



# VAN ROKER NAAR NIET-ROKER

*Het e-book waar je sigaret een hekel aan heeft.*



**Inclusief 21 dagen tracker**

**Praktisch stappenplan**  
stap voor stap stoppen

**De STOP-knop**  
trek de baas in een paar minuten

**Met een glimlach**  
werkbladen, zelfhypnose en humor

# DIT BOEK HEEFT TWEE STEMMEN

De ene stem ben ik, Victor. De andere stem is Peuk: jouw sigaret. Peuk vindt dit e-book een slecht idee en zal dat regelmatig laten weten.

## VICTOR

Ik help je stoppen. Zonder preek, zonder schuldgevoel, en zonder dat je je hele leven op z'n kop hoeft te zetten.

## PEUK

Ik help je... nou ja. Ik ben er gewoon. Altijd. Dat is toch ook wat waard?

Lees het boek in een week, met een pen erbij. Vul de werkbladen in, ook als je denkt dat je de antwoorden al weet. Opschrijven is iets anders dan denken: je hersenen nemen het serieuzer. Daarna kies je je stopdag.

- 01**    **Maak kennis met Peuk**  
Je beste vriend die stiekem je portemonnee leegt
- 02**    **De grote truc**  
Waarom een sigaret "rust geeft" (spoiler: dat doet hij niet)
- 03**    **Roker, ex-roker, niet-roker**  
Waarom je identiteit belangrijker is dan je wilskracht
- 04**    **De rekening**  
Wat Peuk je kost aan geld, tijd en zin
- 05**    **Ken je triggers**  
De momenten waarop Peuk aanbelt
- 06**    **Je stopdag en de ontslagbrief**  
Hoe je Peuk netjes, maar definitief, de deur wijst
- 07**    **De STOP-knop**  
Wat je doet als de trek komt (en weer gaat)
- 08**    **Zelfhypnose als geheim wapen**  
Een oefening van 10 minuten plus gratis audio's
- 09**    **Nee zeggen, met stijl**  
Rookmaatjes, feestjes en de "ach, eentje dan"-collega
- 10**    **Je lijf wint terug**  
Herstel, energie en die paar kilo
- 11**    **Uitgeleden? Opstaan.**  
Je noodplan tegen terugval
- 12**    **21 dagen, geheugenkaartjes & hulp**  
Plus: KWF & AVL, en hulp als het alleen niet lukt

# HALLO, IK BEN VICTOR



Ik was zelf een roker. Geen sigaretten, maar sigaren, en niet zo'n beetje: zo'n twintig per dag.

Ik begon er pas mee rond mijn 35e. Niet omdat ik het lekker vond, maar omdat mijn vrienden het deden en ik erbij wilde horen. Zo gaat het bijna altijd: niemand begint met roken omdat de eerste trek zo heerlijk is. Je begint om erbij te horen, om stoer te zijn, om iets in je handen te hebben. En voor je het weet, is het geen keuze meer.

Ik ben gestopt. En sindsdien help ik anderen hetzelfde te doen. Ik werk al meer dan dertig jaar met mensen: als fysiotherapeut, coach en hypnotherapeut. Ik ben geboren in Chili en heb praktijken in Amsterdam en Den Haag. Ik ben aangesloten bij de BVAT en geregistreerd bij het RBCZ. Ik leerde het vak van onder anderen Richard Bandler, Tom Silver en Roy Martina. Mijn ouders rookten ook. Wat roken met een gezin doet, heb ik van dichtbij gezien. Daarom neem ik dit serieus, ook al lach ik er graag om.



**PEUK**

*Dertig jaar ervaring? Pff. Ik heb er zeshonderd. Ik was er al bij je opa.*

Klopt, Peuk. En daarom weten we inmiddels ook precies hoe je werkt.

# MAAK KENNIS MET PEUK



Peuk is charmant. Peuk is er altijd voor je. Peuk zegt dingen als "ik ben er voor jou", "samen party" en "biertje?".

En dan, onderaan, in de kleine lettertjes: *"Ik neem geen verantwoordelijkheid."*

Peuk is die ene vriend die altijd mee wil naar het terras, nooit betaalt, je kleren laat stinken en ondertussen je longen leent zonder te vragen. Als een vriend je zo zou behandelen, had je hem allang geblokkeerd.

Het probleem: je ziet Peuk niet als die vriend. Je ziet hem als troost, als pauze, als beloning. Dat komt niet doordat je dom bent. Het komt doordat Peuk een heel goede verkoper is.

## PEUKS BELOFTES, VERTAALD

### WAT PEUK BELOOFT

*"Ik geef je rust."*

### WAT ER ECHT GEBEURT

Peuk veroorzaakt eerst de onrust (ontwenning) en haalt die daarna weg. Dat is geen rust, dat is een brandweerman die zelf de brand sticht.

*"Ik help je focussen."*

Zonder nicotine word je onrustig en verlies je je focus. Peuk lost een probleem op dat hij zelf heeft gemaakt.

*"Ik ben gezellig."*

De gezelligheid komt van de mensen, het terras en het gesprek. Peuk staat er alleen naast te stinken.

*"Ik ben je beloning."*

Een beloning die je geld, adem en jaren kost. Dat is geen beloning, dat is een boete met een lintje erom.

*"Zonder mij ben je niemand."*

Je was iemand vóór Peuk. Je bent iemand ná Peuk. Je wordt er alleen fitter van.



*Peuk heeft een grote mond. Daar komt hij in dit boek nog vaak mee.*

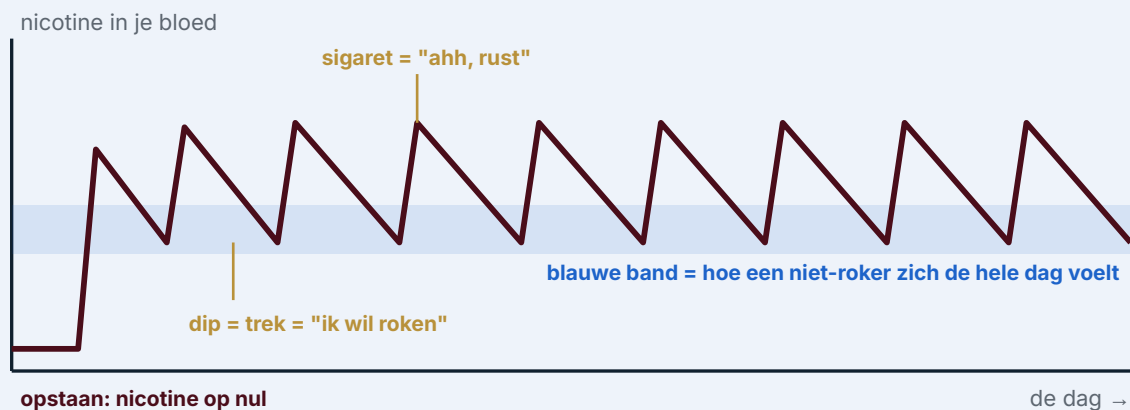
# DE GROTE TRUC

Er is één inzicht dat alles verandert. Lees het twee keer: **roken veroorzaakt de onrust die roken lijkt op te lossen.**

Nicotine is binnen een paar seconden in je hersenen. Je voelt een kleine opluchting. Daarna daalt het nicotinegehalte in je bloed weer, en binnen een half uur tot een uur meldt je lichaam: "hé, er mist iets". Dat lichte, knagende gevoel noemen we trek. Je steekt er een op, de trek verdwijnt, en je denkt: zie je wel, dat had ik nodig.

Maar een niet-roker heeft dat knagende gevoel helemaal niet. Hij hoeft het ook niet weg te roken. Jij rookt dus niet om je goed te voelen; je rookt om je weer *normaal* te voelen. Zoals een niet-roker zich de hele dag gratis voelt.

## ZO WERKT HET



Elke sigaret tilt je terug naar het niveau waar een niet-roker gewoon de hele dag zit. Daarna zak je weer weg. Dat herhaalt zich, twintig keer per dag, totdat je stopt. Bron: uitleg naar Trimbos-instituut.

## HET GOEDE NIEUWS

### Je slaapt al als niet-roker

Elke nacht rook je zo'n acht uur niet. Je wordt niet gillend wakker. De "verschrikkelijke" ontwenning is in werkelijkheid een licht, leeg gevoel dat je dagelijks al doorstaat.

### Het is snel uit je lijf

Na ongeveer drie dagen is de nicotine uit je lichaam. De lichamelijke trek is meestal op dag 2 tot 4 het sterkst en neemt daarna af. Na enkele weken is het grootste deel voorbij.



**PEUK**

*Grafiekjes. Leuk hoor. Maar wie gaat er straks met je mee naar buiten in de pauze?*

De echte uitdaging is dus niet je lichaam. Het is de gewoonte, en vooral het verhaal in je hoofd dat Peuk iets voor je doet. Dat verhaal gaan we herschrijven.

# ROKER, EX-ROKER, NIET-ROKER

Wilskracht is als een spier: hij raakt moe. Identiteit raakt niet moe. Iemand die zichzelf ziet als niet-roker, hoeft niet elke dag te vechten.

## DE ROKER

"Ik rook." Peuk zit in je dagindeling, je pauzes, je feestjes en je stress.

## DE EX-ROKER

"Ik mag niet meer roken." Stopt wel, maar mist Peuk. Kijkt verlangend naar de rookhoek.

## DE NIET-ROKER

"Ik rook niet." Mist niks. Weet op een feestje niet eens wáár de rookhoek is.

De meeste mensen stoppen als ex-roker. Ze houden het een tijdje vol en voelen zich al die tijd een beetje beroofd. Dat is uitputtend, en daarom vallen zoveel mensen terug. Het doel van dit boek is niet dat je een ex-roker wordt. Het doel is dat je een niet-roker *bent*.

## EÉN WOORDJE VERSCHIL

### EX-ROKER ZEGT

"Ik mag niet meer roken."

"Nee dank je, ik probeer te stoppen."

"Ik mis het wel, hoor."

"Eentje kan toch geen kwaad?"

### NIET-ROKER ZEGT

"Ik hoef niet meer te roken."

"Nee dank je, ik rook niet."

"Wat ben ik blij dat ik dat gedoe kwijt ben."

"Eentje? Waarom zou ik?"

## WERKBLAD · WIE BEN JIJ STRAKS?

Maak deze zinnen af alsof je al een jaar rookvrij bent. Schrijf in de tegenwoordige tijd.

Ik ben iemand die... ..

Als ik 's ochtends wakker word, voel ik... ..

Op een feestje ben ik degene die... ..

Mijn kinderen / partner / vrienden zien mij als... ..

Het geld dat ik bespaar, gebruik ik voor... ..



PEUK

*Niet-roker? Jij? Haha. Je houdt het nog geen vergadering vol.*

# DE REKENING

Peuk stuurt nooit een factuur. Hij schrijft gewoon automatisch af. Tijd om de afschriften eens rustig door te nemen.

## WERKBLAD · WAT KOST PEUK MIJ?

| POST                                                 | JOUW GETAL |
|------------------------------------------------------|------------|
| Pakjes (of shagjes, sigaren) per dag                 |            |
| Prijs per pakje                                      | €          |
| <b>Per jaar</b> = pakjes × prijs × 365               | €          |
| <b>Over 10 jaar</b> = jaarbedrag × 10                | €          |
| Sigaretten per dag × 5 minuten = minuten per dag     | min        |
| <b>Dagen per jaar</b> = minuten per dag × 365 ÷ 1440 | dagen      |

## Rekenvoorbeeld

Eén pakje per dag van €10 is **€3.650 per jaar**, en **€36.500 in tien jaar**. Twintig sigaretten van vijf minuten zijn honderd minuten per dag. Dat is ruim **25 volle dagen per jaar** buiten staan, in de kou, naast de prullenbak.

## WAT JE IN PLAATS DAARVAN KUNT DOEN

- Een weekend Parijs. Elk jaar.
- Een nieuwe fiets, en dan fietsen zonder te hijgen.
- Iedere maand uit eten met iemand die je lief is.
- 25 dagen per jaar extra tijd voor je kinderen, je hobby of je bank.
- Een spaarpotje voor later, dat er ook echt is.
- Een gift aan KWF. Zie het einde van dit boek.

## WERKBLAD · MIJN TOP 3 REDENEN

Niet de redenen die je denkt dat je moet hebben. De echte. Degene die je raken.

1. ....
2. ....
3. ....

Tip: schrijf je nummer 1 ook op geheugenkaartje 1 achterin dit boek.



PEUK

*Ik ben je trouwste klant. Nou ja, jij bent de mijne. Beste klant ooit.*

# KEN JE TRIGGERS

Peuk belt niet willekeurig aan. Hij heeft vaste tijden, vaste plekken en vaste smoesjes. Wie zijn agenda kent, kan de deur op tijd dichtdoen.

## WERKBLAD · WANNEER BELT PEUK BIJ JOU AAN?

Vink aan wat je herkent. Wees eerlijk; Peuk leest niet mee.

- |                                                       |                                                                      |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bij de eerste koffie         | <input type="checkbox"/> Als ik verdrietig of eenzaam ben            |
| <input type="checkbox"/> Direct na het opstaan        | <input type="checkbox"/> Als ik iets te vieren heb                   |
| <input type="checkbox"/> Na het eten                  | <input type="checkbox"/> Tijdens het bellen                          |
| <input type="checkbox"/> In de auto of op de fiets    | <input type="checkbox"/> Achter de laptop                            |
| <input type="checkbox"/> In de werkpauze              | <input type="checkbox"/> Als ik wacht (bus, afspraak)                |
| <input type="checkbox"/> Met een drankje erbij        | <input type="checkbox"/> Na de seks                                  |
| <input type="checkbox"/> Op een verjaardag of feestje | <input type="checkbox"/> Als ik denk "ik heb het verdiend"           |
| <input type="checkbox"/> Als ik anderen zie roken     | <input type="checkbox"/> Als ik denk "eentje kan wel"                |
| <input type="checkbox"/> Bij stress of deadlines      | <input type="checkbox"/> Op vakantie                                 |
| <input type="checkbox"/> Na een ruzie                 | <input type="checkbox"/> Als het weekend is                          |
| <input type="checkbox"/> Als ik me verveel            | <input type="checkbox"/> Als ik honger heb                           |
| <input type="checkbox"/> Als ik moe ben               | <input type="checkbox"/> Bij het nieuws, of na een vervelend bericht |

## VAN TRIGGER NAAR PLAN: ALS... DAN...

Je brein houdt van duidelijke afspraken. Een concreet "als-dan"-plan werkt veel beter dan "ik zal sterk zijn". Kies je drie gevaarlijkste momenten en bedenk wat je **dán** doet.

## WERKBLAD · MIJN ALS-DAN-PLAN

**ALS...**

**...DAN DOE IK**

*Voorbeeld: ik mijn eerste koffie drink*

*drink ik hem binnen, op een andere stoel, en daarna een groot glas water*

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

# JE STOPDAG & DE ONTSLAGBRIEF

Je kiest een dag. Niet "ooit", niet "na de vakantie", maar een datum in je agenda. Liefst binnen twee weken, en op een rustige dag.

## DE WEEK ERVOOR

- ☐ Stopdatum gekozen en in mijn agenda gezet
- ☐ Drie mensen verteld dat ik stop
- ☐ Mijn top 3 redenen opgeschreven
- ☐ Mijn als-dan-plan ingevuld
- ☐ Water, fruit, kauwgom en snoepgroente in huis
- ☐ Zelfhypnose-oefening één keer gedaan (hoofdstuk 8)
- ☐ Bij twijfel de huisarts gebeld over hulpmiddelen

## OP JE STOPDAG

- ☐ Laatste pakje, aanstekers en asbakken weg
- ☐ Jas, auto en balkon gelucht
- ☐ De ontslagbrief hieronder ingevuld
- ☐ Een wandeling gemaakt, buiten, frisse lucht
- ☐ 's Avonds mezelf beloofd (geen sigaret)
- ☐ Een kruisje gezet op dag 1 van de tracker

## OFFICIEEL DOCUMENT

### Ontslagbrief

Beste Peuk,

Hierbij beëindig ik met ingang van ..... jouw dienstverband in mijn leven. Je hebt ..... jaar voor mij gewerkt. Je functioneren was ver onder de maat. Redenen voor ontslag:

- |                                                                       |                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Structureel te laat met beloofde ontspanning | <input type="checkbox"/> Diefstal uit mijn portemonnee |
| <input type="checkbox"/> Ongewenste geuren op de werkvloer            | <input type="checkbox"/> Liegen tegen mijn kinderen    |
| <input type="checkbox"/> Misbruik van mijn longen                     | <input type="checkbox"/> Ik kan het gewoon beter zelf  |

Een afscheidsfeestje komt er niet. Een cadeau ook niet. Je hoeft niet terug te komen voor een "laatste eentje". Ik vul je plek op met: .....

Getekend: .....

Datum: .....

**PEUK:** "Ontslag?! Ik ga naar de kantonrechter. Ik wil minstens een transitievergoeding."

# DE STOP-KNOP

Trek voelt als een golf: hij komt op, piekt en zakt weer weg. Meestal binnen een paar minuten. Je hoeft de golf niet te verslaan. Je hoeft er alleen op te blijven staan.

**S**

## Stop en merk op

Zeg in je hoofd: "Hé, daar is Peuk weer." Je hoeft er niets mee. Merk alleen op wáár je de trek voelt: je borst, je mond, je handen.

**T**

## Tel je adem

Adem 4 tellen in door je neus, 6 tellen uit door je mond. Vijf keer. Lange uitademing kalmeert je zenuwstelsel, en ja: dat is precies de "diepe trek" waar je zo van hield, maar dan zonder rook.

**O**

## Omdenken

Vervang Peuks zin door die van een niet-roker. Zie de tabel hieronder.

**P**

## Pak iets anders

Water, een appel, een stuk komkommer, kauwgom, tien keer de trap op en af, je geheugenkaartje lezen. Of iemand appen die weet dat je gestopt bent.

## WAT PEUK FLUISTERT, EN WAT JIJ TERUGZEGT

| PEUK FLUISTERT                         | JIJ ZEGT TERUG                                                       |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <i>"Eentje kan geen kwaad."</i>        | Eentje is precies hoe ik ooit begonnen ben. Eentje is nooit eentje.  |
| <i>"Je hebt het verdiend."</i>         | Klopt. Daarom krijg ik iets beters dan rook.                         |
| <i>"Je houdt dit niet vol."</i>        | Ik heb vannacht acht uur niet gerookt. Dit is maar een paar minuten. |
| <i>"Zonder mij is het saai."</i>       | Saai was buiten in de regen staan. Nu doe ik gewoon mee.             |
| <i>"Nu is alles toch al verpest."</i>  | Eén misstap is een les, geen nieuw contract.                         |
| <i>"Je bent nu eenmaal een roker."</i> | Ik wás een roker. Ik ben iemand die niet rookt.                      |

## Golfsurfen

Ga eens bewust zitten met je trek, zonder iets te doen. Geef hem een cijfer van 1 tot 10. Kijk elke minuut opnieuw. Je zult zien: het cijfer zakt, ook als je niets doet. Na een paar keer weet je diep vanbinnen dat trek een gevoel is, geen opdracht.

# ZELFHYPNOSE ALS GEHEIM WAPEN

Hypnose is geen slaap en geen show. Het is een toestand van geconcentreerde ontspanning, zoals wanneer je zo in een film of boek opgaat dat je de wereld om je heen even vergeet. In die toestand staat je onderbewustzijn wijd open voor nieuwe gewoontes.

Je doet het eigenlijk al dagelijks: als je dagdroomt, als je "op de automatische piloot" naar huis rijdt. Peuk heeft daar jarenlang handig gebruik van gemaakt. Nu draaien we het om.

## OEFENING · HET ROOKVRIJ-ANKER (10 MINUTEN)

1. **Ga zitten** op een rustige plek. Telefoon op stil. Voeten plat op de grond.
2. **Kies een punt** op de muur, iets boven ooghoogte. Kijk ernaar tot je ogen zwaar worden, en sluit ze dan.
3. **Adem uit, en tel af** van 10 naar 1. Bij elk getal zak je een trede dieper weg in je stoel. Laat je schouders, je kaak en je handen los.
4. **Zie jezelf over een jaar.** Rookvrij. Hoe sta je erbij? Hoe ruikt je huis, je adem, je jas? Wie staat er naast je? Wat doe je met het geld en de tijd? Maak het beeld groter, helderder, kleurrijker.
5. **Voel het.** Waar in je lichaam voel je trots, lucht, vrijheid? Laat dat gevoel groeien tot het op z'n sterkst is.
6. **Zet je anker.** Druk op het hoogtepunt je duim en wijsvinger zachtjes tegen elkaar en zeg in je hoofd: "Ik ben vrij." Houd vijf tellen vast. Laat los.
7. **Kom terug** door te tellen van 1 naar 5. Bij 5 open je je ogen, fris en wakker.

**Gebruik je anker** bij elke trek: duim en wijsvinger tegen elkaar, adem uit, "ik ben vrij". Doe de oefening dagelijks in de eerste drie weken, dan wordt het anker sterker.

## GRATIS ZELFHYPNOSE-AUDIO'S

Op [hypnose-praktijk.nl/zelfhypnose-audio](https://hypnose-praktijk.nl/zelfhypnose-audio) vind je gratis audio's die goed passen bij je stopperiode:

- **Stress loslaten:** voor de momenten waarop je vroeger naar Peuk greep
- **Diepe ontspanning:** echte rust, zonder rook
- **Emoties loslaten:** als de stopperiode je even raakt
- **Egoversterking** en **Zelfvertrouwen:** voor je nieuwe identiteit
- **Porties verkleinen** en **Emo-eten:** zodat Peuk niet door een zak chips wordt vervangen



Scan voor de audio's

Luister met een koptelefoon, op een rustige plek. Nooit tijdens het autorijden of werken. In slaap vallen is geen probleem. Zelfhypnose vervangt geen medische zorg. Heb je een ernstige psychische aandoening, overleg dan eerst met je arts.

# NEE ZEGGEN, MET STIJL

Ergens op een verjaardag staat iemand met een pakje. "Ach joh, eentje." Dat moment komt. Zorg dat je je antwoord al klaar hebt.

## DE BASIS

Zeg snel en duidelijk nee, kijk de ander aan, en verontschuldig je niet. Geen vaag "liever niet" of "ik probeer te stoppen", want dat klinkt als een onderhandeling. Een niet-roker legt niets uit.

## KIES JE FAVORIET

- "Nee dank je, ik rook niet."
- "Nee, ik heb Peuk ontslagen. Het was wederzijds. Nou ja, vooral van mijn kant."
- "Nee hoor, ik doe niet meer aan brandstichting."
- "Nee, ik spaar voor Parijs."
- "Nee, ik ben net zo lekker aan het ademen."
- "Nee dank je. Wil je trouwens weten hoe ik gestopt ben?"
- "Waarom vind je het zo belangrijk dat ik rook?" (Werkt verrassend goed.)
- Jouw eigen: .....

## ROOKMAATJES

Je hebt mensen met wie roken een ritueel was: de collega bij de achterdeur, je zwager op het balkon. Die momenten waren waardevol, maar niet door de sigaret. Het was het gesprek. Zeg dat ook:

### ZO ZOU JE HET KUNNEN ZEGGEN

"Ik ben gestopt, en ik wil dat echt volhouden. Maar ik wil onze pauzes niet kwijt. Zullen we voortaan even een rondje lopen, of koffie halen?"

En wie weet: misschien wil je rookmaatje ook stoppen. Samen stoppen maakt het voor jullie allebei een stuk makkelijker. Geef hem of haar dit e-book.



# JE LIJF WINT TERUG

Je lichaam begint al te herstellen voordat je asbak koud is. Dit is wat je terugwint.

| NA          | WAT ER GEBEURT                                                                          |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 minuten  | Je hartslag en bloeddruk zakken.                                                        |
| 12 uur      | Het koolmonoxide in je bloed is weer normaal. Meer zuurstof voor je hele lijf.          |
| 2-3 dagen   | Reuk en smaak worden beter. Koffie ruikt ineens als koffie.                             |
| 2-12 weken  | Je bloedsomloop en longfunctie verbeteren. Traplopen gaat makkelijker.                  |
| 1-9 maanden | Minder hoesten en kortademigheid. Je longen ruimen op.                                  |
| 1 jaar      | Je risico op een hartaanval is ongeveer gehalveerd ten opzichte van een roker.          |
| 10 jaar     | Je risico op longkanker is ongeveer de helft van dat van een roker.                     |
| 15 jaar     | Je risico op hart- en vaatziekten is vergelijkbaar met dat van iemand die nooit rookte. |

Gebaseerd op algemene gegevens van de WHO en het Trimbos-instituut. Stoppen loont op elke leeftijd, ook na veertig jaar roken.

## ONTWENNING = HERSTEL

Prikkelbaar, onrustig, slecht slapen, meer trek in eten, een kuchje: vervelend, maar het is je lichaam dat aan het opruimen is. Het piekt in de eerste dagen en wordt daarna elke dag minder. Vertel je omgeving dat je een paar dagen wat korter van stof kunt zijn. Dan hoeft niemand te schrikken.

## EN DIE PAAR KILO?

Veel stoppers komen een paar kilo aan. Nicotine remt je eetlust, en eten smaakt ineens weer lekker. Dat is geen reden om door te roken: voor je gezondheid zijn een paar kilo niets vergeleken met roken. Wel handig:

- Drink veel water, vooral op triggermomenten.
- Leg gesneden groente en fruit klaar.
- Minder koffie: zonder nicotine komt cafeïne harder binnen.
- Wandel elke dag een half uur. Peuk haat frisse lucht.
- Gebruik de audio's "Porties verkleinen" en "Emo-eten".
- Beloon jezelf, maar niet met een taart per dag.



### PEUK

*Je gaat dik worden! Dik én ongelukkig! Neem mij nou maar, ik ben caloriearm.*

# UITGEGLEDEN? OPSTAAN.

Stel: op een feestje, na drie wijntjes, rook je er toch eentje. Dat is een uitglijder. Een terugval is pas als je weer rookt zoals vroeger. Tussen die twee zit één ding: wat je dént nadat het gebeurd is.

## Peuks versie

*"Zie je wel, je bent gewoon een roker. Het is toch al verpest, dus dan kun je net zo goed de rest van het pakje oproken."*

## Jouw versie

*"Oké, dat was er één. Geen ramp. Ik maak hem nu uit, gooi de rest weg en ga morgen gewoon verder als niet-roker."*

Uitglijders gebeuren vaak op dezelfde momenten: met alcohol op, na een ruzie, bij heftig nieuws, uit verveling, of als je "even wilt testen" of je het nog lekker vindt. (Spoiler: nee. Het is vies. Dat weet je.)

### WERKBLAD · MIJN NOODPLAN

Als ik toch rook, doe ik direct: .....

Ik denk dan niet "het is verpest", maar: .....

Ik bel of app meteen: .....

Daarna lees ik: .....

Bij het volgende feestje doe ik anders: .....

Mijn "boete" (iets nuttigs, bijv. ramen zemen): .....

Hang dit noodplan op een plek waar je het vaak ziet. En onthoud: niemand wordt in één avond weer een roker. Dat kost weken van "ach, eentje dan". Jij stopt bij de eerste.



# 21 DAGEN VRIJ

Een kruisje per dag. Klinkt kinderachtig. Werkt fantastisch. Je brein wil de reeks niet breken.

|                          |        |                      |                              |        |        |                            |
|--------------------------|--------|----------------------|------------------------------|--------|--------|----------------------------|
| Dag 1<br><i>stopdag!</i> | Dag 2  | Dag 3<br><i>piek</i> | Dag 4<br><i>nicotine weg</i> | Dag 5  | Dag 6  | Dag 7<br><i>1 week!</i>    |
| Dag 8                    | Dag 9  | Dag 10               | Dag 11                       | Dag 12 | Dag 13 | Dag 14<br><i>2 weken</i>   |
| Dag 15                   | Dag 16 | Dag 17               | Dag 18                       | Dag 19 | Dag 20 | Dag 21<br><i>vier het!</i> |

## Beloningen

### Na 1 week

Iets kleins: een boek, een bos bloemen, een film.

### Na 3 weken

Uit eten van je bespaarde geld.

### Na 3 maanden

Een weekend weg. Waar Peuk nooit mee mocht.

## GEHEUGENKAARTJES

Knip uit, vul in, stop in je portemonnee of maak er een foto van voor je telefoon. Lees ze bij trek.

### KAARTJE 1

#### Waarom ik niet rook

---



---



---

*Ik ben vrij.*

### KAARTJE 2

#### Als de trek komt

- S · Stop en merk op
- T · Tel je adem: 4 in, 6 uit
- O · Omdenken: "ik hoef niet"
- P · Pak iets anders

*Het gaat over. Altijd.*

# SAMEN NAAR EEN ROOKVRIJ NEDERLAND



Ongeveer 1 op de 2 mensen in Nederland krijgt ooit de diagnose kanker. Roken is een van de grootste oorzaken die we zelf in de hand hebben.

Daarom koppel ik **Rookvrij door het Leven** aan twee acties voor kankeronderzoek: voor **KWF Kankerbestrijding** en voor de **AVL Foundation** van het Antoni van Leeuwenhoek. Het doel is groot, en dat mag: een miljoen rokers rookvrij en €1.000.000 voor KWF.

Dit e-book is gratis. Heb je er iets aan gehad? Doe dan een van deze drie dingen, of alle drie:

1

## Doneer je eerste week

Wat je de eerste week niet aan Peuk uitgeeft, geef je aan het onderzoek. Peuk krijgt er een rolberoerte van.

2

## Deel dit e-book

Ken je een roker? Je partner, broer, zus, vader, moeder of vriend? Stuur het door. Ook leuk als cadeau.

3

## Vertel je verhaal

Laat weten dat je gestopt bent. Hardop zeggen maakt het echt, en het inspireert de rokers om je heen.



### In actie voor KWF

Rookvrij door het leven  
[acties.kwf.nl/fundraisers/  
rookvrijdoorhetleven](https://acties.kwf.nl/fundraisers/rookvrijdoorhetleven)



### In actie voor de AVL Foundation

Voor kankeronderzoek in het  
Antoni van Leeuwenhoek  
[actievooravlfoundation.nl/  
fundraisers/victor-elzo-kraemer](https://actievooravlfoundation.nl/fundraisers/victor-elzo-kraemer)

“  
**Vraag niet**  
wat het  
KOST.  
**Zie** wat het  
OPLEVERT.”

**VICTOR KRAEMER**

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

Stoppen met roken is een investering in jezelf. Op de volgende pagina zie je wat een traject kost, en dat je ook in termijnen kunt betalen.

# DAN DOEN WE HET SAMEN

Sommige mensen stoppen met dit e-book. Anderen hebben Peuk al zo vaak de deur gewezen dat hij inmiddels een eigen sleutel heeft. Dan is begeleiding geen luxe, maar gewoon slim.

Je begint altijd met een **gratis intake**. Daarin kijken we samen welk traject bij jou past. Online, of in mijn praktijk in Amsterdam of Den Haag.

## LOSSE SESSIE

1 sessie, 1-op-1

**€97** online, 1 uur

**€147** in de praktijk, 90 min

*Voor een opfrissessie, of als je vooral in gezelschap rookt.*

- Hypnose en NLP op maat
- Persoonlijke hypnose-audio voor thuis
- Drie check-ins in de eerste 30 dagen
- Ook als extra sessie naast een traject

[Kies dit traject →](#)

## KIEZEN DE MEESTEN

## ROOKVRIJ SHIFT

3 sessies, 90 dagen

**€397**

*Het traject dat bij de meeste rokers past.*

- Drie sessies: verleden, heden en toekomst
- Persoonlijke hypnose-audio voor thuis
- 90 dagen nazorg met korte ROM-metingen
- Eén gratis herhaalsessie binnen 12 maanden als je terugvalt

[Kies dit traject →](#)

## IDENTITY SHIFT

6 sessies

**€597**

*Als roken diep verweven is met emotie of met wie je bent.*

- Verleden, heden, toekomst, identiteit, overtuigingen en realiteit
- Werk aan oorzaken, emotie en terugvalpreventie
- Zes maanden nazorg met korte ROM-metingen

[Kies dit traject →](#)

## TRANSFORMATIE

9 sessies

**€997**

*Voor wie al vaak gestopt is en steeds weer begon.*

- Alles uit Identity Shift
- Drie extra sessies voor het kernprobleem, trauma en oude patronen

[Kies dit traject →](#)



**Betalen in termijnen kan.** Liever niet alles in één keer? Je kunt elk traject in termijnen betalen. Vraag ernaar bij je gratis intake. Ondernemer? De kosten zijn mogelijk fiscaal aftrekbaar.

# ERVARINGEN MET VICTOR

*"Na 24 pogingen te stoppen met roken op alle mogelijke manieren, het nooit langer vol kunnen houden dan een week of een paar dagen, maar nu... Vandaag 30 dagen gestopt met roken dankzij 2 sessies hypnose. Totaal geen behoefte aan sigaretten of om ze te kopen. Erg blij met deze ervaring en zou het iedereen aanraden!"*

EMMA, 37, ROTTERDAM

*"Wanneer je bij Victor komt, voelt het alsof je hem al jaren kent. Hij weet precies waar hij naar moet vragen en weet je op je gemak te stellen."*

FENNA, 39, DEN HAAG

*"Je hebt me begeleid naar het vinden van de root cause van issues die in mijn leven speelden. Super bedankt voor je tijd en energie!"*

FAY, 32, AMSTERDAM

Ervaringen van cliënten zoals gedeeld op het profiel van Victor. Ieder mens is anders, en resultaten verschillen per persoon.

## BOEK JE GRATIS INTAKE



Online afspraak  
[rookvrijdoorhetleven.nl/afspraak](https://rookvrijdoorhetleven.nl/afspraak)



Gratis intake (30 min)  
[calendly.com/velzokraemer/30min](https://calendly.com/velzokraemer/30min)



WhatsApp  
**06 28 28 64 32**  
Vraag ook de gratis mp3

### Praktijk Amsterdam

Willem de Zwijgerlaan 69  
1056 JG Amsterdam

### Praktijk Den Haag

Allard Piersonlaan 192  
2522 MV Den Haag

### Contact

Praktijk: 085 060 63 37  
WhatsApp: 06 28 28 64 32  
[victorkraemer@hypnose-praktijk.nl](mailto:victorkraemer@hypnose-praktijk.nl)  
[www.rookvrijdoorhetleven.nl](https://www.rookvrijdoorhetleven.nl)

### Erkend door

BVAT en RBCZ

Liever via je huisarts? Kijk ook op [ikstopnu.nl](https://ikstopnu.nl). Je huisarts kan je adviseren over nicotinevervangers of medicijnen. Combineer gerust: alles wat je helpt stoppen, is goed.

# Laat de sigaret achter.



*"Tijd om hem te ontslaan?" Van roker naar niet-roker.*

**VAN ROKER NAAR NIET-ROKER · Victor Kraemer**  
www.rookvrijdoorhetleven.nl · praktijk 085 060 63 37  
victorkraemer@hypnose-praktijk.nl · WhatsApp 06 28 28 64 32  
Aangesloten bij BVAT · geregistreerd bij RBCZ

Dit e-book is bedoeld als informatie en ondersteuning en vervangt geen medisch advies. Heb je gezondheidsklachten, gebruik je medicijnen of ben je zwanger? Overleg dan met je huisarts. Gratis te delen, niet te verkopen. © 2026 Victor Kraemer.