

MIJN ROOKSTOP DAGBOEK





Personal training

Psychologische begeleiding

Rookstop

Voedingsadvies

Massage

BBB, Circuittraining, Boksen, Pilates & Yoga





Inhoud

Inleiding	4
Mijn rookprofiel	7
Mijn rookprofiel	8
Leer uit je eigen ervaringen	9
Stoppen met roken	11
Actieplan	12
Rookstopdagboek - week 1: bewustwording	13
Kies je stopdatum	26
Notities	27

Proficiat!

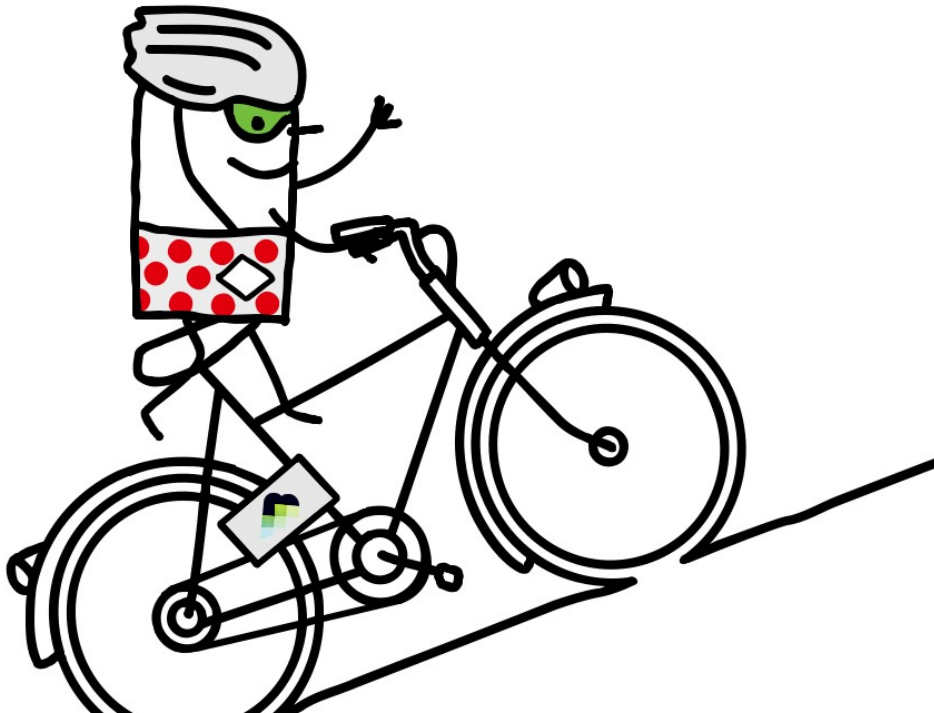
Stoppen met roken is een van de beste cadeaus die je jezelf kunt geven!

Maak je geen zorgen als je start met een dubbel gevoel. De meeste rokers hebben twijfels voor ze gaan stoppen. Daarom al een dikke pluim voor jou dat je de eerste stap hebt gezet.

Samen zorgen we ervoor dat je drang naar sigaretten nooit meer terugkomt.

We gaan stap voor stap te werk en begeleiden je doorheen de verschillende stappen van je rookstop. We geven je inzichten, tips en ondersteuning. Stoppen zal misschien niet vanzelf gaan, maar je zult er enorm veel voor terug krijgen.

Geloof ons: rookvrij maakt blij. 😊





Dit boekje vormt in de komende weken je leidraad.

Op de eerste pagina's kun je aan de hand van een aantal vragen en oefeningen je **rookprofiel** bepalen. Het zal je helpen om te begrijpen waarom je rookt en wat je grootste motivatie is om te stoppen.

In je **rookstopdagboek** kun je elke dag kort noteren hoeveel sigaretten je rookt. Zo krijg je een goed beeld van je rookgedrag.

Tijdens het traject gaan we aan de slag met deze inzichten.

Zo creëren we samen een **rookstopplan met de meeste kans op slagen**.

Klaar voor een nieuwe start?

Veel succes!

Johan Swennen en Het gezonde huis





MIJN ROOK- PROFIEL

Mijn rookprofiel

Met de volgende oefening krijg je al een beetje meer zicht op:

- Je verslaving en wat je tegenhoudt om te stoppen met roken.
- Waarom je graag zou willen stoppen.

Noteer alles wat in je op komt. Ook de zaken waarvan je weet dat ze niet echt waar zijn.

	Voordelen	Nadelen
Roken	Waarom rook je? Welke voordelen zie je in roken?	Welke nadelen heeft roken?
Rookvrij leven	Waarom zou je graag rookvrij door het leven gaan?	Wat houdt je tegen om te stoppen?

- Zijn er zaken waarvan je weet dat ze niet kloppen? Doorstreep ze of duid ze aan in rood.
- Zijn er zaken waaraan je twijfelt? Noteer een vraagteken of duid ze aan in geel.



Leer uit je eigen ervaringen

Wat helpt je om een sigaret uit te stellen of te vermijden?

.....

Welke stoppogingen heb je in het verleden al ondernomen?

.....

Wat heeft je toen geholpen?

.....

Wat kun je opnieuw gebruiken?

.....

Wat heb je in het verleden gemist om rookvrij te blijven?

.....

Zou je daar iets extra voor kunnen doen?

.....

Som zo veel mogelijk zaken op die je kunnen helpen, al is het maar om één sigaret te laten.

.....

.....

.....





STOPPEN MET ROKEN



Actieplan

Schrijf op wat je tijdens dit traject hoopt te leren.

In de eerste week ga je een aantal gewoontes afleren en start je met het bijhouden van het aantal sigaretten dat je elke dag rookt.

Doorheen de volgende weken gaan we je samen verder voorbereiden op je stop, een plan uitwerken en overgaan tot actie.



Rookstopdagboek - Week 1: bewustwording

Noteer deze week je rookgewoontes.

	Hoeveel sigaretten heb je gerookt?	Van hoeveel/welke sigaretten heb je echt genoten?	Wat waren de belangrijkste redenen om te roken? (emoties of situaties)
MAANDAG /			
DINSDAG			
WOENSDAG			
DONDERDAG /			
VRIJDAG /			
ZATERDAG /			
ZONDAG			



Wanneer heb je het meeste zin om te roken?

Duid aan op welke momenten van de dag bij jou de drang naar een sigaret het grootst is.

- 's Morgens
- Na het eten
- Bij het thuiskomen
- 's Avonds
- Bij koffie
- Bij alcohol
- Op het werk
- In het weekend
-

Heb je hier een bepaalde routine of ritueel rond opgebouwd?

.....

.....

Weet je waarom je op deze momenten meer wilt roken?

.....

.....

Rookstopdagboek - week 2

	Aantal sigaretten	Hulpmiddel	Mind
MAANDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
DINSDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
WOENSDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
DONDERDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
VRIJDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
ZATERDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
ZONDAG/.....			Hoe voel ik me? _____



Rookstopdagboek - week 3

	Aantal sigaretten	Hulpmiddel	Mind
MAANDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
DINSDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
WOENSDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
DONDERDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
VRIJDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
ZATERDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
ZONDAG/.....			Hoe voel ik me? _____



Rookstopdagboek - week 4

	Aantal sigaretten	Hulpmiddel	Mind
MAANDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
DINSDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
WOENSDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
DONDERDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
VRIJDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
ZATERDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
ZONDAG/.....			Hoe voel ik me? _____



Rookstopdagboek - week 5

	Aantal sigaretten	Hulpmiddel	Mind
MAANDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
DINSDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
WOENSDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
DONDERDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
VRIJDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
ZATERDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
ZONDAG/.....			Hoe voel ik me? _____

Rookstopdagboek - week 6

	Aantal sigaretten	Hulpmiddel	Mind
MAANDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
DINSDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
WOENSDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
DONDERDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
VRIJDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
ZATERDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
ZONDAG/.....			Hoe voel ik me? _____



Rookstopdagboek - week 7

	Aantal sigaretten	Hulpmiddel	Mind
MAANDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
DINSDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
WOENSDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
DONDERDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
VRIJDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
ZATERDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
ZONDAG/.....			Hoe voel ik me? _____

Rookstopdagboek - week 8

	Aantal sigaretten	Hulpmiddel	Mind
MAANDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
DINSDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
WOENSDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
DONDERDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
VRIJDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
ZATERDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
ZONDAG/.....			Hoe voel ik me? _____



Rookstopdagboek - week 9

	Aantal sigaretten	Hulpmiddel	Mind
MAANDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
DINSDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
WOENSDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
DONDERDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
VRIJDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
ZATERDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
ZONDAG/.....			Hoe voel ik me? _____

Rookstopdagboek - week 10

	Aantal sigaretten	Hulpmiddel	Mind
MAANDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
DINSDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
WOENSDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
DONDERDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
VRIJDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
ZATERDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
ZONDAG/.....			Hoe voel ik me? _____



Rookstopdagboek - week 11

	Aantal sigaretten	Hulpmiddel	Mind
MAANDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
DINSDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
WOENSDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
DONDERDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
VRIJDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
ZATERDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
ZONDAG/.....			Hoe voel ik me? _____

Rookstopdagboek - week 12

	Aantal sigaretten	Hulpmiddel	Mind
MAANDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
DINSDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
WOENSDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
DONDERDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
VRIJDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
ZATERDAG/.....			Hoe voel ik me? _____
ZONDAG/.....			Hoe voel ik me? _____

Kies je stopdatum

Ben je klaar om voorgoed te stoppen met roken?

TO DO:

- 1) Bepaal je rookstopdag
- 2) Bereid een rookstopplan voor
- 3) Noteer verder in je rookstopdagboek hoeveel je rookt

Mijn rookstopdatum



