

Introductie

Mijn ervaring met CertiMind® Rookstop en wat dit boek je kan bieden: een spiegel en inzicht naar vrijheid van roken. p.3

Intro – Je rookt niet. Je brein doet het.

Waarom stoppen vaak faalt op wilskracht en hoe je brein geprogrammeerd is om terug te grijpen naar sigaretten. p.5

Hoofdstuk 1 – De baas over jezelf

Hoe roken begint, de rol van omgeving en gezin, en het eerste besef van controle over eigen keuzes. p.8

Hoofdstuk 2 – Waarom stoppen zo moeilijk is

Dopamine, triggers, gewoontes en hoe het onderbewuste je telkens weer laat grijpen naar een sigaret. p.13

Hoofdstuk 3 – Hypnose, symbolen en het onderbewuste

Hoe symbolen, hypnose en collectief bewustzijn helpen om oude patronen te doorbreken en vrijheid te ervaren. p.17

Hoofdstuk 4 – Roger V.: Een leven gerookt, een leven gered

Inspirerend verhaal van een roker die door hypnose en betekenisvolle inzichten zijn leven veranderde. p.21

Hoofdstuk 5 – Het moment van inzicht

Het kleine aha-moment dat alles verandert: stoppen is geen strijd, maar bevrijding. p.25

Hoofdstuk 6 – De grootste illusie van de sigaret

Hoe sigaretten je stress en tijd stelen, en waarom stoppen een kwestie is van inzicht en perspectief, niet van wilskracht. p.28

Hoofdstuk 7 – Eentje kan geen kwaad

De valkuil van “één sigaret” en het verschil tussen stoppen op wilskracht en echte onderbewuste vrijheid. p.32

Hoofdstuk 8 – Het grootste geheim van de sigaret

Het ritueel van roken, ademhaling en het moment, en hoe je dat behoudt zonder nicotine. p.36

Hoofdstuk 9 – Het verborgen gat na de sigaret

Het tijdelijke gevoel van leegte en hoe dopamine en lichaam/herstel meespelen in de overgang naar rookvrij. p.40

Hoofdstuk 10 – Op een dag heb je er genoeg van

Herkennen van dat cruciale moment waarop je lichaam en geest aangeven: nu is het tijd om te stoppen. p.44

Hoofdstuk 11 – De eerste dagen van vrijheid

Wat er lichamelijk en mentaal gebeurt in de eerste dagen na stoppen, inclusief tips om gewichtstoename te begrijpen en te voorkomen. p.48

Hoofdstuk 12 – De sigaret die je nooit gerookt hebt

Hoe stoppen niet iets nieuws leren is, maar doorzetten van momenten die je al dagelijks deed zonder sigaret. p.52

Hoofdstuk 13 – De beslissing: een moment van kracht

Het moment waarop je beseft dat stoppen geen strijd is, maar een krachtige keuze. Hypnose, bewustzijn en inzichten maken het mogelijk. p.55

Hoofdstuk 14 – De apotheose van moeten naar willen

Van beslissing naar actie. p.58 – Grand Finale p.62

Introductie

Introductie: De Knop Omzetten

Ik ben Jens D'haene, beter bekend als **Hypno Jens**, de ontwerper van CertiMind. Al elf jaar begeleid ik mensen professioneel bij het stoppen met roken. Maar laat me direct eerlijk zijn: dit boek gaat niet over mij. Het gaat over jou. Over wat er écht gebeurt in je hoofd, je lichaam en je gewoontes op het moment dat je een sigaret opsteekt.

Na meer dan een decennium aan de zijlijn van duizenden transformaties te hebben gestaan, is één ding me overduidelijk geworden: **stoppen op pure wilskracht is een gevecht dat je zelden wint.**

Echte vrijheid ontstaat pas wanneer we de diepere lagen aanspreken. Het gaat om het herprogrammeren van je onderbewuste, het doorzien van automatische patronen en het begrijpen van de emoties die jou aan die sigaret binden.

In dit boek combineer ik wetenschappelijke inzichten en hypnosetechnieken met de rauwe, echte verhalen van mensen die dachten dat ze nooit zouden kunnen stoppen tot ze ontdekten hoe het wél werkt.

De inhoud van dit boek en de gebruikte methodes zijn informatief van aard. Resultaten kunnen variëren en zijn niet gegarandeerd. Raadpleeg altijd een arts of specialist bij medische vragen.

Wat dit boek voor jou is

Dit is geen reclamefolder en geen vervanging voor een intensief traject. Zie het als:

- **Een spiegel:** Om eerlijk te kijken naar je relatie met roken.
- **Een inzicht:** Om te begrijpen wat roken je werkelijk kost (en wat het je denkt te geven).
- **Een aanzet:** Om de keuze voor vrijheid te maken vanuit begrip, niet vanuit 'moeten'.

Alles wat je hier leest, staat op zichzelf. Voor wie later dieper wil gaan, zijn er de Lite- en Pro-programma's van **CertiMind®**, maar de eerste stap begint hier, op deze bladzijde.

Ik nodig je uit om met een open blik te kijken. Om te voelen dat vrij zijn mogelijk is. Het enige wat je nodig hebt, is een moment van volledige aandacht.

En misschien merk je wel dat dat moment precies nu is.

Intro: Je rookt niet. Je brein doet het.

Misschien heb je al vaker geprobeerd te stoppen.

Misschien heb je jezelf ooit beloofd:

"Dit is mijn laatste pakje."

Misschien heb je het zelfs dagen, weken of maanden volgehouden.

En toch gebeurde het opnieuw.

Een moment van stress. Een glas alcohol. Een gesprek met een roker. Of gewoon dat ene stemmetje in je hoofd dat fluistert: *"Eentje kan geen kwaad."*

Voor je het wist, rookte je weer.

Niet omdat je zwak bent.

Niet omdat je geen discipline hebt.

Niet omdat je niet echt wilt stoppen.

Maar omdat je brein op dat moment sterker is dan je wilskracht.

Roken is namelijk geen simpele “slechte gewoonte”. Het is een diep geprogrammeerde reactie in je zenuwstelsel. Elke sigaret die je ooit rookte, heeft een spoor achtergelaten in je grijze cellen.

Je brein heeft onbewuste koppelingen gemaakt:

- **Spanning** -- sigaret -- ontspanning.
- **Koffie** -- sigaret -- beloning.
- **Stress** -- sigaret -- verlichting.

Na verloop van tijd heeft je brein iets gevaarlijks geleerd: het is de sigaret gaan zien als de *oplossing*. Maar dat is de grootste illusie van de tabaksindustrie.

In werkelijkheid heeft de nicotine je hersenen geleerd om eerst een probleem (ontwenningsonrust) te creëren. Vervolgens presenteert het de sigaret als de enige verlossing.

Dat is de reden waarom zoveel slimme, sterke en succesvolle mensen blijven roken. Niet omdat ze dat willen, maar omdat hun brein erom blijft vragen.

Het goede nieuws?

Wat je brein heeft aangeleerd, kan het ook weer afleren. Niet met brute wilskracht, niet met schuldgevoel, niet met angst,

maar door het systeem te resetten.

In dit boek ontdek je waarom de drang om te roken in je brein ontstaat... en hoe je die neurologische paden letterlijk kunt herprogrammeren.

Dit is geen uitputtingsslag tegen de tabak.

Dit is een software-update voor je geest.

Welkom bij de eerste stap naar een rookvrij brein.

