



## Stoppen met roken in 4 weken

Wil je nu echt **stoppen** met **roken**? Dan heb ik een mooi **programma** voor je. In **4 weken** tijd bouwen we af en gebruik ik **hypnose** om jou voorgoed van het roken af te helpen.

### Hoe werkt het?

Het is een **intensief programma** waarin we iedere week, 4 weken lang een afspraak hebben en in de tijd tussen onze afspraken ga je zelf aan de slag met de **doelen** van die week. Je krijgt hiervoor hulp van mij, het is heel duidelijk wat je moet doen en iedere week kijken we of je de doelen van die week behaald hebt en waarom wel/niet. Daarnaast gaan we jouw **rookgewoonten onder de loep nemen** en alle **overtuigingen** en dieper liggende oorzaken van het roken onderzoeken en 'herschrijven' in je onderbewustzijn met hulp van **hypnose**.

### Wat is hypnose?

Veel mensen hebben nog een beeld van hypnose waarin mensen rare dingen gaan doen (zoals je soms wel eens ziet op tv), dit is niet de hypnose die ik gebruik tijdens de sessies. De hypnose die ik gebruik, daarin blijf je **zelf in controle** en **gebeurt er niets wat jij niet wilt**. Het is meer een mix van heel erg ontspannen zijn en heel geconcentreerd zijn op jezelf. Het gevoel wat je krijgt tijdens hypnose kun je vergelijken met als je verzonken bent in een goed boek of een lang stuk over de snelweg rijdt en dat je bij aankomst niet meer goed weet hoe je er bent gekomen. Je bent er wel, maar ook niet helemaal. Tijdens de hypnose in mijn praktijk gebruiken we deze lichte vorm van trance om je onbewuste **overtuigingen m.b.t. roken** boven water te krijgen en hiervoor **helpende overtuigingen** om niet meer te roken in de plaats te zetten.

# Wat is de investering?

Je betaalt voor 4 sessies van 1,5 uur €300,- Dit bedrag betaal je voor de eerste sessie (dit is om je te motiveren het programma af te maken als je het moeilijk krijgt in die 4 weken). Verder is het een onderdeel van het programma dat je, als je tijdens het afbouwen wilt roken, alleen 's ochtends een nieuw pakje sigaretten mag kopen van een ander merk dat je nu rookt en de sigaretten die je niet oprookt die dag, moet je weggooien. Dit is om je bewust te maken van je **verslavingsgedrag** en versterkt je **zelfcontrole**. Dus met die (extra) kosten dien je ook rekening te houden (hoeft natuurlijk niet, je kunt ook in de afbouwfase veel minder of direct stoppen met roken).

Bedenk dat het een **investering** is in je **gezondheid** en reken maar eens uit wat het je kost als je door blijft roken ...

Het is een bewezen effectief programma, **het werkt echt**, het enige wat jij moet doen is willen stoppen ... en een afspraak maken ;)

Neem gerust **contact** met mij op voor **meer informatie**:

**Anouk Loef**

**Tel:** (+31)654395151

**Mail:** [info@energizingpeople.nl](mailto:info@energizingpeople.nl)

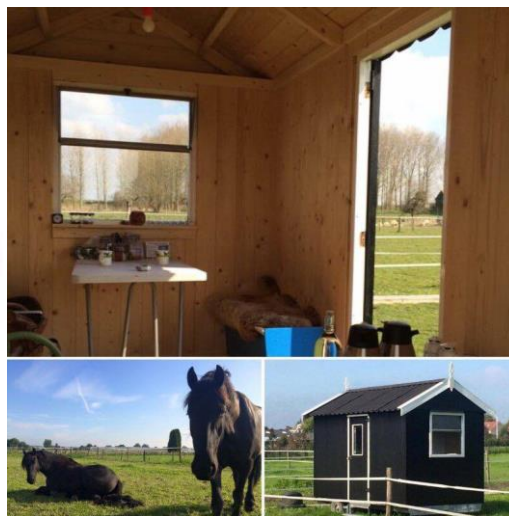
[www.energizingpeople.nl](http://www.energizingpeople.nl)

**Post adres:**

Wilhelminalaan 18  
5306 XC Brakel

**Bezoek adres:**

Maasdijk 32  
5307 HP Poederrijen



**Energizing People** is een **praktijk** voor **persoonlijke hulpverlening** voor **jongeren** vanaf 12 jaar en **volwassenen**.

Energizing People wil graag een **alternatief en aanvulling bieden voor de standaard hulpverleningsinstanties**. Kleinschalig, persoonlijk, een praktijk in de natuur bij paarden en met een positieve kijk op mensen. Dus géén wachtlijsten, procedures, regels en beperkingen, maar **direct professionele, laagdrempelige en betrouwbare hulpverlening die gericht is op jouw persoonlijke wensen**.

[www.energizingpeople.nl](http://www.energizingpeople.nl)