

Je Laatste stoppen met roken,

op weg naar nicotix

e-boek, **boekje**, luisterboekje



Eric Blaauboer

© 2024 - 123stop.nl

Stoppen vergroot de kans op geluk

Stop nu! Check www.123stop.nl of kijk liefdevol naar je dierbaren (gratis)



464

Je Laatste
stoppen met roken,
op weg naar nicotinix

Een verdeeld gezin

Frisa ademt graag frisse lucht. Net als haar broer, Luc, hoewel de lucifers lonken. Maar vader Nico? **Die rookt nog.**

Onlangs veranderde zijn vrouw, Tine, haar leven grandioos. **Ze stopte.** Binnen 3 uur van 2 pakjes per dag naar 0. Zonder pillen, coaching of strijd.

Nico weet dondersgoed dat roken niet zo slim is. **Boeie...** dacht hij steeds.

En toen - PLOF - een lichtpunt. Een boek, vermomd als pakje sigaretten, wees ook Nico de weg naar een fris, rookvrij leven. Tine bestelde het voor hem. **Uit liefde.**

Een stralend gezin



Geniet ook van 'Je Laatste'

123stop.nl - als je liever kijkt of luistert dan leest

Menu

Stoppen in 1 2 3 18

Voorproefje 42

Smullen van rookfabels

Hoofdstuk 1 80

**10 smoezen om NIET te
stoppen met roken**

NU even NIET!

Hoofdstuk 2 130

De wie, wat en hoe

Een kijkje achter de rookgordijnen

Hoofdstuk 3 192

13 redenen om te roken

*En hoe jij succesvol stoppen zelf
saboteert*

Hoofdstuk 4 238

Verlaving

*De geheime gevaren van
tabaksplezier*

Hoofdstuk 5 280

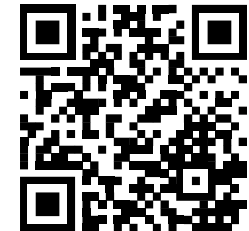
**Het Nederlandse stopland-
schap**

Bonushoofdstuk online:

*[https://www.123stop.nl/
stoplandschap](https://www.123stop.nl/stoplandschap)*

Rondleiding langs

manieren en partijen



Doe het lachend

Lees dit boekje vooral rustig door. Leg het af en toe even weg en steek er gerust af en toe eentje bij op, als je daar kalmer van wordt. Roep niet heel hard dat je gaat stoppen met roken en vraag aan de mensen om je heen of ze je een beetje met rust willen laten. En of ze lief voor je zijn in de vorm van een vaatwassertje uitpakken of iets lekkers koken of... Nou ja, bedenk het maar. Wel netjes, hè? 😊 Geen druk. Niet te hard willen. Neem met ontspannen, open en gezond-kritische blik de grote hoeveelheid informatie uit dit kleine boekje tot je.

#tip 2: Veel lachen. Nee, schaterlachen. Dat helpt.

Dit boekje kent een luchtige aanpak. Dat stoppen waar je misschien wel als een berg tegenop ziet, moeten we wel een beetje gezellig maken, nietwaar? Her resultaat van die vrolijke sfeer en flauwe grapjes? Jij stopt makkelijker én succesvoller met roken.

Ook even serieus

Lachen over dit onderwerp is zeker niet altijd gepast. Ik heb helaas vaak de trieste gevolgen van roken gezien. Mensen die langzaam kapotgaan door hun



Yo, ik ben Luc. Shit, Nico - ik bedoel, mijn vader - heeft m'n lucifers gespot. Ik rook nog niet, chill. Maar beter safe dan sorry, toch? Mijn matties denken dat ik al lang paf. Prima, laat ze maar denken. Weet je, misschien moet ik maar gewoon beginnen met dat roken. Dan hoef ik niet meer te liegen en 't ziet er ook wel lauwtjes uit. Bovendien, zo slecht kan 't niet zijn. Nico rookt al 25 jaar en hij rent nog steeds als een malle. Maar hey, geen tijd om te chillen nu, ik moet voetballen. Peace out!

Over dit boekje en de schrijver

*Cruijff, marketing
psychologie,
emotie en Eric*



Nu Nico mij met een overwinningsgebaar van de achterflap heeft getrapt, lees je pas hier wat ik je graag had verteld voordat je 'Je Laatste' in handen nam. Klopt het wat ik beloof?

Vertel!
eric@123stop.nl

Ik mail meteen terug. Beloofd!

vinden om met een pafke in de mondhoek de aandacht van slanke meisjes te trekken? Inderdaad, wie wil die stoere, welriekende Marlboro-cowboy nou niet als levensgezel?

In dit boekje en via de cursus op 123Stop.nl pakken we de lichamelijke kant van nicotineverslaving kort en krachtig aan. Die is vrij makkelijk op te lossen. Venijniger zijn de mentale en commerciële kwesties. Met humor en heldere informatie in dit boekje pak jij ook die bij de kladden.

Lees het boekje met een kritische en frisse blik. Voor meer frisse lucht en een fijner leven.

Eric Blaauboer, januari 2024.

123stop: stoppen in 1 2 3: →
Weet → Stop → Doe



