

We waren allemaal eens...

Beste roker,

Ik wil dat je nu even jouw ogen dicht doet en gaat nadenken over toen je nog een klein kind was. Wat deed je tijdens feesten of toen het kerst was?

Gezellig samen met de familie lekker eten? Stoeien met je neefjes en nichtjes? Kattenkwaad uithalen? Wat nog meer? Lekker buiten rennen en spelen? Had je misschien nog een vriendje/ vriendinnetje waar je eigenlijk toch wel heel erg stiekem verliefd op was? Kortom: wat deed je toen je nog een klein kind was?

Er komt nu iets doorslaggevends wat ik je in dit artikel duidelijk wil gaan maken...

Toen je nog in de buik van jouw (niet-rokende) moeder zat, en later tot en met de leeftijd van 14 jaar en ouder, deed je alles wat een niet-rokend mens kan doen ZONDER de behoefte te hebben om te roken.



Toen je nog een klein kind was, had je toen de behoefte om te roken?!

WEES EERLIJK!

Wees eerlijk: had je, toen je kind was, de behoefte om te roken? Had je een sigaretje nodig om je te concentreren? Of had je een sigaretje nodig om door de alledaagse stress heen te komen? Voelde je jezelf niet compleet zonder sigaret?

Jouw antwoord hierop is een knalharde NEE!

Dus, voor je ook maar aan het roken begon (lijkt me ook wel duidelijk), kon je gewoon gezellig in een restaurant eten, lol trappen, lachen, huilen, door alle stress heen komen, je stukken beter concentreren, lekker relaxen, kortom: zorgeloos genieten van je leven ZONDER ook maar te moeten roken, en al helemaal niet chagrijnig en agressief te moeten worden als je niet aan een sigaretje kon komen...! Dat waren nog eens goede tijden!

Dus vertel! Wat is er in die tijd veranderd? Wat heeft jou gemaakt tot wie je nu bent? Kijk eens goed in die spiegel.

Wie is die nietsontziende rookverslaafde die zich er niet voor schaamt om ieder onschuldig mens, baby en dier in zijn omgeving te vergiftigen? Ben JIJ dat? Over de schade aan jezelf praten we liever maar niet want dit is JOUW vrije keuze, maar jouw

omgeving die dwing JIJ tot dingen waar zij niet om vragen, die geef JIJ geen vrije keuze. Jij dringt iedereen's leven binnen op een manier waar verkrachters en moordenaars voor gestraft worden.

Heb je het ooit op deze manier willen bekijken of durfde je dat niet...? Toch zou je dat vaker moeten doen! Dagelijks minstens 10 keer, is mijn tip voor jou.



**Verplaats je vaker
in de wereld van een
niet-roker...**

Verplaats je eens wat vaker in de wereld van die ander... de wereld van de niet-roker. De astmapatient, de hartpatient, de baby of wie dan ook die absoluut niet gediend is van jouw schadelijke gerook.

De meeste mensen beginnen met roken in hun tienerjaren en dat ze dan niet meteen stoppen, heeft vaak te maken met het feit dat ze zich in hun jonge en vooral wilde jaren willen afzetten tegen de regels van hun ouders. Roken vinden ze leuk en het is natuurlijk ook heel erg stoer! Pijzig ook, en levensbedreigend ongezond, maar ach je bent jong, dus dat is zorg voor later...

Verzwijgen voor je ouders dat je rookt, is meer dan voldoende om buiten op de hoek van de straat met je vrienden en vriendinnen nog veel harder te genieten van dat "verboden" sigaretje. Gedeelde smart is halve smart. Dat anderen net zo drugsverslaafd zijn geraakt als jij, dat maakt de schade voor jou ineens een stuk minder erg.

Wat vreemd is, want als een ander van de brug springt en zijn benen breekt, dan hoef jij dat toch ook niet te doen? Je kijkt wel uit. Maar daar waar mensen roken daar voel jij je thuis, die mensen zoek je op en nog erger, je neemt hun gedrag en denkwereld klakkeloos van ze over! Een wel heel kortzichtige denkwereld eigen je jezelf toe als roker...

Intussen beseffen deze jongeren – net als volwassenen – dat ze niet meer kunnen stoppen, omdat ze inmiddels de dwangmatige behoefte hebben gekregen, die smerige verslaving, om direct na die ene sigaret al te bedenken waar en wanneer je de volgende sigaret op gaat steken. Wist je dat maar VOORDAT je een rookverslaafde werd...

Dat is waarschijnlijk ook een van de redenen waarom ook JIJ begonnen bent met roken. Het gewoon niet weten van en nadenken over de schadelijke gevolgen.

Maar ik wil dat je nu weer heel eerlijk antwoord op de volgende vraag geeft, kunnen we dat afspreken?

Genoot jij van jouw allereerste sigaret?!



Genoot jij van jouw allereerste sigaret toen je die bijvoorbeeld van je vrienden aangeboden kreeg?

Ik weet bijna zeker van niet! Maar.. jouw vrienden, familie,.. (kortom: de samenleving) doet ons geloven dat een sigaretje lekker is, en jij wilt voor hun ogen niet afgaan, dus wat deed jij in jouw jonge wilde jaren? De jaren waarin nadenken nog niet zo belangrijk voor je was...

Natuurlijk, je steekt gewoon nog lekker wat sigaretten achter elkaar op, want niemand kan je wat, en iedereen zal zien hoe stoer jij bent en hoe jij bij dit clubje hoort. Je zult uiteraard ook nog wat extra sigaretten achter elkaar opsteken om het tegendeel te bewijzen van wat je toen al meteen na die allereerste hijs hebt ontdekt: een sigaret is echt bagger! Smerig, kokhalzend walgelig, het lijkt alsof je keel in de fik staat.... Zonder hoesten kom je er eigenlijk ook niet doorheen.

Maar dat laat je niemand zien natuurlijk, want dat is niet stoer...

Onbewust raak je hierdoor aan het roken verslaafd, omdat je zelf ontkent dat jij jezelf geweld moet aandoen om te roken. Maar op die rookmomenten ben je er ook nog eens heilig van overtuigd dat je nooit aan die sigaretten verslaafd zult raken, omdat ze absoluut niet lekker smaken en van kleins af aan weten we al dat we alleen iets doen wat we leuk vinden en wij consumeren (drinken/eten/inademen) alleen dat wat we lekker vinden, toch?!

WIJ raken niet verslaafd zoals de zielige rest, denken we, want WIJ hebben het niet nodig... en dat blijf je denken tot je oud en grijs bent.

Maar weet je hoe WIJ (inmiddels overtuigde niet-rokers) dit syndroom noemen? Dit is het "Wat ben jij STOM man...! trauma" . Jij moet en zal jezelf ervan blijven overtuigen dat roken niet slecht voor je is. Jij geeft ook absoluut niet toe dat je in een valkuil bent gelopen die jou tot een nietsontziende drugsverslaafde heeft gemaakt.

Maar GEEF HET NOU TOCH GEWOON EENS TOE aan jezelf. Laat die hersencellen nou eens doen waar ze voor bedoeld zijn... geef toe dat dit noodgedwongen roken boven jouw macht gaat, dat je stiekem toch wel hulp nodig hebt, want JIJ kunt er niks tegen doen om die sigaret af te wijzen wanneer je niet eerst begint met toegeven dat je een groot probleem hebt... daarna kunnen we pas verder.



Een alcoholist ontkent ook voor iedereen én zichzelf dat hij een drankprobleem heeft, en enkel door zichzelf bikkelhard te confronteren met zijn neurotische en leugenachtige gedrag, kan hij zichzelf blijvend van de drank afhelpen.

Zo werkt dat met roken ook. Jij moet jouw denkwereld veranderen. Dat begint met het erkennen dat JIJ een probleem hebt waar je dolgraag vanaf wilt, de reden waarvoor is nu even niet belangrijk. Daar krijg je nog tijd genoeg voor om dat te bedenken. JIJ wilt stoppen? Prima, welkom!

WIJ helpen je met het HOE... zodra jij die eerste doorslaggevende stap hebt gezet. Met dit artikel wil ik verder ook dat je het volgende van jezelf aanneemt: JIJ hebt zelf NOOIT ervoor gekozen om aan het roken verslaafd te raken, je wilde alleen die eerste sigaret uitproberen om erbij te horen, stoer te doen, door stress heen te komen (je kreeg het bijvoorbeeld van iemand aangeboden – dat gebeurt heel vaak), je wilde jezelf tijdens jouw examen te concentreren, je dacht dat je er beter door zou voelen, enzovoorts. Je was je van alle risico's en gevaren toen helemaal niet bewust.

Je hebt er dus alleen voor gekozen om die eerste sigaret uit te proberen, punt uit. Niemand heeft je gewaarschuwd voor het mentale-verslavings-effect waardoor jij jaren later nog steeds een fanatieke roker bent en blijft... en jouw lichaam helpt met afbreken. Dat heb jij gewoon zo geaccepteerd toch?

Ga jij hiermee akkoord? Laat het me door middel van jouw reactie weten!

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!