

Tips die je helpen Stoppen met roken. Doe er je voordeel mee!

1. Wanneer rook je niet? Rook je als je werkt, of als je slaapt? **Ben je eigenlijk wel verslaafd?** Als verslaafde moet je immers altijd roken, je komt er zelfs je bed voor uit!
2. Tip van een niet-roker; iemand die met roken is gestopt: Doe alsof de sigaret de pijp van een petrochemische fabriek is. Iedere keer dat je inhaleert, vergiftig je jezelf. **Wil je dit echt?**
3. Tip van een niet-roker: lees het **boek van Allen Carr- 'Stoppen met roken'** als **inspiratie**. Als je het boek uit hebt, dan rook je de laatste sigaret op.
4. Roken is een **gewoonte** die zich nestelt in je onderbewustzijn. Je onderbewustzijn is lui (dit geldt voor iedereen) en herhaalt gewoontepatronen. Een sigaretje opsteken bij de koffie of vlak na het eten is er zo een. Ga je in hypnose bij een hypnotherapeut, dan **doorbreek** je het gewoontepatroon op je onderbewuste laag. **In drie sessies** kun je van het roken af zijn, als je er zelf achter staat.
5. Welk gemis vult het roken op? Ben je in staat om dit gemis te **voelen** in plaats van ernaar te handelen? Wat voel je als je niet rookt? Gevoelens duren in de regel niet langer dan **90 seconden**, als je er geen extra gedachten aan toevoegt. Observeer je gevoelens, laat ze zijn. Uiteindelijk lucht het je op.
6. Kijk uit met nicotinevervangers. Het nicotinemonster wil gevoed worden. Voed hem niet langer. Kies liever voor **afleiding**; ga wandelen of neem een dropje als je de verleiding voelt opkomen. Nicotine geeft onrust, als je dan even rookt, krijg je even een dopamine kick (een goed gevoel). Dopamine krijg je ook als je gaat wandelen of sporten. Wat kies jij?
7. Stel jezelf levendig voor als niet-roker. Wie ben je dan? Hoe zal je leven veranderen? Wat doe je? Voel dat gevoel helemaal. Ja, precies. Dit is het **engeltje** op je schouder. Geef haar regelmatig aandacht. Dan laat ze regelmatig van zich horen.
8. De **stoppen met roken app** houdt je **progressie** bij. Hoeveel geld heb je bespaard als je een week niet rookt, of een maand. En veel belangrijker nog: hoeveel extra levensverwachting krijg je ervoor terug wanneer je een week of langer stopt met roken?
9. Leg een fysiek **Leuke dingen** spaarpotje aan. Iedere keer dat je een sigaret opsteekt, leg je geld in de pot, bijvoorbeeld een euro, liefst meer. Hoeveel geld heb je verzameld na een week? En na een maand? Wat kun je daar allemaal

voor leuke dingen mee doen? Doe dit samen met anderen die willen stoppen met roken en je kunt samen op een rookvrije vakantie.

10. Een pakje sigaretten kost €11.10. Het rekensommetje is al gauw gemaakt. Als je iedere dag een pakje rookt, dan ben je € 77.70 per week kwijt aan een pakje met stinkstaafjes. Per maand is dat € 310.80. Daar kun je makkelijk een **abonnement van de sportschool** mee bekostigen, of iets anders wat je een goed gevoel geeft.

Dit waren de tien tips van de Stoptobermaand. **Wil je vaart maken om met roken te stoppen? Boek een inspiratie call via info@hypnoderoos.nl**
Het is gratis en vrijblijvend.