

## **Wat je als eerste moet doen voordat je begint met stoppen met roken**

Helaas zie ik wekelijks veel rokers weer de mist ingaan. Zijn ze deze week eenmaal blij dat ze gestopt zijn met roken d.m.v. Cold Turkey, dan krijg ik de week daarop een mailtje met dat ze weer verder zitten te roken.

Dan hoor ik ze altijd zeggen:  
STOPPEN MET ROKEN IS MOEILIJK!

Nee, integendeel, stoppen met roken is gemakkelijk als je maar weet HOE je moet stoppen. Daarbij is het belangrijk dat je vanaf dag 1 en vóórdat je stopt met roken erin gelooft dat je ook daadwerkelijk als een vrije, gelukkige niet-roker verder zult leven.

Henry Ford heeft hier een leuke quote over:  
*“Als je denkt dat je iets wel kunt of als je denkt dat je iets niet kunt, in beide gevallen heb je gelijk”*

Wat ik hiermee wil zeggen is het volgende: wanneer je, voordat je ook maar aan het stoppen begint, een angst krijgt die je wijsmaakt dat stoppen met roken je niet zal lukken, dat stoppen met roken moeilijk is, enz.. dan zal het ook daadwerkelijk NIET lukken. Zo simpel is het.

Daarnaast is het ook belangrijk dat je je doel (stoppen met roken) goed voor je ogen hebt staan en zonder enige excuses ervoor gaat – ongeacht wat er gebeurt! Stoppen met roken kunnen we eigenlijk in 3 stadia verdelen:

**Stap #1:** Geloof in jezelf... óók JIJ kunt op een gemakkelijke en volledig natuurlijke manier als een vrije, gelukkige niet-roker verder leven! Misschien een leuk idee om het boek *The Secret* eens te kopen en deze meerdere malen aandachtig te bestuderen.

**Stap #2:** Op de JUISTE manier stoppen met roken. Met mijn complete stoppen met roken gids (<http://www.stopnumetroken.com/sp/>) kun je in amper 3 uur tijd op een volledig natuurlijke manier met een 100% tevredenheidsgarantie voorgoed van het roken verlost worden.

\*Klik op de link hieronder om verder te lezen waarom stoppen met roken op basis van Cold Turkey en wilskracht niet werkt:  
<http://www.stopnumetroken.com/blog/2007/04/25/waarom-je-tot-nu-toe-niet-hebben-kunnen-stoppen-en-hoe-je-wel-gemakkelijk-kunt-stoppen/>

**Stap #3:** Er gewoon voor gaan en blij zijn van het feit dat je NIET meer rookt!

Dus, mijn vraag aan je is: hoe vaak ga je het stoppen nog uitstellen? En hoe vaak wil je nog in je toekomstige stoppogingen falen?

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!