

Wat is de reden dat u wilt stoppen met roken?

Vul in

.....

Het is belangrijk dat u weet waarom u wilt stoppen met roken. Niet de omgeving (baas, vrouw, kinderen) bepaalt dat u moet stoppen. Uzelf bent de aangewezen persoon die hier de volle verantwoordelijkheid voor moet nemen.

Niet de omgeving moet volledig gemotiveerd zijn, maar u!

Stap 1

Noteer wat u belangrijk vindt:

VOORDELEN VAN ROKEN	NADELEN VAN ROKEN

Wat is voor u belangrijker? De voordelen of de nadelen?

Vindt u de voordelen belangrijker dan blijft u gewoon lekker doorroken, want dan heeft stoppen geen zin en houdt u uzelf alleen maar voor de gek.

Stap 2

U wilt stoppen. Welke problemen denkt u tegen te komen en wat denkt u daaraan te doen?

PROBLEMEN BIJ HET STOPPEN	TE NEMEN ACTIE

De meeste mensen krijgen in meer of mindere mate last van ontweningsverschijnselen. Dat is een teken dat u aan het afkicken bent. Uw lichaam is zich aan het aanpassen aan een nieuwe situatie zonder sigaret.

Zin om te roken, onrust, hoofdpijn, slaapproblemen, prikkelbaarheid, hoesten, maag-/darmproblemen, zin in eten zijn enkele voorbeelden van ontweningsverschijnselen.

Voorbeelden om hier mee om te gaan:

- Veel water drinken. Water zorgt er voor dat afvalstoffen snel het lichaam kunnen verlaten.
- Geen of weinig koffie
- Geen snoep, suiker, gebak, wit brood, witte rijst of pasta gebruiken.
- Extra vitaminen slikken (Vitamine C)

- Homeopathie(Tabacum 4CH, Inhalatie Tabak)
- Roken geeft compensatie voor bepaalde emoties, regelmatig een NEI-behandeling helpt.
- Veel fruit eten.
- Bewegen/sporten

Stap 3

Mensen weten altijd heel goed wat ze niet willen. De kunst is echter om er achter te komen wat ze wel willen. In dit geval kunnen beschrijven hoe het is om niet meer te moeten/hoeven roken.

Hoe voelt dat?	Hoe proeft dat?	Hoe ruikt dat?	Wat hoort u?	Wat ziet u?

Voorbeeld: Stelt U voor dat u helemaal rookvrij bent:

- Hoe voelt dat? Trots, opgelucht, innerlijke rust, etc.
- Hoe proeft dat? Eten smaakt lekkerder, u krijgt een nieuwe smaakbeleving. Partner kust geen asbak meer.
- Hoe ruikt dat? Kleding, kamer, mond worden frisser.
- Wat hoort u? Knap dat je gestopt ben, Je ziet er goed uit, etc.
- Wat ziet u? Frissere huid, tandaanslag en bruine vingers zijn verdwenen.

EVEN FLINK AANDIKKEN

HOE FIJN ZOU HET ZIJN OM IN PAUZES, VOOR EN NA CREMATIES OF ANDERE PLECHTIGHEDEN NIET MEER DE DRANG TE HEBBEN OM EEN SIGARET OP TE STEKEN? NA EEN VliegREIS EEN ROOKKAMER TE MOETEN BEZOEKEN? NA HET ETEN DE TAFELGASTEN TE MOETEN VERLATEN? BIJ HET ZIEKENHUIS OF OP STATION EEN ROOKPILAAAR GEZELSCHAP TE HOUDEN? GELD IN ROOK ZIEN OPGAAN?

SPELREGEL:

OP DE DAG VAN DE BEHANDELING GELIEVE NIET TE ROKEN!