

een nieuwe kijk op stoppen met roken



Jessica Leijgraaff

**Ik heb er
tabak van!**



Inhoudsopgave

Leuk om kennis te maken	9
Nico - je maatje door dik en dun	11
Het ei van Columbus -de ontdekking van tabak	15
Goede oude tijd - toen roken nog oké was	19
IJzersterk recept - Nico's geheime wapen	23
Niets te krom om recht te praten - rechtvaardiging als oplossing	29
Alles anders - zet je wereld (een beetje) op zijn kop	33
EHBO - Eerste Hulp Bij Ontwenningsverschijnselen	37
Sneeuwwitje en haar zeven sigaretjes - geloof jij nog in spreekjes?	41
Wil - je beste vriend	43
De sleutel tot succes - ligt voor het grijpen	47
Oei, ik groei! - stoppen met roken een gewichtige zaak?	51
Junk Food Junkie - wat niemand je vertelt over Junkfood	55
Emotie... kan je dat eten dan? - de waarheid over emotie–eten	61
Doet u maar een pondje wilskracht - je hebt meer invloed dan je denkt	63
Wils krachttraining - oefening baart kunst	71
Wil - wat je moet weten over Wil	73
Waarom beren broodjes smeren - zo sterk als een beer zijn ..	75
Nico en Wil - een onverwachte ontmoeting	81
Ode aan de liefde - de kers op de taart	83
Bronnen	87
Bedankt!	89



Leuk om kennis te maken

Dat je dit boekje hebt opgepakt, geeft aan dat je overweegt om te stoppen met roken. Misschien heb je zelfs al een concreet moment in gedachten? Voor mij is het alweer ruim twaalf jaar geleden dat ik gestopt ben, en dat was niet makkelijk kan ik je vertellen. Maar het is me gelukt. En als het mij lukt, lukt het jou ook!

Wat je motivatie ook mag zijn, waar het om gaat is dat je *besloten* hebt te stoppen. Of het binnenkort is of nog even op zich laat wachten, je weet dat het moment komt waarop je je laatste peuk uitmaakt. Je moet nog wennen aan het idee om als *niet-roker* door het leven te gaan en je ziet op tegen de periode die komen gaat. Toch ben je vastbesloten om door te zetten. De belangrijkste vraag is: hoe?

Succes, ergens in slagen, zit hem vaak in de dingen net anders aanpakken dan je gewend bent. Maar dan moet je wel weten welke dingen dat zijn. Als coach en trainer werk ik elke dag met mensen. Steeds weer zie ik dat inzicht hebben in de redenen waarom iets gaat zoals het gaat, de belangrijkste stap is om dat patroon te doorbreken. In dit boek wil ik laten zien dat dat ook geldt voor stoppen met roken. Je zult verrast zijn als je leest hoeveel invloed je zelf hebt op het resultaat.

Ik heb er tabak van! zit vol nieuwe informatie en waardevolle tips om je te sterken in de strijd, maar bevat ook allerlei weetjes, verteld met een knipoog, en mijn persoonlijke ervaringen zodat je ziet dat het bij mij ook niet zonder slag of stoot is

gegaan. Beeldend en toegankelijk geschreven in begrijpelijke taal, met veel humor als kroon op het verhaal.

Ik heb er tabak van! gaat over het ei van Columbus, stoppen met roken en waarom beren broodjes smeren!

Jessica Leijgraaff

Tabak hebben ergens van Spreekwoord (1914):

**ergens lak aan hebben -, genoeg van hebben -,
kaas van hebben**



Nico

- je maatje door dik en dun -

Ik ben erg gehecht aan Nico want hij is er namelijk altijd voor mij. Of ik nu stress heb of verdrietig ben, steeds weet hij me te kalmeren of op te fleuren. Hij laat me nooit in de steek, waar ik ben is hij ook. En ik kan me een leven zonder hem niet meer voorstellen.

Nico valt bij iedereen goed in de smaak. Hij is een populaire gast bij de borrel of op feestjes en met hem erbij is het altijd gezellig. Maar Nico zorgt er ook voor dat ik thuis of op m'n werk af en toe pauze neem, want ik zou echt niet weten hoe ik anders een momentje voor mezelf moet pakken. En ik zou het bijna vergeten, maar toen ik Nico leerde kennen was ik wat zwaarder dan nu. Zonder dat ik er moeite voor heb gedaan, ben ik door hem mooi een paar kilo kwijtgeraakt. Hij is dus mijn maatje door dik en dun.

Nee natuurlijk ben ik niet achterlijk! Ik weet ook wel dat Nico niet alleen maar geweldig is. Niets of niemand is perfect, dus hij ook niet. Maar ik heb helemaal geen zin om daar steeds bij stil staan.

In het verleden heb ik wel eens geprobeerd om minder met Nico om te gaan. Zonder dat ik het doorhad, was ik erg afhankelijk van hem geworden. Als hij ergens niet welkom was, dan wilde ik er ook niet meer naartoe. En wat een stress voelde ik op die avond waarop ik dacht dat Nico al thuis was

en ik ontdekte dat dat niet zo bleek te zijn. Ik raakte volledig in paniek. In alle haast moest ik vlak voor sluitingstijd nog naar het tankstation om hem op te halen. Gelukkig was ik net op tijd.

Eigenlijk weet ik niet eens meer wat uiteindelijk de aanleiding is geweest. Maar er kwam een moment dat ik vond dat het afgelopen moest zijn tussen Nico en mij: *ik had er tabak van!* Nou, dat heb ik geweten! Ik leerde ineens een heel andere kant van hem kennen. Nico weigerde te accepteren dat ik geen contact meer met hem wilde hebben. Hij begon me te claimen, daagde me uit, probeerde me te verleiden en smeekte me om hem nog een kans te geven.

De hele dag zat hij aan mijn hoofd te zeuren. Hij probeerde me wijs te maken dat het niet nodig was om definitief een punt achter onze vriendschap te zetten omdat hij best genoeg wilde nemen met minder. Het scheelde niet veel of ik ging hem nog geloven ook! Want Nico is overtuigend....maar dat hoef ik jou niet te vertellen.

Behalve dat het een vreselijke periode was, heeft het me ook tot nadenken gezet. Want Nico bleek dus helemaal niet zo'n geweldige vriend te zijn als ik altijd gedacht had, anders had hij mijn keuze wel gerespecteerd. Ik zag steeds meer vervelende eigenschappen van hem en vond hem eigenlijk een enorme eikel... maar het stomme was dat ik hem tegelijkertijd ook miste. Ik geloof dat we een soort haat-liefde verhouding hadden.



Ik had me voorgenomen om op de eerste dag van mijn vakantie te stoppen met roken. Zes weken had ik de tijd om te wennen aan het idee en te bedenken hoe ik het zou aanpakken.

Hoeveel kan je eigenlijk doen als je bedenkt dat stoppen met roken vooral een kwestie van laten is...?

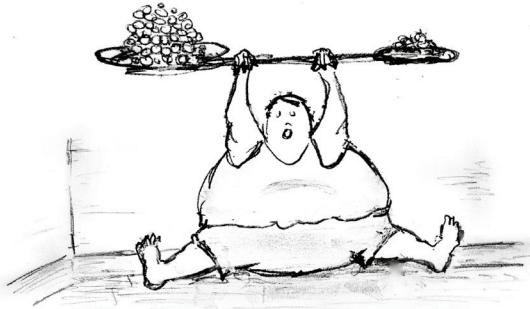
Een homeopathische kuur van tien dagen om me door de worsteling van de eerste dagen te helpen. Eigenlijk geloofde ik er niet in, maar ik had hem op het laatste moment nog snel in mijn koffer vol goede voornemens gegoooid. Onder het motto baat het niet dan schaadt het niet.

En daar stond ik dan... met mijn blote voeten in het zand, een hemel vol sterren als mijn getuigen en mijn laatste sigaret. Stiekem had ik overwogen om het nog een dag uit te stellen... want het idee om nooit meer te roken maakte me steeds nerveuzer.

Maar ik besloot dat het enkel uitstel van executie zou zijn. Dus ik rookte mijn laatste sigaret en dat was het dan. Was ik nog als roker het strand opgelopen... toen ik het strand afliep was ik een niet-roker voor altijd.

👑 Oei, ik groei!

- *stoppen met roken een gewichtige zaak?* -



Uhm...ik geloof dat ik een beetje uit balans ben!

Het gewicht van een gemiddelde roker ligt onder dat van een vergelijkbaar persoon die nooit gerookt heeft. Doordat nicotine invloed heeft op je eetlust, eet je minder, dus val je af. Op het moment dat je stopt met roken wordt je eetlust niet langer afgeremd door nicotine en komt je spijsvertering weer tot leven. Omdat je gewicht door het roken onder je natuurlijke gewicht is gekomen, heeft je lichaam de drang om dat recht te trekken. Het is dus logisch dat je meer wilt eten als je gestopt bent met roken.

Maar hoe zit het met de mensen die tien of twintig kilo aangekomen zijn nadat ze met roken gestopt waren? Die verhalen zijn niet verzonnen. Hoe kun je ervoor zorgen dat het jou niet overkomt?



Deze keer zou het anders zijn. Ik had er goed over nagedacht en me zorgvuldig voorbereid. Ik was gestopt met roken! Mijn dagelijkse routine was doorbroken. ik had veel afleiding en een doos vol zuigtabletten... ik was goed bezig!

Eerlijkheidshalve moet ik je opbiechten dat ik de eerste dagen niet te genieten was, maar ik rekende erop dat het me vergeven zou worden. En ik was vastbesloten om de onvermijdelijke extra kilo's tot een minimum te beperken. Om de twee uur steeds iets eten leek me een goed uitgangspunt. Mocht ik een onweerstaanbare trek krijgen, dan hoefde ik me nooit langer dan twee uur in te houden. Elke ochtend na het ontbijt maakte ik een wandeling, dan had ik dat maar vast gehad.

Maar ondanks dat ik steeds kleine beetjes at en elke dag wandelde, voelde ik me evengoed opgeblazen en ongemakkelijk. Grrrr... ik zat mezelf vreselijk in de weg.

Misschien was het toch niet zo'n goed idee om de hele dag door kleine porties te eten?

Ik besloot het roer om te gooien en drie keer per dag te eten zonder tussendoortjes.

De ene dag lukte het beter dan de andere... maar als ik eenmaal ging eten, was ik niet te stoppen! Alsof ik driedubbel in wilde halen wat ik in de uren ervoor had laten staan... plus nog iets extra's.

Als ik langs de Mc Donalds liep, liep het water me in de mond... en de boterham met kaas waar ik me eerder op had verheugd, was ineens een stuk minder aantrekkelijk geworden.

Succes zit hem vaak in de dingen net iets anders aanpakken dan je gewend bent. *Ik heb er tabak van!* laat je zien welke dingen dat zijn. Je zult verrast zijn hoe je met simple trucs je wilskracht en zelfbeheersing kunt vergroten zodat je je doel bereikt!

Ik heb er tabak van! is zowel als papieren boek als eBook te bestellen via de volgende websites:

www.ikhebertabakvan.nl

www.ikhebertabakvan.be

Het eBook is verkrijgbaar in de bestandsformaten ePub en Mobipocket.

KADO

Indien u het papieren boek of het eBook via bovendaande website besteldt, dan krijgt u de originele illustraties van *Ik heb er tabak van!* er gratis bijgeleverd. Leuk om op te hangen als geheugensteun bij het stoppen met roken!