

Gedicht : De strijd tegen de sigaret

Ik heb de stap nu definitief gezet
Als 's ochtends de koffie klaar is
Dan voel ik de drang en het gemis
Snel de douche in en bezig zijn
Smerige saf, ik krijg je wel klein
In auto of kamion leg ik de sigaretten verder weg
Zo kan ik niet meer roken onderweg
Met de rokende vrienden op stap
Ik rook ni mee, dat is toch wel knap 👍
Vergadering stressmomenten het is zwaar
Roken lost niks op dat is waar

Die eerste 's morgens afleren is een lastige klus
Dan maar langer slapen en dat helpt ook dus
Of ik kies slechter merk of eentje dat ik rol
Bah zo vies, dat is echt vuile broel
Die asbak vol oude peuken ruikt 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 je zal t wel zien
Al mijn inspanningen zullen lonen
Ik ga mezelf zeker en vast belonen
Een mooie reis, een delvaux chacos...
De gedachte daaraan laat me niet los

Een waslijst nadelen aan roken
Een voordeel is amper opgedoken
Het geeft me ten aanzien van roken enkel afkeer
Echt waar ik wil geen sigaret meer

De laatste sigaret heb ik gedoofd
Dat heb ik mezelf beloofd
In huis lukt het niet roken erg goed
Kom ik buiten dan zakt de moed
Dan maar thuis volk inviteren
Alles er voor over om deze gewoonte af te leren

Stap voor stap lukt ook mij wel
Niet iedereen gaat even snel

Uitkijken naar rookvrij leven en niet meer stinken
Daar wil ik binnenkort op klinken
Mijn hoesten verdwijnt en ik slaap weer goed
Ik zal volharden, ben vol goede moed

Geen peuk maar inhaler op de lip
Nicotinevervangmiddel bestrijdt elke dip
Steekt onderweg toch op die drang
Dan nicotine spray ik in mijn wang
Dank zij mijn pillen Champix
Smaakt die sigaret naar niks
De patch die plak ik over mijn mond,
op mijn arm of boven mijn kont

Oh ja ik ben op weg naar een rookvrij bestaan
Ik ben er klaar voor en kan het aan
Vrijheid, rust en minder stress
A gain of time, I guess 😊

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 met recht en reden
De sigaret behoort nu tot mijn verleden

