



gratis E-book

Deel 1 van de cursus
Kies voor een rookvrij leven



HYPNO₂

kies voor een
rookvrij leven!

e-cursus van de Hypno₂-methode: **gratis** deel I



Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
E-cursus van de HYPNO2-methode voor een rookvrij leven deel 1.....	3
Dit is het eerste, <i>helemaal gratis</i> deel van de	4
Internet Hypno ₂ Methode voor een rookvrij leven!	4
Deel 1	8
Deel 2	8
Deel 3	8
De eerste illusie alvast uit de weg:	9
Waarom jij het wil doen: ga voor de winst.....	10
De winstpunten op een rij:	13
Motivatie en slagingskans.....	13
De slagingstest	14
De uitslag	15
De gevolgen van de uitslag van jouw slagingstest.....	17

Definitief een niet-roker worden

E-cursus van de HYPNO2-methode voor een rookvrij leven deel 1

*Auteur: M.A. Satoor de Rootas
versie januari 2019*



Kies voor een rookvrij leven!

**Dit is het eerste, *helemaal gratis* deel van de
Internet Hypno₂ Methode voor een rookvrij leven!**

De HYPNO₂-methode

Vanuit eigen ervaringen met stoppen met roken zijn we vanaf 2004 bezig geweest met het ontwikkelen van een behandelmethode om definitief opnieuw een niet-roker te worden. Want alle rokers, dus wij ook, en jij ook, waren ooit niet-rokers. Weet je nog? Toen 'roken' niet eens in je hoofd opkwam!

Hoe zou het zijn, als je gewoon kon terugkeren naar dat stadium! Naar die manier van zijn, alles aan te kunnen, alles te kunnen voelen, denken en doen en dat roken geen enkele rol speelt?

Dat kan. Zonder ontwenningverschijnselen en zonder stopstress.

Onze HYPNO₂-methode is zo succesvol gebleken, dat sinds we ermee begonnen al honderden mensen definitief konden kiezen voor een leven zonder rookverslaving.

De HYPNO₂-methode is een combinatie van het beste dat andere methoden te bieden hebben om te stoppen met roken. We hebben zorgvuldig gekeken naar wat werkt, naar de technieken die daadwerkelijk iets veranderen in jouw manier van denken en begrijpen als het gaat om het doorbreken van alle illusies en drogredenen over roken. En dat hebben we aangevuld met methodes en technieken uit hypnotherapie.

Waarom?

Omdat uit de slagingskans van bestaande methodes blijkt dat verandering in je denken niet voldoende is om de rookverslaving voorgoed achter je te laten. Je kunt wellicht voor enige tijd stoppen met roken. Dat is mooi. Dat leer je ook, om je rookgedrag te veranderen. Maar dat betekent niet dat je ook gestopt bent met je rookverslaving. Want dat is iets anders!



Hè bah

De Hypno₂ Methode is de enige methode die zowel op bewust als onbewust niveau alle verslavingsaspecten van het roken grondig uitwist. Aan de ontwikkeling ervan is meer dan een jaar onderzoek voorafgegaan.

Veel reguliere methoden blijken vaak maar tijdelijk te werken of alleen effectief te zijn bij een bepaalde groep rokers. Nicotineverslaving is alleen goed te behandelen door *alle* verslavingsaspecten grondig aan te pakken, zowel de lichamelijke behoefte aan een sigaret (nicotine) als de geestelijke verslaving (het gewoontepatroon, de dwangmatige behoefte aan roken, de dwanggedachten die je vertellen dat je niet zonder roken kunt).

De Hypno₂ Methode is dé behandelmethode die hierin voorziet, en volledig *alle* verslavingsaspecten uitwist. Jezelf onthouden van het middel waaraan je verslaafd

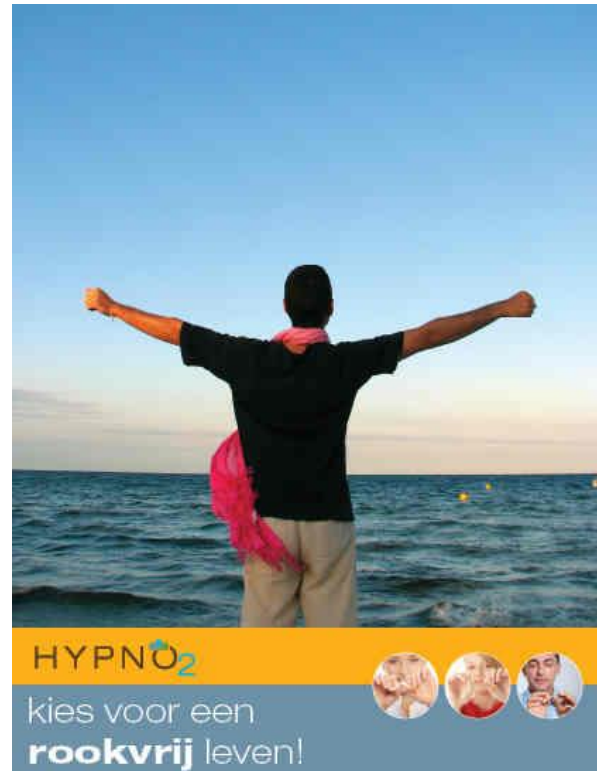
bent maakt je nog geen ex-verslaafde. Vandaar dat stoppen met roken zo moeilijk kan zijn als je eigenlijk nog steeds verslaafd bent. Hierdoor ontstaan ook de bijbehorende ontwenningverschijnselen. Door écht te breken met je verslaving, dus door niet meer verslaafd te zijn, past je lichaam zich aan de nieuwe situatie aan en blijven ontwenningverschijnselen achterwege.

Nu begrijp je het verschil tussen stoppen met roken en stoppen met je verslaving.



En hoe je dat doet, leer je in de E-cursus van de Internet Hypno₂ Methode.

De Internet Hypno₂ Methode is de digitale versie van de individuele Hypno₂ Methode die overal in Nederland gegeven wordt. In praktijken van erkende hypnotherapeuten en integratieve psycho-hypnotherapeuten. Het is een unieke en individuele aanpak waarbij in slechts 2 sessies de rookverslaving voorgoed verleden tijd is. De methode heeft veel succes en dat heeft ons gestimuleerd om verder te kijken naar nog meer mogelijkheden om mensen te helpen die graag echt willen stoppen met roken en vrij willen zijn van hun rookverslaving.



We realiseerden ons dat lang niet iedereen de stap maakt naar een psychotherapeut. Dat er soms een drempel kan zijn. Wellicht vind je dat een beetje eng. Of zijn de kosten op dit moment voor jou te hoog. Of wil je het toch liever helemaal zelf doen, in de privacy van je eigen huis en op jouw eigen moment. En het kan ook nog zo zijn dat jij er nu al zó aan toe bent om te stoppen, dat je echt genoeg hebt aan deze E-cursus. En daarom hebben we een digitale versie van de succesvolle Hypno₂ Methode gemaakt, waarin alle belangrijke punten aan de orde komen.

De Internet Hypno₂ Methode bestaat uit 3 delen.

Deel 1

heb je nu voor je. Het is een gratis deel, omdat we vinden dat er geen drempel hoeft te zijn voor mensen die heel serieus willen onderzoeken of ze daadwerkelijk klaar zijn om voorgoed afscheid te nemen van de rookverslaving. Of dit voor jou geldt, daar kom je in dit deel achter. Door te lezen hoe de methode in elkaar zit, en te ervaren hoe sterk jouw motivatie groeit.

Deel 2

bestaat uit alles dat je nodig hebt om op bewust niveau het verslavingsmechanisme te doorzien zodat je precies weet welke illusies voor jou een rol gespeeld hebben rondom dat roken. Zodat je weet in welke kuilen jij steeds valt. En wat jij er aan kunt doen om dat helemaal achter je te laten! De cursus bevat tekst en uitleg, vragen die je voor jezelf kunt beantwoorden, testjes en opdrachten. Gemakkelijk en leuk om te doen, maar wel uitdagend want je neemt je eigen verzinsels over je rookgedrag onder de loep. En terwijl je dat doet, leer je naar jezelf te kijken zoals je nog niet eerder hebt gedaan. En daar heb je voor de rest van je leven plezier van, zodat de winst nog veel groter is dan alleen het rookvrije leven waar jij zo naar verlangt! Deel 2 is gratis bij je Premium lidmaatschap of na aankoop te downloaden bij je gratis lidmaatschap.

Deel 3

is een het audiodeel van de E-cursus. Het is te downloaden voor een klein bedrag of gratis bij je Premium lidmaatschap. Dit MP3 bestand is een Zenstates audiosessie. Het prettige daarvan is, dat je er alleen maar naar hoeft te luisteren. Zenstates zijn speciaal door Hypno₂ ontwikkelde audiosessies waarin

ontspanningsoefeningen gecombineerd worden met hypnotherapie en neurofeedback. Ze bevatten een combinatie van neural beats en hypnose.

Onze hersens trillen in een ontspannen staat op een langzamere frequentie, dan in een alerte, wakkere staat. Neural beats zijn (soms onhoorbare) tonen die onze hersens naar die juiste ontspannen frequentie toebrengen door deze frequentie trilling aan de hersens door te geven. In combinatie met hypnose geeft dit de diepe trance die nodig is voor jou om de gewenste permanente veranderingen in het onbewuste aan te brengen.

Voor wie nog niet zo goed weet wat hypnotherapie precies is: het heeft niets te maken met de trucjes die een toneelhypnotiseur laat zien. Je gaat dus niet kakelen als een kip elke keer als je aan een sigaret denkt. Hypnotherapie is de vorm van psychotherapie waarmee je de onbewuste motieven van het roken op een snelle en veilige manier kunt veranderen, zodat er ook geen enkel onbestemd en onbewust verlangen naar roken overblijft. En dan ben je dus voorgoed van je verslaving af.

De eerste illusie alvast uit de weg:

De angst om dik te worden

Het is bewezen dat ex-rokers vanwege stofwisselingsveranderingen gemiddeld maar 1500 gram hoeven aan te komen. Dus niet die vele kilo's waar je wellicht zo bang voor bent: die komen er aan als jij je verslaving verplaatst naar eten en snoepen. Dan kun je wel gestopt zijn met roken, maar je bent *niet* gestopt met je verslaving. En dan blijft er altijd iets knagen, en dat iets wil gevuld worden. Als je echter het besluit neemt te stoppen met je verslaving, dan hoef je dus niet bang te zijn voor gewichtstoename. Behalve wellicht die 1500 gram dan. En als dat moeilijk voor je is, dan kun je nu kiezen voor een prachtige aanvulling op deze E-cursus: het E-book 'Stoppen met roken zonder gewichtstoename'. In dit boek vind

je alles dat je nodig hebt om zelfs geen grammetje aan te hoeven komen. Je vindt het boek in de webshop.

<https://hypno2.thenewhealthcompany.nl/>

Waarom jij het wil doen: ga voor de winst

Winstpunt 1: het geheim van een succesvol niet-roker

Zodra je, met behulp van alle delen van deze E-cursus, de knop hebt gevonden om te stoppen met roken, heb je direct de knop gevonden naar een gelukkiger leven met jezelf.

Het lijkt alsof je sterker geworden bent en positiever en alsof je meer vrede hebt met je zelf. Je zou het een gevoel van overwinning kunnen noemen op jezelf maar dan een overwinning zonder gevecht. Het is een rotsvast weten in jezelf dat je de juiste oplossing hebt ontdekt of een oude lang vergeten kracht hebt teruggevonden. Dat gevoel dat je iets hebt overwonnen waarvan je lange tijd dacht dat je dat nooit zou lukken. En dat geeft je een nieuw gevoel van zelfvertrouwen dat direct invloed heeft op je hele leven. In je werk, je persoonlijke relaties en de doelen die je wil bereiken. Doordat je zo iets belangrijks voor elkaar hebt gekregen, ben je op alle fronten gewoon sterker geworden en veerkrachtiger.

Winstpunt 2: tijd en energie

Stel, dat je gemiddeld om het half uur een sigaret (of shagje) rookt. Dat is ongeveer een pakje per dag. Per sigaret ben je hier 7 minuten mee bezig, bewust dan wel onbewust (neem de tijd maar eens op bij je volgende peuk!). Per uur pak je dus twee keer je sigaretten (shag of tabak) en aansteker, loop je naar de rookruimte of naar buiten, check je regelmatig met een snelle blik of je nog genoeg te roken hebt, en kan het zijn dat je bijna elke dag ergens een nieuw pakje koopt. Tot zover de praktische kant.

Maar het gaat nog verder: Je wil stoppen met roken dus dit zeg je meerdere keren per dag in jezelf. Je vertelt jezelf dan dat je zwak bent en je voert regelmatig gesprekken met jezelf dat het stoppen er nu toch echt eens van moet komen.

Ook zorgt de nicotine ervoor dat je vaker dan je lief is een (ontwenning-)seintje krijgt dat het tijd is om te roken. En wanneer je door omstandigheden stress ervaart of juist ontspant met een momentje voor jezelf, ben je hier nog meer mee bezig.

Je kunt er dus rustig van uit gaan dat je elk uur minstens een kwartier bezig bent met je rookverslaving, in gedachten en in het doen. De vraag is nu: Wat ga je doen met al die tijd die je over hebt als je zo dadelijk niet meer rookt? Waar ga jij die 15 minuten per uur aan denken en wat ga je doen? Het mag je misschien raar in de oren klinken maar de tijd die jij aan roken besteed is voor jou net zo'n automatisme geworden als een aantal keren per dag naar de wc gaan. Stel dat je dat niet meer zou hoeven? Dat er een pilletje zou worden uitgevonden, waardoor het naar het toilet gaan overbodig zou worden?

Wat een winst aan tijd en energie, die je helemaal kunt besteden zoals jij dat graag wil. Je kunt het omzetten in rust, ontspanning en tijd voor jezelf. Je kunt het benutten voor je werk, of voor andere dingen die je graag wil doen. Is dat even goed nieuws!

Winstpunt 3: aandacht en concentratie

Als niet-roker komt er geen enkele gedachte, geen gevoel of verlangen naar roken in je op. Je wordt dus niet meer afgeleid van waar je eigenlijk mee bezig was. Dat betekent een heleboel.

Als je werkt, leest, tv kijkt, buiten bezig bent, wandelt, fietst, autorijdt, telefoneert, computert, ..(vul zelf maar in).. dan kun je je aandacht en concentratie ongestoord daar laten waar jij het hebben wil. Je word niet afgeleid, dus je presteert beter en geniet meer. Simpel.

Als je in gezelschap bent, als je in een restaurant of café zit, als je uitgaat: je aandacht blijft bij je gezelschap, bij je lekkere eten of drinken, bij de activiteit waar je van geniet. En dus ben jij geen spelbreker meer voor jezelf en ook niet voor de mensen om je heen!

Winstpunt 4: show me the money!!

Het valt ons op dat rokers een soort van verstoppertje spelen over wat hun rookverslaving eigenlijk kost. 'Nou ja, ik haal het wekelijks met de boodschappen dus daar merk ik niet zoveel van'. Dat horen we vaak. Herken je dit?



Dus nu even de feiten.

Stel je rookt 20 sigaretten per dag. Dat is € 38,- per week. € 165,- per maand. Dat is iets minder dan € 2000,- per jaar. Rook je al 10 jaar? Jammer van die twintigduizend euro...

Als je straks voorgoed rookvrij bent, wat kun jij dan allemaal doen met dat geld!

Winstpunt 5: fris, fit en vrij

Je weet natuurlijk allang dat roken heel erg ongezond is en je kansen op zeer akelige en levensbedreigende ziektes enorm verhoogt. Binnen deze E-cursus gaan we er van uit dat jij precies weet over welke gezondheidsbedreigingen het gaat en daar willen we het dus niet eens meer over hebben.

Maar wat we wel vermelden is het goede nieuws. Want als niet-roker werk je actief aan het verbeteren van je gezondheid en je conditie, zodat je je fris en fit voelt. En als je je niet meer schuldig voelt over hoe slecht jij voor je lichaam zorgt, dan voel je je vrij. Vrij van de verslaving, en vrij van schuld en schaamte.

De winstpunten op een rij:

- 1: de kwaliteit van je leven verbetert enorm
- 2: je houdt veel tijd en energie over
- 3: je aandacht blijft intact
- 4: je houdt echt heel veel geld over
- 5: je werkt actief aan je gezondheid en conditie

Motivatie en slagingskans

Aan het begin van dit eerste deel hebben we verteld, dat je aan het eind ervan weet wat je motivatie is. Als je hierboven nog eens even naar je winstpunten kijkt

dan weet je dat dit je algemene motivatie is. Hoe meer jij geïnspireerd bent door de 5 winstpunten, hoe groter jouw kans van slagen om voorgoed de niet-roker te worden die je zo graag wil zijn.

Om je slagingskans nog meer te verhogen, geven we alvast de eerste belangrijke test weg uit deel 2 van deze E-cursus. Waarom? Jij hebt er niets aan als je met weinig slagingskans toch aan de cursus begint. En als jij er niets aan hebt, dan hebben wij er ook niets aan. Voor ons is het slagingspercentage van onze rookstoppers heel erg belangrijk. Geen loze beloftes, geen lege verhalen. Maar een methode waar je echt iets aan kunt hebben.

In onze praktijken hebben we op dit moment, met de Hypno₂ Methode, het hoogste slagingspercentage in Nederland. Meer dan 65% van onze cliënten heeft definitief kunnen kiezen voor het rookvrije leven. Dat scheelt tientallen procenten met welke andere methode dan ook. Dat is geen opschepperij, het is gewoon de werkelijkheid. En die werkelijkheid willen we ook neerzetten met onze Internet Hypno₂ Methode. Met deze E-cursus, dus.

Ben je zover? Dan kun je nu meteen beginnen met de belangrijke slagingstest. Dan weet je daarna zeker of je wel of niet kunt doorgaan met deel 2 en 3 van deze E-cursus.

De slagingstest

Je gaat op de volgende pagina een aantal vragen beantwoorden, waarmee je in kaart brengt hoe het op dit moment met je gesteld is. Dat is belangrijk voor je motivatie en voor je slagingskans. Noteer voor jezelf steeds de **kleur** van je antwoord (bijvoorbeeld door te turven).

1	Hoe is je woonsituatie?	ik ben tevreden	ik ben niet tevreden en heb plannen om dit te verbeteren	ik ben ontevreden
2	Hoe is je financiële situatie?	ik ben tevreden	ik ben niet tevreden en ben bezig dit te verbeteren	ik ben ontevreden
3	Woon je alleen (of zonder partner maar met kinderen)?	ik woon alleen en ben tevreden	ik woon alleen en ben op zoek naar / sta open voor een relatie	ik woon alleen en ben daar niet blij mee

4	Als je een relatie hebt, hoe is de kwaliteit van de relatie?	ik ben tevreden	ik ben niet tevreden en wil daar aan werken	ik ben ontevreden
5	Hoe is je werk of studie?	Ik ben tevreden	Ik ben niet tevreden en wil daar iets aan doen	ik ben ontevreden
6	Hoe is je gezondheid op dit moment?	Ik ben tevreden	Ik ben niet tevreden en wil daar iets aan doen	Ik ben ontevreden
7	Heb je eerder belangrijke gezondheidsklachten gehad?	Nee, niets bijzonders	Ja, dat is nu stabiel	Ja, dat speelt nu ook nog een grote rol
8	Heb je in je leven veel of grote nare dingen meegemaakt?	Nee, niets bijzonders	Ja, dat heb ik verwerkt en dat speelt niet zo'n rol meer	Ja, dat speelt nu nog steeds een rol in hoe ik me voel
9	Heb je nog een andere verslaving behalve roken?	Nee	Ja, daar ben ik ook mee bezig	Ja, helaas
10	Wat vind je van de huidige omstandigheden in je leven?	Ik ben tevreden	Er zijn wat punten die ik anders zou willen zien	Ik ben ontevreden
11	Zijn er op dit moment dingen waar je veel stress van ondervindt?	Nee, ik heb geen last van ongezonde stress	Ja, er zijn stressfactoren maar ik weet er mee om te gaan	Ik heb veel last van stress
12	Heb je veel problemen op dit moment?	Nee, niet veel	Ja, maar daar kan ik goed mee omgaan	Ja, ik heb veel problemen waar ik geen raad mee weet
13	Heb je last van psychische of emotionele problemen of stoornissen?	Nee, niets bijzonders	Ja, maar ik weet hoe ik daarmee kan omgaan en ben stabiel	Ja, daar heb ik last van in mijn dagelijks leven

De uitslag

Je hebt in de bovenstaande tabel je antwoorden in vetgedrukt aangegeven. Wat betekent dit voor jouw kans om een succesvol niet-roker te worden met de Internet Hypno₂ Methode?

Je meeste antwoorden zijn groen	Gefeliciteerd! Je hebt een hele grote slagingskans om met de Internet Hypno ₂ Methode te stoppen met de rookverslaving.
Je meeste antwoorden zijn een mix van groen en blauw	Gefeliciteerd! Je hebt een hele grote slagingskans om met de Internet Hypno ₂ Methode te stoppen met de rookverslaving.
Je meeste antwoorden zijn blauw	Gefeliciteerd! Omdat jij al prima in staat bent om veranderingen in je leven aan te brengen, heb je een hele grote slagingskans met de IH ₂ M.
Je antwoorden zijn een mix van groen, blauw en bij vraag 1 t/m 5 kan het rood zijn	Gefeliciteerd! Je hebt ruim voldoende mogelijkheden voor een prima slagingskans met de IH ₂ M.
Je meeste antwoorden zijn blauw, en de antwoorden bij vraag 1 t/m 5 kunnen rood zijn	Gefeliciteerd! Je hebt ruim voldoende mogelijkheden voor een prima slagingskans met de IH ₂ M.
De antwoorden op vraag 6 t/m 13 zijn meestal rood	Jij hebt het meeste aan individuele begeleiding met de Hypno _s Methode in een van onze praktijken.
Je meeste antwoorden zijn rood	Er zijn op dit moment in jouw leven teveel moeilijke dingen. Je bent welkom in een van onze praktijken om eerst die problemen aan te pakken, zodat je daarna wel een gezonde slagingskans hebt met de Hypno ₂ Methode of de Internet Hypno ₂ Methode.

De gevolgen van de uitslag van jouw slagingstest

Als je in het groene segment valt, dan weet je dus dat je een grote kans van slagen hebt om dat rookvrije leven te krijgen dat je zo graag wil.

We nodigen je uit om door te gaan met deel 2 en deel 3 van de Internet Hypno₂ Methode.



The NewHealth Company (NHC)

maakt vitaliteitsprogramma's die passen bij de huidige trend van Nieuwe Gezondheid. NHC biedt daarvoor persoonlijke oplossingen, zowel digitaal (via E-book, E-cursus, webinar, weblog, video en podcast) als in realtime (1-op-1 therapie en coaching), en elke combinatie daarvan.

Daarmee bevrijd je jezelf van stress, angst, onzekerheid, verslavingen, schadelijk voedingspatronen en andere ongezonde leefgewoonten en werk je actief aan nieuwe gezondheid.

Er is veel dat je zelf kunt doen om de kwaliteit van je leven te verbeteren, door te werken aan je mentale, emotionele en lichamelijke welzijn.

Kies voor het leven dat past bij wie jij wil zijn!

Met onze downloadbare producten kun je direct zelf aan de slag. Alle producten zijn gebaseerd op (bewezen) effectieve therapeutische verandermethodes en op de kennis, kunde en ervaring in onze praktijken voor psychotherapie. Als je meer baat hebt bij persoonlijke begeleiding, beschikken we over een groot netwerk van ervaren coaches en therapeuten die je zullen ondersteunen in je proces.

Bijdragen aan je eigen welzijn hoeft niet duur te zijn. Bij ons is het zelfs vaak gratis. Onze producten zijn bedoeld voor iedereen die bereid is te werken aan het leven dat bij hem of haar past.

Nieuwe gezondheid met the NewHealth Company:

niet dit



maar dit

