Gefeliciteerd!

Jij laat je niet meer gek maken door de peuken!

Om de kans van slagen te verhogen is het belangrijk je goed voor te bereiden op het stoppen met roken. Een gewoonte die je al tientallen jaren doet is zo onbewust geworden. Het is daarom belangrijk je bewust te worden van deze verslaving want alleen dan kun je andere keuzes gaan maken.

**Beantwoord de onderstaande vragen voor jezelf, neem er de tijd voor!**

* Wanneer ben je begonnen met roken?
* Vond je het meteen lekker?
* Welke sigaret is het lekkerst en op welk moment van de dag?
* Ben je eerder gestopt?
* Waarom weer begonnen?
* Hoe ga je dat nu anders doen?
* Welk gevoel wil je wegroken?
* Hoe zou je je dan willen voelen?
* Geloof je dat het kan?
* Geloof je dat JIJ kan stoppen?
* Hoe belangrijk is het voor jou om te stoppen? 1 – 10?
* Hoeveel vertrouwen heb je dat het je lukt? 1 – 10?
* Hoeveel bereidheid zet je in als het moeilijk wordt? 1 – 10?

Neem voor altijd de beslissing, want als ik het kan en de buurvrouw en die vriend waar je het niet van verwacht had…..………KAN JIJ HET OOK!

**Neem voor informatie over stoppen met hulpmiddelen even contact op**

**SUCCES!!!!!**