

STOPPEN MET ROKEN

UNLOCKING THE MYSTERY OF THE MIND



HYPNOSIS AND STOP SMOKING

BY HYPNO JENS

Dit boek is opgedragen aan

DE LEZER

Voor het slagen van zijn/haar eerste hypnose sessie i.v.m.rookstop.

Laat dit elektronisch boek u helpen,
naar een leven vol geluk,rijkdom en vrijheid.



HYPNO JENS
HYPNOTHERAPEUT

Dag 1

Proficiat je bent nu een niet roker.

Weet je dat bijna elke roker stiekem een niet roker wenst te zijn?

Jij hebt terug uw vrijheid gevonden.

Niemand kan je terug binden aan dit gif als jij dit niet wil.

De eerste 48 uur zijn de moeilijkste, je lichaam past zich nu terug aan, na jaren van verslaving.

Lichamelijk beginnen je longhaartjes te herstellen, je rokershoest neemt af.

Na amper twee dagen krijg je uw smaakzin en uw geur terug.

De geur van gemalen gras in de velden,
de geur van het bos bij een boswandeling.

De smaak papillen werken sterker al eet je daarom niet meer, maar wel met een betere smaak.

Uw gewoonte om u hand naar u mond te brengen werd vervangen door **een nieuw ritueel**.

Duim en wijsvinger samenbrengen.

Dit ritueel is de trigger voor het gevoel van de beste sigaret die je maar kon herinneren en vervangt de gewoonte u hand naar uw mond te brengen.

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.*

Gelukkig herstelt het lichaam zich snel al zal er wat tijd nodig zijn om u longen terug volledig te vernieuwen.

Elke 42 dagen gebeurt er een celvorming en *elke 7 jaar vernieuwt het lichaam zich volledig cellulair.*

Elke roker die 25 jaar is gestopt met roken is begonnen met één dag.



Dag 2

Je doet het geweldig, telkens wanneer je denkt nu zou ik wel een sigaret nemen. *Betekent dit eigenlijk ik wil mijn rustmoment.*

Neem een suikertje of wat sportdrank voor trage lange suikers

want vroeger gaf je uzelf elke 2 uur een suikerboost door de 4% suikers die sigaretten bevatten.

Dit vooral door suiker gerelateerde additieven toegevoegd aan de tabak. bv. gedroogde pruimen ... (dit zijn nog de natuurlijke)

Ga eens naar een andere omgeving

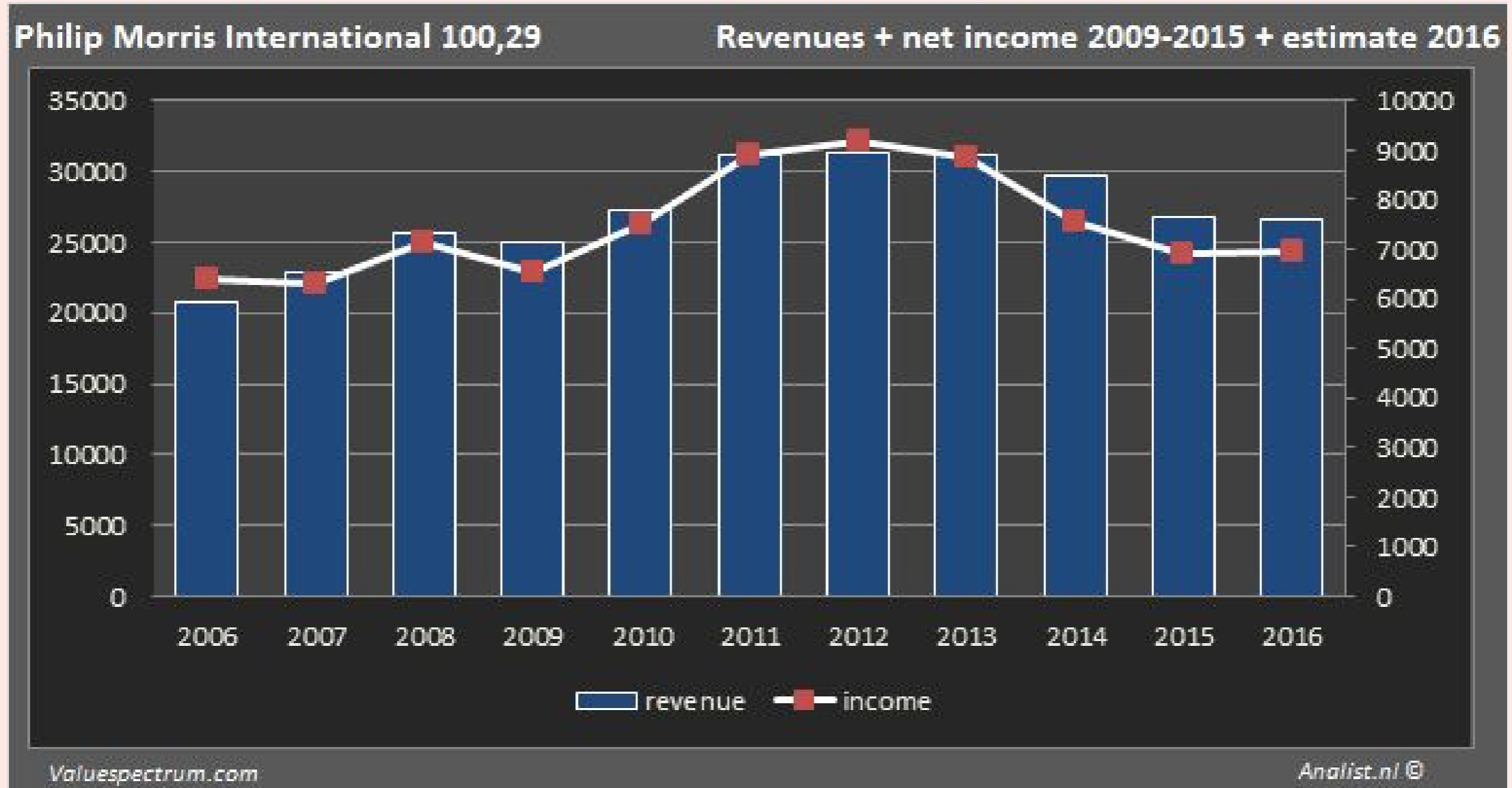
Vroeger deed je dit regelmatig, zat je bij saaie mensen aan tafel dan ging je eens naar buiten.

Had je ruzie met je man/vrouw dan ging je misschien naar de garage of de tuin.

Kortom het moment dat je op die andere plaats aankwam was het stressniveau al 10% lager.

Doe NU uw nieuwe aangeleerde ritueel en ervaar de zalige rust, geniet er van elke ademhaling opnieuw.

Voel de ontspanning bij elke ademhaling meer en meer....



Omzetcijfer Philip Morris International.

In 2016 behaalden ze een omzet van 75 miljard US\$ en een winst van 7,3 miljard US\$.

Topman Philip Morris: "Ik hoop dat sigaretten in de toekomst verdwijnen".

Dit zei de CEO onlangs in een interview. Dit natuurlijk om hun nieuwe product te promoten de IQOS die geen tabak verbrand maar verwarmt hierdoor zouden 90% minder schadelijke stoffen vrijkomen. (d.w.z. dat je er nu 100% krijgt)

Geloof het of niet maar André Calantzopoulos topman bij Philip Morris is bezorgt om uw gezondheid. Hij wil een rookvrije wereld en werkt er al aan sedert 2016.

De enige die rookvrij is sedert zijn geniale plan is André Calantzopoulos zelf. Hij zal niet roken hij zou tijd missen om van zijn zuurverdiende geld te genieten. Ja hij gaat over lijken beter gezegd uw lijk. Commentaar: Ik stop ze toch niet in hun mond, ik verplicht ze toch niet tot roken, ze kiezen er zelf voor ze willen het zelfs. Dit was tot 2 dagen geleden

zo ...

Dag 3

Fantastisch *je bent uit de gevarenzone* en je doet het geweldig. Je mag best trots zijn op jezelf. Je geur en smaak herstelt zich nu volledig. De rook van anderen gaat je misschien al sneller irriteren en je kan aan de geur al een roker van een niet-roker onderscheiden.



André Calantzopoulos is minder blij want zijn omzet daalt alhoewel zijn ideaal voor een rookvrije wereld vorm begint te krijgen.

Al hoopt hij nog op u terugkeer. Hij weet echter niet dat u op de hoogte bent van de toegevoegde suikers en deze vervangt door sportdrank. De kans dat je u gewicht ziet verhogen is daarom minimaal want je gaat niet meer dan vroeger gaan snoepen.

Vele vrouwen die stoppen op karakter beginnen terug wanneer hun gewicht verhoogt.



Wij weten echter beter: **waarom kom je in gewicht bij na een rookstop op karakter?**

1) Nicotine verhoogt de adrenaline in je bloed deze verhoogt je hartslag met ongeveer 6 slagen per minuut. Daarom denken u spieren te moeten gaan werken terwijl ze dit in werkelijkheid niet hoeven te doen. U bedriegt u lichaam maar u stofwisseling versnelt en daardoor val je af of blijf je makkelijker op gewicht.

2) U bent niet op de hoogte van de 4% suiker gerelateerde additieven in uw sigaret. Je kent de werking van uw onderbewustzijn niet en gaat daarom onbewust meer gaan snoepen of zaken drinken met suiker in. (drang naar).

Wij gaan: *onze hartslag meerdere malen per dag in een hoger ritme brengen op een natuurlijke manier.* Bv; eens snel wandelen, een trap op en af lopen, eens pompen ...

Wij gaan *sportdrink drinken om geen suiker vervangers nodig te hebben en bouwen ook deze na drie weken af.*

Dag 4

Terug een overwinning,

Je weet dat je dopamine op een hoog level staat en wacht op gelost te worden.

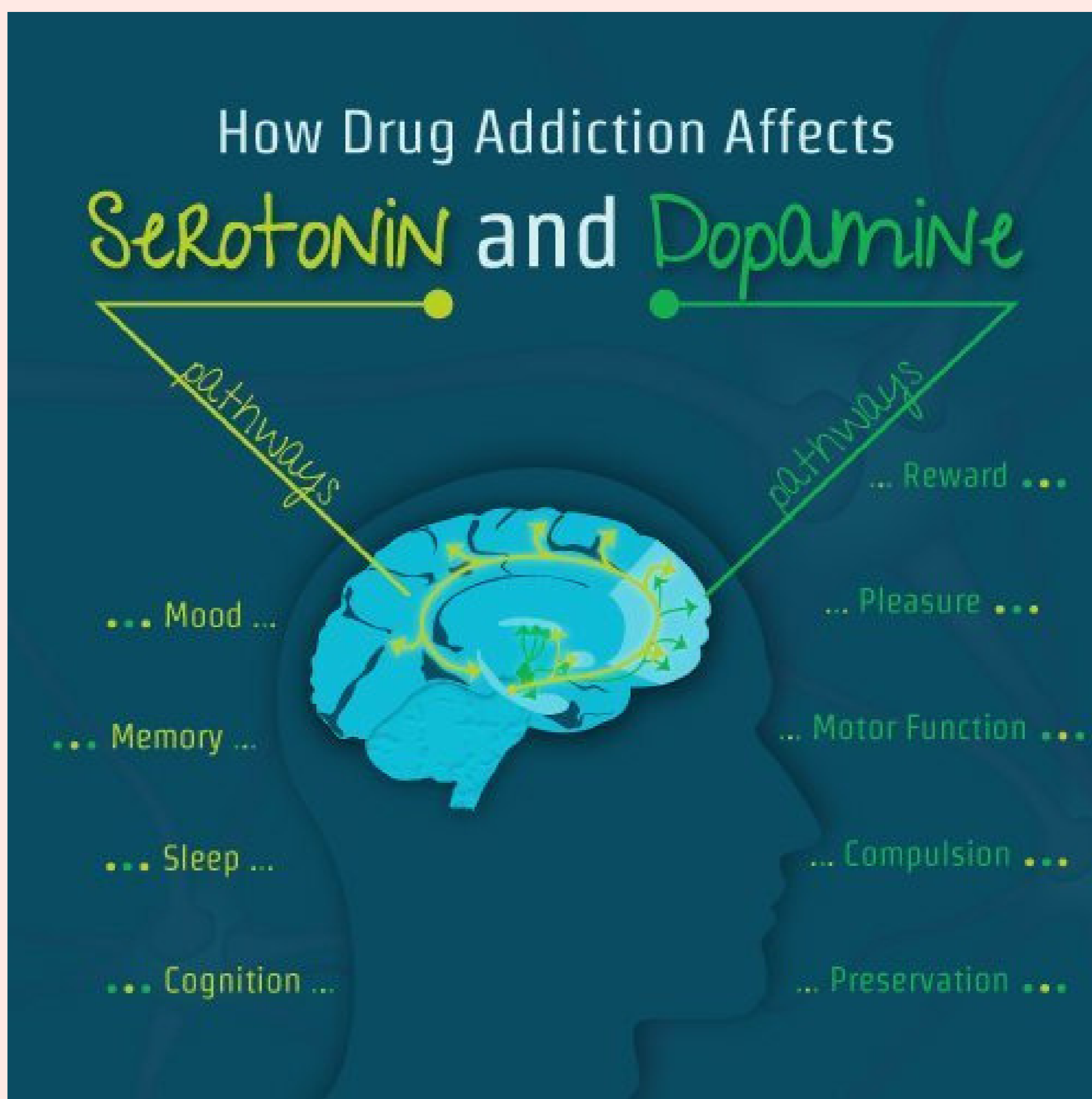
Maar dit gaat niet komen zolang je niet rookt.

Wanneer dit niet komt zal het binnen een drietal dagen vanzelf lossen.

Wanneer dit gebeurt is de cirkel van verslaving doorbroken en ga je u precies net zo goed voelen als voor dat je begon te roken.

Toen had je ook geen gif/drugs nodig om je goed te voelen.

Stel je maar eens voor hoe geweldig je u voelde als kind voor je begon te roken. Nog even geduld... je doet het uitstekend.



Dag 5

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

verwacht. Soms nog eens een momentje ...

Op dat momentje doe je terug je aangeleerde ritueel: duim en wijsvinger in een nul, nul is het cijfer die je steeds dieper en dieper in hypnose brengt.

Daarna ademhalen zoals je vroeger altijd rookte.

Rokers zijn eigenlijk specialisten in ademhalen, in

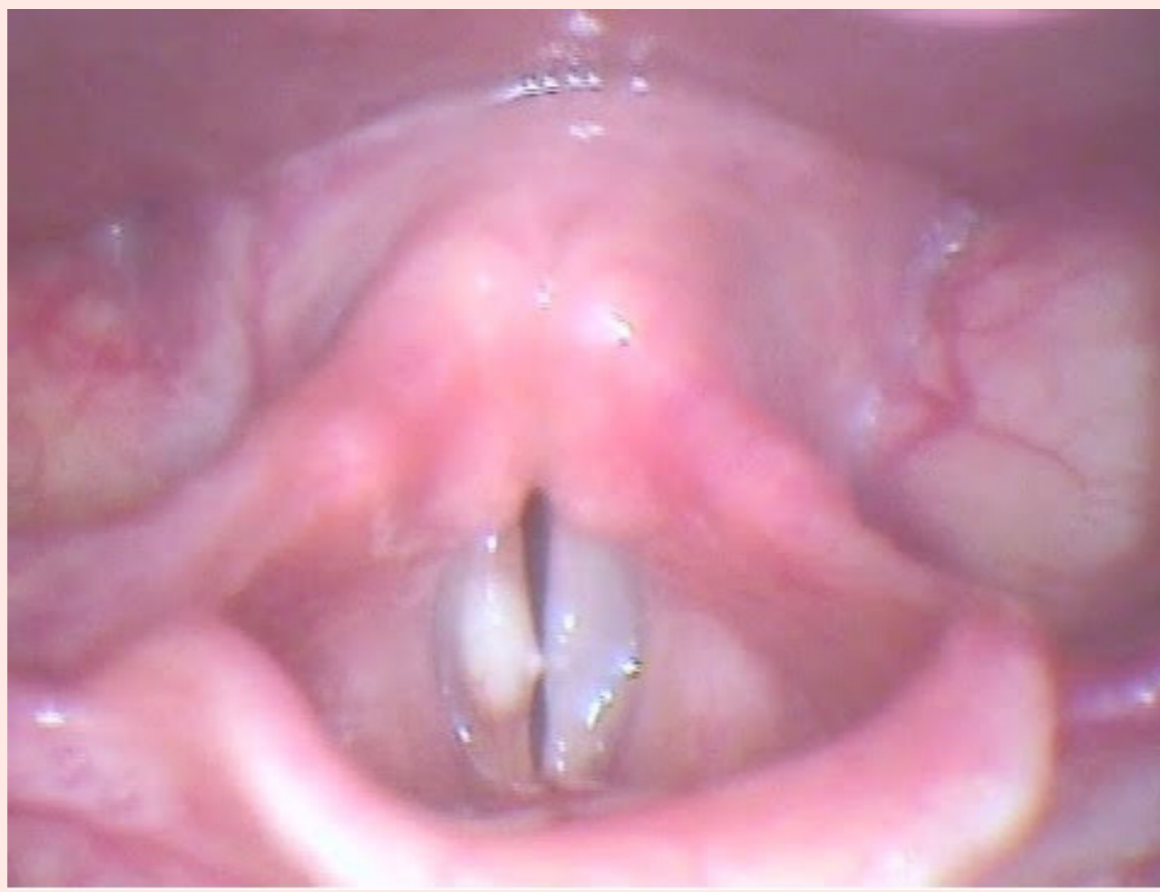
door de mond en uit door de mond zoals in een

rietje. Ik hoef het je niet uit te leggen hoeveel jaar

heb je het trouwens niet gedaan.

Adem rust in en spanning uit.





Normaal stemorgaan in de keel, als ex pijproker weet ik uistekend hoeveel teer er in een pijp zit als je ze na drie dagen reinigt. Stel u maar voor hoeveel **teer** er niet blijft plakken aan je tanden, vingers en je keelorgaan.
(ong. 10mg teer per pakje)



keelkanker; je tanden, vingers kan je poetsen maar je stemorgaan niet. Zo veroorzaak je slechte celvorming en uiteindelijk kanker.



Dag 6

Niet te geloven, wat een overwinning. Je merkt hoe meer je het ritueel doet hoe makkelijker het gaat. Je krijgt al meer adem en vele merken zelfs een verbetering in hun slaappatroon. Ook de huid ziet er al gaver uit.

Wist je trouwens dat botbreuken minder snel genezen bij een roker dan een niet roker.

Wist je dat je voor plastische chirurgie beter stopt met roken of dat het weinig tot geen zin heeft, dat de meeste dokters er zelfs niet willen aan beginnen door een verhoogd risico op bloedingen.

De huid bij een niet-roker ziet er merkkelijk beter uit dan bij een roker. Roken zorgt voor heel snelle aftakeling.



Dag 7

Proficiat U bent al een week niet-roker. Vanaf vandaag gaat de dopamine beginnen verdelen en ga je u steeds beter en beter voelen.

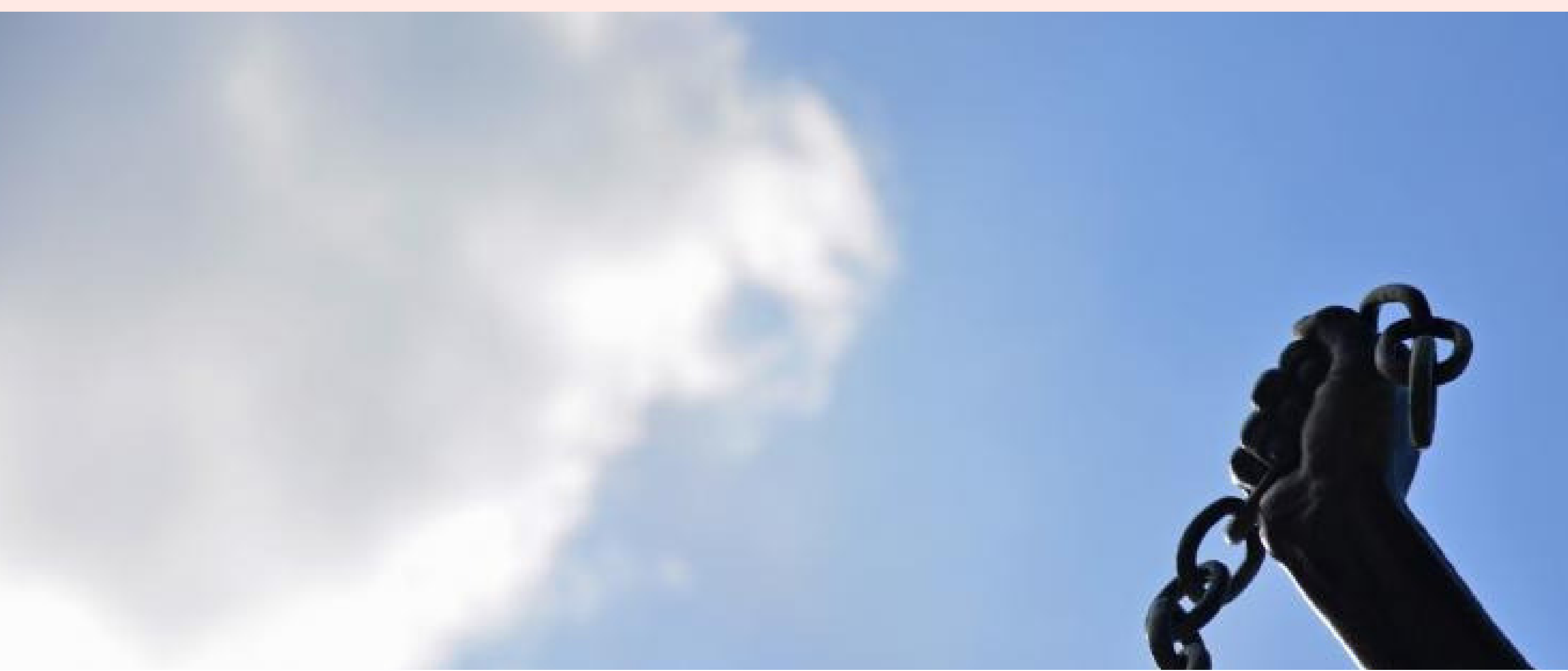
Het is ook tijd om terug te gaan naar Hypno Jens voor het vervolg van u sessie.

Hypno Jens is ook trots op u verwezenlijking en weet wat je hebt doorstaan. Hij is trouwens ook stevige roker geweest in een ver dom verleden.

Daardoor is zijn empathie natuurlijk groter en zal hij u ook helpen op uw pad tot het einde. Wat uw nieuw begin betekent.

In de laatste sessie gaan we u nog dat laatste zetje geven, waar nodig de problemen aanpakken en u een zelfhypnose pakket meegeven die ervoor zal zorgen dat je nooit meer terug keert naar dit vergif. Wanneer je dat tenminste wil.

Je bent geen schaapje meer je bent nu een wolf. Je onzichtbare ketenen zijn doorbroken je bent volledig vrij.



**Volwassen mensen roken niet
Kinderen worden aangezet tot roken.**

De tabaksindustrie weet dit heel goed.

Stel je voor dat je nog nooit had gerookt en men verplichte je te roken wanneer je volwassen was. Het ging verschrikkelijk stinken en walgelijk smaken. Je kende al mensen of familie met serieuze aandoeningen door **roken**.

Wanneer je diep inademde zou je moeten hoesten, want je longen vragen zich af welke **gifstof** daar binnen komt. Dit wordt onbewust door hoesten uit je longen verwijderd.

Als men je daarbij vertelde dat je elke dag je eerste uur daarvoor moet werken. (kostprijs)

Dan was je beslissing snel gemaakt, daarom zet men kinderen pubers aan tot roken met foto's van stoere cowboys.



The Marlboro Man Wayne McLaren died of lung cancer and his last words were "Take care of the children. Tobacco will kill you, and I am living proof of it."

The Marlboro Man Wayne McLaren laatste woorden
'Zorg voor de kinderen tabak zal ze doden, ik ben
daar het levende bewijs van'



De neonicotinoïden vormen een klasse binnen de insecticiden, waarvan de producten verwant zijn met **nicotine**. Het zijn zogenoemde systemische middelen, die door de plant worden opgenomen en zich in alle weefsels verspreiden. Zo doden ze vraatzuchtige insecten. Imidacloprid, ontwikkeld door Bayer Cropscience, was het eerste neonicotinoïde dat begin jaren 1990 op de markt werd toegelaten.

**Blijf kiezen voor vrijheid,
laat geen GIF meer toe in je longen**

Congrats!

YOU DID IT

Hypnotherapie
www.hypnojens.com
by Hypno Jens

