



QuitEase Lite®

Zelfhulp bij Stoppen met Roken

Arno van den Munckhof & Giovanni Eleonora

Stel je voor: daar sta je dan, met de zoveelste poging om die sigaret vaarwel te zeggen. Klinkt bekend, toch? Als je al vaker hebt geprobeerd te stoppen met roken, weet je dat het ongeveer net zo eenvoudig is als een octopus in een pyjama hijsen. Maar kijk eens aan, je bent klaar voor een nieuwe ronde in het boksgala tegen nicotine, aangezien je QuitEase Lite® hebt gedownload. Dat vinden we echt top!

Wij, Arno en Giovanni, hebben één nobel doel: jou helpen te transformeren in een trotse niet-roker, en dat geheel kosteloos (ja, je leest het goed, voor noppes!). Met dit e-book en de bijbehorende zelfhypnose audio sessie hebben al velen de sigaretten met succes de deur gewezen. Natuurlijk, het vergt een beetje moed, doorzettingsvermogen en misschien een snufje toverstof. Maar met jouw vastberadenheid en onze steun is de sky de limit.

Neem eerst rustig de tijd om dit e-book te verslinden - we hebben geprobeerd om er geen slaapverwekkende leesmarathon van te maken en er zelfs een paar grapjes tussen te gooien. Je vindt de magische link naar de zelfhypnose sessie ergens achterin verborgen, klaar om ontdekt te worden.

Als je uiteindelijk je rookvrije doel bereikt (en daar hebben we alle vertrouwen in!), zouden we het fantastisch vinden als je je succesverhaal zou delen op social media. Zo help je niet alleen jezelf, maar inspireer je ook anderen om dezelfde heldhaftige reis te ondernemen.

Veel succes, moed en lachbuien toegewenst op je weg naar een rookvrij leven. En onthoud: elk groot avontuur begint met een enkele stap (of in dit geval, een klik).

Met een knipoog en alle vertrouwen, Arno van den Munckhof & Giovanni Eleonora

QuitEase Pro®

Terwijl we je begeleiden op deze inspirerende reis naar een rookvrij leven, willen we even stilstaan bij iets bijzonders. Heb je ooit het gevoel gehad dat je op de drempel staat van iets groots, iets dat je leven kan transformeren? Dat is precies het gevoel dat we willen delen als we het hebben over ons QuitEase Pro® programma.

Wij, Arno en Giovanni, zijn al meer dan twee decennia gepassioneerd bezig met gezondheid en levensstijl. Onze droom? Een rookvrij Nederland. Hoewel dit ambitieus klinkt, geloven we dat elke persoon die stopt met roken een stap dichterbij deze droom is. Via HypnoWorld Academy hebben we vele nieuwe generatie hypnotherapeuten opgeleid, allemaal met één doel: mensen helpen een nieuwe start te maken, vrij van de ketenen van verslaving en andere problemen en strubelingen.

Wat maakt hypnotherapie zo uniek? Het werkt met het onbewuste deel van je geest, het deel dat vaak de sleutel is tot je rookgedrag. Hoewel zelfhypnose via een audiosessie veel mensen kan helpen, is het soms net niet krachtig genoeg om de diepgewortelde gewoonten te doorbreken.

Hier komt QuitEase Pro® om de hoek kijken. Stel je een programma voor dat niet alleen je bewuste wens om te stoppen ondersteunt, maar ook diep duikt in je onbewuste drijfveren. Een bezoek aan een hypnotherapeut of het inschakelen van een QuitEase Pro® expert kan net dat extra zetje geven dat je nodig hebt om voor eens en altijd afscheid te nemen van sigaretten.

We begrijpen dat verandering moeilijk is en dat iedereen op zijn eigen tempo vooruitgaat. Daarom bieden we onze zelfhypnose audiosessie gratis aan, als een eerste stap op deze transformerende reis. Maar mocht je voelen dat je klaar bent voor een nog diepere duik, voor een persoonlijke aanpak die je onbewuste overtuigingen aanpakt, dan nodigen we je uit om QuitEase Pro® te overwegen.

Onthoud, elke grote verandering begint met een enkele stap. Of het nu de gratis audiosessie is of de keuze voor QuitEase Pro®, we zijn hier om je te steunen op weg naar een vrijer, gezonder leven. Wat je besluit, weet dat we in je geloven. Elk pad dat je kiest, is een stap voorwaarts. En soms, is het net dat beetje extra hulp dat het verschil maakt tussen dromen en doen.

Veel succes op je reis, en onthoud: wij staan klaar om je te begeleiden, elke stap van de weg.

Waarom je blijft roken

Het gevecht om de sigaret vaarwel te zeggen is een beetje als het proberen te verslaan van een eindbaas in een videogame, waarbij je plotseling beseft dat je zonder extra levens zit. Dit komt omdat stoppen met roken een mengelmoes is van lichamelijke verlangens, mentale gewoontes, en die oh-gezellige rookpauzes met collega's of vrienden.

Fysiek gezien zijn sigaretten als die slechte vrienden die je op school had; ze brengen je in de problemen (in dit geval door nicotine in je systeem te pompen) waardoor je hersenen een soort feestje vieren elke keer als je inhaleert. Wanneer je besluit om "nee" te zeggen tegen dit feestje, reageren je hersenen alsof hun favoriete show is geannuleerd. Hallo, ontwenningverschijnselen!

Psychologisch is het een heel theater. Roken is vaak gekoppeld aan dagelijkse rituelen – een koffiepauze, even ontspannen na een lange dag, of het sociale kwartiertje buiten met collega's. Proberen deze momenten opnieuw uit te vinden zonder sigaretten is alsof je probeert een nieuwe dans te leren; je voeten weten nog niet helemaal waar ze heen moeten.

Dan is er de **sociale kant**. Roken kan voelen als deel uitmaken van een club. Als je probeert te stoppen, is het net alsof je zegt: "Bedankt, maar ik verlaat jullie coole kinderen club." Het kan lastig zijn, vooral als je plotseling de enige bent die binnen blijft terwijl iedereen voor een rookpauze gaat.

En laten we niet vergeten hoe sommigen van ons roken zien als een deel van onze **persoonlijkheid**. "Ik ben de persoon die altijd een vuurtje kan geven." Stoppen met roken kan voelen alsof je een stukje van jezelf opgeeft – alsof Batman besluit zijn cape aan de wilgen te hangen.

Maar ondanks deze komische hindernissen, is **stoppen met roken niet onmogelijk**. Het is een beetje zoals het leren van een nieuwe superkracht; het vergt tijd, oefening, en soms een beetje hulp van buitenaf (zonder de cape en het masker). Elk gevecht, hoe grappig of zwaar ook, brengt je een stap dichterbij het overwinnen van de eindbaas: een rookvrij leven. En wie weet? Misschien ontdek je wel nieuwe, betere feestjes om je hersenen mee te vermaken, zonder de ongenode gast nicotine.

Waarom nicotinevervangers niet voor iedereen werken

Het idee achter nicotinevervangers lijkt rechttoe rechtaan: geef je lichaam de nicotine waar het om smeekt, minus de rooksignalen van teer en andere ongein die je met sigaretten binnenkrijgt. Maar hier komt de twist – deze vervangers zijn niet altijd de helden in cape die we verwachtten. Laten we eens duiken in de kronkels van deze plot.

Eerst en vooral, roken is niet alleen je lichaam die zegt: "Hé, ik wil nicotine," maar ook je geest die zegt: "Ik hou van dit hele rookritueel."

Nicotinevervangers zijn als die vriend die wel je wiskundehuiswerk voor je doet, maar je niet helpt met je liefdesverdriet. Ze missen het punt van de psychologische hunkering naar het ritueel van roken – de pauzes, het sociale aspect, het 'even een momentje voor mezelf'.

Dan hebben we de snelheid van levering. Een trekje van een sigaret en bam, nicotinehit in je hersenen sneller dan je "oeps" kunt zeggen.

Nicotinevervangers? Meer een slow dance, terwijl je misschien een snelle jive verwachtte. Dit verschil kan maken dat je hart nog steeds liedjes zingt voor de snelle voldoening die sigaretten bieden.

En hoe zit het met de juiste dosis nicotine? Het vinden van die sweet spot met vervangers kan voelen als het afstellen van een oude radio – te veel aan de ene kant en je hebt hoofdpijn, te weinig aan de andere kant en je bent nog steeds chagrijnig omdat je iets mist.

Motivatie speelt ook een grote rol. Sommigen zien nicotinevervangers als de gemakkelijke weg, een beetje als vals spelen bij Monopoly. Je mist de reis van echt gedragsverandering, en laten we eerlijk zijn, zonder die reis voelt de overwinning gewoon niet hetzelfde.

Tot slot is er nog de gebruikerservaring. Als nicotinevervangers een gerecht waren, zouden sommige mensen ze terugsturen naar de keuken. Bijwerkingen of simpelweg niet lekker? Dat helpt niet echt om er een fan van te worden.

Dus hoewel nicotinevervangers in theorie klinken als de droom van elke roker die wil stoppen, in de praktijk blijkt het meer een ingewikkelde relatie. Het is alsof je probeert een octopus in een panty te krijgen; je weet dat het misschien mogelijk is, maar het gaat zeker niet zonder slag of stoot.

De moraal van het verhaal? Stoppen met roken is een avontuur dat zowel het hart als het hoofd nodig heeft, plus een flinke dosis geduld en humor om door de ups en downs te navigeren.

Ontwenningsperiode

Als je overweegt de sigaretten vaarwel te zeggen, bereid je dan voor op een avontuur dat spannender is dan proberen een wifi-signaal te vinden in de wildernis. Het ontwennen van nicotine is een beetje zoals het bijwonen van een verrassingsfeestje dat je lichaam voor je geest organiseert: je weet nooit helemaal wat je kunt verwachten.

De festiviteiten beginnen meestal een paar uur nadat je je laatste sigaret hebt uitgedrukt, met een piek van "gezelligheid" rond de derde dag. Denk aan het als een wilde rit op een achtbaan: je begint vol moed, maar ergens halverwege vraag je je af waarom je ook alweer in de wagen bent gestapt. Deze hele party duurt ongeveer 3 weken tot een maand, hoewel sommige gasten (lees: ontwenningsverschijnselen) besluiten iets langer te blijven hangen, soms zelfs maanden.

In de eerste dagen zonder nicotine kun je een scala aan genodigden verwachten, van hoofdpijn en irritatie tot nachtelijke dansfeestjes (ook wel slaapproblemen genoemd) en spontane eetbuien. Het is je lichaam dat zich herinnert hoe het moet feesten zonder de nicotine die de muziek verzorgde.

Na ongeveer een week beginnen veel van deze feestgangers hun Uber naar huis te bellen. Je lichaam start het opruimproces, verbetert je bloedcirculatie en longfunctie, en je voelt je misschien alsof je eindelijk diep kunt ademen na een avond in een rokerige kroeg.

Maar net als bij elk goed feestje, is het de afterparty die tricky kan zijn. De psychologische verlangens naar nicotine kunnen pop-up feestjes organiseren wanneer je ze het minst verwacht, getriggerd door situaties of emoties. Het geheim is om te leren hoe je deze onverwachte gasten vriendelijk de deur wijst. Dus ja, het ontwennen van nicotine kan voelen als een ongeplande roadtrip met wat omwegen en verrassingen. Maar met een beetje humor, een dosis geduld, en de juiste reisgenoten, kun je uiteindelijk zeggen: "Ik heb het feestje overleefd, en de goody bag was het waard!"

Hypnose maakt het verschil

Hypnose kan een fascinerende wending geven aan het stoppen-met-roken avontuur, en dit komt door de unieke manier waarop het werkt. Stel je voor dat je geest een ijsberg is: het grootste deel, het onderbewuste, ligt verborgen onder het wateroppervlak, terwijl het bewuste deel boven het water uitsteekt. Veel van onze gewoonten en driften, inclusief de drang naar sigaretten, huizen in dat uitgestrekte, onderwater deel. En daar komt hypnose om de hoek kijken.

Hypnose duikt diep in het onderbewuste om de scripts die ons gedrag sturen te herprogrammeren. Het is alsof je een persoonlijke coach hebt die fluistert: "Je hebt die sigaret niet nodig" of "Frisse lucht is jouw beste vriend", direct in het deel van je geest dat beslissingen maakt waar je je niet eens van bewust bent.

Dit proces kan bijzonder effectief zijn omdat het niet alleen de oppervlakkige symptomen van nicotineverslaving aanpakt, maar ook de diepere, psychologische redenen voor rookgedrag. Misschien rook je om stress te verminderen, om een pauze te nemen van je werk, of om een gevoel van verbondenheid met vrienden te voelen tijdens rookpauzes. Hypnose kan helpen alternatieve, gezondere manieren te vinden om aan deze behoeften te voldoen.

Bovendien, omdat hypnose werkt door ontspanning en suggestie, biedt het een tegenwicht tegen de vaak stressvolle ervaring van stoppen met roken. In plaats van een worsteling, kan het een meer serene en gecontroleerde reis worden. Het is alsof je door een magisch bos loopt met een gids die je de weg wijst, in plaats van in het donker door een doolhof te dwalen op zoek naar de uitgang.

Maar laten we niet vergeten dat, net als bij elke toverspreuk, de uitkomst deels afhangt van de bereidheid van de ontvanger. Als je open staat voor hypnose en gelooft in de kracht ervan om te helpen, dan kun je het roken misschien vaarwel zeggen alsof je een slechte gewoonte uit een hoge hoed laat verdwijnen. Het is echter geen wondermiddel; het vereist nog steeds inzet en de wens om te veranderen. Hypnose kan het proces vergemakkelijken en de innerlijke weerstand verminderen, waardoor de kans op succes toeneemt.

Dus, waarom kan hypnose het verschil maken? Omdat het je de mogelijkheid biedt om op een dieper niveau met je verslaving om te gaan, op een manier die zowel bewust als onbewust is. En dat, beste rokers en niet-meer-rokers, is een beetje magisch op zich.

Zelfhypnose vs Behandeling met hypnotherapie

Zelfhypnose en hypnotherapie zijn beide fascinerende manieren om de kracht van de geest te benutten, maar ze verschillen in aanpak, begeleiding, en soms in doeltreffendheid, afhankelijk van het individu en de specifieke doelen.

Zelfhypnose is, zoals de naam al aangeeft, een doe-het-zelf benadering. Je leert jezelf in een staat van diepe ontspanning en concentratie te brengen, vergelijkbaar met meditatie. In deze staat geef je jezelf positieve suggesties of affirmaties om persoonlijke doelen te bereiken, zoals stressvermindering, het verbeteren van de slaap, of het aanpakken van specifieke gewoonten zoals roken. Het is een beetje alsof je je eigen mentale coach bent, die zichzelf aanmoedigt en begeleidt naar een betere versie van jezelf. Het vereist oefening en geduld, maar het is een krachtig hulpmiddel voor zelfverbetering dat je op elk moment en plaats kunt inzetten, zonder de noodzaak van een externe professional.

Hypnotherapie, daarentegen, wordt uitgevoerd door een opgeleide therapeut. Deze sessies vinden plaats in een gecontroleerde omgeving, waarbij de hypnotherapeut je door een proces van diepe ontspanning leidt, om vervolgens met het onderbewustzijn te werken via suggesties, visualisaties, en soms regressie therapie om aan dieperliggende problemen te werken. Het is alsof je een gids hebt die je door de complexe krochten van je geest leidt, met de vaardigheid om op een veilige manier te navigeren en aan te passen aan wat hij of zij onderweg vindt. Hypnotherapie kan bijzonder effectief zijn voor diepgaande psychologische kwesties, verslavingen, en gedragsverandering, omdat de therapeut de sessie kan personaliseren aan de hand van jouw specifieke behoeften en reacties.

Het belangrijkste verschil tussen zelfhypnose en hypnotherapie ligt dus in de begeleiding en de diepte waarmee je kunt werken. Zelfhypnose biedt geweldige flexibiliteit en controle, ideaal voor zelfgestuurde groei en alledaagse uitdagingen. Hypnotherapie biedt daarentegen professionele begeleiding, diepgaande persoonlijke inzichten, en de mogelijkheid om complexere of hardnekkige problemen aan te pakken, wat het een krachtig instrument maakt voor persoonlijke transformatie.

Afhankelijk van je doelen, uitdagingen, en voorkeuren, kan één methode beter bij je passen dan de andere, of een combinatie van beide kan de sleutel zijn tot succes.

Waarom een QuitEase Pro® expert?

Het kiezen voor een QuitEase Pro® expert kan worden vergeleken met de beslissing tussen het kopen van kaas in de supermarkt versus het bezoeken van een kaasspecialist, of het thuis maken van shoarma met supermarktingrediënten versus genieten van een authentieke maaltijd bij een shoarmazaak. In beide gevallen is het duidelijk dat voor de beste ervaring en resultaat, de voorkeur vaak uitgaat naar de specialist. Dit principe geldt ook als het gaat om het stoppen met roken, vooral wanneer de initiële pogingen, zoals onze zelfhypnose audiosessie, niet het gewenste succes hebben gebracht.

De QuitEase Pro® experts, die je kunt vinden via onze website, zijn niet zomaar algemeen opgeleide professionals. Ze zijn specifiek getraind in de begeleiding van rokers die willen stoppen, uitgerust met een uitgebreide kennis van zowel de algemene principes van hypnotherapie als de unieke uitdagingen en valkuilen die komen kijken bij het overwinnen van nicotineverslaving. Deze experts begrijpen dat elk stopproces persoonlijk is en bieden maatwerk in hun benadering om jou te ondersteunen op jouw weg naar een rookvrij leven.

Naast de diepgaande kennis van de psychologische aspecten van roken, zijn QuitEase Pro® experts ook getraind in het adviseren van verschillende aanvullende methodieken binnen een Mobile Health (mHealth) omgeving. Dit betekent dat zij moderne technologie kunnen inzetten om je extra ondersteuning te bieden, waarbij gebruik wordt gemaakt van apps, online platforms, en andere digitale hulpmiddelen die je motivatie kunnen versterken en je kunnen helpen om met verleidingen om te gaan.

Deze holistische benadering, die de expertise van de hypnotherapeut combineert met de kracht van technologie, biedt een unieke kans voor mensen die willen stoppen met roken maar die meer nodig hebben dan zelfhulpbronnen kunnen bieden. Het is de kans om begeleid te worden door iemand die niet alleen de weg kent, maar je ook kan voorzien van de tools en technieken om de reis minder zwaar te maken.

Dus, als je jezelf op een punt vindt waarop je voelt dat je meer nodig hebt dan wat zelfhulp kan bieden, overweeg dan de stap naar een QuitEase Pro® expert. Deze professionals staan klaar om je te voorzien van de begeleiding, kennis, en motivatie die je nodig hebt om je rookvrije doelen te bereiken. Het is een investering in je gezondheid en welzijn die het verschil kan maken tussen terugvallen in oude gewoontes en het bereiken van een blijvend rookvrij leven.

QuitEase Lite zelfhypnose audiosessie

Welkom bij je QuitEase Lite® zelfhypnose audiosessie, zorgvuldig ontworpen om je te begeleiden op het pad naar een rookvrij leven. Wij nodigen je uit om niet alleen te luisteren, maar deze sessie echt te ervaren. Gun jezelf de tijd en ruimte om dagelijks, minstens één keer, volledig in deze ervaring te duiken. Zoek een comfortabele plek op waar je ongestoord kunt zijn, ver weg van afleidingen of lawaai van buitenaf.

In de cruciale eerste week na je laatste sigaret raden we je aan om je volledig onder te dompelen in deze sessie, zo vaak als mogelijk. Daarna, als de weken verstrijken, biedt het 'speciale anker' dat we introduceren een krachtig hulpmiddel om je door de moeilijke momenten heen te helpen, die zo nu en dan de kop op kunnen steken.

Deze sessie is ontworpen om al je zintuigen te betrekken en je onderbewustzijn te bereiken met positieve suggesties, waardoor de impact maximaal is. We moedigen je aan om door te gaan met het gebruik van de sessie, vooral als je momenten herkent die je doen denken aan de tijd dat je rookte. Het kan zijn dat de herhaling na verloop van tijd eentonig lijkt, maar onderschat nooit de kracht ervan; het is deze herhaling die je onderbewustzijn zal blijven prikkelen en aansporen om gezonde alternatieven te zoeken en vast te houden.

Zie deze sessie als een trouwe metgezel op je reis naar een gezonder, rookvrij leven. Het pad kan soms uitdagend zijn, maar met elke luistersessie versterk je je toewijding en breng je jezelf een stap dichterbij je doel. Laten we samen deze reis beginnen.

Gratis webinar

Ontdek de sleutel tot een rookvrij leven zonder de stress en de angst die vaak gepaard gaan met het stoppen. Sluit je aan bij onze inspirerende gratis webinars, speciaal ontworpen om rokers te begeleiden naar een gezonder bestaan. Wij begrijpen de uitdagingen en de weerstand die het idee van stoppen met roken met zich mee kan brengen. Daarom zijn we hier om te laten zien dat de reis naar een rookvrij leven makkelijker en haalbaarder is dan je ooit had durven dromen.

Maak kennis met de revolutionaire QuitEase methode, een baanbrekende aanpak die dieper graaft dan traditionele stopmethodes. Door zowel de fysieke als de psychologische aspecten van rookverslaving aan te pakken, biedt QuitEase een holistische oplossing die duurzame verandering mogelijk maakt. We nodigen je uit om te ontdekken wat onze methode onderscheidt en hoe het jou kan helpen op jouw unieke pad naar vrijheid van roken.

Deelname aan het webinar is volledig gratis en vereist geen camera of microfoon. Je kunt eenvoudigweg inloggen en rechtstreeks onze presentatie volgen, comfortabel vanuit je eigen huis. Laat deze kans niet liggen en schrijf je nu in via de link hieronder. Word deel van onze gemeenschap en zet vandaag nog de eerste stap naar een gezonder, rookvrij leven.

Schrijf je in op: <https://quiteasepro.nl/evenementen/>

De zelfhypnose audiosessie ervaren

Het is essentieel om met deze sessie te beginnen direct na het moment dat je besluit om afscheid te nemen van je laatste sigaret. Het voortzetten van je rookgewoonte terwijl je je verdiept in deze zelfhypnose sessie is zinloos; de speciale suggesties zullen dan niet resoneren met je streven om rookvrij te leven.

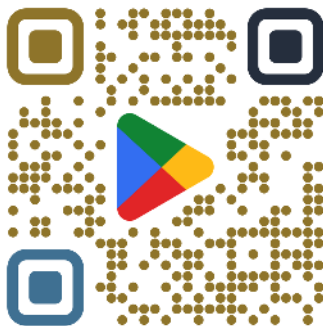
Benader je reis naar een rookvrij bestaan niet met een gevoel van neerslachtigheid, maar met een doelgerichte planning. Een impulsief besluit zonder grondige overweging leidt zelden tot succes. Als je klaar bent voor deze verandering, klik dan op de link hieronder om je tocht naar een gezonder leven te beginnen!

Wij wensen je alle succes toe en hopen op deze wijze een steentje bijgedragen te hebben.

Hartelijke groet,

Arno van den Munckhof & Giovanni Eleonora
Royal Reach B.V.

Link naar de zelfhypnose audio: <https://quiteasepro.nl/vLite1.0/>



Google Play store

Over de initiatiefnemers

Giovanni Eleonora is een ware duizendpoot op het gebied van gezondheid en levensstijl. Met rollen als fysiotherapeut, complementair therapeut, geregistreerd hypnotherapeut, personal coach, en sportinstructeur, wijdt hij elke dag aan het bevorderen van gezondheid en levensstijlverbeteringen. Zijn vermogen om mensen te motiveren en te inspireren reikt verder dan de behandelkamer; als spreker en schrijver weet hij grote groepen te boeien met zijn inzichten over leefstijlaanpassingen en persoonlijke ontwikkeling.

Aan de andere kant van dit dynamische duo staat Arno van den Munckhof, de grondlegger van HypnoWorld Academy, een vooraanstaand opleidingsinstituut in Nederland dat bekendstaat om zijn expertise in directe hypnose. Sinds de oprichting in 2008 heeft Arno zich onderscheiden als een toonaangevende figuur in de wereld van hypnose, met zijn rol als hoofddocent in de meerjarige, door zorgverzekeraars erkende Hbo-conforme opleiding tot Direct Hypnotherapeut. Hij is ook de drijvende kracht achter de intensieve, 8-daagse opleiding tot Internationaal Register Hypnotherapeut en leidt masterclasses zoals de Virtuele Maagband Consulent en een speciale therapievorm van Dr. Edwin K. Yager.

Samen vormen Giovanni en Arno de stuwende kracht achter Royal Reach B.V., een onderneming die hun gezamenlijke passie voor het bevorderen van welzijn, welbevinden en succes tot leven brengt. Hun inzet en toewijding hebben hen beiden tot pioniers gemaakt op hun respectievelijke vakgebieden, met als gemeenschappelijk doel het verrijken van levens over de hele linie.

