

## Wanneer begon je te roken?

Heb je je wel eens afgevraagd waarom je die sigaretten eigenlijk opsteekt? Heb je ooit diep naar je hart geluisterd en ontdekt wat die ervan vindt dat je nog steeds zit te roken? Nog niet gedaan? Oké, dan gaan we het bij deze doen. Doe je ogen voor de komende 5 minuten dicht en denk op dit ogenblik even aan niks. Noch de taken die je nog moet verrichten noch alle angsten en emoties die je op dit ogenblik hebt over stoppen met roken.

Zet vervolgens even je 2 handen op je hart en ga de komende minuten lekker op je gemak nadenken over het moment toen je besloot om een roker te worden. Kan je het je nog herinneren? Kan je het moment herinneren toen je zei van "ja, ik ga lekker roken!"? Misschien was je wel in de disco en wilde je op dat moment eventjes de held uithangen?

Of misschien rookten enkele medeleerlingen van je en boden ze je aan om een sigaretje op te steken? En jij kon het maar niet verdragen dat je door het groepje werd uitgesloten, omdat jij niet rookte. Dus je besloot om de "eerste sigaret" te gaan uitproberen. En met die ene eerste sigaret ben jij aan het roken verslaafd..en geloof me, jij bent niet de enige die zó aan het roken is verslaafd!

Je dacht toen je die sigaretten achterelkaar door pufte dat je niet aan sigaretten verslaafd zou raken, omdat je toch wel de controle over je eigen leven had, nietwaar? En zo denken dagelijks duizenden andere niet-rokers en proberen hun eerste sigaret uit. Hmmmmmm dat is wel bijzonder lekker. Wow, ik kan er niet zonder! "Hey vrienden, komen jullie nou in de pauze even langs, gaan we met z'n allen samen lekker eventjes roken! Om de hoek van de school.. kunnen ook die meisjes/jongens ons zien roken! Cool!".

Beste, ik zal je vertellen wat mij een keer overkwam. Ik raakte in een gesprek met een jongen van 17 jaar. Hij zat eventjes op iemand te wachten en had een helm bij de hand. Ik dacht van "in tussentijd zal ik even met hem praten". Leuk, dus ik begon meteen een conversatie met hem. We hadden het over ditjes en datjes en op een gegeven moment kwam 1 van zijn vrienden. En wat zag ik?

Een sigaret in zijn hand! Wow, hij is cool! (uiteraard sarcastisch bedoeld)

Niet lang daarna zag ik de jongen waarmee ik zonet een gesprek begon ook een sigaret uit zijn zak pakken. Alleen had hij een aanstekertje nodig, maar die kon hij telkens maar niet vinden. Dus, van een vriend lenen leek voor hem de beste oplossing om die ene sigaret alsnog op te steken. Hij vroeg of ik ook een sigaret wilde. Ik zei zelfverzekerd "neen, dankjewel! Ik rook namelijk niet." En daarna verbaasde ik me bijzonder en had ik medelijden met de jongen die me een sigaretje aanbood.

Niet lang daarna zei hij namelijk "dat is niet lekker". Ik dacht in mezelf van "wat niet lekker?". Jij bent niet lekker in je hoofd jongen! Ga maar stoer doen, ga maar roken! Ga nu roken, krijg er later maar spijt van en probeer maar om te stoppen. "Toedels!" en hij is weg en ik ben van hem af.

Ik weet namelijk 100% zeker dat nog enkele andere vrienden in zijn groepje ook sigaretjes puffen. Ze zijn allemaal in een groepje en om tot zo'n groepje te horen doen jongeren eenmaal alles wat ze maar kunnen doen, dus ook roken!

Dit was kort samengevat een interessante gebeurtenis met een jonge kerel van 17 jaar.. Denk nu even weer opnieuw na; probeerde je je eerste sigaret uit toen je met je vrienden op het schoolplein was?

Óf dat je oom, je broer, je vriend of 1 van je familieleden je het advies gaf om eens een sigaretje te proeven?

Anyway, denk nu even goed na en kom erachter wanneer je besloot om je eerste sigaret op te steken, want dit is voor jou belangrijk. Waarom? Dat lees je in mijn komende blogposts..

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!