

## Wat weerhoudt jou om een vrije, gelukkige niet-roker te worden?

*Pffffffffffffffffffff*

*Eigenlijk de angst de ochtend niet kunnen beginnen zonder sigaret.*

*Het uitgaan zonder te roken.*

*Na het eten het gemis van een sigaret.*

*Angst om er aan te beginnen en het weer niet vol te houden.*

*mvg,  
Wilma*

Beste Wilma,

IEDER mens heeft diverse angsten.

- o bang zijn dat je je toetsen niet goed zal maken
- o bang zijn dat je vriend/vriendin je verlaat
- o bang zijn dat je zal falen
- o bang zijn dat je niet op tijd bij je afspraak zal zijn
- o enz enz

Er is geen enkele mens dat geen een of meerdere angsten heeft. Ook rokers hebben, wanneer ze proberen te stoppen, diverse angsten waarmee ze te kampen krijgen:

- o bang dat ze kilo's aan zullen komen
- o bang dat ze veel last van ontweningsverschijnselen zullen hebben
- o bang dat ze zullen falen
- o bang dat ze nooit als een vrije, gelukkige niet-roker verder kunnen leven
- o enz enz

Normaal gesproken ben je gewend om in de ochtend een sigaretje op te steken; tijdens het uitgaan, na het eten, nog even voordat je daadwerkelijk gaat slapen, enz.

Als je eenmaal stopt met roken krijg je het beroemde "gemis-gevoel". Wat de meeste rokers, die met behulp van Cold Turkey stoppen, doen is, ipv een sigaretje opsteken diverse zoetigheden consumeren.

Wat er daarna gebeurt, kan je wel raden; ze komen aan!

Je moet nu even goed nadenken en jezelf uitleggen c.q. vertellen wat voor voordelen een sigaretje je tot nu toe heeft opgeleverd?

Heb je er ECHT van genoten?

Ik weet dat je antwoord hierop vrijwel "NEE" is.

Waarom rook je nog steeds, terwijl het je in werkelijkheid geen enkele voordeel oplevert?!

Wanneer je de mentale knop omdraait, dan hoef je je niet meer zorgen te maken over dat je met het "gemis-gevoel" te maken krijgt. Je mag nog wel roken, maar dan wil je juist niet meer roken!

Voordat ik het afsluit, nog even iets over je angst om te gaan falen. Kijk even goed om je heen naar zeer succesvolle personen: Bill Gates, Warren Buffet, Henry Ford,.. denk je dat ze meteen succesvol zijn geworden?

Nee, natuurlijk niet!

Vergeet dit niet:

"Wanneer je denkt dat je iets wel kunt of wanneer je denkt dat je iets NIET kunt, in beide gevallen heb je gelijk" -Henry Ford

Dus, mijn vraag aan je: neem je nu de EERSTE stap om een vrije, gelukkige niet-roker te worden of ga je het nog verder uitstellen totdat je door de angst liever verder wilt roken ipv voorgoed stoppen?

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!