

De Rookvrije Reset: De 7 Dagen naar Vrijheid

Vooraf:

Proficiat, je bent nu een niet-roker. Weet je dat bijna elke roker stiekem een niet-roker wenst te zijn? Vandaag heb jij je vrijheid teruggevonden. Niemand kan je terug binden aan dit gif als jij dit niet wil.

DAG 1: De Vrijheids-Trigger

De eerste 48 uur zijn de moeilijkste, want je lichaam past zich nu terug aan na jaren van verslaving. Je bent gestart. Dat is het belangrijkste!

Lichamelijk Herstel: Jouw longhaartjes beginnen onmiddellijk te herstellen en je rokershoest neemt af.

Jouw Nieuwe Ritueel (De Vrijheids-Trigger): Jouw gewoonte om je hand naar je mond te brengen, wordt vervangen door een krachtig, nieuw ritueel. Breng je **duim en wijsvinger samen in de vorm van een nul**. Dit is de trigger voor het gevoel van de allerbeste sigaret die je je maar kon herinneren. Gebruik dit ritueel telkens wanneer de drang opkomt.

De Confrontatie: *Rokers spelen Russische roulette. Eén op de vier sterft aan de gevolgen van roken. Jij hebt die ketenen nu doorbroken. **Genieten gaan we, maar nu zonder gif.***



Rokers spelen Russische roulette één op vier sterft aan de gevolgen van roken. Wanneer je de gemiddelden in België en Nederland samen neemt leeft een roker die rookt vanaf zijn 15 jaar tot pensioen leeftijd, gemiddeld nog 2 jaar na zijn pensioen.

DAG 2: Slim Suiker Management

Je doet het geweldig. Vandaag richten we ons op het slim omgaan met de fysiologische **tekorten**.

Terugkeer van de Zintuigen: Na amper twee dagen krijg je jouw **smaakzin en geur terug!** De smaakpapillen werken sterker. Geniet van de geur van gemalen gras, het bos.

Suiker Boost Compenseren: Vroeger gaf je jezelf elke twee uur een suikerboost door de 4% suikergelateerde additieven in sigaretten. Neem nu een **suikertje of wat sportdrank** voor trage, lange suikers. Dit is een slimme, tijdelijke compensatie om de drang te minimaliseren en gewichtstoename te voorkomen.

Rust is het Signaal: Telkens wanneer je denkt: "Nu zou ik wel een sigaret nemen," betekent dit eigenlijk: **"Ik wil mijn rustmoment."** Vroeger zocht je een andere omgeving (garage, tuin). Doe NU je aangeleerde ritueel en ervaar de zalige rust, geniet van elke ademhaling opnieuw.

DAG 3: De Adrenaline-Hack

Fantastisch! Je bent uit de gevarenzone.

De Adrenaline-Hack & Stofwisseling: Nicotine verhoogde de adrenaline, wat je hartslag versnelde en je stofwisseling versnelde. Om je gewicht op peil te houden zonder nicotine, doen we dit nu natuurlijk. Breng jouw hartslag meerdere malen per dag in een hoger ritme. **Ga snel wandelen, loop een trap op en af, of doe eens pompen.** Zo houd je de stofwisseling op peil.

Dopamine Normalisatie: Je weet dat je dopamine op een hoog level staat. Wanneer dit niet komt, zal het binnen een drietal dagen vanzelf lossen. Blijf kiezen voor vrijheid en vecht niet tegen de drang maar richt je gedachten te richten op wat je wel wil. Meer vakantie meer rust, meer vrijheid. Wat je aandacht geeft groeit, geef enkel aandacht aan wat je wil die groeit.

Doe je ademhalingsritueel en voel hoe de drang vanzelf verdwijnt en je steeds meer controle neemt. Glimlach naar jezelf bij elke overwinning.

DAG 4: De Verslavingscirkel Doorbroken

Terug een overwinning! Je bent bijna vrij.

Het Grote Moment: De verslavingscirkel is nu bijna doorbroken. Je gaat je precies net zo goed voelen als voor je begon te roken. Toen had je ook geen gif nodig om je goed te voelen. Stel je maar eens voor hoe geweldig je je voelde als kind. Nog even geduld... je doet het uitstekend.

Vlucht de Stress: Had je ruzie met je partner, of zat je bij saaie mensen? Vroeger ging je roken. Ga nu naar een andere omgeving. Doe jouw nieuwe ritueel op die plek en ervaar de zalige rust. Het moment dat je op die andere plaats aankwam, was het stressniveau al 10% lager – zonder sigaret!

Omzetcijfer Philip Morris International (PMI):

In **2023**, bedraagt de totale netto-omzet van PMI (exclusief accijnzen) al circa **\$35,2 miljard US\$** met een winst van **\$7,8 miljard US\$**.

Dit lijkt een daling, maar let op: de strategie is radicaal verschoven.

De CEO over de 'Rookvrije' Toekomst:

Topman André Calantzopoulos (en zijn opvolgers) hopen nog steeds dat sigaretten in de toekomst verdwijnen. Dit is natuurlijk om hun nieuwe product te promoten: de **IQOS**. De IQOS verbrandt geen tabak, maar verwarmt deze, waardoor **90% minder schadelijke stoffen** zouden vrijkomen.

(D.w.z. dat je er in een traditionele sigaret nu 100% schadelijke stoffen krijgt.)

De Rookvrije Kloof:

Geloof het of niet, maar PMI is bezorgd om uw gezondheid. Ze willen een rookvrije wereld en hebben sinds 2016 **meer dan \$14 miljard US\$** geïnvesteerd in rookvrije producten.

- **Het Resultaat:** In **2023** haalde PMI al bijna **37%** van haar totale netto-omzet uit deze rookvrije alternatieven. In sommige markten overtreft de IQOS hun traditionele Marlboro sigaretten in opbrengst.

De CEO zal niet roken—hij zou tijd missen om van zijn zuurverdiende geld te genieten. Ja, hij gaat over lijken, beter gezegd: uw lijk.

Het Cynisme Blijft:

Commentaar van de Industrie: "Ik stop ze toch niet in hun mond, ik verplicht ze toch niet tot roken, ze kiezen er zelf voor, ze willen het zelfs."

DAG 5: De Rituele Verdieping

Je kan het bijna niet geloven; wanneer je het echt durft toegeven, gaat het eigenlijk beter dan verwacht.

Ritueel Verdiepen: Op dat momentje doe je terug je aangeleerde ritueel: duim en wijsvinger in een nul. De **nul is het cijfer die je steeds dieper en dieper in hypnose brengt**. Daarna, ademhalen zoals je vroeger altijd rookte: in door de mond en uit door de mond als in een rietje. **Adem rust in en spanning uit.**

De Harde Waarheid: Onthoud waarom je dit doet. Rokers zijn specialisten in ademhalen, maar dit brengt tegelijkertijd gif (teer) direct in je keel. Keel- en longkanker ontstaan door slechte celvorming door al die gifstoffen. Nu genees je! Vapes zijn nog schadelijker door de vele chemische stoffen. Je keel verkleurt niet meer zoals je gele vingers, maar de chemische stoffen zijn even schadelijk of de 70 toevoegingen in tabak en de verbranding.

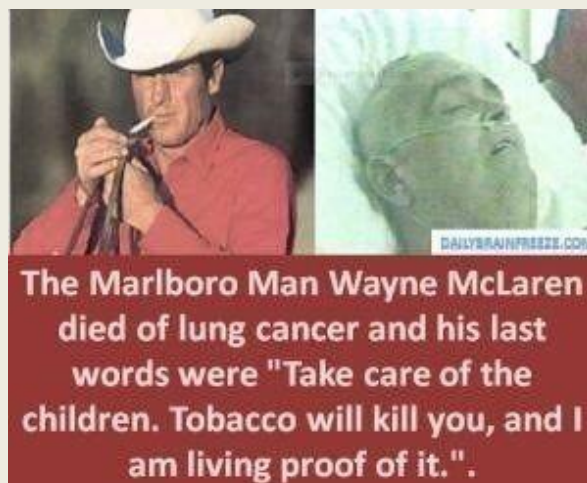


DAG 6: De Zichtbare Vooruitgang

Niet te geloven, wat een overwinning. Je merkt hoe meer je het ritueel doet, hoe makkelijker het gaat.

Fysieke Beloningen: Je krijgt al meer adem en vele merken zelfs een verbetering in hun slaappatroon. Ook de **huid ziet er al gaver uit**. Je kiest nu voor genezing en schoonheid, want roken zorgt voor heel snelle aftakeling.

De Wolf Mentaliteit: Je bent geen schaapje meer, je bent nu een **wolf**. Je onzichtbare ketenen zijn doorbroken, je bent volledig vrij. De tabaksindustrie wil dat je terugkeert, maar jij weet dat volwassen mensen niet roken. Kinderen zetten ze aan tot roken en daar behoor je niet meer bij. Vanaf morgen beginnen je dopamines terug normaal te werken. Net zoals voor je ooit rookte je niets nodig had om je goed te voelen.



1. Wayne McLaren

- **Overlijden:** 1992
- **Doodsoorzaak:** Longkanker (op 51-jarige leeftijd).
- **"Zorg voor de kinderen, tabak zal ze doden, ik ben daar het levende bewijs van"** wordt vaak aan hem toegeschreven. Hij stierf voordat hij 52 werd.

2. David McLean

- **Overlijden:** 1995
- **Doodsoorzaak:** Longkanker (op 73-jarige leeftijd).
- Zijn vroegtijdige dood als Marlboro Man droeg ook bij aan het donkere imago van de campagne.

SLOTTEKST DAG 7: De Vrijheid is Permanent

Proficiat! U bent al een volle week een niet-roker. Dit is een monumentale prestatie en u mag ongelooflijk trots zijn op uzelf. Voel die trots!

Glimlach naar jezelf 😊

Vanaf vandaag gaat de dopamine zich optimaal verdelen. U zult merken dat u zich **steeds beter en beter** voelt. De cirkel van verslaving is doorbroken. U heeft bewezen dat u de controle heeft teruggepakt. Binnen 3 weken ga je zelfs zeggen tegen uzelf, wat ben ik blij dat ik heb doorgezet.

Klaar voor de Finale Verankering

Het is nu tijd voor de volgende, cruciale stap: de **vervolgssessie** met Hypno Jens of uw rookstop specialist.

Deze sessie is niet om u opnieuw te 'stoppen' – dat heeft u al gedaan. Deze sessie is de **finale verankering** van uw nieuwe, rookvrije identiteit.

Wat gebeurt er tijdens deze afspraak?

- We bespreken de afgelopen 7 dagen, pakken eventuele laatste *triggers* aan en zorgen voor de **definitieve mentale reset**.
- U ontvangt uw persoonlijke **zelfhypnose video**. Dit is uw onzichtbare schild en uw gereedschap dat ervoor zal zorgen dat u **nooit meer** terugkeert naar dit gif, wanneer u dat tenminste zelf wilt.

Jij bent nu de Wolf. Je onzichtbare ketenen zijn definitief doorbroken. Je bent een vrij mens die kiest voor gezondheid en levensduur.

Blijf kiezen voor vrijheid. **We zien elkaar snel om dit succes permanent te maken!**

Ik ben alvast trots op u, wie na zeven dagen niet rookt – rookt nooit meer.

En één nemen werkt niet.

Deze twee wijsheden zijn keer op keer bewezen.

- Hypno Jens

- Uw Hypnose-expert rookstop specialist