

Ps3: Wat gebeurde er nou? Je had een slechte week en toen dacht je ach.. wat kan mij het schelen, ik steek er één op. Je vond hem niet eens lekker, maar toen zat ie weer in je kop. Binnen een week stak je er nog één op. En toen gebeurde het...: alle smoezen van de wereld daalde op je neer (de ammonia in je brein werd weer actief):

- Ach misschien was ik er nog niet klaar voor
- Misschien past roken wel bij mijn karakter/ cultuur
- Ik stop wel als mijn partner stopt
- Misschien ben ik wel gewoon slap
- Een beetje roken kan ik toch wel bij hebben...

En toen lukte het stoppen niet meer. Zo gaat dat dus. Dat was leerzaam!

Dat gaat je niet nog een keer overkomen:

- 1 - kies een stopmoment deze week en lees de cursus nog een keer rustig door (zie onder)
- 2 - rook je laatste sigaret (van je leven). Zeg tegen jezelf: Er komt NOOIT, maar dan ook echt nooit, meer nicotine in mijn lichaam (stap 1) en ga leuke dingen doen, niet te veel nadenken, ga de strijd aan, niet jezelf zielig voelen, wees blij (stap 2). Houd een sigaret klein. Het is een simpel middel dat, door inzakkende nicotine, stress, honger, vermoeidheid, obstipatie en verkoudheid veroorzaakt (en weer opheft) met ammonia waardoor je in een opwelling er `één` opsteekt, en vanwege de polonium kun je daarna niet meer stoppen
- 3 - ga een uur mediteren (mindfulness youtube) om de ammonia tot rust te dwingen
- 4 - vermijd honger, stress en vermoeidheid (voor zover mogelijk), en onthoud: **ééntje kan écht niet**, je hebt nu gezien hoe dat afloopt..

Mocht het niet lukken, schuif dan gewoon nog een keer gratis aan bij een (online) cursus: zie <http://www.ikstopermee.nl/voor-particulieren/> voor cursussen bij jou in de buurt waar plek is. Durf je het aan? Bij de pakken neer gaan zitten leidt tot niks 😊

- [Samenvatting Cursus Stoppen met Roken](#)
- [Powerpoint Cursus Stoppen met Roken](#)
- [Handout met instructies en noodtelefoonnummer](#)
- [Print hier een poster en hang hem op](#)