



**Stoppen met
roken? Geen
probleem!**

Binnen één dag van het roken af

Allen Carr's
Easyway[®]
Stoppen met Roken



Houdingtest

- **Voeten aan de grond**
- **Zitvlak in de stoel**
- **Rug recht**
- **Adem rustig in, rustig uit**
- **Sluit je ogen voor de komende minuut**

Binnen één dag van het roken af

Doel van vandaag

- **Stoppen**
- **Met JOUW besluit 100% blij zijn**
- **Gewoon jezelf zijn zonder nog IETS daarvoor te hoeven doen**

Binnen één dag van het roken af

Fobie

De hersenspoeling

- genot
- coping
- moeilijk om te stoppen

Grote monster

"Ach, eentje dan!"

Binnen één dag van het roken af

Allen Carr's
Easyway[®]
Stoppen met Roken

Conditionering via basis emoties

- **Stress**
- **Ontspanning**
- **Concentratie**
- **Verveling**

Binnen één dag van het roken af

**Nicotine voegt niks toe
en lost niks op.**

**Ik mag wel roken,
maar het HOEFT NIET MEER.**

**Ik mag meteen genieten van het feit
dat ik niet meer hoef te roken.**

Binnen één dag van het roken af

Allen Carr's
Easyway[®]
Stoppen met Roken

De koppelingen ofwel PAVLOV



Binnen één dag van het roken af

Allen Carr's
Easyway[®]
Stoppen met Roken

Instructies

- Kleine monster

- Acceptatie
- **"IK MAG WEL ROKEN, MAAR HET HOEFT NIET MEER"**
- Houdingsinstructie: voeten aan de grond, adem in, adem uit
- 90 seconden regel

- Grote monster

- Nooit meer twijfelen
- Omgeving
- Denk niet: "Mag niet meer". Maar denk: "Hoeft niet meer"!
- Alle rookwaar weg!
- En onthoud: rokers observeren

- Gewoon verder met **JOUW** leven

- Doe leuke dingen!
- Vertrouw erop dat het moment van bevrijding komt!
- Bij twijfel bellen: 085-07 333 99



**ÉÉN sigaret
bestaat
niet!!!**



Binnen één dag van het roken af

Allen Carr's
Easyway[®]
Stoppen met Roken

Zelfvertrouwen



Binnen één dag van het roken af

Allen Carr's
Easyway[®]
Stoppen met Roken



Binnen één dag van het roken af

Allen Carr's
Easyway[®]
Stoppen met Roken