

IK STOP WEL.NL



**IN ÉÉN KEER STOPPEN
MET ROKEN DOOR HYPNOSE**

WEL BOKEN DOOR HYPNOSE

Stoppen Met Roken Door Hypnose

Even Voorstellen



Mijn naam is Marcel Borst en ik ben hypnotherapeut in Amsterdam. Tijdens mijn opleiding voor Hypnotherapie, bleek ik al snel goede resultaten te boeken door collega studenten te laten stoppen met roken tijdens oefen sessies. Ik was zelf waarschijnlijk meer verrast dan dat zij dat waren. Mijn trainer hield mij daarna in de gaten en hij merkte ook al snel dat ik een aanzienlijk hoger slagingspercentage had dan veel van mijn collega hypnotherapeuten.

Achteraf verwondert dat mij dit eigenlijk niet. Ik ben namelijk al mijn hele leven een fanatiek niet roker en dat heeft zo zijn redenen:

Toen ik 7 jaar oud was, bleek mijn vader op 50 jarige leeftijd longkanker te hebben. Zijn drie jaar oudere broer was er net aan overleden. Beiden rookten ze altijd sigaretten van halfzware shag.

Mijn vader was een sterke man die nooit ziek was. Maar door het overlijden van zijn broer, ging hij toch even ter controle naar de huisarts. De kanker zat in één van beide longen. Een maand later is bij hem deze hele long weggenomen.

Hij was er gelukkig op tijd bij, de kanker was nog niet uitgezaaid. Zonder het overlijden van zijn broer had mijn vader nooit geweten dat de kanker zich al jarenlang in zijn lichaam ontwikkelde. Zonder de waarschuwing van zijn broer was hij een half jaar later waarschijnlijk ook aan kanker overleden.

Hypnose Werkt Goed

Voor de meeste klanten die ik krijg is hypnose niet de eerste keuze die ze maken om uiteindelijk te stoppen. Helaas, want het is bij 90% wel de snelste en de meest effectieve keuze geweest! En zij kunnen het weten, want meestal hebben zij alles al geprobeerd voordat ze uiteindelijk bij mij kwamen. Niets had hun tot dan toe geholpen.

Het is dan ook niet vreemd dat zij allemaal verstoeld staan van het feit dat ik slechts één of soms twee sessies nodig heb om ze definitief van het roken af te helpen. 85% is na één sessie definitief een niet roker geworden en na twee sessies is dat percentage zelfs meer dan 90%.

Hypnose Is Niet Eng

Mensen denken bij hypnose altijd meteen aan wat ze op televisie zien. Dat je volledig in de macht bent van de hypnotiseur. Dat hij alles met je kan doen. Dat je geen eigen wil meer hebt. En dat vinden ze dan eng. Logisch, dat zou ik ook eng vinden. Maar hypnose in een show is iets totaal anders dan in therapie vorm. Sterker nog, de staat van hypnose waar ik jou tijdens de therapie in breng, is niet anders dan als je heel geconcentreerd en gefocused ergens mee bezig bent. In beide situaties is je brein in dezelfde staat van activiteit en dat noemen wij hypnose. Je bent dagelijks dus meerdere keren in een staat van hypnose. De meeste mensen tientallen of zelfs honderden keren. Alleen weet je dat niet en zet je daar nooit het stempel “hypnose” op. Je voelt dat je ontspannen bent. Je voelt dat je gefocused bent. Je hoort misschien niet dat iemand je roept, omdat je heel geconcentreerd bent. Je gaat misschien op de automatisch piloot elke dag naar je werk. In al die situaties ben je in “hypnose”. Meer dan dat is het niet. Het is dus niet eng, het is heel normaal.

Stoppen Met Roken Op Eigen Kracht

Alle klanten die ik heb geholpen om definitief te stoppen met roken, hadden dus al een lange geschiedenis achter de rug met pogingen hiertoe. Waarschijnlijk herken jij dit wel.

De meeste mensen proberen het namelijk eerst op karakter. Gewoon “Cold Turkey”. Geen gelul en stoppen met roken. En uiteraard kiezen ze daarvoor dan meestal de eerste dag van het nieuwe jaar. De “goede voornemens”. Waarschijnlijk heb jij dat ook al gedaan. Misschien zelfs al meerdere keren. Je bent niet de enige hoor. Bijna al mijn klanten hebben voor hypnose gekozen na een lange weg met veel van dit soort frustraties. En ondertussen rookten ze gewoon door en betaalden zij zich nog steeds blauw aan al die pakjes sigaretten.

Het is voor mij altijd een raadsel geweest, waarom mensen pas “per 1 januari” of “later” willen stoppen met roken en niet gewoon meteen al op het moment dat ze ertoe besluiten. Maar goed, ik ben dan ook een echte niet roker.

Maak nu je keuze

Je wilt stoppen of je wilt het niet. En als je wilt stoppen met roken dan doe je dat in mijn ogen dus direct en niet pas over een tijdje. Toch? Als je écht wilt stoppen met roken, dan gooi je op het moment dat je daartoe besluit gewoon je laatste sigaretten weg en koop je geen nieuwe sigaretten of sigaren meer. Je bent dan gestopt met roken.

Laag Slagingspercentage

Op karakter lukt het een aantal mensen inderdaad om te stoppen met roken, maar dat zijn meestal geluksvogels. Wist je dat slechts 6% van de mensen het volhoudt om op karakter te stoppen met roken? De overige 94% is na een paar dagen of een paar weken alweer terug gevallen in hun oude gedrag. En wie krijgt de schuld? Inderdaad, hun “verslaving”.

Nicotinepleisers / E-sigaret

Veel mensen proberen daarna nicotinepleisters uit. Deze werken helaas helemaal averechts, maar dat leg ik je later nog uit. Of nog erger, ze kiezen voor de elektronische sigaret. Deze zorgt er echter niet voor dat je stopt met roken, maar dat je doorgaat met roken. Je rookt alleen geen sigarettenrook meer, maar een mengelmoe van allemaal gecombineerde chemicaliën. De combinatie van wat je dan tot je neemt is in veel gevallen nog slechter voor je dan de sigaret zelf. Ook daar ga ik later nog verder op in.

Overige Manieren

Acupunctuur, meditatie, het volgen van een “stoppen met roken” cursus of een programma uit een boek, ziekenhuis begeleidingstrajecten etc. Ja hoor, ik heb het allemaal al voorbij zien komen. En als al deze methoden niet hebben gewerkt, dan komt iemand eindelijk tot het inzicht dat hypnose voor hun de oplossing is. Ze komen erachter dat na de hypnose, de behoefte aan een sigaret van het ene moment op het andere “zomaar” voorbij kan zijn. Dat is de kracht van jouw onbewuste en jij hebt die krachtbron ook gewoon in je.

Hypnotherapie

Met hypnose wordt door de hypnotherapeut (ik dus) contact gelegd met jouw onbewuste en in je onbewuste (dat 95% van jouw gedrag bepaalt), worden gedragsveranderingen aangebracht die nodig zijn om van jou een niet roker te maken. De gedachte aan een sigaret komt dan niet eens meer bij je op. Je denkt er gewoon niet meer aan, je bent er niet meer mee bezig. Het is gewoon een wonder. Je bent zomaar een “niet roker” geworden. En als de behoefte nog wel een beetje opkomt, dan is het heel eenvoudig voor je om deze behoefte er even te laten zijn en deze dan alsnog weg te wuiven en hier verder helemaal niets mee te doen.

Veel klanten geven mij dan ook aan dat ze ervan balen dat ze mij niet al veel eerder hebben gevonden. Want dan hadden ze veel eerder voor hypnose gekozen. Dat had ze heel veel tijd, veel geld en vooral ook heel veel frustraties bespaart.

Roker, Ex Roker Of Niet Roker

Zoals ik al een paar keer heb aangegeven, ben ik dus een “niet roker”. En mijn doelstelling tijdens de hypnosesessie is om ook van jou een “niet roker” te maken. Dus niet een “roker” en ook niet een “ex roker”, maar gewoon een echte “niet roker”.

Wat is dan het verschil, vraag je jezelf nu wellicht af? Dat ga ik je nu uitleggen.

Een Roker

Wat een roker is, dat weet je zelf het beste. Jij bent een roker. Een roker denkt vaak aan een sigaret. Je voelt regelmatig behoefte en dan is al je aandacht bij het oproken van die sigaret. Het beheerst gewoon je leven. Zonder dat je het door hebt, zit je zomaar weer aan een sigaret te zuigen. Soms met een reden, zoals stress of zenuwen, maar soms ook gewoon “omdat het zo gezellig is”. Of nog erger: “omdat je het zo lekker vindt...”



En dat laatste, dat is natuurlijk helemaal niet zo. Alleen proef jij niet meer wat anderen die niet roken wel proeven. Jouw smaakpapillen zijn namelijk verdoofd. Je proeft niet meer hoe vies het eigenlijk smaakt.

Een Ex Roker

Een ex roker is iemand die is gestopt met roken, maar hij is er in zijn hoofd nog niet vanaf. Hij is steeds bezig met die sigaret. In zijn gedachten in ieder geval. Een goede vriend van mij is een goed voorbeeld van een ex roker. Hij gelooft niet in de kracht van het onbewuste en wilde dus ook niet dat ik hem met hypnose van het roken af zou helpen.

“Dat kan ik makkelijk op eigen kracht”, zei hij tegen mij.

En dat is hem ook gelukt. Hij zit nu bij de 6% die op eigen kracht al bijna een jaar is gestopt. Maar hij is er nog steeds continue mee bezig. Hij denkt regelmatig aan een sigaret, hij ziet andere mensen altijd roken, hij vindt een borrel niet meer zo gezellig, hij mist zijn sigaret en soms gaat hij gewoon dichtbij een roker staan om even de geur van de nicotine op te snuiven. Triest toch? En het risico is groot dat hij toch weer een keer gaat roken, waarna hij weer terug is bij af.

Als ik hem spreek, dan zegt hij vol trots, dat hij al 11 maanden, 3 weken, 4 dagen en 10 uur is gestopt met roken. Hij weet het exact, tot op het uur nauwkeurig. Hij is de hele dag bezig met die sigaret, ook al rookt hij niet meer. Dat noem ik dus een “ex roker”.

Een Niet Roker

Ik ben zelf een niet roker. Ik heb nog nooit gerookt. Als iemand sigaretten bij mij thuis op tafel neerlegt, dan zie ik ze waarschijnlijk niet eens. Hij moet natuurlijk niet gaan roken, want dan zie ik het wel. En ik ruik het dan ook. Maar ik accepteer dat dus niet. Bij mij thuis rookt niemand.

Sigaretten zijn een niet bestaand concept in het leven van een niet roker. Ik zie nooit sigaretten in winkels. Ik zie soms mensen in een groepje bij elkaar staan bij de ingang van hun werk, maar denk dan niet automatisch aan rokers. De sigaret is voor niet rokers een non item.

Ik wil iedereen die bij mij komt tot een “niet roker” maken. Dus iemand die niet meer met de sigaret bezig is. Iemand waarvoor de sigaret een non item is geworden. Dat is meteen de kracht waarom het voor al die mensen na een hypnose sessie bij mij, zo makkelijk is om geen sigaret meer op te steken. Ze zijn namelijk een “niet roker” geworden.

Wat Is Nicotine?

Als ik Wikipedia raadpleeg, dan kom ik tot de volgende informatie:

“Nicotine is een organische verbinding die in een relatief hoge concentratie voorkomt in de tabaksplant. Het is de voornaamste oorzaak van de verslavende maar ook van de verdovende werking van roken. Als het is uitgewerkt ontstaan alleen hierdoor ontwenningsverschijnselen.”

Nicotine is kleurloos en smaakt bitter. Bij verhoogde temperatuur verdampt nicotine gemakkelijk, waardoor het geïnhaleerd kan worden. In contact met zuurstof verkleurt het bruinachtig. Hier komt dus de aanslag vandaan op je vingers, nagels, handen en tanden. Maar ook op al je meubels, op je kleding, je lakens etc.

De hoeveelheid nicotine in de tabaksplant varieert van 0,3 tot 5%. En het heeft een hele goede functie. Het is namelijk een gif! Met nicotine verweren de tabaksplanten zich tegen vraat van insecten en planteneters. Het zenuwstelsel van veel insecten is namelijk erg gevoelig voor de giftige werking van nicotine. Dit is dan ook de reden waarom wereldwijd nicotine is toegestaan als landbouwbestrijdingsmiddel. Als een boer pure nicotine verspreidt over zijn akkers, dan gaat elk insect, elke luis, alles wat leeft op en rond zijn gewassen, onmiddellijk dood! En dat dodelijke gif zuig jij met elke sigaret beetje bij beetje in jouw lichaam.

Als nicotine in het lichaam terechtkomt, wordt het al snel verspreid door de bloedsomloop. De stof komt hierbij ook in de hersenen terecht. Dit duurt gemiddeld slechts 7 seconden!

Nicotine is wereldwijd een landbouwgif. Het doodt alles wat leeft.

Nicotine verlaat het lichaam via de nieren en de huid. Het grootste deel wordt echter afgebroken in de lever. Als iemand stopt met roken, dan is na een paar weken alle nicotine uit het lichaam verwijderd.

Nicotine is dus een krachtig zenuwgif, vooral voor insecten. Maar let op, ook voor mensen is nicotine zwaar vergif: een sigaar bevat al voldoende nicotine om een kleuter te doden, als de kleuter de sigaar op zou eten!

Het is inderdaad niet aangetoond dat nicotine direct kankerverwekkend zou zijn. Veel rokers schermen hiermee om hun rookgedrag goed te praten. Roken veroorzaakt kanker door de combinatie van alle stoffen die ook in de rook aanwezig zijn, samen met de nicotine. Wel is aangetoond dat nicotine de vernietiging van ongewenste cellen in het lichaam vertraagt. En dat betekent dat het kankercellen volop groeimogelijkheden geeft. En daardoor heeft nicotine zeker wel een effect op het ontstaan en groeien van kankercellen en tumoren.

In tabak zitten duizenden stofjes, maar slechts één van die stoffen, de nicotine, produceert het prettige gevoel waardoor mensen telkens weer een nieuwe sigaret opsteken. Dit komt omdat nicotine al heel snel een licht gevoel van ontwenning geeft. De roker ervaart dit als 'trek in een sigaret'.

Dit effect is bij stoppen met roken echter al na een paar weken verdwenen. Wat daarna nog resteert is het **aangeleerde onbewuste gedrag**, waardoor mensen elke keer weer een sigaret opsteken. De “verslaving” krijgt dan de schuld van iets wat zij zichzelf hebben aangeleerd.

90% van het roken is onbewust gedrag. Slechts 10% is verslaving. En de verslaving is na een paar weken verdwenen!

De Effecten Van Nicotine

Nicotine blokkeert ook het vrijkomen van het hormoon **insuline**. Glucose wordt daardoor minder snel opgenomen door het lichaam. De hersenen registreren dan dat er nog voldoende glucose in het bloed zit. De eetlust wordt hierdoor geremd. Sommige mensen roken om deze reden, om “gemakkelijker” slank te blijven. Ze ontwikkelen liever een kanker dan dat ze echt gezond gaan eten en op die manier hun gewicht onder controle houden. Mensen die stoppen met roken hebben vaak last van gewichtstoename, omdat ze de verhoogde eetlust (door het vrijkomen van insuline en het verwerken van de glucose uit het bloed), niet meer gewend zijn.

Het stimulerende of juist ontspannende effect van nicotine is één van de vele factoren die het roken plezierig maakt. De hoofdfactor hierbij is in feite dat de lichamelijke en geestelijke hunkering naar nicotine wordt opgeheven door het roken van bijvoorbeeld een sigaret. De hunkering is tijdelijk verdwenen. Een niet-roker voelt zich over het algemeen dan ook veel meer ontspannen dan een roker. Hij kent immers het gevoel van hunkering naar de sigaret niet. Daarnaast kan roken stress zelfs verergeren.

Nicotine verhoogt ook de hartslag en vernauwt de bloedvaten, waardoor de bloeddruk omhoog gaat en er trombose kan ontstaan. Nicotine verhoogt het risico op een hartinfarct, het droogt de huid uit, maakt op termijn de huid grauwer en slapper en kan bij vrouwen een vervroegde overgang veroorzaken. Mannen kunnen er impotent van worden. Ten slotte versnelt nicotine de ademhaling en genezen wonden en botbreuken bij rokers langzamer.

Bij langdurig gebruik wordt men afhankelijk van nicotine en ontstaat een hardnekkige verslaving. De verslavende werking is echter niet gelijk aan die van heroïne of cocaïne. Iemand die echt verslaafd is aan heroïne of cocaïne, moet absoluut om de paar uur vanuit zijn verslaving “scoren”. Bij nicotine is dat absoluut niet het geval. Er is geen enkele roker die midden in de nacht wakker wordt omdat zijn lichaam “een sigaret nodig heeft”.

En dat is dan ook meteen het bewijs dat het bij roken veel meer om onbewust gedrag gaat, dan om de verslaving. Stoppen met het gebruik van nicotine veroorzaakt wel kortstondig ontwenningsverschijnselen. Deze worden versterkt door de mentale afhankelijkheid (het aangeleerde gedrag), zodat er verschijnselen kunnen ontstaan als agitatie, hoofdpijn, angstgevoelens en slaapverstoring. Deze symptomen hebben een piek na ongeveer 2-3 dagen, en verdwijnen meestal binnen 2 tot 3 weken. De nicotine is dan voor meer dan 90% uit het lichaam verdwenen. Wie langer last heeft, hecht vaak nog teveel waarde aan de sigaret.

Het menselijke autonome én centrale zenuwstelsel bevat receptoren die gevoelig zijn voor nicotine. Deze receptoren gaan als ze aan nicotine worden blootgesteld vanzelf vragen om meer. Bovendien neemt het aantal receptoren toe naarmate een persoon langer rookt. Daarnaast wordt het aantal receptoren ook door erfelijkheid bepaald.

Als een persoon stopt met roken, dan blijven deze receptoren om nicotine vragen, waardoor een drang om weer te roken ontstaat. Als iemand voldoende lang is gestopt, houden de receptoren daar vanzelf mee op. Zodra echter weer een sigaret wordt opgestoken, gaan de receptoren direct als vanouds opnieuw om nicotine vragen. Daarom is stoppen met roken zo moeilijk en is het bijna onmogelijk om "een beetje" te roken. Niet rokers kennen dit effect niet.

Light Sigaretten Zijn Geen Oplossing

Om de gezondheidsrisico's van roken te verminderen zijn er “light” sigaretten op de markt gebracht, die een lagere hoeveelheid nicotine bevatten. Onderzoek wijst echter uit dat rokers van deze light sigaretten juist méér roken, dat ze dieper inhaleren, de sigaret verder oproken en/of de perforaties in het filter dichtdrukken, zodat dezelfde hoeveelheid nicotine wordt verkregen en daarmee ook minstens dezelfde hoeveelheid overige schadelijke stoffen.

Dit komt omdat de behoefte van het brein aan nicotine net zo hoog blijft als het altijd al was. Met een light sigaret dat minder nicotine bevat dan andere, blijft het brein dus gewoon om een volgende sigaret vragen. Tot de behoefte is bevredigd. Ondertussen betaalt de roker van light sigaretten dus veel meer aan de tabaksindustrie dan ze zouden doen met gewone sigaretten. Over goede marketing gesproken!

Wil Je Wel Echt Stoppen?

Misschien heb je ondertussen besloten dat je nu toch écht wel dolgraag wilt stoppen met roken. Want buiten de tot nu toe genoemde effecten, is misschien wel het belangrijkste voor jou dat je inziet hoe ontzettend veel geld jij kwijt bent aan die stomme sigaret die alleen maar lichamelijke en geestelijke problemen veroorzaakt.

Voor een gemiddelde roker (17 sigaretten ofwel een pakje per dag) komen de kosten op ongeveer 50 euro per week. Dat komt neer op meer dan 2.500 euro per jaar. De meeste klanten die ik krijg voor een hypnosesessie, zijn begonnen vóór hun 15e levensjaar. Iemand van 25 jaar heeft dus al 25.000 euro weggegooid. Iemand van 50 jaar heeft dan al 50.000 euro weggerookt. En de enkeling die de 75 jaar nog weet te halen, had 75.000 euro meer kunnen besteden aan zijn oude dag. En dan houd ik nog geen rekening met prijs- en accijnsverhogingen en een hoger dan gemiddeld aantal sigaretten per dag.

***Een gemiddelde roker (pakje per dag)
is na 10 jaar roken al 25.000 euro
armer geworden!***

Als dit nog niet voldoende is om nu meteen te besluiten om te stoppen, dan ben je misschien wel bang dat je in gewicht gaat groeien. Of dat je chagrijnig wordt, niet te genieten bent voor je partner of je vriendenkring. De onbewuste overtuiging dat je gaat groeien of chagrijnig wordt als je stopt met roken, komt waarschijnlijk van vrienden of kennissen die ook zijn gestopt met roken en daarna in gewicht kilo's groeiden of chagrijnig werden. En dat wil jij natuurlijk niet.

Deze overtuiging kan er dan voor zorgen dat je bewust wel heel graag wilt stoppen met roken, maar dat je onbewuste je hierin tegenwerkt. Je onbewuste weet immers dat je dan gaat groeien en dat wil ie gewoon niet. En als dat inderdaad het geval is, dan weet ik nu al wie er wint.

Jouw onbewuste is namelijk veel sterker dan jouw bewuste wil of wens. Het is dan letterlijk vechten tegen de bierkaai en de poging om te stoppen met roken, is gedoemd te mislukken. De meeste mensen geven ook dan weer de schuld aan hun “verslaving”.

“Zie je wel, ik ben ook zó verslaafd, ik wil wel maar kan niet eens stoppen met roken.”

Maar roken is helemaal geen verslaving, het is gewoon voor het grootste deel (90%) aangeleerd gedrag! Het verslavende effect in nicotine is veel minder krachtig dan iedereen gelooft en is na een paar weken volledig verdwenen.



Stoppen Met Roken En Aankomen

Je hebt dus waarschijnlijk van veel mensen al gehoord dat ze zijn aangekomen toen ze stopten met roken. Dat maakt je angstig om nu ook die stap te nemen. Misschien niet bewust, maar zeker wel onbewust. Dat is misschien wel de reden waarom je het tot nu toe elke keer weer uitstelt.

Ook al weet je nog zo goed hoe slecht roken voor je gezondheid is. En uiteraard weet je ook dat je er op latere leeftijd slecht uitziet als je doorgaat met roken. Je hebt zo hard je best gedaan om op je gewicht te komen, dat mag nu door niets of niemand in de war worden geschopt. En die overtuiging zorgt ervoor dat je inderdaad gewoon doorgaat met roken.

Waarom Groei Je Als Je Stopt Met Roken?

Roken zorgt voor een verhoogde stofwisseling. Je verbruikt door te roken meer energie dan iemand die niet rookt. En in het hoofdstuk over Nicotine heb ik ook al verteld over de verdooving van receptoren in je hersenen en wat het effect daarvan is op je hongergevoel.

Wanneer mensen stoppen met roken, vertraagt soms ook gewoon de stofwisseling. Hierdoor verbranden zij minder calorieën dan toen ze nog rookten. Zelfs al blijf je precies hetzelfde eten als daarvoor, dan nog is de kans groot dat je toch een aantal kilo's aankomt.

Behalve natuurlijk als je met hypnose stopt met roken. Want je onbewuste krijgt dan de opdracht om ervoor te zorgen dat je gewicht gewoon op peil blijft, wat bij de meeste mensen dan ook inderdaad gebeurt. Je gaat dan bijvoorbeeld vanzelf gezonder eten of meer bewegen. Ook ga je veel water drinken. Je onbewuste doet dan precies wat nodig is om niet te groeien.

Waarom Wil Je Snoepen Als Je Bent Gestopt?

Naast het feit dat sommige gestopte rokers aankomen door de vertraagde stofwisseling, gaan veel ex rokers ook extra eten of meer snoepen.

Dit heeft meerdere oorzaken. Rokers ruiken en proeven aanzienlijk minder dan niet rokers. De geur en smaak komt echter nadat je bent gestopt met roken, meestal binnen twee tot drie weken weer volledig terug. Pas dan ontdekken rokers het verschil met voorheen. Doordat je geur- en smaakorganen beter gaan functioneren als je bent gestopt met roken, zal alles wat je eet dus ook veel beter ruiken en smaken. Je proeft ook veel meer. En als alles lekkerder is, dan is er een groot risico dat je er dus gewoon meer van neemt. En dit leidt dan weer tot extra lichaamsgewicht.

Wat veel mensen niet weten, is een ander effect van sigaretten. Sigarettenfabrikanten weten namelijk exact wat het menselijk lichaam lekker vindt. En dat is vet en suiker. Suiker kan namelijk worden omgezet in vet en vet is vanuit de evolutie absoluut noodzakelijk om te overleven. Dat is dus de reden waarom alle mensen al miljoenen jaren lang zoetigheid en vet lekker vinden. Fabrikanten van sigaretten weten dat en voegen daarom doodleuk suiker toe aan de tabak die in de sigaretten zit.

De suiker verbrandt tijdens het roken en dit inhaleer je. Zo komt dat extra suiker in je bloed terecht. Je lichaam is door te roken gewend geraakt aan een bepaald niveau van suiker in je bloed. En als je stopt met roken, dan daalt dit niveau uiteraard. Je lichaam vindt dat minder prettig en geeft je een prikkel om het suikerniveau weer omhoog te krijgen. Je krijgt letterlijk meer zin in zoetheid. Alweer zo'n onbewuste reactie die een hypnose sessie wegneemt.

Je gaat snaaien met alle gevolgen van dien. Als je stopt met roken via hypnose, dan is de kans op dit effect dus gelukkig minimaal. Ik geef je onbewuste namelijk de opdracht om minder zoetgericht te worden. Het alternatief wordt namelijk het drinken van water. En met elke slok water spoelt de behoefte aan een sigaret en aan suiker volledig weg uit je lichaam....

Kan Ik Stoppen met Roken en Diëten Tegelijk?

Uiteraard zal ik altijd adviseren om per direct te stoppen met roken. Met of zonder hypnose. Het is niet aan te raden om met de hypnosesessie waarin jij bent gestopt met roken ook nog eens direct een streng dieet op te starten. Het is namelijk goed mogelijk dat je dan heel erg gefrustreerd raakt. Dit kan dan onbewust weer een reden zijn om toch weer te beginnen met roken en om ook het dieet weer naast je neer te leggen.

Mijn advies: Stop met roken via hypnose. De bijeffecten voor gewichtsgroei worden dan geminimaliseerd. En daarna, als je helemaal zonder problemen een niet roker bent geworden, kun je altijd nog werken aan de volgende doelstelling die je hebt, je gewicht. En ook daarvoor kun je door mij worden ondersteund met vervolg hypnosesessies. Maar daar gaat dit e-book niet over.

Waarom Wil Je Eigenlijk Stoppen?

Bedenk nog even waarom je ook alweer zo graag van die sigaretten af wilt. Ik hoor vaak voorafgaand aan mijn hypnotherapie sessies de volgende redenen langskomen:

- Ze zeggen dat ik stink naar rook
- Mijn kleding stinkt naar nicotine
- Mijn hele huis stinkt naar asbakken en nicotine
- Mijn huid droogt uit
- Ik krijg veel meer rimpels dan anderen die niet roken
- Mensen schatten mijn leeftijd tot wel 10 jaar ouder in dan ik eigenlijk ben
- Het kost me teveel geld, het wordt me veel te duur
- Het moet nu echt van de dokter

Andere redenen, die niet zo snel worden genoemd, maar wel net zo belangrijk zijn:

- Je denkvermogen neemt sneller af omdat je rookt
- Je proeft geen verschil meer tussen verschillende gerechten, je smaak is weg
- Je ruikt geen verschil meer tussen verschillende geuren, je geur is verdwenen
- Je hebt een grotere kans op longkanker en op andere chronische ziekten
- Je hebt geen vaste relatie en je merkt dat potentiële kandidaten op het roken afhaken
- Je gaat met 90% waarschijnlijkheid veel eerder dood dan niet rokers
- Je voelt je een paria in een bar, of een restaurant of op een terras of in de trein

Stoppen met roken heeft dus heel veel voordelen voor jou als persoon. En als jij jezelf belangrijk genoeg vindt, als jij vindt dat jij het waard bent, als jij ook jezelf alleen maar het beste gunt, dan kun je dus niet anders doen dan via hypnose stoppen met roken.

Zonder hypnotherapie kost het vaak jaren voordat je helemaal los bent van die sigaret en voordat je echt kunt zeggen dat je NOOIT meer een sigaret aan zult raken. Maar als je een hypnosesessie hebt gedaan, dan ben je al heel snel een niet roker! Meestal al de volgende dag.

Word Ik Beter Van Stoppen Met Roken?

Er wordt niet voor niets continue gewaarschuwd voor de gevaren van het roken. Die waarschuwing op elk pakje sigaretten staat er niet voor niets. Roken doet je gezondheid namelijk geen goed. Maar dat wist je natuurlijk al lang. En toch rook je rustig door.

Het werkt dan ook veel beter, als je echt ervaart wat het voor je doet als je stopt. Al binnen een paar weken is de nicotine volledig uit je lijf verdwenen (en daarmee ook het “verslavende” bestanddeel). Je bloeddruk is dan ook weer normaal. Hierdoor loop je al na een paar weken veel minder risico op hartfalen of op een hersenbloeding.

Na je laatste sigaret, herstelt je lichaam stap voor stap. Je conditie gaat al heel snel vooruit. Je krijgt veel meer energie. Je ziet er al snel een stuk gezonder uit en je gaat weer beter ruiken en proeven. Je kunt vrijer ademen en sporten gaat ook veel makkelijker. En dat ruiken en proeven geloof je pas als het zover is. Want elke roker denkt dat ie alles proeft en ruikt, maar na een paar weken gestopt zijn, weten ze dat dit dus nooit het geval is geweest.

Je longen herstellen zich ook. Binnen enkele maanden is je longfunctie zelfs al 30% beter geworden. Dit blijkt uit onderzoeken in Amerika. En natuurlijk voel je jezelf dan zowel lichamelijk als geestelijk een stuk fitter in vergelijking met de tijd dat je nog gewoon een zielige roker was.

Door te stoppen met roken, verklein je het risico op hart- en vaatziekten. Ook de kans op kanker, een longziekte of een beroerte neemt sterk af zodat je een gezonder en langer leven tegemoet gaat. Daar komt bij dat zowel bij mannen als vrouwen, de vruchtbaarheid toeneemt. Een eventuele zwangerschap wordt niet meer nadelig beïnvloed door alle schadelijke stoffen die je nog dagelijks binnenkreeg toen je nog wel een roker was. En, niet het meest onbelangrijke voordeel, je houdt voortaan flink wat geld over in je portemonnee. Een beetje niet-roker houdt namelijk al snel een paar duizend euro per jaar over! Reken zelf maar eens uit hoeveel jouw rookgedrag jou momenteel kost!

Ik heb het al eerder gezegd in dit e-book, maar misschien is het nog niet helemaal tot je doorgedrongen. Een gemiddelde roker (pakje per dag) rookt voor 50 euro per week. Dat is 2.500 euro per jaar. Na 10 jaar roken heb je dus al 25.000 euro weggegooid.

Een gemiddelde roker (pakje per dag) rookt per jaar voor 2.500 euro weg!

Hoe Schadelijk Is Roken Eigenlijk Voor Mijn Omgeving?

Je staat er misschien niet zo bij stil, maar rokers brengen ook nogal wat luchtvervuiling met zich mee. Om je een idee te geven: in een kamer waar stevig wordt gerookt, is de lucht 6 x vuiler dan op een drukke snelweg! Dus zeker met kinderen in de buurt kun je het gewoon niet maken om een sigaret op te steken. Wist je trouwens dat kinderen van rokende ouders vaker last hebben van griep, bronchitis, cara en andere longziekten? En is het je bekend dat baby's waarvan de moeder tijdens de zwangerschap is blijven roken, bij de geboorte vaak een achterstand hebben qua lengte en gewicht?

Stoppen met roken doe je uiteraard voornamelijk voor jezelf, maar onderschat ook niet de voordelen voor je partner, je huisgenoten, je kinderen en je leefomgeving!

Recht op een rookvrije omgeving

De hinder en schadelijke gevolgen van (vooral onvrijwillig) meeroken, zijn voor de overheid reden om het recht op een rookvrije werkplek in te voeren. Tot grote opluchting van carapatiënten en niet-rokers geldt een algemeen rookverbod in openbare ruimtes. Daarmee volgt Nederland het beleid zoals dat in Amerika en vele Europese lidstaten ook is ingevoerd.

Er zijn steeds minder plekken waar je een sigaret mag opsteken. Iets dat voor velen een extra argument is om toch maar definitief met deze gewoonte te stoppen. En deze ontwikkeling gaat steeds verder. Er zijn nu al plannen om ook het roken buiten op straat te verbieden. En ik voorspel je nu al, dat je in de toekomst steeds meer het gevoel zult krijgen dat je als roker er gewoon niet meer bij hoort. Dat je letterlijk bent uitgekotst door de maatschappij.

Waarom Is Stoppen Met Roken Moeilijk?

Dat roken vastgeroest gedrag is geworden, merk je meestal pas als je ermee wilt stoppen. Wat ooit uit stoerdoenerij is begonnen met één 'onschuldig' sigaretje, is in de loop der jaren uitgegroeid tot een hardnekkige gewoonte. Per sigaret neem je zo'n acht tot twaalf trekjes. Een doorsnee roker steekt gemiddeld zo'n 17 sigaretten per dag op. Dat is nogal wat.

Zoiets zet je niet zomaar van je af. Nog afgezien van alle bijkomende gewoonten, zoals bijvoorbeeld het samenzijn in de aparte rookruimte of het vertrouwde loopje naar de sigarettenwinkel. Het is moeilijk om ermee te stoppen, omdat je onbewuste je gedrag bepaalt en niet je bewuste. En alleen hypnotherapie maakt rechtstreeks contact met je onbewuste, om daar jouw gedrag aan te passen. Want wat jij jezelf ooit hebt aangeleerd, kun je ook weer afleren. Jouw onbewuste verandert je dan van een roker naar een niet-roker. En dat levert je dus minimaal 25.000 euro op de eerste 10 jaar dat je verder leeft! En misschien wel 150.000 euro of meer in de rest van je leven!

Je lichaam blijft naar nicotine snakken

Je lijf is gewend geraakt aan een bepaalde hoeveelheid nicotine in je bloed. Nicotine heeft de eigenschap dat het een verdovend effect heeft. Zie hiervoor het hoofdstuk over nicotine. In je hoofd zitten al die “nicotinereceptoren” die steeds maar om nicotine blijven schreeuwen. Een uur nadat je een sigaret hebt gerookt, is de hoeveelheid nicotine in je bloed ongeveer gehalveerd.

Dat is het moment waarop de receptoren actief worden en je stimuleren om weer een sigaret op te steken. Zo’n zeven seconden na het eerste trekje heeft de nieuwe nicotine je hersenen al bereikt en beginnen de receptoren langzaam weer te kalmeren. Neem je geen sigaret, dan kunnen de receptoren zich als beesten gaan gedragen en ontwenningsschijnselen zoals een sterk verlangen naar een sigaret veroorzaken. Dat leidt vaak tot ontwenningsschijnselen als onrust, frustratie, irritaties, slapeloosheid en depressiviteit. Juist dan komt het er op aan om het verlangen naar een sigaret te weerstaan. En dat laatste, dat kan dus heel gemakkelijk met hypnotherapie.

Overschat de “verslaving” niet

Voor veel rokers is een sigaret een dankbare houvast om zichzelf een houding te geven. Ook blijkt het een prettige ontsnappingsmogelijkheid te zijn in moeilijke situaties. Door een rookpauze in te lassen, kun je even je aandacht verleggen en lijken lastige problemen niet te bestaan. Nogal wat liefhebbers kunnen bij een kopje koffie, een borrel of bijvoorbeeld na een maaltijd gewoonweg niet zónder sigaret. Tenminste, dat denken ze.

Zelfs als je eenmaal hebt besloten om met roken te stoppen, kan het lastig zijn om op die vaste momenten de verleiding te weerstaan. Dit stuk is echter geen “verslaving”, maar gewoon gedrag. In praktijk blijkt dit stuk gedrag vaak nog moeilijker te overwinnen dan de echte lichamelijke verslaving van de nicotine, die na een paar weken na het stoppen met roken al volledig is verdwenen. En dat komt omdat je bewust slechts voor 5% invloed kan uitoefenen op je gedrag. Als jij je rookgedrag wilt veranderen, dan moet je dus die overige 95% overtuigingskracht aanboren. Je onbewuste. Want daar ligt uiteindelijk jouw oplossing. En hypnotherapie is de enige vorm van therapie die direct met het onbewuste werkt. Daarom werkt hypnotherapie ook zo goed bij het stoppen met roken.

Kies Je Voor Stoppen Met Hypnose?

In de rest van dit e-book heb ik vooral tips staan voor iedereen die wel wil stoppen met roken maar die het (inmiddels) tegen beter weten in, toch gewoon zelf willen proberen. Deze tips kunnen ervoor zorgen dat zij dan inderdaad bij de 6% zitten die over een jaar niet meer roken.

Voor iedereen die WEL kiest voor hypnose, is dit e-book verder overbodig. Het enige wat jij dan moet doen, is een afspraak met mij inplannen. Dan kun je volgende week al een niet roker zijn. En dus vanaf volgende week al 50 euro per week in je portemonnee houden!

Als je NIET voor hypnose kiest, dan is de rest van dit e-book nodig om zoveel mogelijk tegenslagen of extra kilo's groei te voorkomen. Al deze tips zijn dus onnodig als je hypnose inzet om te stoppen met roken, want in dat geval heb je helemaal geen bijverschijnselen, word je helemaal niet chagrijnig en word je ook niet zwaarder dan je nu bent.

In tegenstelling, hypnose zorgt ervoor dat jij vanaf de ingeplande sessie geen enkele gedachte meer hebt aan een sigaret, geen enkele aandrang meer voelt om een sigaret te pakken en dat je met groot gemak een niet roker bent geworden. Alsof je nooit hebt gerookt. Ideaal.

Of Kies Je Voor Stoppen Zonder Hypnose?

Dan geldt voor jou de rest van dit e-book. Ik heb diverse tips en trucs voor jou op een rijtje gezet om je te ondersteunen in jouw poging om tot de 6% geluksgroep te horen die het uiteindelijk na een jaar vol strijd is gelukt om te stoppen met roken. En uiteraard mag je als je wel gekozen hebt voor de makkelijkste weg ook verder lezen. Er staat namelijk nog veel meer informatie in die jou alleen maar bevestigt dat je met hypnose de beste keuze hebt gemaakt.

Kun Je Ook Stoppen Zónder Hulpmiddelen?

Er zijn verschillende manieren om van het roken af te komen. Van alle stoppers probeert de meerderheid in eerste instantie de “Cold Turkey” methode: radicaal stoppen met roken zónder gebruik van enig hulpmiddel. Dit vereist een extreem sterke wilskracht en een enorme discipline die in de praktijk lastig is vol te houden. Slechts 3 tot 6% is hierin succesvol! Dat staat wel in heel schril contrast met de 85% succesratio na één en meer dan 90% succesratio na twee hypnotherapie sessies bij mij.

Afbouwen met vervangende nicotine

Om het stoppen met roken te vergemakkelijken en je wilskracht te ondersteunen zijn er bij de drogist en apotheek allerlei nicotine vervangers verkrijgbaar. Hiermee kun je de nicotinereceptoren in je hoofd beter in bedwang houden en voorkom je die lastige ontwenningverschijnselen. Deze praktische hulpmiddelen stellen je in staat om je nicotinebehoefte gecontroleerd en geleidelijk af te bouwen. Zodat de kans op een blijvend succes aanzienlijk wordt vergroot.

Dat claimen ze in ieder geval. Ik weet wel beter.

Je blijft namelijk de receptoren voorzien van nicotine en daarom blijven ze dus ook roepen om meer. Denk nog maar even terug aan wat ik vertelde over de light sigaret. Dit is exact hetzelfde.

Welke Nicotine Vervanger Past Bij Jou?

Nicotine vervangende middelen zijn er in vier verschillende vormen. Heb je plannen om definitief met roken te stoppen? En wil je dit ondanks alles wat je nu al weet, toch nog doen zonder hypnose? Kies dan voor de toedieningsvorm die het beste bij je past. En ervaar hoe lang het duurt voordat de vervangende nicotine je helpt om je verlangen naar een sigaret te weerstaan. Ik ken mensen die jarenlang met deze hulpmiddelen bezig zijn geweest.

Nicotinepleisters

Met nicotinepleisters krijg je 24 uur per dag een hoeveelheid nicotine toegediend, zónder dat je daar omkijken naar hebt. Eén keer per dag plak je een nieuwe pleister op een onzichtbaar en onbehaard stuk van je huid. Vaak bouw je daarmee de dosis af van 21mg nicotine naar 14 mg en dan door naar 7 mg per etmaal. Tot je prima zonder kunt. Of niet natuurlijk. Want waarom krijg ik anders mensen die tevergeefs al meerdere keren met nicotine pleisters hebben geprobeerd om te stoppen met roken?

Nicotinezuigtabletten

“De zuigtabletten met frisse mintsmaak zijn bij uitstek geschikt wanneer je zelf de controle wilt houden over het stopproces”.

Ja, ja, de farmaceutische industrie verzint vele mooie volzinnen om jou hun product af te laten nemen.

“Op moeilijke momenten onderdrukken de tabletten je verlangen naar een sigaret volledig”.

De nicotine die bij het zuigen vrijkomt wordt via je mondslijmvlies in de bloedbaan opgenomen. Daarmee wordt het nicotineniveau in je bloed dus weer hoger, waardoor je nog langer behoefte blijft hebben aan een sigaret. Je zet dus je eigen verslaving ook nu zelf weer voort en je geld blijft stromen naar de industrie die daar dankbaar nieuwe reclamecampagnes mee kan financieren!

Nicotine inhaler

“Krijg je plotseling behoefte aan een sigaret dan plaats je de inhaler gewoon aan je mond.”

Tegelijk met de lucht die je inademt komt er dan een dosis nicotine vrij die je veilig kunt inhaleren. De hoeveelheid is afhankelijk van de temperatuur. Hoe warmer, hoe meer nicotine je binnenkrijgt. In sommige gevallen kun je hierbij last krijgen van hoesten of een geïrriteerde mond en keel. Haha, de bekende bijverschijnselen. Ik heb ze gelukkig nog niet gehoord na een hypnosesessie! Oh jawel. Eentje: “Ik houd geld over. Elke dag weer!”

Let op: de dosis nicotine in je bloed hangt bij een inhaler dus ook af van de weersomstandigheden. Met dit middel kan het zelfs zijn dat het normale nicotinegehalte in je bloed hoger wordt dan het ooit was. Het effect zal dan zijn dat als je poging uiteindelijk is mislukt, je nog méér sigaretten rookt dan je daarvoor al deed.

Nicotinekauwgum

Waar gewone kauwgum vaak alleen maar een frisse adem biedt, helpt nicotinekauwgum om

“op een prettige manier met roken te stoppen”.

Via het mondslijmvlies komt de nicotine snel in je bloedbaan terecht. Houd er wel rekening mee dat er ook nicotine in je maag komt, wat kan leiden tot misselijkheid, pijnlijke keel en kaken en een acute hik. Weer andere bijverschijnselen dus. Je moet er natuurlijk wel wat voor over hebben om te stoppen met roken. Of om na al die misselijkheid te ontdekken dat je poging ook nu weer is mislukt.

Hoe Kom Je Succesvol Door Je Eerste Stopdag?

Natuurlijk kun je ook besluiten het aantal sigaretten per dag gewoon langzaam af te bouwen. Maar de praktijk leert dat je beter radicaal kunt stoppen. Bepaal vooraf een datum waarop je definitief afscheid neemt van je sigaretten. En probeer een medestopper te vinden zodat je elkaar kunt stimuleren. Zet ook van tevoren de redenen waarom je wilt stoppen op papier en hang deze reminder op een goed zichtbare plek. Zodat je dagelijks opnieuw blijft beseffen waarvoor je het allemaal doet.

Wat Doe Je Tegen Ontwenningsverschijnselen?

Je bent dan eindelijk gestopt met roken. Je lichaam is heel slim en heeft dat al snel door. Het begint zich langzaam te herstellen van alle schade die je het met roken hebt aangebracht. Je merkt dat je misschien wat vaker moet hoesten. Ook komt er waarschijnlijk wat meer slijm los als gevolg van dit natuurlijke schoonmaakproces. Nu weet je dus dat dit een positief effect is. Je lichaam reinigt zichzelf.

Je krijgt misschien ook ontwenningsverschijnselen. Zoals irritatie, onrust, depressiviteit, concentratieproblemen, slapeloosheid, meer eetlust en dus ook gewichtstoename. Veel van deze klachten zijn binnen een paar weken volledig verdwenen. Maar de extra kilo's die blijven dan vaak bestaan. De reden hiervan heb ik al eerder in dit e-book beschreven.

Een goede nachtrust en minder irritatie

De farmaceutische industrie heeft handig ingespeeld op mensen die stoppen met roken. Het enige bestanddeel in een sigaret waar je lichaam namelijk “verslaafd” aan raakt is de nicotine. Door gebruik te maken van bovengenoemde nicotine vervangers, zoals pleisters of kauwgum, kun je de meeste ontwenningsverschijnselen aardig de baas blijven. Helaas **verleng** je hiermee ook jouw eigen strijd tegen je “verslaving”. Want hoe langer jij nicotine, op welke manier dan ook, in je lichaam brengt, hoe langer het duurt voordat al het nicotine uit je bloed is verdwenen. En pas als al het nicotine uit je bloed weg is, is de hunkering van je lichaam naar meer nicotine ook verdwenen. “Cold Turkey” is dus zo gek nog niet. Of hypnose natuurlijk. Want dan ondervind je ook geen of bijna geen ontwenningsverschijnselen.

Overwin je concentratieproblemen

Veel stoppers hebben in het begin moeite met concentreren. Reserveer daarom de eerste weken wat meer tijd voor klusjes die je aandacht nodig hebben. Gun jezelf ook wat vaker een pauze en benut die bijvoorbeeld door een korte wandeling in de frisse buitenlucht te maken. Daarna kun je er vaak weer een hele tijd vol concentratie tegenaan. Zorg ook dat je voldoende water drinkt om een droge mond te voorkomen.

Hoe Voorkom Je Extra Kilo's Lichaamsgewicht?

Als je stopt met roken, kun je dus vrij gemakkelijk een paar kilo aankomen. De reden hiervan is al een aantal keer genoemd. Je stofwisseling verandert en je lijf zoekt een vervanger voor de suiker die je normaal gesproken via de sigaret tot je neemt. Je neigt ernaar om meer te eten. Als je voorheen een sigaret opstak, neem je nu je toevlucht tot tussendoortjes. Dus voor je het weet, neemt je gewicht flink toe. Laat het zover niet komen en blijf liever op je oude gewicht met behulp van onderstaande tips:

Nicotine vervangers

Voel je jezelf niet helemaal op je gemak en dreig je nogal eens naar een snack te grijpen? Zorg dat je nicotine zuigtabletten of nicotine kauwgum bij je hebt. Zo blijf je de ergste ontwenningssverschijnselen de baas en voorkom je onnodige gewichtstoename. Maar goed, je weet inmiddels ook al dat jouw strijd hierdoor wel langer duurt. De keuze is dus aan jou.

Drink water

Veel water drinken is een prima manier om het doorlopend hongergevoel te stoppen. Zorg dat je altijd een flesje of een vol glas binnen handbereik hebt. Je kunt dan snel een paar slokken nemen wanneer je trek begint te krijgen. Drink bij voorkeur minstens twee liter water per dag zodat de afvalstoffen uit je lichaam weg kunnen spoelen en je vochthuishouding op peil blijft.

Gezonde tussendoortjes

Wanneer je trek krijgt, probeer dan de ongezonde zoete en vette tussendoortjes te vermijden. Kies liever voor fruit of hartige tussendoortjes. Ook tegen rauwkost als wortelen en radijsjes is geen enkel bezwaar. Integendeel zelfs. Zulke gezonde tussendoortjes zijn juist goed voor je.

Een gemiddelde roker (pakje per dag) bespaart al snel 250 euro per maand!

Kom in beweging

Sporten is niet alleen een prima manier om je aandacht te verleggen, het zorgt ook voor een goede vetverbranding en helpt je dus om op je ideale gewicht te blijven. Ga dus regelmatig wandelen, fietsen of zwemmen. Kom in beweging. Als je nooit aan beweging deed toen je nog rookte, dan zal het positieve effect op je gewicht nog groter zijn. Ga maar eens op de fiets naar je werk. En neem daar ook eens wat vaker de trap in plaats van de lift. Of vraag je burens of jij met hun hond mag wandelen.

Vermijd rookplekken

Het is een bekend gezegde: “zien roken doet roken”. Als je wordt geconfronteerd met sigarettenrook, kun je soms nog verlangend terugdenken aan een sigaret. Waarom zou je jezelf in zo’n lastige situatie brengen? Vermijd rokerige ruimten. En kun je er een keertje niet omheen, zorg dan dat je kleren na afloop zo snel mogelijk weer gelucht of gewassen worden. Zodat je niet onnodig die rooklucht bij je hoeft te dragen.

Hoe Kan Ik De Verleiding Weerstaan?

De verleiding blijft altijd op de loer liggen. Een feestje, een avondje stappen of spanningen op je werk of in je relatie. Er is regelmatig een aanleiding om toch weer naar een sigaret te grijpen. Maar probeer jezelf te beheersen en houd steeds voor ogen waarom je bent gestopt. Overigens is de behoefte aan een sigaret vaak al na een paar minuten vanzelf weer verdwenen. Dus gewoon niet op ingaan. Je kunt toch ook 8 uur achter elkaar slapen zonder sigaret? Het is geen verslaving, het is gewoon gedrag!

Stoppen is niet eenvoudig, maar volhouden om niet te roken is misschien nog wel moeilijker. Ook jij kent vast mensen die al heel lang geen sigaret hebben aangeraakt en opeens toch weer op een pakje per dag zitten. Zodra je ook maar één keer toegeeft aan de verleiding, verval je direct weer in je oude gedrag. Zelfs al ben je er nog zo van overtuigd dat dit jou niet overkomt. Weet dit en trap niet in de val van die eerste sigaret nadat je bent gestopt.

Verander vaste gewoontes

Ongemerkt heb je als roker vaak een aantal vaste rookgewoontes en –momenten gecreëerd. Zoals ’s ochtends een sigaretje bij je eerste kop koffie of altijd een sigaret na de maaltijd of na seks. Doorbreek die vaste patronen en leer jezelf andere gewoontes aan. Drink je koffie voortaan op een andere plek die je brein niet met roken associeert. Blijf in het vervolg na het eten niet zitten maar maak bijvoorbeeld een korte wandeling of ga de afwas doen.

Maak een spaarpotje

Niet meer roken levert een flinke besparing op. Dat merk je pas goed wanneer je elke dag het geld opzij legt dat je normaal voor je sigaretten of shag had neergeteld. Gebruik dat extra spaarpotje om jezelf regelmatig te belonen met een boek, een parfum of bijvoorbeeld een avondje uit eten of naar het theater gaan. Zo ontdek je dat er nog meer positieve kanten zitten aan het stoppen met roken.

Eet of drink iets

Neem op lastige momenten wat fruit, rauwkost of noten. Zorg dat je altijd een gezonde snack voor onderweg bij je hebt. Drink ook regelmatig een flink glas water zodat je de hele dag door een beetje ‘vol’ gevoel houdt. Dat voorkomt dat je overmatig gaat eten en dus gaat groeien.

Ga iets anders doen

Ga in moeilijke situaties meteen iets anders doen. Het maakt niet uit wat, zolang je maar bezig bent. Ga stofzuigen, was je auto of spring op de fiets om bij een winkel verderop uitgebreid boodschappen te doen. Word actief! Binnen no-time is de behoefte aan een sigaret weg. Ga op zoek naar nieuwe hobby's, sporten of andere bezigheden die niet of nauwelijks met roken zijn te combineren. Denk bijvoorbeeld aan zwemmen, joggen of nordic walking.

Of kies voor activiteiten waarbij je allebei je handen tegelijk moet gebruiken zoals boetseren, tuinieren of breien. Zolang je daarmee bezig bent, kom je niet aan een sigaret toe.

Verleg je aandacht

Verleg je aandacht naar iets dat je volledige concentratie opeist. Zoals een kruiswoordpuzzel, cryptogram of een zenuwslopende game op een portable spelcomputer. Zo krijg je geen kans meer om aan een sigaret te denken. Je brein kan namelijk maar één ding tegelijk denken. Zorg er gewoon voor dat dat niet de sigaret is.

Doe iets in je mond

Blijft het toch wat onwennig, zo zonder sigaret in je mond? Zoek dan eens naar een alternatief waar je jezelf prettig bij voelt. Een stuk zoethout, een pen, een lolly of (suikervrije) kauwgum. Ontdek dat de simpelste oplossingen vaak al genoeg zijn om je trek in een sigaret als sneeuw voor de zon te laten verdwijnen.

Tips Bij Stoppen Met Roken Op Eigen Kracht

Voor iedereen die dus de minst makkelijke weg heeft gekozen om **zonder hypnose** een poging te wagen om te stoppen met roken, heb ik wel wat tips.

Maar als je besluit om via hypnotherapie te stoppen met roken, dan zijn deze tips dus overbodig. Dan kun ook nu weer dit e-book wegdoen. Het enige wat je dan moet doen is contact met mij opnemen en een afspraak inplannen. Mijn website staat onderaan deze pagina. Daar staat precies vermeld hoe je een afspraak kunt inplannen.

Ik zal tijdens de hypnotherapie sessie, je onbewuste overtuigen dat je helemaal niet hoeft te groeien. Maar ook dat het roken geen verslaving is en dat het heel makkelijk is om te stoppen. En als jouw onbewuste dit aanneemt, dan gebeurt het ook zo. Dan voelt het ook zo. Dan ben je een niet roker.

Maar jij hebt dus toch besloten om het eigen kracht te doen. Omdat je ervoor kiest geen hypnose in te zetten, mag je ervan uitgaan dat je wel kilo's in lichaamsgewicht gaat groeien en dat je een aantal tegenslagen tegenkomt.

Om je toch over de streep te halen om te stoppen met roken heb ik hier een aantal tips voor je, die ervoor zorgen dat je niet zo snel zult aankomen als je straks bent gestopt met roken. Andere tips zijn meer gericht op je doorzettingsvermogen om inderdaad de sigaret definitief vaarwel te zeggen. Zij richten zich op de andere hobbels die je tegen gaat komen nu je niet voor hypnose hebt gekozen. En denk eraan: je kunt je altijd nog bedenken!

Want je weet inmiddels dat al deze tips NIET nodig zijn als je wel gewoon voor hypnose kiest! Dan programmeer ik je brein namelijk zó, dat je geen behoefte meer hebt aan een sigaret, dat je geen gedachten meer hebt aan een sigaret en dat je geen kilo's gaat groeien, maar gewoon rond je eigen gewicht blijft hangen. Alle onderstaande punten gelden dan niet voor jou!

1. **Zorg voor extra beweging.** Ga (meer) sporten, hardlopen of wandelen. Het liefst elke dag. Stoppen met roken vertraagt de stofwisseling en door te sporten versnel je deze gewoon weer. Met sporten compenseer je dus dit effect en blijft je stofwisseling ongeveer op hetzelfde niveau. Je voelt je na het sporten fit en gezond en je hebt dan veel minder behoefte aan een sigaret. Drink tijdens het sporten wel altijd voldoende water. Als je na het sporten nog honger hebt, dan eet je een gezond tussendoortje, bijvoorbeeld kwark met muesli of een stuk fruit of een handje verse noten. Let op dat je geen andere zuivelproducten gebruikt zoals melk, yoghurt of vla. Hierin zit namelijk lactose en dat is weer een suiker waar je dus juist dik van wordt.
2. **Poets regelmatig je tanden.** En vergeet niet om met een theelepel even je tong schoon te schrapen en deze na te spoelen met water. De rottende bacteriën (meestal afkomstig van suiker en zoetigheid), die de oorzaak zijn van het “uit je mond ruiken”, zijn dan weg. Je krijgt een frisse mond en een frisse adem. Je hebt daardoor minder snel trek in zoetigheid en ook de verleiding tot het nemen van een sigaret wordt dan kleiner. Je gaat het niet roken dan steeds meer waarderen, omdat het prettig is om een frisse adem te hebben. Dus niet meer alleen in de ochtend en voor het slapen je tanden poetsen, maar ook tussendoor een paar keer. En elke dag even je tong schrapen.

3. **Stop met ongezonde voeding.** Eet meer fruit, volkoren producten, vlees, vis en groenten. Pel eens een mandarijn of een sinaasappel. Geef jezelf op deze manier een rustmoment. Of zet een kop thee en drink deze even met alle aandacht erbij op. Dit doe je namelijk ook als je een sigaret rookt. En daar ben je gewend aan geraakt.

Fruit bevat weinig calorieën en is gezond. Het is ook handig om andere gezonde magere tussendoortjes zoals rijstwafels, of een cracker in huis te hebben. Of neem een handje verse noten als je behoefte krijgt. Ze zijn mager waardoor je niet snel aan zult komen en ze geven je brein het gevoel dat je toch af en toe een pauze pakt.

4. **Kies een afleiding.** Als je opeens zin krijgt in een sigaret, ga dan niet altijd maar eten maar kies ook eens voor een andere afleiding. Ga bijvoorbeeld snel even een stukje wandelen in de frisse buitenlucht of chat even met een goede vriend of vriendin.

Bedenk van te voren een aantal dingen die jij kunt doen om je afleiding te geven op dat cruciale moment. Even een bepaald muziekje opzetten kan bijvoorbeeld ook helpen. Of loop naar de kraan en drink een glas water. Je brein koppelt deze afleiding dan aan de behoefte voor een sigaret, waardoor na verloop van tijd niet de sigaret, maar de afleiding de behoefte wordt. Je hebt jezelf dan geconditioneerd of opnieuw geprogrammeerd. Je hebt dan eigenlijk zelfhypnose toegepast.

5. **Drink weinig alcohol.** Alcohol bevat veel kilocalorieën. Je krijgt er honger van en je krijgt ook extra behoefte aan een sigaret. Want voor de meeste mensen hoort bij alcohol ‘natuurlijk ook een sigaretje’. Ook dit is aangeleerd gedrag. Omdat jij altijd een sigaretje rookte bij een biertje of een glas wijn, triggert het biertje of het glas wijn de gedachte aan een sigaret. Zolang jouw triggers voor een sigaret niet afgaan, zal je brein de gedachte aan een sigaret ook niet activeren. Ga dus pas weer alcohol drinken als je heel sterk bent en zeker weet dat je het aankunt.

6. **Ontloop triggers.** Naast alcohol, zijn er ook andere triggers die voor jouw brein aanleiding zijn om jou te laten denken aan een sigaret. Als je bijvoorbeeld altijd in een bepaalde stoel rookt, dan is het eerste waar je aan denkt als je in die stoel gaat zitten: “en nu ook effe lekker een sigaretje erbij”. Terwijl deze gedachte bijna nooit opkomt als je bijvoorbeeld op het toilet gaat zitten, toch?

Andere triggers zijn bijvoorbeeld je een glaasje wijn of dat hoekje op de bank, waar je altijd zo lekker zit en je sigaretje oprookt. Of die vriendin, waarmee je altijd rookt. Of dat plekje in de tuin, op je werk, of op je balkon, of in die bar waar je altijd een sigaret rookt.

Vermijd die triggers de eerste paar weken dat je bent gestopt. Maak eens geen afspraak met die vriendin of in die vaste kroeg. Leg iets neer in je favoriete rookstoel, waardoor je daar niet makkelijk kunt gaan zitten, bijvoorbeeld de was die nog gestreken moet worden. En wordt het moeilijk, pak dan de strijkplank en word actief.

Als je zo al jouw triggers weet te ontlopen, zal jouw brein veel minder vaak de gedachte triggeren aan een sigaret, waardoor je het jezelf makkelijker maakt om niet meer te roken.

7. **Geef jezelf de tijd.** Vooral om te wennen aan het stoppen met roken of het afvallen/niet aankomen. Het kan best lastig zijn dus stel jezelf gewoon niet teveel eisen. Je kunt bijvoorbeeld besluiten om het roken in 14 dagen tijd af te bouwen of misschien wel in een maand tijd.
8. **Stel doelen voor jezelf.** Beloon jezelf met iets leuks als je doel is bereikt. Na een week niet roken neem je een lekkere massage en na een maand niet roken mag je een avondje uit. Of beloof jezelf dat je je tanden laat bleken als je 4 maanden bent gestopt met roken. Wat zul jij dan een stralende frisse lach hebben! Uiteraard moet de beloning iets zijn wat belangrijk voor je is, iets wat je echt graag wilt. Het brein leert namelijk zowel door beloning als door afstraffen.

Ook in de hypnosesessie gebruik ik beloning en straf om jouw rookgedrag in één keer op onbewust niveau af te leren. Maar goed, daar heb jij nu nog niet voor gekozen, want jij wilt het gewoon op eigen kracht doen. Daarom heb jij al deze tips nu wél nodig.

9. **Gebruik vooral geen nicotinevervangers.** Deze zorgen ervoor dat het veel langer duurt voordat je definitief van de behoefte aan een sigaret af bent. Dit heb ik je al uitgelegd. Aan de andere kant helpen ze je misschien als je het echt niet trekt. Het blijft dus een keuze die jij zelf moet gaan maken.
10. **Zorg voor een goede reden om te stoppen met roken.** De standaard reden: "Omdat het slecht voor me is", is dan echt niet goed genoeg. Om gemotiveerd te blijven, moet je een goede en vooral persoonlijke reden hebben om te stoppen:

Heb je kinderen? Dan is het misschien voor jou wel heel belangrijk dat jouw kinderen niet met je meeroken. En je wilt niet het verkeerde voorbeeld geven, waardoor zij straks makkelijker starten met roken. En wat dacht je ervan als jij ze niet meer op ziet groeien omdat jij die kanker nu al in je lichaam ontwikkelt? Net als bij mijn vader destijds? Hij wist dat ook niet tot het bijna te laat is. Door wie word jij gewaarschuwd om jezelf te laten testen?

Of zit er al kanker in je familie? Is longkanker soms jouw schrikbeeld? Ook dat is een hele krachtige persoonlijke reden om nu echt te stoppen met roken.

Wil je je fitter voelen? Ben je helemaal klaar met dat gepiep en gehijg als je een trap op moet? Kies een reden die zo sterk is dat hij je ervan weerhoudt een sigaret op te steken. Denk nu maar eens aan je kinderen, of aan andere mensen die dichtbij je staan. Hoe belangrijk zijn die eigenlijk voor jou? En hoe erg zou het zijn als jij er morgen niet meer bent, omdat je bent overleden aan de longkanker die het roken nu bij jou ontwikkelt?

11. **Gebruik hulpmiddelen alleen als het nodig is.** Ik zei al dat je het beste geen hulpmiddelen kunt gebruiken. Maar helaas houden maar weinig mensen het vol om “cold turkey”, dus in één keer zonder therapie of hulpmiddelen, te stoppen met roken.

Slechts 3% van de rokers die geen hulpmiddelen gebruiken, houdt het langer dan een halfjaar vol. Maar er zijn dus ook allerlei hulpmiddelen, zoals nicotinevervangers en medicijnen. Daar kun je gebruik van maken. Je slagingspercentage verdubbelt daarmee tot wel 6%! Maar er kleven ook nogal wat nadelen aan deze hulpmiddelen.

Voorals de medicijnen hebben hele zware bijverschijnselen. Hypnose heeft daarentegen helemaal geen bijverschijnselen, want hypnose zet de kracht in van jouw eigen onbewuste. Het maakt geen gebruik van chemicaliën en kent dus ook geen bijverschijnselen. En met hypnotherapie heb je opeens meer dan 85% kans op slagen na één sessie en zelfs meer dan 90% na twee sessies. Al deze tips zijn dan overbodig.

12. **Doe het niet alleen.** Vertel zoveel mogelijk mensen om je heen dat je bent gestopt. Plak herinneringen (bv een briefje) op belangrijke plekken: je badcel, je toilet, je voordeur, op je favoriete stoel etc. en schrijf daarop: “Ik ben gestopt met roken”.

Hoe meer mensen weten dat je bent gestopt, hoe meer sociale controle je in je omgeving hebt. Want jij wilt natuurlijk niet onderdoen voor je vrienden en familie. Je gaat ze wel even een poepie laten ruiken toch? Het voordeel van al deze mensen is natuurlijk ook dat zij jou door moeilijke momenten heen zullen trekken.

13. **Ontspan.** Neem een massage, ga naar de sauna, maak een boswandeling. Raak je stress kwijt. Ga minder uren werken, neem vakantie. Praat met je partner over de problemen die je hebt. Voor veel mensen is roken een uiting van de stress waar ze onder gebukt gaan. Hoe minder stress je voor jezelf maakt, hoe minder behoefte je nog voelt aan een sigaret. Luister naar mooie ontspannen muziek of begin met mediteren.

14. **Ga schoonmaken.** Vroeger deed men jaarlijks aan de “grote schoonmaak”. In het voorjaar gingen dan alle ramen open en werd het hele huis overhoop gehaald en gestoft en gezogen. Iedereen moest meehelpen.

Als je gestopt bent met roken, dan wil je niet meer de nicotine ruiken die jouw brein triggert om aan een sigaret te denken. Daarom gooi je nu ook alles weg wat je herinnert aan de sigaret. Alle asbakken, aanstekers, pakjes sigaretten, peuken etc. gooi je direct weg in de vuilniszak. En je wast al je kleren waar de lucht van sigarettenrook nog in hangt. En je was ook een keer al je gordijnen en je beddengoed. En met een sopje maak je alles een keer extra goed schoon. Je staat er versteld van hoe zwart het water is door radiatoren en ramen te wassen van een woning waarin werd gerookt.

De vorige bewoners van mijn appartement rookten allebei. Het nieuwbouw appartement was net een jaar oud. Toen ik erin trok, dachten wij dat de radiatoren en verwarmingselementen, crèmekleurig waren. Totdat we een emmer sop pakten en alles schoon maakten. Alles bleek stralend wit te zijn. Per radiator haalden we er een emmer zwart water vanaf. Dat deed ons besluiten om ALLES los te halen en schoon te maken. Alle nicotine van de ramen, kozijn, deuren etc. Maar ook om de muren en het plafond opnieuw te schilderen. Na een jaar was het twee rokers gelukt om het hele huis van een vette gele nicotinelag te voorzien. En dat was ook te ruiken uiteraard.

15. **Zet door.** Geef niet meteen op als het een keer niet is gelukt. Heb je tóch misschien een keer een sigaret aangestoken? Geef dan dus niet op. Zodra je bewust bent dat je weer een sigaret rookt en nog steeds geen kanker wil en het liefste wilt stoppen, denk dan meteen weer aan alle goede redenen die je had en corrigeer jezelf direct door de sigaret uit te doen en weg te gooien.

16. Doe een **elastiekje om je pols** en elke keer als je de gedachte hebt aan een sigaret, de behoefte voelt aan een sigaret of een sigaret tussen je vingers neemt of zelfs opsteekt tussen je lippen, dan corrigeer je jezelf en dan straf je jezelf direct door aan dit elastiekje te trekken en jezelf op die manier te pijnigen. Dit conditioneringsproces werkt fantastisch bij mensen. Je brein krijgt elke keer op zijn kop en als jouw brein dit eenmaal door heeft, is de gedachte en behoefte aan de sigaret definitief verleden tijd.

Dus niet oproken, maar jezelf direct corrigeren. Zeg hierbij hardop tegen jezelf: “Ik ben gestopt met roken.” Hoe vaker dit gebeurt, hoe meer je brein gaat begrijpen dat dit niet is wat jij wilt.

En Als Laatste De E-sigaret

In het begin van dit e-book had ik beloofd ook nog even terug te komen op de E-sigaret. Je wilt stoppen met roken, of je wilt doorgaan. Als je door wilt gaan, kun je overstappen op een E-sigaret. Als je wilt stoppen, dan doe je dat niet. De redenen zijn:

- Met een e-sigaret blijf je doorroken. Er verandert niets. Alleen stop je geen sigaret tussen je lippen, maar een elektronisch stokje. Wat is het verschil?
- Ok, je krijgt inderdaad geen teer meer in je longen. Maar wel volop nicotine! En vaak zelfs meer dan op de verpakking staat aangeschreven. Je nicotine verslaving, die normaal gesproken na een paar weken stoppen volledig uit je lijf is verdwenen, wordt dus met elke haal aan de e-sigaret in stand gehouden. Sterker nog, je gaat alleen maar meer gebruiken, want de hoeveelheid nicotine is of te weinig om je behoefte te bevredigen, of het is teveel, waardoor je lijf gewend raakt aan nog meer nicotine in je bloed en dus nog meer afhankelijkheid.
- Je zuigt nu tot 600 verschillende andere soorten chemicaliën in je lijf. Het zijn cocktails van chemische middelen. Smaakstoffen, geurstoffen etc. En wat doen die in je lichaam? Ze horen er niet. En wat voor effect ze hebben op termijn, is nu nog niet bekend. Maar dat het een effect gaat hebben, dat is wel zeker! Ik geef je even de twee belangrijkste: diëthyleenglycol (zeer giftig) en nitrosaminen (sterk kankerverwekkend)
- De damp die van de E-sigaret komt, is dus ook nog eens kankerverwekkend voor je omgeving.
- De patronen kosten je geld. Je bespaart dus niets. Je betaalt nu niet de tabaksindustrie maar de farmaceutische industrie. Wat is het verschil?
- Je gedragspatroon wordt niet doorbroken, maar gecontinueerd.

Wil je niet roken? Wil je geen kanker ontwikkelen in je lijf? Wil je niet vast zitten aan die vervelende dwang? Dan zit er volgens mij maar één ding op. Aanvaard de consequenties en neem de makkelijkste weg om die zoveel mogelijk te voorkomen.

Samenvatting

Nog even kort de belangrijkste punten die jou gaan helpen om te stoppen met roken:

- Nicotine is een dodelijk gif en wordt gebruikt als landbouwbestrijdingsmiddel.
- Nicotine is na enkele weken stoppen met roken al uit je bloed verdwenen.
- Je lichaam is dan niet meer verslaafd, wat resteert is aangeleerd gedrag.
- In jouw lichaam ontwikkelt zich nu misschien al die kanker, zonder dat je het weet.
- Roken is vooral gedrag. Gedrag kun je veranderen.
- Met hypnose kun je voorkomen dat je last krijgt van ontwenningssverschijnselen.
- Rokers gooien maar liefst meer dan 2.500 euro weg per jaar dat zij doorroken.
- Je kunt in één hypnosesessie van 2 uur gestopt zijn met roken. 85% kans op succes.
- Na een tweede hypnosesessie heb je zelfs meer dan 90% kans op succes.
- Op eigen kracht stoppen met roken lukt slechts 6% van de rokers.
- De E-sigaret maakt het niet beter, maar juist erger.

Ik wens je op welke manier dan ook, een heel lang en gezond en vooral rookvrij leven toe. Ook jij kunt een niet roker zijn.

Aanbieding: Gratis Stoppen Met Roken Met Hypnose

En oh ja, ik heb nog een leuke aanbieding voor je: Als jij besluit om via een hypnose sessie bij mij in één keer van het roken af te komen, dan krijg jij van mij de kans om de kosten hiervan grotendeels terug te verdienen. Simpelweg door reclame voor mij te maken en jouw rokende vrienden naar mij toe te sturen.

Voor elke nieuwe klant die jij naar mij toestuurt, krijg jij namelijk een deel van de kosten terugbetaald. En na een paar mensen door te sturen, heb jij je eigen hypnotherapie sessie volledig terug verdiend. Gratis stoppen met roken dus, wie wil dat nu niet?

Marcel Borst (hypnosehuisamsterdam.nl)

Meer informatie op internet:

ikstopwel.nl

hypnosehuisamsterdam.nl

Email voor een afspraak of meer informatie: info@ikstopwel.nl
