

Gedicht :

Mijn wil voor rookstop scoort tien op tien

Ook al twijfel ik nog af en toe misschien

Het besluit heb ik reeds langer genomen
En nu gaat er echt niks meer in de weg komen

We drinken dus veel water
En hebben uiteraard geen kater
Zo wordt het roken uitgesteld
Weer eentje minder geteld

Rookstopcursus in de grote raadzaal
Daar spreken we precies een vreemde taal
We verstaan elkaar daar niet echt goed
Toch zetten we ons in met volle moed

Afkicken van nicotine
Dat geeft een tekort aan dopamine
Het maakt me krikkel en t voelt niet lekker
toch trek ik hem niet uit die stekker

Ook al is de wil wel eens weg
Ik laat me niet kennen seg
Herpakken doe ik me dan snel
Want ja, ik wil er vanaf, echt wel

Whatsapp groep als hart onder de riemen
Lukt life meeting niet dan gaan we streamen
Dan doen we eens een online meeting
Al is dat niet echt mijn ding

Alles om vol te houden en door te zetten
Samen kunnen we bergen verzetten

Mama is ziek en ik wil er voor haar zijn
Dus ja, smerige saf, ik krijg jou wel klein

Die pijngrens wil ik omhoog
Daarom mijn rookstop betoog

Stinkstok, verdwij uit mijn geest
Je bent er lang genoeg geweest

Rookreductie en dan echte rookstop
Het zit ni in mijn tenen wel in mijn kop
Ik heb gevonden die knop
Dat is de waarheid en geen mop

Ik ga er nu ook ni voor liegen
Als ik stop zie ik ze vliegen

Schade aan de longen en COPD
Een zuurstoffles voor mij geen goed idee

Ik weet het: roken is ongezond
Dus ik plak ne plakker over mijne mond
Of ik draag het mondmasker heel de tijd
Van stoppen met roken krijg je geen spijt

Ook al is het een echte strijd
Dit keer is rookstop voor mij een vaststaand feit

Lekker is roken slechts heel af en toe
En voor de gezondheid absoluut ni goe.

Een safje is voor mij ontspanning
Dus zoek ik nu een ander ding

Mijn buddy mijn dikke vriend
Is het daarvoor dat roken dient?

Tja het biedt me wel eens troost
Ook al doe ik liever met een vriend een toast

Het roken is echt wel zulk een groot tijdverlies
Dat ik echt wel voor stoppen kies

Mijn portemonnee geraakt terug gevuld
Die uitvluchten zijn gewoon geluld

Lekker ruiken en veel smaak
De sigaretten hangen aan den haak

En als we stoppen met dat ellendig ding
Dan vinden we toch zeker een beloning

Mijn kleinkinderen zien opgroeien
En met hen kunnen ravotten en stoeien
Dat is pas levenskwaliteit
Gedaan met roken nu , 't is tijd

Ik kies voor champix of nicorette
En dus niet meer voor een sigaret
Een patch dat lukte vroeger ook
En zorgt nu weer dat ik niet rook

Een inhaler, een spray, een zuigtablet of ne chick
Het is zover, ik heb gemaakt die klik

De wil is groot, een 10 op 10
Sigaret, verdwijn, of je bent gezien!