

Gedicht :

de stap naar rookstop is een feit

Ik wil en zal overwinnen deze strijd

Ook al vind ik roken echt plezant
Stop ermee zegt mijn verstand
Soms is er echt die tweestrijd
En geraak ik even de controle kwijt

Van die vapers heb ik er twee
Dat is dus geen goei idee

Eenzijds wil ik echt wel stoppen
En dan komt dat duiveltje weer op de proppen
Als ik dan denk aan hoe mezelf te belonen
Dan kan ik weer dat karakter tot volhouden tonen

De vele euro's die ik uitspaar
Die leg ik allemaal klaar
Om aan mijn hobby Lego te besteden
En niet aan sigaretten en dergelijke dommigheden

Als 's ochtends de koffie klaar is
Dan voel ik de drang en het gemis
De koffie heb ik dan maar afgezworen
Anders ben ik wellicht verloren

Snel de douche in en bezig zijn
Smerige saf, ik krijg je wel klein

Vapen in den auto is voorbij
Dat is al een grote stap voor mij
Door mijn zoon uit te dagen
Kan ik de drang al veel verlagen

Woordenwisseling en discussies het is zwaar
Roken lost niks op dat is waar
Ik blijf zitten en loop niet weg
Dit ga ik echt wel volhouden seg!

Die eerste 's morgens afleren is een lastige klus
Overslapen dat helpt ook dus
Die rokende mensen ruiken echt zo vies
Dat is zeker niet waar ik nog voor kies

Uitstellen van roken naar beetje later
Daarvoor drink ik telkens water

Ik wil heel graag en geef mezelf een 10
Het zal me lukken ook al is 't soms afzien

Al mijn inspanningen zullen lonen
Ik ga mezelf absoluut eens goed belonen
een avontuurlijke reis, helikoptervlucht, ik ga de lijst af
dus met dat roken maak ik zeker en vast komaf

Die zagnende klanten maken me echt ambetant
Maar die gedachte zet ik aan de kant
Ik focus me op de positieve commentaar
En met die zeveraars ben ik nu wel klaar

De laatste sigaret heb ik gedoofd
Dat heb ik mezelf beloofd
Tegen die drang zeg ik vanaf nu echt nee
En daarom neem ik overal mijn tandenborstel mee

Stap voor stap afbouwen lukt ook mij wel
niet iedereen gaat even snel
Ik blijf wat langer in bus of trein
En beloon me met een steak en wijn

Met de hond naar buiten is een lastige karwei
Dan was altijd de sigaret van de partij
Afleiding zoeken om me niet te vervelen
En met de dochter een spelke spelen

Uitkijken naar rookvrij leven en niet meer stinken
Daar wil ik binnenkort op klinken

Sommigen gebruiken een patch van nicotin(e)
En die neemt ook weg alle zin
Steekt onderweg toch op die drang
Dan nicotine spray ik in mijn wang
Dank zij mijn pillen Champix
Smaakt die sigaret naar niks

Oh ja ik ben op weg naar een rookvrij bestaan
Ik ben er klaar voor en kan het aan
Minder stress, opluchting en vrijheid
En dan win ik ook nog heel veel tijd

Heb ik dan toch een kleine terugval
Dan denk ik: neen ik trap ni meer in die val
Vol goeie moed herpak ik me dan wel
En dat gaat zeker zo snel

Het besluit heb ik genomen en staat vast
Die afhankelijkheid is een grote last
Daar ben ik nu van bevrijd
Het is ik die gewonnen heeft deze strijd

Trots op mezelf en heel erg tevreden
Want roken of vpen behoort nu tot mijn verleden