11.11 DE KOSMISCHE BIBLIOTHEEK

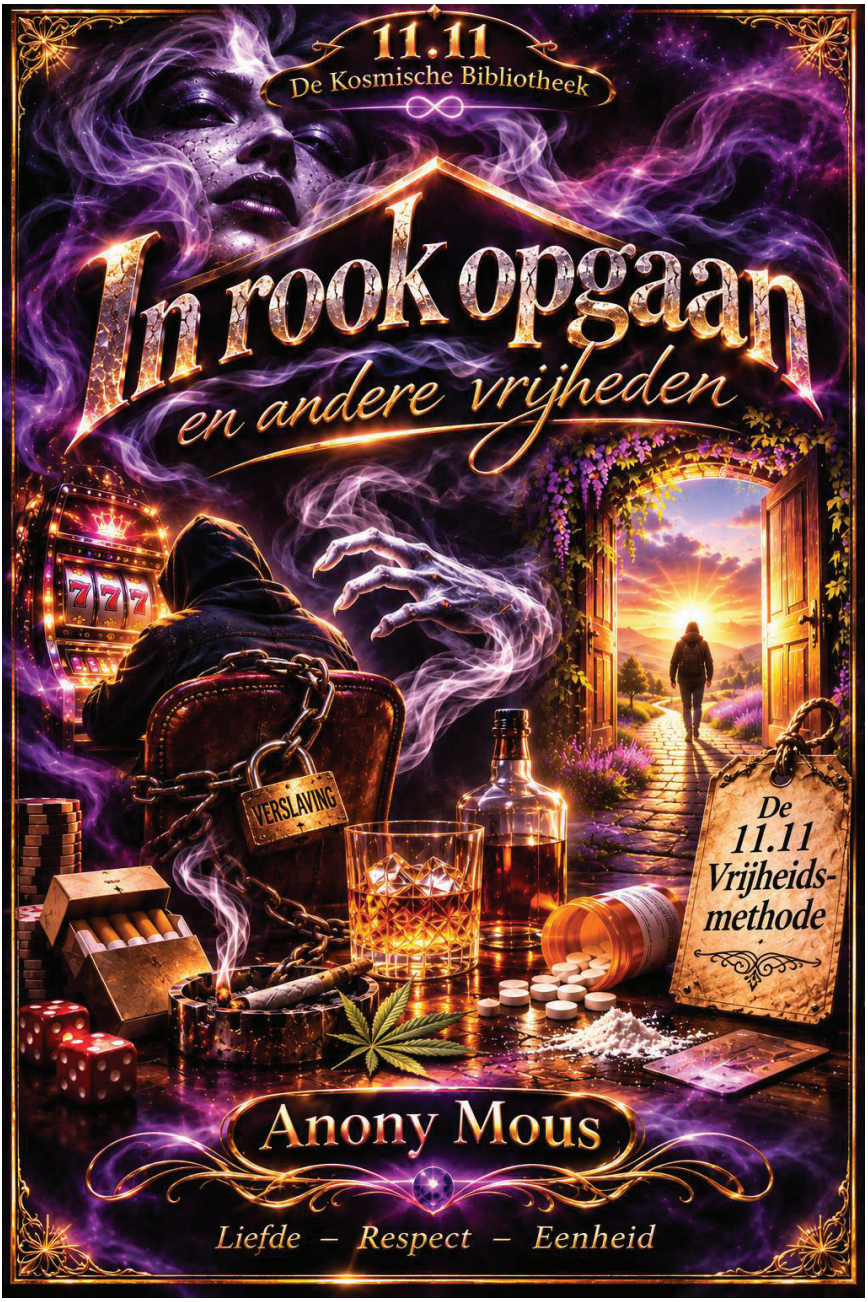
# IN ROOK OPGAAN

en andere vrijheden

**DE 11.11 VRIJHEIDSMETHODE**

**ANONY MOUS**

Liefde. Respect. Eenheid.


11.11
De Kosmische Bibliotheek
In rook opgaan
en andere vrijheden
777
VERSLAVING
De
11.11
Vrijheids-
methode
Anony Mous
Liefde – Respect – Eenheid

# COLOFON

Titel: In rook opgaan en andere vrijheden

Ondertitel: De 11.11 Vrijheidsmethode

Auteur: Anony Mous

ISBN: 9789403967929

Uitgeverslijn: 11.11 De Kosmische Bibliotheek

Taal: Nederlands

Binnenwerk: 155 × 235 mm

© 2026 11.11 De Kosmische Bibliotheek — alle rechten voorbehouden.

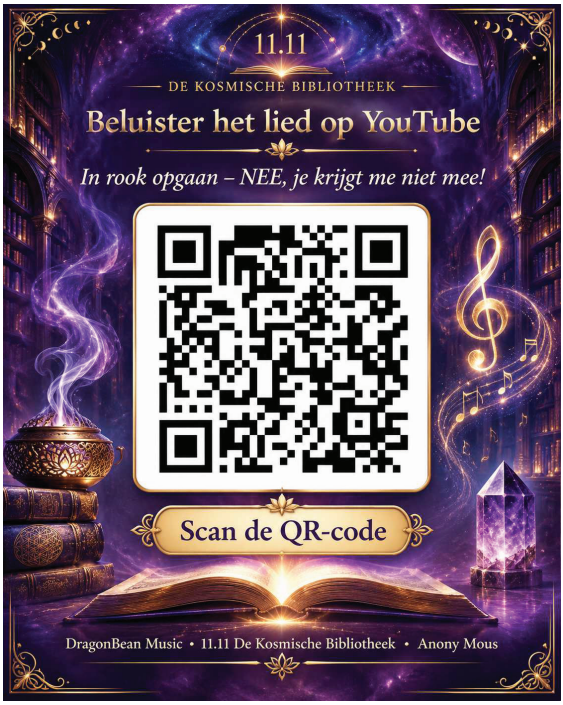
Dit boek bevat satire. Meneer Nog Eentje is fictief; zijn uitspraken zijn geen echte reclame van bedrijven of overheden.

De 11.11 Vrijheidsmethode is een creatief reflectiekader, geen wetenschappelijk gevalideerde stopbehandeling.

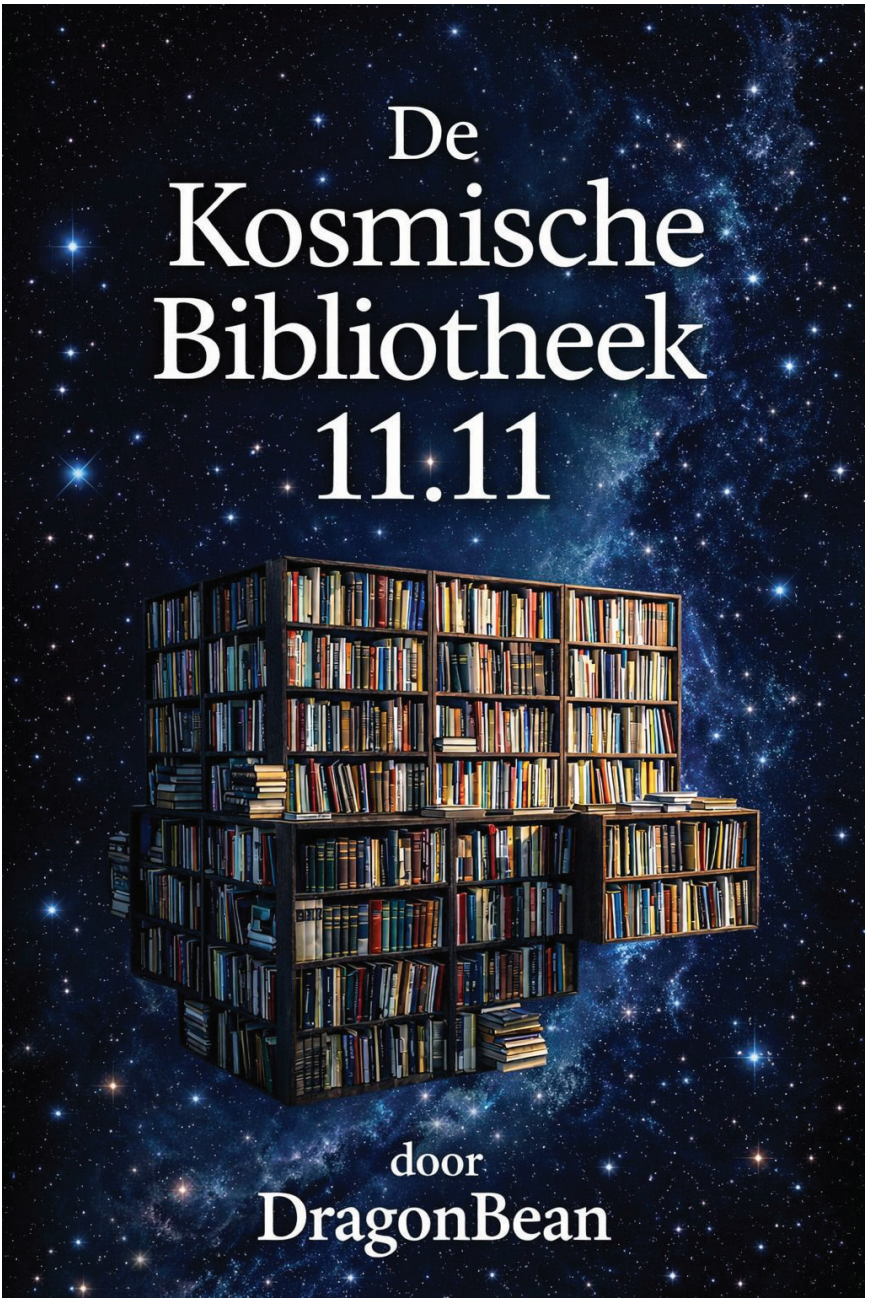
Deze uitgave biedt geen persoonlijke medische diagnose. Bij mogelijk gevaarlijke ontwenning: eerst medische begeleiding.

# Beluister het lied op YouTube via de QR-code hieronder.

*In rook opgaan – NEE, je krijgt me niet mee!*




Scan de QR-code en beluister het lied van Anony Mous op YouTube.


De
Kosmische
Bibliotheek
11.11
door
DragonBean

# WELKOM BIJ 11.11 DE KOSMISCHE BIBLIOTHEEK

Sommige vragen passen niet in één boek. Wat verbindt ons met elkaar, met de natuur en met het grotere geheel waarvan we deel uitmaken? En wat verandert er wanneer je de wereld eens vanuit een ander perspectief bekijkt?

Onze Bibliotheek is een levend universum van verhalen, kennis, muziek en verwondering. Auteurs, families, plaatsen, symbolen en gebeurtenissen komen op verrassende manieren samen. Ieder boek heeft een eigen verhaal; wie verder leest, ontdekt steeds nieuwe verbindingen.

We leggen wijsheden, onderzoeken en ervaringen uit verschillende tradities naast elkaar, maar houden onderscheid tussen wat we weten, geloven en ons voorstellen. Je hoeft niets aan te nemen. Je mag vragen stellen, twijfelen, geloven, lachen en je laten raken.

De gouden draad is eenvoudig en groot tegelijk: Liefde. Respect. Eenheid. Niet omdat we allemaal hetzelfde zijn, maar omdat we met onze verschillen deel uitmaken van één wereld.

Misschien opent dit boek een deur die je nog niet had gezien.

# INHOUD

Elf hoofdstukken, onverwachte vrijheidstests en een praktische route. Tik in Word op een hoofdstuk om direct te springen.

VOORAF — LEES DIT VOORDAT JE JEZELF EEN WONDER BELOOFT

PROLOOG — GEROOKT VLEES IS LANGER HOUDBAAR

HOOFDSTUK 1 — GEFELICITEERD, U HEEFT EEN ABONNEMENT

HOOFDSTUK 2 — DE KASSABON VAN DE ROOK

HOOFDSTUK 3 — DE BEGRAFENIS VAN EEN VERKOOPPRAATJE

HOOFDSTUK 4 — EEN PAUZE DIE JE EERST MOET KOPEN

HOOFDSTUK 5 — JE BREIN IS GEEN DOMME KLANT

HOOFDSTUK 6 — DE GEZELLIGE LEVERANCIER

HOOFDSTUK 7 — HET CASINO HEEFT JE GEMIST

HOOFDSTUK 8 — DE WINKEL VAN SMOESJES

HOOFDSTUK 9 — MENEER NOG EENTJE RAAKT ZIJN BAAN KWIJT

HOOFDSTUK 10 — ELF DAGEN ZONDER AUTOMATISCHE HANDTEKENING

HOOFDSTUK 11 — DE KLANT DIE NIET MEER AUTOMATISCH TERUGKWAM

NASCHRIFT — JE HOEFT GEEN HELD TE SPELEN

EXTRA 1 — DE KASSABON VAN EEN PAKJE: WAT KOST HET ECHT?

EXTRA 2 — HET GELD ACHTER HET GOKKEN: WAT DE APP NIET IN HAAR WELKOMSTEKST ZET

EXTRA 3 — WIE VERDIENT ER AAN DRANK?

EXTRA 4 — JE EIGEN VRIJHEIDSREKENING

EXTRA 5 — ELKE DAG ÉÉN KAART: HET 11.11 VRIJHEIDSLOGBOEK

EXTRA 6 — ELF WEKEN: VRIJHEID HEEFT GEEN FINISHLINT

EXTRA 7 — EEN ROUTEKAART VOOR WIE HULP WIL

EXTRA 8 — FEIT OF FABEL? DE ELF CONTROLEZINNEN

EXTRA 9 — ELF GESPREKKEN WAARIN JIJ HET LAATSTE WOORD HOUDT

BRONNEN EN VERANTWOORDING — STAND 5 NOVEMBER 2026

OVER DE AUTEUR

# VOORAF — LEES DIT VOORDAT JE JEZELF EEN WONDER BELOOFT

Dit boek lacht jou niet uit. Het lacht om de afspraak die ooit redelijk leek en inmiddels behoorlijk duur is: dat een gewoonte mag bepalen wanneer je pauze hebt, rust verdient of weer “normaal” wordt.

Mens en patroon zijn niet hetzelfde. Jij verdient respect; het patroon mag stevige vragen krijgen. Daarom ontmoeten we Meneer Nog Eentje: een fictieve verkoper met een enorm grote mond. Hij verkoopt alles waar je morgen opnieuw voor terugkomt. Behalve vrijheid. Daar verdient hij niet aan.

De oefeningen zijn geen medische behandeling. De 11.11 Vrijheidsmethode is geen wetenschappelijk gevalideerde therapie. Stoppen met roken lukt vaak beter met bewezen ondersteuning, zoals begeleiding en soms nicotinevervangers of medicatie. Drink je langdurig veel alcohol of ben je afhankelijk van GHB of benzodiazepinen? Stop dan niet abrupt zonder arts: ontwenning kan gevaarlijk zijn. Ook bij opioïden is professionele begeleiding verstandig. Dit is geen voetnoot, maar een eerste vrijheidskeuze: goed voor jezelf zorgen.

We gebruiken het woord “verslaving” zorgvuldig. Niet iedere lastige gewoonte is een stoornis, en niet iedere afhankelijkheid werkt hetzelfde. Roken, drinken en gokken krijgen elk hun eigen hoofdstukken. De andere voorbeelden zijn denkvragen, geen universeel stoprecept.

Dit is geen wedstrijd wilskracht. Wie steun zoekt, is geen slechte leerling. Die heeft begrepen waar het onderzoek om draait.

# PROLOOG — GEROOKT VLEES IS LANGER HOUDBAAR

Gerookt vlees is langer houdbaar. Een prachtige mededeling. Mits je een ham bent.

Ben je een ham? Waarschijnlijk niet. Toch behandelen we sommige gewoontes alsof ze ons leven rustiger of vrolijker maken. Alsof een paraplu eerst regen veroorzaakt en daarna dankbaar om een fooi vraagt.

Neem je tijd. We trekken niets uit je handen en gooien niets weg. Voor sommige middelen is abrupt stoppen zelfs gevaarlijk. We beginnen met iets anders: de algemene voorwaarden van je gewoonte lezen.

Stel, een vreemde biedt een abonnement aan dat dagelijks geld kost, je dag onderbreekt en onrust kan geven zodra je opzegt. Je zou vriendelijk bedanken en de deur sluiten. En toch bestaat zo'n contract soms al.

Misschien begon het uit nieuwsgierigheid, op een feest of om bij anderen te horen. Ooit koos je één keer. Daarna begon de gewoonte soms zelf afspraken in je agenda te zetten.

En kijk, daar staat de vertegenwoordiger al in de deuropening. Kreukvrij pak. Glimlach als een reclamebord. In zijn hand een prachtig glanzende brochure.

'Goedenavond,' zegt hij. 'Meneer Nog Eentje. Afdeling Vandaag Mag Het Nog. Ik kom uw contract verlengen.'



# HOOFDSTUK 1 — GEFELICITEERD, U HEEFT EEN ABONNEMENT

'Welk contract?'

'Het contract dat u iedere keer met uw volgende keuze ondertekent.'

'En als ik niet teken?'

Hij kijkt geschrokken. Voor het eerst lijkt zijn glimlach niet verzekerd.

'Zullen we niet direct zo moeilijk doen?'

Dat gaan we dus juist wel doen.

## De vriendelijke verkoper aan je keukentafel

Er zijn slechte abonnementen en er zijn abonnementen die zo goed zijn vermomd dat je ze een gewoonte noemt. Een streamingdienst die je vergeten bent op te zeggen, is vervelend. Een patroon dat je steeds opnieuw aandacht, geld of gezondheid laat inleveren, is een ingewikkelder verhaal.

Meneer Nog Eentje legt een map op tafel. Bovenaan staat: PREMIUM KLANT — VASTE AFNAME GEGARANDEERD. Hij heeft alleen de datum van vandaag ingevuld. De rest lijkt vanzelf te gaan.

'Waarom staat hier geen einddatum?' vraag je.

'Omdat ik in u geloof,' zegt hij. 'Een leven lang, als het aan mij ligt.'

Je lacht. Het klinkt als een slechte romantische film. Toch is die formulering onthullend: een bedrijf wil graag dat klanten terugkomen; een verslavend product kan dat verlangen helpen organiseren. Dat zegt niets over jouw intelligentie. Een zenuwstelsel leert nu eenmaal door herhaling, beloning en verwachtingen. Het kan gewoontes vastleggen voordat je ze ooit netjes in woorden hebt uitgelegd.

Denk eens aan een gewone ochtend. Je loopt de keuken in, voelt naar je zak, zoekt naar het pakje, schuift de deur open. Er kan meer automatisch gaan dan je beseft. Soms begint het ritueel voordat je bewust hebt gedacht: ik wil roken. En soms is het juist de gedachte aan

het ritueel die het verlangen versterkt. De koffie, de regen, die ene stoel buiten: ze kunnen deel worden van de route.

Meneer Nog Eentje noemt het 'klantgemak'. Jij zou het ook aangeleerd gedrag kunnen noemen. Dat klinkt minder romantisch, maar het geeft je iets terug: wat je hebt geleerd, kun je ook gaan veranderen. Niet onmiddellijk, niet zonder ongemak, maar stap voor stap.

## De eerste verborgen vraag