

Verslaving of gewoonte

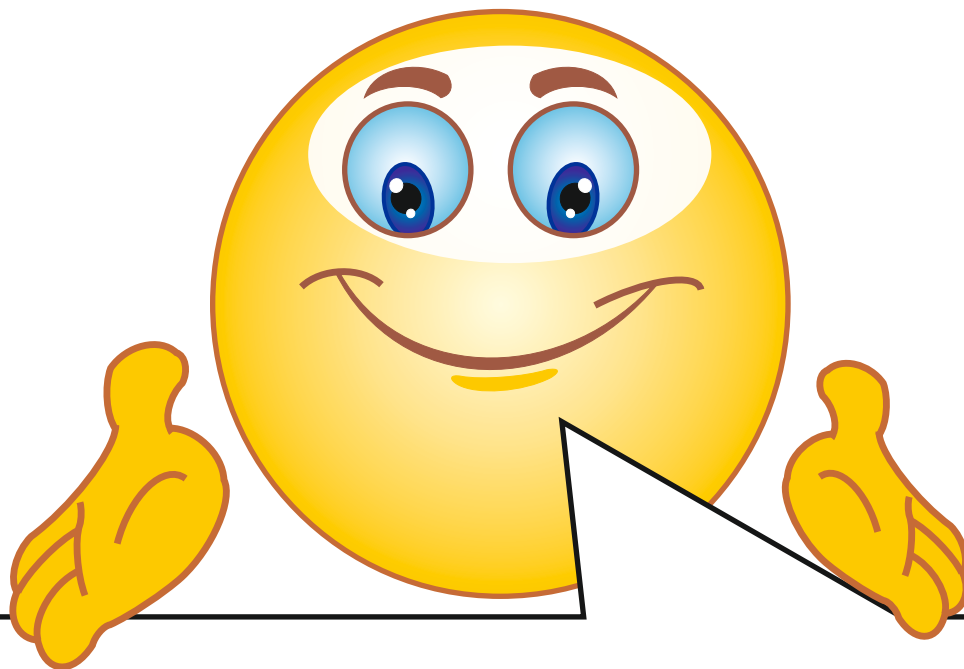
Bij een verslaving ben je afhankelijk van een **stof** of een **handeling**.

Zolang je deze stof kunt innemen of de handeling kunt verrichten is de verslaving niet voelbaar.

Voorbeelden van een **stof** zijn bijvoorbeeld alcohol, drugs, nicotine, snoep, suiker, cafeïne, geld en eten.

Voorbeelden van een **handeling** zijn bijvoorbeeld gokken, roken, werken, bellen, computeren, gamen, SMS-en, mailen of seks.

Een combinatie kan ook. Bijvoorbeeld roken. Een sigaretje opsteken als handeling en de nicotine van de sigaret als stof.



Sommige stoffen die ik neem of handelingen die ik doe zijn uit gewoonte en niet uit verslaving.

Ik doe ze omdat het goed voor me is. Zoals bijvoorbeeld tandenpoetsen.

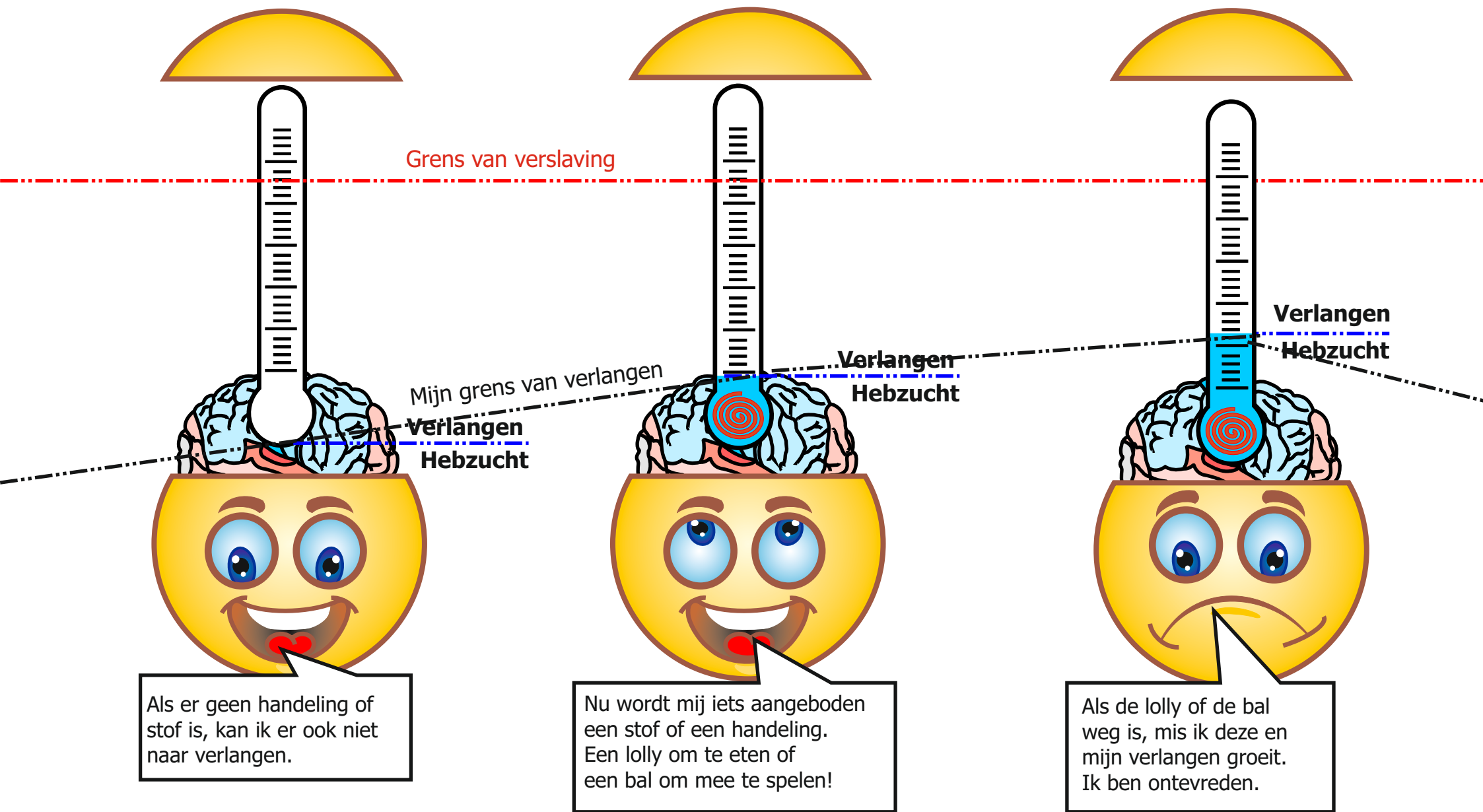
Dat doe ik omdat het mij zo geleerd is, maar ik ben er niet verslaafd aan.

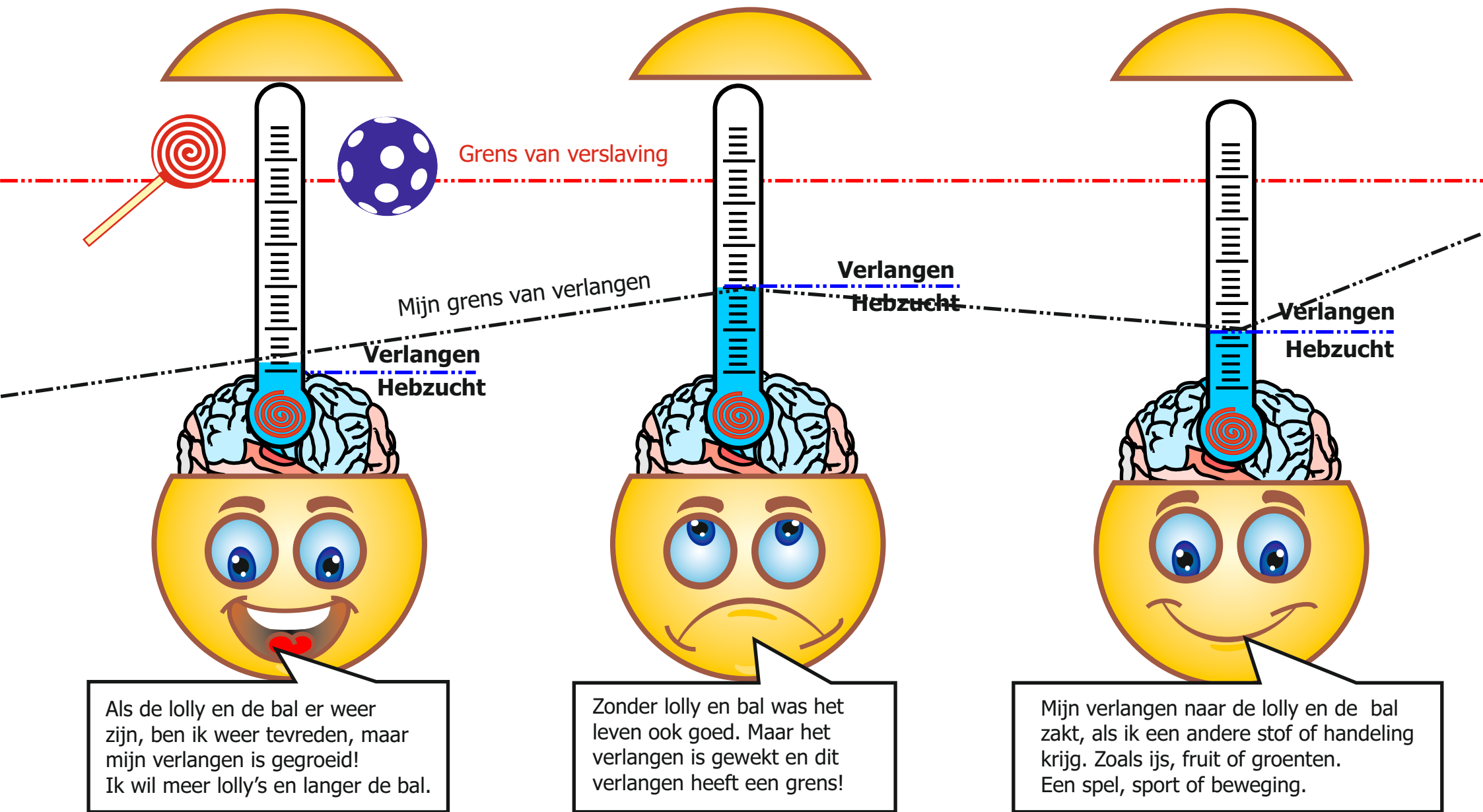
Ik zou er zo mee kunnen stoppen.

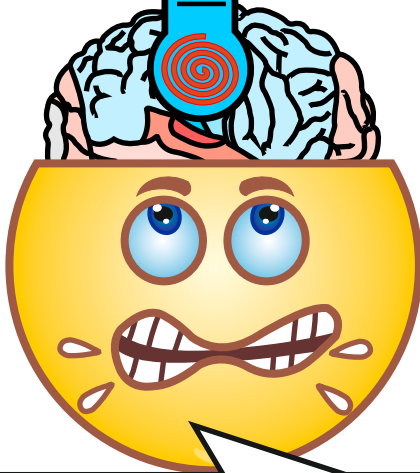
Sommige dingen doe ik omdat ik het mijzelf heb aangeleerd.

Doe ik dit niet dan voel ik mijzelf niet happy.

Ik zou de gewoonte gemakkelijk kunnen veranderen of er gewoon mee stoppen.



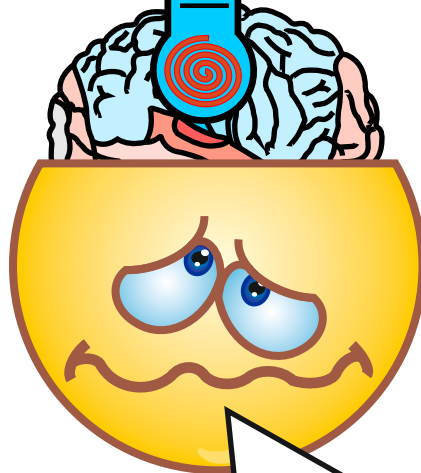




Krijg ik veel lolly's en vaak de bal,
dan ben ik tevreden maar als ik
ze niet krijg, verleg ik mijn grens.

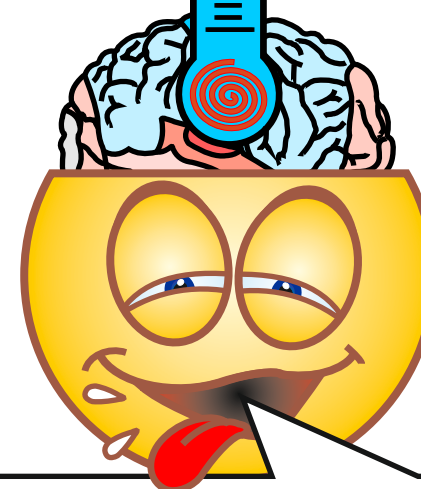
Grens van verslaving

Verlangen
Hebzucht



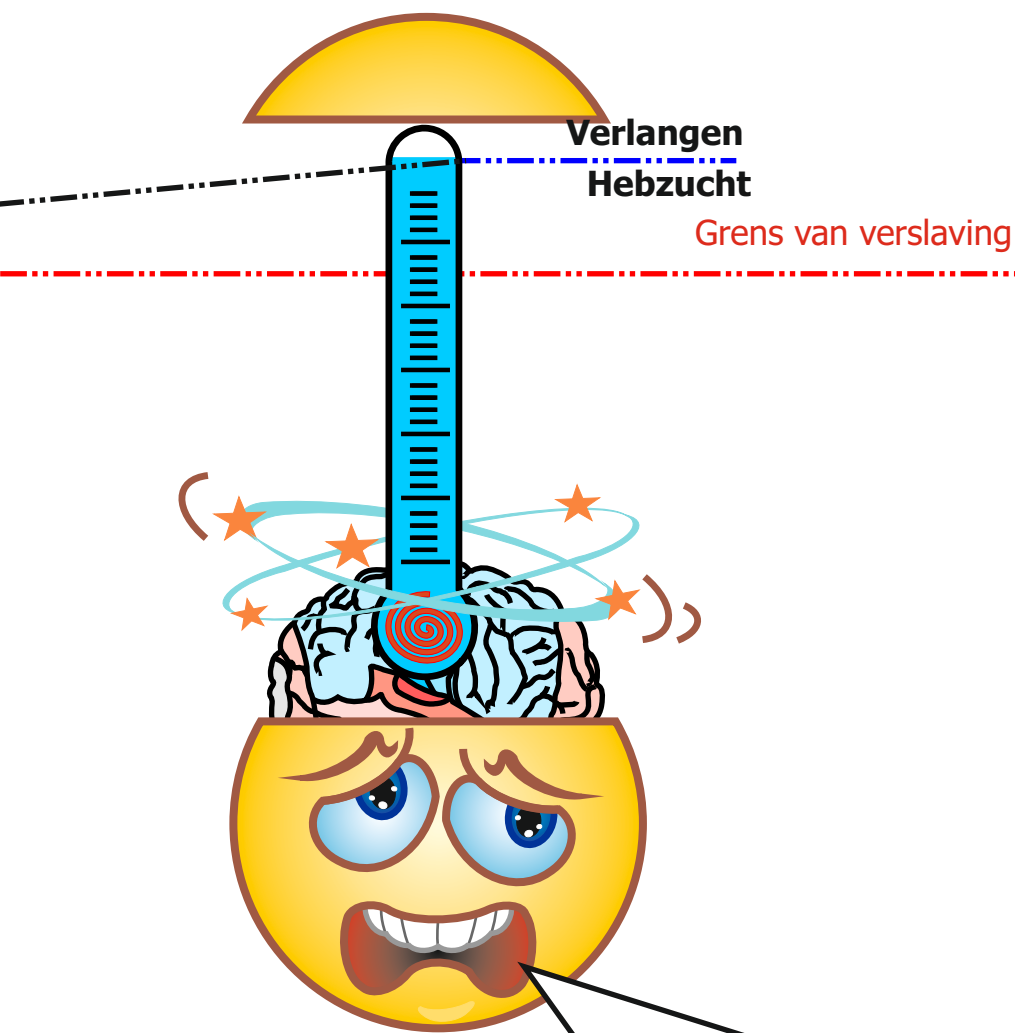
Is mijn grens van verlangen
te hoog, dan ben ik verslaafd.
Ik kan niet meer zonder lolly
of bal.

Verlangen
Hebzucht

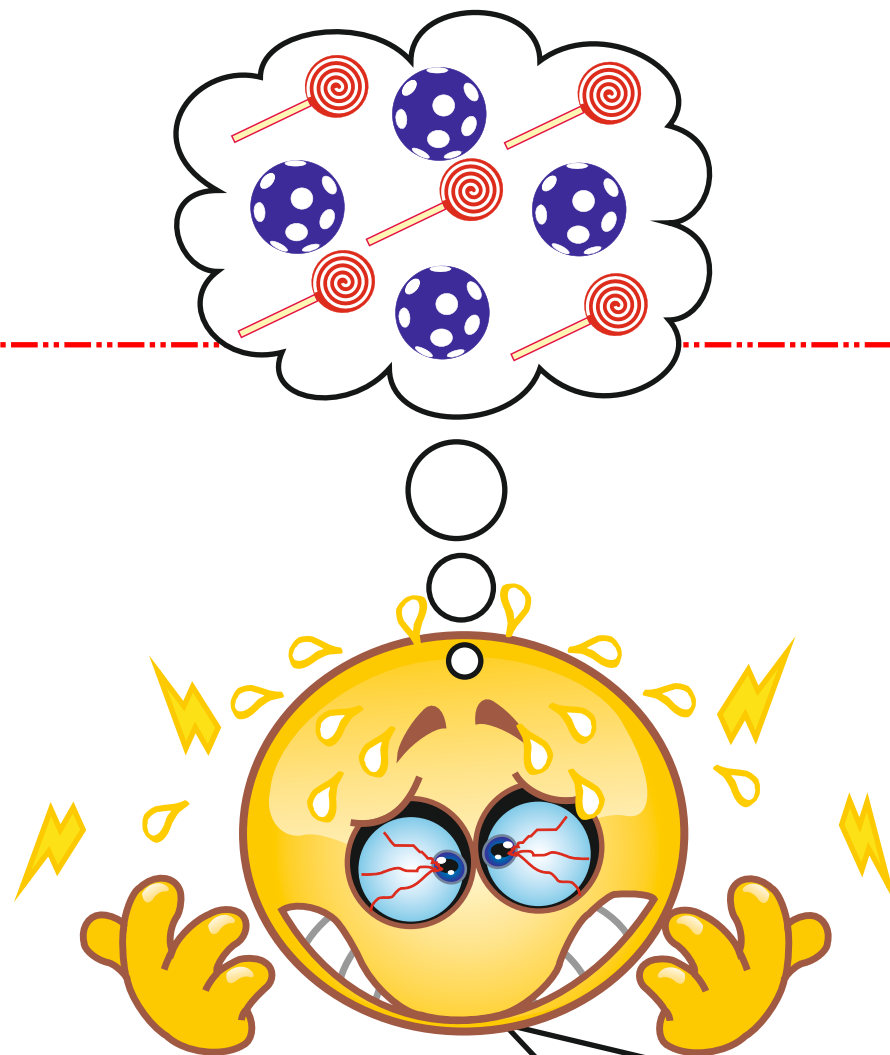


Zolang ik de lolly en een bal krijg voel ik
mijn verslaving niet. En denk ik er ook
gemakkelijk mee te kunnen stoppen,
maar mijn verlangen groeit wel.

Verlangen
Hebzucht



Ik krijg allerlei waarschuwingen, signalen, dat het niet goed voor me is. Er wordt mij hulp aangeboden, maar dit wijs ik af. Mijn verlangen is belangrijker. Ik lieg mijzelf voor en ik geloof mijn eigen leugens dat het wel meevalt.



Hoe meer mijn verlangen boven de grens van verslaving komt, hoe meer het mis gaat met mij. Ik ben lastig voor mijn omgeving, ik negeer hun geboden en lieg tegen mijn vrienden en familie. Ik wring mij in allerlei bochten om een lolly en de bal te krijgen. Mijn verlangen beheerst mijn leven. Ik erken nu wel mijn verslaving.