

Ontdek zes technieken die helpen bij het stoppen..

Zoeken naar een methode om te stoppen met roken kan soms lijken op het zoeken naar de verloren schatkist. Dit kan voorkomen worden als je beter zou weten hoe je je rookverslaving te hulp kan komen. Hier volgen zes technieken om die gewoonte overboord te gooien.

Techniek 1. Overwin het verlangen naar een sigaret.

Afhankelijk zijn van sigaretten is een soort slavernij. Zo gauw je eroverheen bent, zelfs een korte tijd, ben je in staat weer op eigen benen te staan. Je voelt je energie terugkomen. Overwin het verlangen met behulp van natuurlijke middelen. Vitamines en vruchtensappen helpen om je hunkering te verminderen terwijl ze de giftige stoffen in je lijf opruimen. Diep ademen en veel water drinken helpt om de irritatie en het verlangen te kalmeren.

Techniek 2: Zoek uit waarom je zo graag wilt stoppen

Je hebt het vaker horen zeggen. Als je hebt uitgevonden waarom, volgt het hoe automatisch. Als je niet precies weet waarom je wilt stoppen, kan je nauwelijks succesvol zijn. Maar als je een goede reden en vastomlijnd doel hebt, slaag je bijna altijd. Maak een lijst van redenen en doelen om te stoppen. Begin met een lijst met negatieve punten en som daarna de positieve punten op waarom je moet stoppen.

Techniek 3: Herprogrammeer je gedachten

Heb je na iedere sigaret een gevoel van spijt en ben je het roken eigenlijk zat? Ga je over je nek van de stank? Of word je door de dames afgewezen omdat je rookt? Zo zie je maar, roken is eigenlijk walgelijk. Blijf denken hoe walgelijk roken is en dat je het eigenlijk haat. Denk er over na vanuit verschillende standpunten en stel vast hoe roken je leven overhoop heeft gegooid. Bedenk hoe jouw roken het leven van andere mensen overhoop heeft gegooid. De reden waarom je rookt is omdat je verslaafd bent en dat zal je spoedig overwinnen en voorgoed ophouden met roken.

Techniek 4: Maak er een overtuiging van

Als je echt wilt stoppen moet je van dat stoppen een overtuiging maken. Doe dat door zelf een klein onderzoekje te starten. Zoek op internet bewijzen van hoe slecht roken is en hoeveel levens dat heeft geëist. Herken de ziekten die roken kan veroorzaken. Bezoek kankerpatiënten en vraag hen naar hun ervaringen. Vraag een dokter hoe de longen van een roker eruit zien en kijk naar foto's van kankerpatiënten.

Techniek 5: Gooi alles weg dat met roken te maken heeft

Onze menselijke geest kan worden geconditioneerd. Dus wat in relatie staat tot een sigaret doet een vonkje overslaan, een gedachte oproepen of een verlangen om er weer een op te steken. Maar blijf er van af en gooi alles wat met roken te maken heeft weg, zoals asbakken, aanstekers, sigaretten, pijpen, vloeitjes etc, weg.

Techniek 6: Ga er even tussenuit

Ga op vakantie, bezoek andere landen of ga met de mensen van wie je houdt een cruise maken. Als je in staat bent een weekje met de dagelijkse beslommingen te breken, is dat goed genoeg. De hunkering naar de sigaret zal tegen die tijd zijn weggeëbd.

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!