

STOPPEN MET ROKEN

REVOLUTIE
TIPS 3
ONAIR

YVONNE THUIJS

BREIN-POWER

STOPPEN MET ROKEN MET 3 REVOLUTIONAIRE TIPS





Ik ben verslaafd aan roken

YVONNE THUIJS

Je hebt 50% kans dat je dood gaat aan roken. Er gaan 385 mensen per week dood aan roken in Nederland. Elk uur sterven er 2 mensen omdat ze roken. Daar maakt niemand zich echt druk om. Als er een Boeing neerstort met 385 Nederlanders is heel Nederland in de rouw.

Je gelooft niet dat je af kunt komen van roken?
Je denkt dat je het echt nodig hebt?
Je denkt dat je verslaafd bent aan roken?

Als ik je vertel dat je nog een jaar te leven hebt als je nu niet stopt met roken, zou je dan stoppen?

Het is bewezen dat het 10% verslaving is en 90% gedrag.

Je wordt namelijk 's nachts niet wakker omdat je moet roken, dus je kunt wel degelijk zonder sigaret.

Het is een gewoonte. Dat is iets anders dan een verslaving.

Ben je bang dat je er nooit van af kunt komen?
Denk je dat jij 1 van die personen zou kunnen zijn die longkanker krijgt, chronische bronchitis of hart falen? Of degene die met je meeroken? Die jouw rooklucht inademen?

HOE WE DENKEN DAT WE RUSTIG WORDEN DOOR EEN SIGARET, DOOR DE DOPAMINE DIE VRIJKOMT OM ONS SYSTEEM TE BESCHERMEN



▼ Nicotine tekort

In 7 seconden bereikt de giftige nicotine de hersenen. Je overlevingsmechanisme treedt direct in werking als je iets binnen krijgen wat giftig is of slecht voor je. Na een uur is alle nicotine uit je hersenen en dat voelt als stress. Dat noem je verslaving.



▼ Roken is vies

Iedereen die begint met roken, vindt zijn eerste sigaret heel vies. Er is geen volwassene die begint met roken. kinderen wel. Daar speelt sociaal gewenst gedrag een grotere rol.

Ik word rustig van een sigaret

Je brein maakt dopamine aan als reactie op de aanval van een sigaret met zoveel giftige stoffen. Daardoor wordt je systeem weer rustig. Dit gevoel wordt onterecht toegedicht aan de sigaret. Als dit gevoel weer uitgewerkt is heb je weer behoefte aan een sigaret.



▼ 56 zware metalen

Als je een sigaret ontleedt, is alles wat er in zit giftig en verboden. Toch maakt de tabaks industrie zich daar niet druk om. Integendeel. Ze stoppen er steeds meer rotzooi in om je nog meer verslaafd te maken aan de sigaret. Het klopt dus ook dat het steeds moeilijker wordt om te stoppen.

Het lijkt er op dat we nu eindelijk gaan ingrijpen tegen de tabaksindustrie. Voor ieders bestwil. Er worden rechtszaken aangespannen tegen de industrie en Nederland neemt het voortouw hierin. Volg het nieuws.

HOE KRIJG JE HET WEG?

56 zware metalen

Broomhexine

Benzopyreen

Teer

Mierenzuur

Fenol

Hoestprikkelremmers

Zoetstoffen en suikers

Butaan Aansteker vloeistof 	+	Koolstof-monoxide Aanwezig in uitlaatgassen 	+	Methanol Raket brandstof 
Cadmium Komt voor in batterijen 	+	Arsenicum Zwaar vergif 	+	Ammoniak Toilet reiniger 
Nicotine Insectendodend middel 	+	Benzeen Komt voor in brandstoffen 	+	5000 + + Meer dan 5000 giftige stoffen 
=				
				

© nustoppenmetroken.nl

De tabaksindustrie heeft maar één doel: Om jouw zo verslavend mogelijk te maken



Je wordt bewust ziek gemaakt

YVONNE THUIJS

De overheid grijpt tot nu toe nog niet in om de tabaksindustrie te stoppen. Zo streng ze zijn met de warenwet, Zo makkelijk zijn ze met de gifstoffen die toegestaan zijn in een sigaret.

Er kan maar één reden zijn: GELD. Zowel de tabaksindustrie als de overheid verdient veel geld aan jouw sigaretten.

Een paar plaatjes op de pakjes sigaretten met roden is dodelijk, en de gemoedsrust van de producers en de overheid is een feit.

Ondanks de harde cijfers van de dodelijke gevolgen van de gif sigaretten, oftewel dood met voorbedachte rade, omdat de gevolgen bekend zijn, blijft de regering een

partner in crime.

Er zijn mensen die het voortouw nemen om de industrie aan te pakken. De tijd dat roken stoer was is uit.

Tegenwoordig ziet roken er dom uit. De niet roker irriteert zich aan de roker en neemt grote afstand.

De twijfel rijst of je wel verantwoordelijkheid neemt voor je gezondheid.

3 TIPS DIE JE MOET WETEN OM TE KUNNEN STOPPEN MET ROKEN

Het is niet zo makkelijk om van roken af te komen. Dat weet iedereen.

Roken is een manier om een onderliggende behoefte te vervullen. Je bent ooit begonnen met een reden. En op dat moment had je geen andere keuzemogelijkheid paraat om die behoefte anders in te vullen. Of het nu positief of negatief is dat maakt niet uit. Wat wel uitmaakt is dat we het daar moeten zoeken. Op een onderliggende niveau in ons systeem.

Als je jezelf afvraagt, waarom rook je, is de kans groot dat je het bewust niet eens weet. Het is allang een onbewust patroon geworden. Je rookt op de automatische piloot. Iets wat je onbewust doet en waar je bewust van af wilt, met al je wilskracht, is bijna niet te doen.

Onbewuste patronen zijn heel sterk en moeten daar verandert worden waar ze zitten, op onbewust niveau. Overtuigingen spelen daarbij ook een hoofdrol.

Bijvoorbeeld: Ik rook omdat ik stress heb, en bij iedere keer dat je dit denkt of zegt wordt het alleen maar sterker. Of ik rook omdat ik het gezellig vindt. O, ja? Tegenwoordig buiten in de kou staan roken? Is dat gezellig? Ook al achterhaald.

Je wilt natuurlijk een goede reden hebben. Een goed excuus om te roken. Daarom verzin je dat bewust.

TIP 1

VERGROOT JE MOTIVATIE, DE PIJN, OM NU TE STOPPEN MET ROKEN.

Stel je maar eens voor hoe jij er uit ziet in de toekomst als je nog steeds blijft roken. Hoe ziet je huid er uit? Hoe geel zijn je vingers? Hoe is je long inhoud? En hoeveel teer zit er op je longen?

Hoe is het met je bloeddruk? En al je organen die iedere dag weer keihard moeten werken om al het gif uit je lichaam te krijgen? Welke geur hangt er om jou heen? Hoe is het met je tanden?

Stel je maar eens voor dat je dwars door je lichaam kunt kijken en iedere keer als je een sigaret opsteekt zie je precies wat dat voor effect heeft op elke cel, elke vezel, elk bloedvat, elk orgaan in je lichaam.

Hoe lang leef je eigenlijk nog, wetende dat 1 op de 2 rokers doodgaat? Bedenk je nu dat je ipv 30 jaar nog maar 15 jaar leeft. Die kans is heel reëel.

Wow, wat heb je eigenlijk veel voor die sigaret over.

TIP 2

GEBRUIK JE VERBEELDING

Je bent geboren met een hele sterke verbeeldingskracht. Sommigen van ons zijn het onderweg wat kwijt geraakt helaas.

Maar we kunnen ons nog steeds heel goed dingen in ons hoofd halen. En we zijn een meester om doemscenario's te bedenken, ons zorgen te maken over wat nog komen gaat. Hoe het allemaal fout af kan lopen. We kunnen beren op de weg zien enz.

We zijn gefocust op negativiteit. Kijk maar naar het nieuws. Één doffe ellende.

Hoe kan het dan, dat we onze begrafenis niet elke keer voor ons zien als we een sigaret opsteken? Dat is namelijk heel reëel. En waarom blijven we dan niet van die sigaret af om die reden?

Het gekke is, we maken ons overal druk om. Over wat er allemaal mis kan gaan. Behalve wanneer we roken. Dan valt het eigenlijk allemaal best mee. Apart toch?

Als jij wilt communiceren met je onbewuste, het niveau waar je het roken aan moet pakken, dan moet je de taal van het onbewuste spreken.

Beelden en gevoel. Dat is het antwoord. Je communiceert continu met je onbewuste door de beelden die je in je hoofd haalt en door het gevoel wat je erbij hebt.

Dit is het antwoord om te stoppen met roken.

Wetende dat je met elk beeld en elk gevoel een boodschap doorgeeft, een commando

aan je brein, en op die beelden en gevoelens gaat jouw hele systeem zich afstemmen.

Bijvoorbeeld, je ervaart stress of het nu echt (nodig) is of niet maakt niets uit. Jouw brein heeft geen idee. Elk commando wordt serieus opgevolgd.

Je ervaart stress door je zintuigen: voelen, zien, horen, proeven, ruiken.

Commando stress betekent voor je brein cortisol, adrenaline en noradrenaline aanmaken en je voelt je direct overeenkomstig en je gedraagt je er ook naar.

Zo simpel werkt het. Nog simpeler is het idee dat je het heft zelf in handen hebt om in je hoofd te halen wat je maar wilt. Jij hebt een keuze. Ben je in controle of laat je je gek maken?

Wil je stoppen met roken dan is de kunst om je beelden in je hoofd te halen, een filmpje van jezelf te maken waarin jij een niet roker bent. Wat doet een niet roker? Hoe voelt het om gezond te zijn?

Wanneer je zoveel mogelijk beelden in je hoofd haalt van jou als niet roker, gaat jouw brein zich daar vanzelf op afstemmen. Je brein volgt altijd jouw commando's op. Je brein onderscheid geen negatief of positief. Je brein is niet gemaakt om jou gelukkig te maken.

Je brein zorgt ervoor dat je hele systeem zich afstemt op wat jij je in je hoofd haalt al is dat 24/7 stress en slecht voor je systeem.

TIP 3

DOORBREEK JE PATRONEN

Als je wilt stoppen met roken en het is voor jou een automatisch patroon geworden, het roken. Dat betekent dat je automatisch een sigaret opsteekt, bijvoorbeeld na het eten, bij de koffie, in de pauze, in de kroeg, na de seks.

Dan is het vooral op die momenten van belang om alles anders te gaan doen dan dat je eerder deed. Een automatisch patroon betekent dat je niet nadenkt over wat je doet en dat het ene ritueel als vanzelf gevolgd wordt door het volgende

ritueel. Dat wat je gewend bent.

Bijvoorbeeld: Je steekt je eerste sigaret altijd op bij je eerste kopje koffie. Dan ga je rondom dat eerste moment alles veranderen. Dus je drinkt in plaats van koffie (eerst) iets anders. Je houdt je glas dan in je andere hand vast dan dat je normaal je koffie vasthoudt.

Als je normaal zittend je koffie drinkt, ga je nu staan of rondlopen. Als je normaal aan de keukentafel zit, ga je nu in de woonkamer iets anders drinken. Op deze manier zit het automatisme van de sigaret opsteken niet in dit patroon. Daar moet je dan echt over nadenken en moeite voor doen.

Je onderbreekt hiermee een 'neuraal pad' in je brein. Je schopt als het ware verwarring en neemt een nieuwe gewoonte of gedrag aan waarbij die sigaret niet voorkomt.

Dit doe je bij elk moment dat je normaal een sigaret opsteekt. Je verandert zoveel mogelijk acties en maakt hierdoor een nieuwe gewoonte waarbij die sigaret niet meer voorkomt.

kijk maar eens welke gewoonte je het makkelijkste kunt veranderen. Bij die sigaret waar je het meeste behoefte aan hebt zal dat lastiger zijn. Die rook je gewoon. Maar hou de sigaret vast in je ander hand en verander zoveel mogelijk aan die situatie terwijl je rookt.

Zo kun je langzaam afbouwen. Je oude gewoontes afbreken en nieuwe gewoontes creëren.



MIJN VADER ROOKTE THUIS

"Mijn opa en oom stierven aan longkanker, mijn vader rookte thuis en ik was zo fel tegen roken. Ik deed altijd de afzuigkap aan."

Ik heb er een missie van gemaakt om mensen af te helpen van het roken.

Een speciaal programma van hypnose en NLP technieken die ervoor zorgen dat je nooit meer wilt roken.

De technieken werken op onbewust niveau waardoor de verandering blijvend is.

Het stoppen met roken programma bestaat uit een audio en video programma wat je thuis kunt doen.

Als je 40 jaar bent en je zou nog 30 jaar blijven roken, een pakje per dag kost het je nog 76.500 euro.

Als je nu stopt en een niet roker wordt, is de nicotine na een week al voor een groot gedeelte uit je lichaam verdwenen.

Je milt, je nieren, je longen, je lever, je hart, je huid hoeven geen overuren meer te draaien om die 200 chemicaliën, 56 zware metalen en 36 gifstoffen uit je lichaam te gooien.

**ONTDEK HET GEHEIM
VAN HET STOPPEN MET
ROKEN PROGRAMMA
ZONDER AFKICK
VERSCHIJSSELEN.**

**HET IS EFFECTIEF,
EENVOUDIG EN
REVOLUTIONAIR**

NIET OP WILSKRACHT

WEL IN JE ONBEWUSTE
BREIN JE GEDRAG
VERANDEREN

HET AUDIO VIDEO PROGRAMMA WAARMEE JIJ KUNT STOPPEN MET ROKEN DOOR JE ONBEWUSTE PATRONEN TE VERANDEREN

HET AUDIO PROGRAMMA



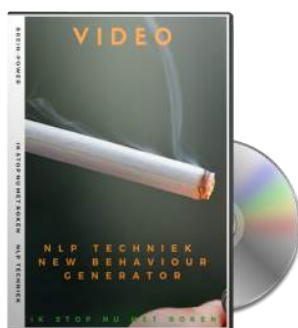
Met het audio programma 'Ik stop nu met roken' van een half uur, ervaar je hoe de technieken binnendringen in je onbewuste en daar de nodige veranderingen teweegbrengen.

Als je dit programma een week lang iedere dag afluistert, kan je met deze audio alleen al van het roken afkomen.

Normale prijs 47 euro
nu

27

HET VIDEO PROGRAMMA



Het uitgebreide videoprogramma neemt je mee door de verschillende op NLP gebaseerde technieken. Als je de technieken mee doet met de duidelijke video's, spreken deze tot jouw verbeelding en hebben daarmee direct invloed op jouw onbewuste en zorgen daar voor de gewenste blijvende veranderingen.

MEER INFORMATIE OVER DIT STOPPEN MET ROKEN PROGRAMMA?

WIL JE IN TWEE SESSIES DIRECT VAN HET ROKEN AF EN NIET ZELF THUIS AAN DE SLAG MAAR ONDER DESKUNDIGE BEGELEIDING?

MET HYPNOSE STOPPEN MET ROKEN



Vind je het lastig om zelf thuis aan de slag te gaan?
Weet je niet zeker of je de technieken wel goed doet?
Vind je het moeilijk om jezelf er toe te zetten?
Wil jij speciale persoonlijke begeleiding?
Wil je nog sneller resultaat?

HET HYPNOSE PROGRAMMA

397

- 1) *1 persoonlijke sessie van twee uur:
Intake gesprek: 1 uur
Hypnose sessie: 1 uur*
- 2) *Audio support voor thuis*
- 3) *Online support*
- 4) *1 hypnose vervolg sessie van een uur:
Hypnose/NLP*

*Normale prijs 595 euro
nu 397 euro*

*Meer informatie?
Yvonne Thuijs
info@brein-power.nl
06-30047770*