

# STOPPEN MET ROKEN

Jean-Luc Mommaerts, MD, MSc

AURELIS ©



## Gebruiksaanwijzing

Verslind dit mini-boekje niet in één keer. Houd het een tijdje bij je en lees zo nu en dan een paar tekstjes. Neem dan even de tijd om de betekenis ervan voor jou goed tot je te laten doordringen.

Laat je raken. Laat de tekst tot leven komen door hem te be-leven.

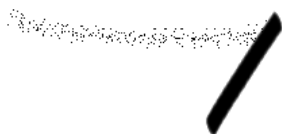
Vorm aldus een uitnodiging tot jezelf om te veranderen in de richting van je doel.



p.2

## Een teken van Liefde

Elke sigaret die je niet rookt, is een teken van liefde voor je lichaam en geest.



p.3

## Levenslijn

Trek vandaag op elke sigaret een lijn in de lengte-richting. Dat is een stukje van je eigen levenslijn.



p.4

## Roker zonder roken

Als je stopt met roken zonder geestelijk te veranderen in een niet-roker, dan blijf je heel je leven een roker die momenteel niet rookt - maar elk moment kan herbeginnen.



p.5

## Elk jaar

Elk jaar sterven wereldwijd > 2.5 miljoen mensen aan de gevolgen van roken.

Door nu te stoppen draag jij een steentje bij om dit te voorkomen, niet alleen voor jezelf maar ook voor alle anderen!



p.6

## Imitatie

Beginnen met roken is vooral bij jongeren grotendeels een kwestie van imitatie.

Wie wil jij doen starten met roken door imitatie van jou?



p.7

## Willen zonder verslaving?

Een roker denkt soms dat hij veel rookt gewoon omdat hij 'wil' roken.

Weet echter dat je niet gewoon kan 'veel willen roken' zonder psychische verslaving. Niet jij 'wil' roken, maar de verslaving in jou.



p.8

# Vervangmi ddel tjes

Nicotine vervangmiddelen houden gedurende weken tot maanden een lichamelijke verslaving in stand die je anders na enkele dagen reeds kwijt bent.



p.9

# IK

IK

steek ze nog liever in mijn

OOR.

Dat is zeker niet minder eigenaardig.



p.10

# Hypocri si e

Een sigaret is ongelooflijk hypocriet: in je handen is ze maagdelijk wit, in je longen 'teer'-zwart.



p.11

# Ban



Een politiek actiepunt van eerste categorie:

Alle reclame voor sigaretten dient zo snel mogelijk en wereldwijd *effectief* verbannen te worden!

p.12