

Afkicken doe je zo



Voor diegene die niemand nodig heeft om af te kicken

Afkicken doe je zo

Voor degene die niemand nodig heeft om af te kicken

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door:



ISBN/EAN: 978-90-77217-25-2

Titel: Afkicken doe je zo

© Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op welke wijze dan ook, hetzij elektronisch mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke manier ook, zonder voorafgaande toestemming van de schrijver.

Afkicken doe je zo
Voor degene die niemand nodig
heeft om af te kicken

Alois Lucas

1e Druk
Juli 2011

Inhoud

Inleiding	5
Haiku's	8
Gewoon doen!	22
Haiku's	24
Iedereen zijn eigen schaar	38
Haiku's	40
Agressie versus Beheersing	46
Haiku's	48
Wie kan instappen kan uitstappen	56
Haiku's	58
Struikelen is leren lopen	72
Haiku's	74
Voelen en Delen	88

Inleiding

Er is maar 1 ding wat werkt en dat is dat je er zelf klaar mee bent. Iets anders werkt namelijk niet. In al mijn jaren als dealer, gebruiker en later als afkickconsulent hebben alle verslaafden die gestopt zijn met hun verslavingsgedrag 1 ding gemeen. Ze waren er zelf klaar mee. Wat er ook gebeurde ze gingen gewoon niet meer hetzelfde doen als dat ze altijd hadden gedaan. Dus ook dit boekje met tips maakt het verschil niet. Je zou het maar zo kunnen verliezen. Zou je dan maar gelijk weer terugvallen?

Afkicken doe je zo

Voor degene die niemand nodig
heeft om af te kicken

elke keer een stap
kijk niet vooruit, achterom
elk moment is goed

Je wilt met een verslaving stoppen,
anders lees je dit niet. Dan kan elk
moment van verleiding weer jouw
grote moment worden. Elk moment
kan het moment worden waarna je
daadwerkelijk weer gestopt bent.
Het is een lange weg, maar de hele
reis hoef je niet te kennen. Enkel
alleen maar de eerst volgende stap
is belangrijk. Verleiding weerstaan is
altijd de eerst volgende stap.

de spiraal
omhoog of omlaag
jouw keuze

Wanneer je goede dingen doet, komen er vanzelf weer goede dingen op je pad. Wanneer, hoe en wat voor keuzes je maakt, bepaalt de richting van je leven. Je hebt je leven voor een groot deel zelf in de hand.

oplossing
laat los, voel opnieuw
gewoon doen

Al je zekerheden loslaten? Alles opnieuw leren aanvoelen. Zit je op een trein die op weg is naar een ongeluk, dan moet je gewoon overstappen. Maakt niet uit waar je vandaan komt of waarom de trein zo hard gaat. Er zit maar een ding op: Overstappen, dat is echt de oplossing. Het gewoon volhouden en zo gewoon mogelijk blijven doen. Eerst maar eens stoppen en daarna kijken welke psychoses, trauma's, onzekerheden en dergelijke er over blijven.

erkenning
zacht kan soms hard zijn
houden van

Onderschat je probleem niet. Je voelt zelf ook wel aan dat, wanneer je zacht blijft voor jezelf en maar blijft toegeven aan je verslaving, je een richting op je levenspad aan het gaan bent waar je niet gelukkig van wordt. En dat is toch echt wel hard voor jezelf zijn. Hou van jezelf en gun jezelf echt het beste!

houden van
hard kan soms zacht zijn
erkenning

Hou van jezelf. Hou van hoe je bent.
Hou van alles wat achter je ligt. Hou
van alles waar je nu middenin zit.
Je zwakheden maar ook je sterke
eigenschappen. Alles maakt wie je
bent. Je mag er wezen anders was
je er niet! Hou vol, leer van jezelf
en draai negatief om in positief.
Discipline, afzien (hard zijn voor
jezelf) bouwt karakter en versterkt
zelfvertrouwen (zacht zijn voor
jezelf). Hard en eerlijk toegeven dat
je een probleem hebt, heeft ertoe
geleid dat je er nu wel aan kan gaan
werken.

nieuwe start
alles wat jij wilt
onbekend

Er is werkelijk niets wat je niet zou kunnen bereiken. Een onbekende toekomst kan eng zijn, maar de toekomst laat zich nooit voorspellen. Je bent gezegend met een duidelijk nieuw startpunt in je leven. De wereld ligt voor je voeten. Gebruik je energie positief.

zin hebben
tijd is een wonder
hou het vol!

De verleiding zal komen en gaan.
Helemaal verdwijnen zal het nooit,
maar zeker is dat de momenten van
verleiding in de loop van de tijd
steeds minder en minder en minder
worden. Denk op het moment van
de verleiding gewoon dat je het op
dat moment gewoon niet doet. En
het wordt vanzelf weer een goede
volgende dag.



drink water
opnieuw genieten
afleiding

Probeer zelfs opnieuw te leren
genieten van een koel glas water.
Zeker gewoon even doen wanneer
de verleiding toeslaat. Een groot
koel glas water. En werkelijk van elke
slok bewust proeven en genieten.
De piek van de verleiding heb je dan
alweer gehad. Probeer rust te vinden
tijdens het drinken. En in het begin
drink je wat vaker, dat is nog gezond
ook!

waardering
de kleine dingen
genieten

Geniet of leer genieten van de kleine dingen in het leven. De blauwe lucht, een ontvangen glimlach, een blik van een kind, de zon, de wind, de regen, de sterren, de maan. De mooie dingen in het leven zijn ontelbaar. Leer ze te zien en leer ze op te nemen.

hoe, wat, waar
leer rust te vinden
buik adem

Er kunnen momenten zijn dat je even niet weet waar je het moet zoeken. Situaties kunnen uit de hand lopen, omdat het je allemaal te veel is geworden. Zulke situaties zijn echt om te draaien en zelfs te voorkomen door zoveel mogelijk rustig te blijven. Daarom is het verstandig buikademhalings technieken te leren en te gebruiken. Buikademhalingen die rust brengen, zoals gebruikt wordt in alle meditatie vormen, maar ook bij onder andere yoga, zingen, als in alle krijgskunsten.

de mond uit
die 5 seconden
de neus in

Druk je tong onder achter tegen je tandvlees, rechtop staan, schouders laten hangen en terwijl je je buik intrekt, blaas je ongeveer vijf seconden door je mond uit. Vervolgens druk je je tong boven tegen je gehemelte tot aan je tanden en terwijl je je buik groot opblaast adem je ongeveer vijf seconden in. Blaas daarna op de boven geschreven manier weer uit. Ontdek de buikademhaling voor het slapen gaan. Plat liggend op de rug, de benen gestrekt, de handen rustig geplaatst aan de binnen zijde van je benen en voel je adem. Adem weer op de boven beschreven manier.

je hobby
experimenteer
je talent

Kijk rustig om je heen. Wees actief,
probeer en ontdek nieuwe dingen.
Iedereen is gezegend met zijn eigen
unieke talent. Ieder zijn eigen ding
en niveau. Ontdek jouw eigen echte
passie!

oud en nieuw
wat geweest is, oud
nu is nieuw

Bezigheden, nieuwe bezigheden.
Nu is het tijd om een positieve
hobby op te pikken, je talent te laten
groeien, je passie te ontdekken.
Nieuwe rondes bieden nieuwe
kansen.

houden van jezelf
het durven toe te laten
langzaam loslaten

Laat alle muren om je heen
langzaam vallen. Als je een verleden
hebt, dat je dit boek moet lezen,
dan ben je sterker dan je zelf
denkt. Levenservaring is namelijk
een krachtige ervaring. Wees
vriendelijk, begripvol en altijd zo
rustig mogelijk. Dit naar jezelf en
naar anderen. Niet veroordelen maar
met de dingen omgaan. Dan heb je
de werelden jezelf steeds meer te
bieden.

1 0 2 1 3 4 5
1 0 0 1



voor altijd
patronen sluipen
blijf eerlijk

Blijf waakzaam, oude gewoontes komen snel terug. Een slechte gewoonte is eerder aangeleerd als afgeleerd. Herstelend verslaafd zijn is een levenslange ziekte. Steeds minder heftig maar altijd loert het gevaar van terugval. Kijk daarom regelmatig welke richting je aan het opgaan bent en waar je mee bezig bent. Discipline, afleiding, zelfreflectie, genieten, buikademhalingen en een glas water. Maak er lessen voor je leven van.

wees open
met een nieuwe blik
re-actie

Elke situatie en elke reactie is uniek. Probeer zoveel mogelijk vooroordelen los te laten. Ontdek het nieuwe geluk dat in je zit en maak de wereld deelgenoot van dat geluk. In ieder mens zit begrip, geluk en liefde, straal dat uit! Al is het maar een klein beetje. Het zal meer en meer worden. Geven is soms krijgen. Een groot ego leidt tot kinderachtige reacties. Reageer vanuit een nieuwe instelling en leer ook opnieuw grenzen te stellen.

heen en weer
geven is krijgen
positief

Krijg je het moeilijk met alles en iedereen of alleen met jezelf. Troost je met de gedachte dat dat moment ook zijn redenen heeft en dat het doorstaan van beproevingen je niet zwakker maakt. In een ander licht kan je van alles een positief moment voor het leven creëren. En de positiviteit komt vanzelf weer op je pad terug.





2003003003003003

2003003003003003

houd afstand
vuur maar ook mensen
zie gevaar

Zie rustig wat er op je pad komt.
De verleiding kan extra groot zijn
in bepaalde situaties of rondom
sommige mensen. Blijf weg daar
waar je jezelf nog niet vertrouwt.
Van sommige personen, situaties
of plaatsen kan je misschien maar
beter afscheid nemen. Gun jezelf die
veilige afstand.

de vrienden
oprechte en echt
gunnen kans

Je nieuwe weg kan betekenen dat je nu afscheid moet nemen van mensen die je dierbaar zijn. Diegene die echt het meest van je houden, hebben het beste met je voor en zullen dat voor 100% begrijpen, accepteren en je steunen.

vertrouwen
sterker en sterker
jij kunt het

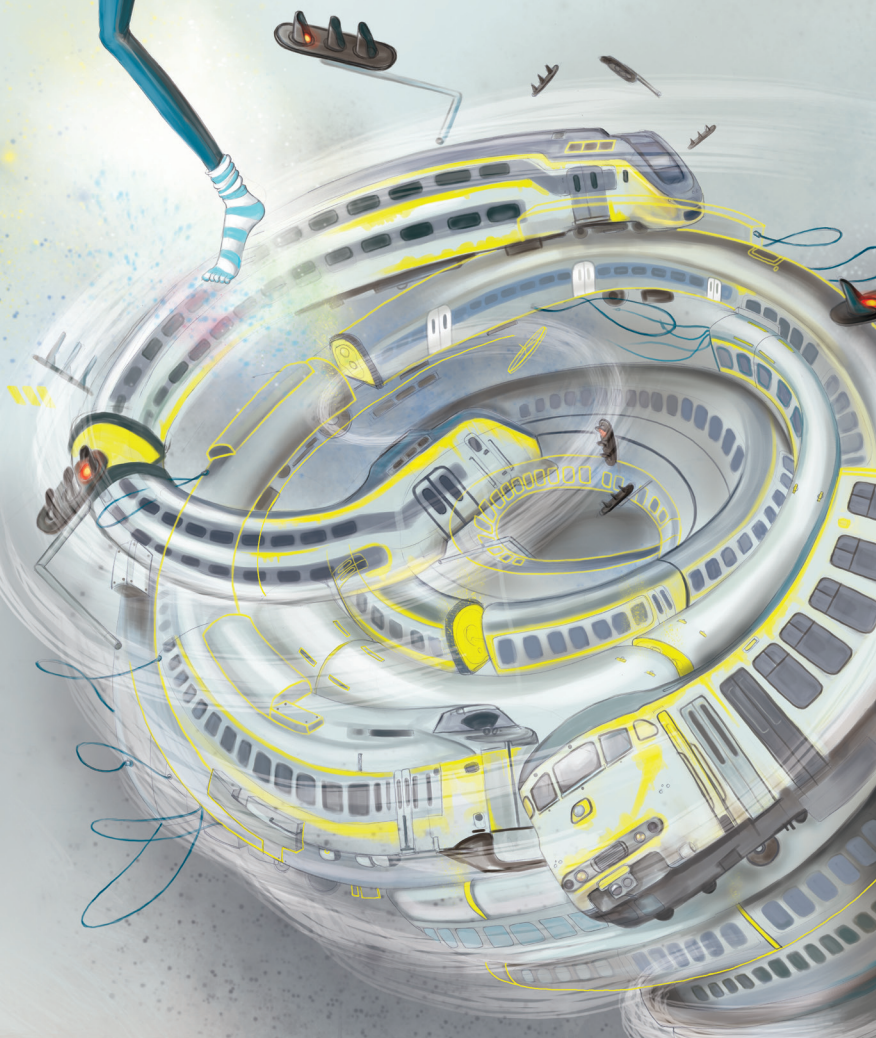
Jij bent het die het vol kan en moet houden. Jij bent het die ervan groeit en er sterker en beter van wordt. Jij bent het die van al dit werk echt zelf de vruchten zal gaan plukken. Blijf in jezelf geloven. Het doorstaan van diepe dalen tijdens je leven zal je laten groeien als persoon.

frustratie
zoek en vind zelfspot
zien, leer, lach

Zie de nutteloosheid van een leven
uit boosheid of van een reageren
vanuit onbegrip en lach om dit
gedrag. Leer dit soort gedrag ook los
te laten. Lach naar de wereld en de
wereld lacht terug. Kijk en lach in de
spiegel! Laat los die frustraties!

0 3 9

0 7 0 7 + 3.7 2.7 5 2



je humor
ultieme wapen
positief

Een positieve instelling is de beste stroming waar je op mee kan varen. Met een lach kan je ijs breken. Alles in het leven serieus nemen is de beste manier om gek te worden.

cynisch, flauw
ieder zijn eigen
ontdek, lach!

Niemand is geboren om enkel te treuren of om constant geen goede zin te hebben. Ieder mens heeft zijn eigen zonnetje. Zolang het niet te erg ten koste gaat van anderen, brengt lachen naar het leven iedereen goede dingen. Vind je eigen humor.

blunders en fouten
niet kijken naar anderen
geef ze eerlijk toe

Blijf erop letten dat je je blik op jezelf blijft richten. Zie je een fout bij een ander, ga dan eerst maar eens na of dat niet heel herkenbaar is voor je. En wat jij kunt doen om dit bij jezelf te voorkomen of te verbeteren.

kijk, herstel
maak een beter mens
verbeter

Het willen zien is de eerste stap tot veranderen. Fouten herstellen is verandering. Dit soort veranderingen zijn altijd een verbetering. En zullen je positieve groei enkel stimuleren.

wie ben je?
wat je laat en doet
jouw ritme

Zoals je wilt zijn, zo moet je doen.
Waar je je dag mee vult, maakt de
persoon die je op dat moment bent.
Wat je dagelijks doet, waar je je mee
 bezig houdt, dat maakt een ritme,
jouw eigen levensritme. Maak het
een aangenaam en gezond ritme
voor jezelf.

en vroeger?
de verandering
is constant

Je oude manier van doen is je zo lekker vertrouwd. Dat oude ritme is je zo goed bekend. Maar kijk eens goed naar jezelf. Ben je dezelfde persoon als tien jaar geleden? Doe je dezelfde dingen? Denk je over tien jaar hetzelfde over het leven te denken als nu? Vergelijk ook maar eens vijf jaar of één jaar. Misschien veranderen we sowieso elke dag een beetje?

links geen rechts
automatisme
links of rechts

Alle dingen in het leven zijn verbonden. Een gebeurtenis heeft meestal niet één simpele oorzaak. Aan alle keuzes zitten verantwoordelijkheden en gevolgen verbonden. Als je iets anders gaat doen dan toegeven aan je verslaving, dan ben je sowieso niet aan het gebruiken. En gebeuren er automatisch andere dingen in je leven.



nu is nu
wat komt is maakbaar
toen was toen

Gebeurtenissen en keuzes hebben je daar gebracht waar je nu bent. Keuzes leiden ertoe dat je een bepaalde richting opgaat en ergens aan komt. Deze keuzes worden beïnvloed door je instelling. Je instelling bepaalt dus je richting op je levenspad. Daarom is positief zijn zo belangrijk.

kijk voel geef
onrecht en liefde
verantwoord

De grootste opdracht in dit leven is te leren van alles en van iedereen te houden. Begin met het houden van jezelf. Maar hou in de gaten of jouw directe dierbaren wel de liefde krijgen die ze van jou mogen verwachten. Soms ga je door fases in je leven en dan doe je juist diegene tekort die er wel altijd voor je zijn. Leer van de door hun aan jou gegeven liefde.

het leven
gebeurtenissen
accepteer

Het leven bestaat sowieso uit twee dingen; acceptatie en acceptatie. Eerst erkennen dat het zo is zoals het is, anders kan je niet verder. En met verder wordt persoonlijke groei bedoeld. Die groei is bij erg aangrijpende gebeurtenissen enkel weer door een positieve instelling te bereiken.

wees dankbaar
vorming door liefde
blijf dankbaar

Omdat je alles gebruikt om als
persoon te groeien, kan je niet
anders dan dankbaar zijn voor je
verleden. Je vormt je leven zo, dat
je leeft uit liefde voor het leven,
dankbaar voor ieder moment.
En omdat je op die manier alles
positief maakt, ben je bij voorbaat al
dankbaar voor wat gaat komen. Wie
ben je dankbaar? Gewoon alles wat
je ziet en alles wat je niet ziet.

negatief
leren omdraaien
het geluk

Door anders naar situaties te kijken, kan je negatieve gebeurtenissen om leren draaien tot positieve leer momenten. Je ongeluk tot je geluk maken. Dat is een levensles. Denk voor het slapen gaan aan wat er leuk was die dag, niet aan wat minder was. Al is de verhouding één leuk moment tegenover 100.000 mindere momenten. Denk voor het slapen gaan aan dat ene leuke moment en het zullen er langzaam meer en meer worden. De verhouding tussen leuke en minder leuke momenten zal dan in de toekomst meer en meer in je voordeel zijn.

levenspad
niets onmogelijk
instelling

Met de juiste levenshouding valt
je verleden als een puzzel in elkaar.
En worden toekomstige problemen
uitdagingen. Een hoopvolle maar
tevreden instelling. Leer kijken naar
het positieve. Wat je water geeft
groeit. Zo wordt het wonderbaarlijke
nu vanzelf de toekomst.

en met wie?
sowieso met twee
jij en jij

Helaas kan niemand voor jou door
jouw moeilijke momenten heen.
Doe het stapje voor stapje. De
voordelen van je afzien ga je ook zelf
oogsten. Heb geduld en vertrouwen.
Sta voor je leven en leef je leven!



Afkicken doe je zo

Is een zeer toegankelijk en gemakkelijk te lezen boekje bedoeld voor jeugdig verslaafden. Het is namelijk geschreven voor mensen die niet van lezen houden. In dit boekje staat....

Wat Afstand nemen betekent. Hoe je verleidingen Loslaat
Hoe Overtuiging vast te houden is. Hoe verkregen Inzichten te gebruiken zijn om met Succes af te kicken

Afkicken van Drugs, Alcohol, Games...