

Stoppen met roken is klote,

Deal with it!



## Inleiding

De hoeveelste stoppoging is dit al van jou?

Die van mij al de zoveelste keer, ik ben de tel op een gegeven moment kwijtgeraakt geloof ik.

We leven nu in het jaar 2019 en ik begon met roken in 1992, ik rookte schandalig lang, ik ben inmiddels 38 en rookte dus 27 jaar!

Wake up call! Voor vele waarschijnlijk, Want hoe lang rook jij al?

Met deze pocket heb ik mijzelf laten stoppen met roken, tijdens het schrijven schreef ik mijzelf er naartoe om afscheid te nemen van de sigaret.

Aangezien dit mij heeft geholpen na talloze pogingen en middelen en methodes dacht ik, "Wat als ik met deze zelfgemaakte pocket andere mensen ook kan helpen om te stoppen met roken."

De bladzijdes zijn niet allemaal 100% gevuld, hierdoor heb je de ruimte om zelf ook nog punten of voorbeelden erbij te zetten, misschien is jou extra zinnetje dan de doorslag op de momenten wanneer het even tegenzit.

Ga met me mee in de wereld van een verslaving die te belachelijk voor woorden is, maak korte metten met de talloze achterlijke excuses die we maken om door te kunnen roken!

Je kan het overwinnen door ermee te leren om gaan, zonder dat het een kwelling wordt. (Na ja een beetje kwelling misschien ;-)  
Daag jezelf uit!

**DEAL WITH IT!**

Ik kondigde de stoppogingen altijd aan bij familie vrienden en collega's, ik kreeg vaak te horen "ja Paola natuurlijk, we twijfelen geen moment aan je, de hoeveelste poging is dit nu ook alweer?"

Moe werd ik ervan, ik bedoel, je moet mij dan toch steunen? Wat een flauwe opmerkingen!

De opmerkingen waren terecht, want ik was mijn eigen grootste leugenaar die de ander ervan wou overtuigen, dat ik mij zou houden aan de belofte om voorgoed te stoppen met roken.

Helaas verbrak ik deze belofte tientallen, wat wel honderden keren per jaar!

En wie was het meest teleurgesteld?

Ja dat was ikzelf.

Maar weet je? Iedere poging weer geloofde ik er in, en moest ik het vol enthousiasme delen want nu ging het me toch echt wel lukken hoor!

En zo bleef ik continu in dezelfde frustrerende cirkel, wat een klotezooi!

Ik had zoveel pogingen gedaan om mee van te worden, elke keer weer moest ik uitleggen aan iedereen en verklaringen afleggen waarom ik niet had doorgezet. Af en toe leek het wel een verhoor en dan moest ik keer op keer de verdediging in, met het eind resultaat, tot de conclusie komen dat ik een mislukking was en een slappeling, ja ik had het er vaak over, dat was mijn valkuil maar eigenlijk was het ook schreeuwen om hulp. Dat werkte averechts.

Ik kreeg het maar niet voor elkaar, het leek bijna wel een spelletje te worden, op het laatst nam ik mijzelf ook niet meer serieus en deed ik er heel laconiek over. Toen besepte ik dat er een andere manier moest zijn voor mij, ik had te lang in de cirkel gelopen en moest patronen zien te doorbreken!

Maar waar begin je dan? Voor iedereen werkt wat anders.

Ik begon een soort dagboek te schrijven en schreef op hoe klote het was om te roken. Waar loop ik allemaal tegen aan? Zijn er eigenlijk wel voordelen aan een sigaret?

Ik maakte er grapjes over en begon voorbeelden te geven waardoor het roken steeds meer belachelijker werd, het was bevrijdend om het van me af te schrijven. Nu is het ook zo, dat ik gek op schrijven ben, hierdoor heb ik eindelijk mijn schrijfwerk weer opgepakt.

Ik merk, doordat ik gestopt ben met roken er ook meer tijd en energie over is voor dat geen waar mijn hart ligt.

Dus tadaaaaaa!

Hierdoor is mijn pocket ontstaan, ik wil jou helpen om afscheid te laten nemen van je vieze gewoonte, ja want roken is gewoon smerig, je stinkt een uur in de wind!

Doe is normaal, klaar nu hoor!

Ik kon het nooit uitstaan dat wanneer mensen (bemoedigen) zeiden: "gewoon doen, je moet er achterstaan want als je echt wilt, dan stop je wel."

Wat voor een bullshit is dat nou weer, keer op keer wanneer ik dat hoor denk ik: "goed verhaal!"

Snappen die mensen dan niet dat iedereen anders is?

En dat voor iedereen iets anders werkt? Dus daar bedoel ik mee dat ook iedereen anders eet, slaapt, en andere soorten films kijkt dan jou? Andere interesses heeft en andere doelen en andere werkmethodes?

Iedereen werkt toch anders?!

Ja jij die in 1 keer stopt zonder enige frustratie, ik ben trots op je!

Maar wij behoren tot de mislukte pogingen wat betreft het stoppen met dat klote gerook, wij hebben blijkbaar iets meer verschillende strategieën nodig.



Bij het idee van een leven zonder sigaret,  
daar krijgen we bij voorbaat al een  
depressie tot angststoornissen van, we  
bedenken ons dat het leven niet meer  
leuk is maar saai zonder een sigaret!  
Begrijpen die mensen dan niet dat wij  
anders in elkaar steken en anders  
denken?

Elke keer is het weer een strijd,  
pfff.....maar dit keer gaan we voor de  
finish!