

Het (gratis) 10stappenplan om te stoppen met roken... *Bèta versie, 12-2011*

1. Zie het stoppen als een uitdaging. Dit is een mooie kans te bewijzen dat u een sterke wil heeft en een doorzetter bent. Er zijn u vele mensen voor gegaan, dus besef dat ook u het kunt.
2. Maak een lange lijst waarom u precies wilt stoppen. Verdeel deze lijst in twee kolommen. Links de (mogelijke) gevolgen als u toch door blijft roken. Rechts de voordelen van het stoppen met roken. Het is belangrijk voor deze lijst goed de tijd te nemen en uiteindelijk deze ergens op te hangen, waar u vaak zult kijken.
3. Maak een lijst met alternatieven. Besef dat de sigaretten je in het verleden veel genot hebben gegeven en dat je dit genot moet vervangen voor je met succes kunt gaan stoppen. Probeer bij voorkeur meerdere alternatieven te bedenken en maak daar ook een lijst van, waar u later op terug kunt vallen.
4. Bedenk een concrete beloning voor u zelf. Dit mag best iets groots zijn. Maak bij voorkeur een geldpotje, waar u elke dag het geld in stopt, wat normaal naar sigaretten zou zijn gegaan. Hiervan kunt u uiteindelijk de beloning kopen. Dit zal u extra kunnen stimuleren om door te zetten.
5. Rook een laatste sigaret (of hou hem in uw mond) terwijl u naar dit filmpje kijkt:
<http://flubbel.com/roken/> pas op: het filmpje bevat schokkende beelden!
6. Vraag om hulp van God. Besef dat het u zonder hulp van God, waarschijnlijk niet zult lukken. Vraag dus om hulp, vertrouw er op dat hij u de kracht zal geven om door te gaan. Bid hier regelmatig voor.
7. Zet ook de hulp van anderen in, met name de mensen om je heen. Als het goed is zullen ze je graag willen helpen. Bijvoorbeeld als afleiding, met tips of eventueel als controle. U staat er niet alleen voor!
8. Zoek naar inspirerende (Bijbel)teksten die kunnen helpen. Het hoeven geen lange teksten te zijn. Bijvoorbeeld: Jesaja 40:31. Jeremia 29:11. Maar ook andere spreuken kunnen helpen!
9. Hou vol en blijf bidden voor extra kracht. Vergeet niet regelmatig je lijstjes te bekijken. Indien het uiteindelijk (nog) niet lukt; ga dan terug naar stap 1. Geef de moed niet op; en neem contact op met je huisarts voor hulpmiddelen. Er zijn tegenwoordig veel soorten hulpmiddelen beschikbaar, die het slagingspercentage aanzienlijk vergroten.
10. Deel je succes met andere mensen die overwegen om te stoppen. Tevens zou ik het ook leuk vinden, als u uw succes (via mijn site) aan mij laat weten.

Website: <http://www.flubbel.com/>

*** © 2011 DJ Flubbel. Ik heb dit stappenplan gemaakt; gebaseerd op meerdere bronnen en technieken. Met name Anthony Robbins (mental coach), Joel Osteen (preker), de Bijbel en mijn eigen kennis/ervaring als arts. Het stappenplan is een bèta versie, als u gemotiveerd bent kunt u het direct gaan volgen. Voel u vrij om mij de uitkomsten van de stappen te mailen en uiteraard zijn opmerkingen/tips of algemene reacties van harte welkom. ***