroegtijdig overlijdt? Hebben zij lichamelijke last (vaak ziek, astma, groeistoornissen etc.) van jouw schadelijke rookdampen, en voel jij je schuldig daaraan? Komt het doordat jouw partner (zelf een niet-roker) niet meer wil dat jij voortaan nog verder rookt en zijn omgeving vergiftigd?

Of wil je echt ZELF niet meer verder roken, omdat je het roken echt niet meer ziet zitten, en nu inmiddels weet dat roken jouw leven absoluut niet compleet maakt. Sterker nog, jij wilt er vanaf! Nu meteen! Want je weet nu 100% zeker dat roken geen plaats meer krijgt in jouw leven.

Let wel goed op, want sommige redenen (een ziek kind, zwangerschap etc) kunnen beginnen met motivatie van buitenaf waardoor jij wilt stoppen (voor een ander). Maar wanneer jij bijvoorbeeld inziet wat voor schade JIJ aanricht bij anderen door jouw dwangmatige gerook, dan kan dat argument juist een heel sterke reden worden om voor jezelf definitief te stoppen met roken! En ook gestopt te blijven want die reden verandert niet meer... Je doet het dan vanuit jezelf, en niet omdat een ander je daar om vraagt. Dat verschil is heel belangrijk.

Daarom schrijf je alles nu op papier! Om te zien of je al op de goede weg zit. En vergeet niet om vooral heel eerlijk te zijn!!!
Dus: Voor wie ga je stoppen met roken?

Ben je klaar met schrijven? Goedzo! Ik ben trots op je, omdat jij één van de weinige rokers bent die ook echt actie durft te ondernemen (je leest dit artikel en je geeft eerlijk antwoord op de vragen). Daar mag je zeker trots op zijn – applaus voor jezelf – en ga jezelf dus niet te kort doen met denken dat je een hopeloos geval bent. Nee, dat ben je zeer zeker niet! Hopeloze gevallen die ondernemen niets!

Jij hebt alleen maar iemand nodig die je stap voor stap begeleidt in jouw keuzes en jou precies gaat laten zien hoe je die slopende mentale verslaving kunt overwinnen. Je krijgt er voldoende voor terug dus het is het waard! Zo simpel is het. En daarom zal ik jou helpen om die knop voor eens en altijd om te draaien.

Wanneer je de vragen hebt beantwoord en de antwoorden hebt opgeschreven, gaan we in een volgend artikel verder om jouw antwoorden te analyseren. Ik ben namelijk bang dat ik jou anders overlaadt met teveel informatie, zodat je niet meer naar me kunt luisteren, en dat probeer ik op deze manier te voorkomen. We doen alles stap voor stap.

Oh ja, bewaar jouw blaadje met antwoorden erop, want over ongeveer een week gaan we weer met jouw antwoorden verder. Kun je niet zo lang wachten? En wil je eerder zien wat de volgende stap is... Mail me dan!

Ik wens jou het allerbeste toe en tot ziens bij een volgend artikel!

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!