

Weten hoe je je moet ontspannen

15/12/2005

Je rookt niet, maar soms, als je je vrienden of collega's met elkaar ziet praten onder het genot van een kopje koffie en een sigaret, wil je meedoen...

De "**sigaretten**" pauze, de sigaret die je rookt om te ontspannen, tussen twee lessen of vergaderingen door, is vooral **gevaarlijk** omdat het **onbewust** en automatisch gebeurt; het heeft niets te maken met een moment van genieten maar met een gewoonte. Het is belangrijk te **weten hoe je je moet ontspannen zonder naar een drug te grijpen**, en naar een sigaret in het bijzonder. Terwijl je vrienden en collega's samen een sigaretje roken, profiteer je van dit moment van rust door iets "voor jezelf" te doen. Ga lezen, bel iemand op, breng je make-up in orde, doe een paar spieroefeningen...

Door een sigaret ga je je niet prettiger voelen of ontspannender. Het is een illusie. Bij stress of intensieve activiteiten is roken in wezen een vluchtmiddel, terwijl de niet-roker ook zonder kunstgrepen weet hoe hij moet ontspannen.

