

Guía de Iniciación al Método THID™ para Dejar de Fumar



En Qué Consiste el Método THID™

Este método te ayuda a superar la dependencia mental del tabaco cambiando la forma en la que piensas y sientes sobre fumar, además de romper el hábito de raíz.

¿Cómo Funciona?

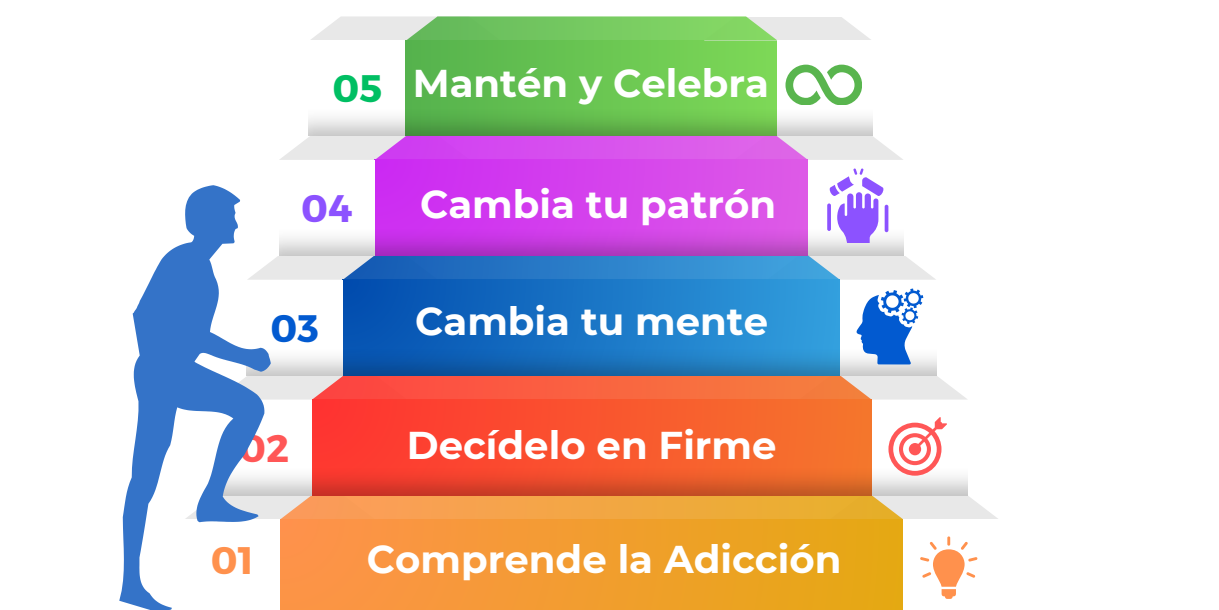
Se basa en 5 fases que te llevan desde ser fumador hasta convertirte en un no fumador libre y feliz.

Si quieres profundizar en estas cinco etapas, [mira este vídeo](#).

Las 5 Fases del Método THID™



No Fumador/a Libre y Feliz



 **Fumador Habitual**

FASE 1



1 COMPRENDE LA ADICCIÓN

***“Los problemas que tenemos no se resuelven hasta que no entendemos que los crea.”
– Eckhart Tolle***

Se trata de que reflexiones sobre los motivos por los que fumas (entraremos más en profundidad en la siguiente etapa) y de que empieces a ver la realidad de la adicción al tabaco.

- 1 Para tomar una decisión tienes que comprender todo lo que rodea a esa decisión.
- 2 Deseo de dejar de fumar, que bien informado conlleva decisión firme de dejar de fumar.
- 3 Fase de precontemplación, la mayoría de vosotros/as estáis en esta fase.

Ejercicio de Auto- Reflexión (PDF editable)



Te invito a que expliques con tus propias palabras, por qué crees que fumas y qué sensaciones buscas al hacerlo. No juzgues tus razones ni las censures. Puedes mencionar situaciones concretas, emociones o cualquier otro factor que consideres relevante.



2 DECÍDELO EN FIRME

“El momento en que decides cambiarlo todo, es el momento en que empieza tu transformación.”

– Marie Curie

Cómo tomar la decisión firme y duradera de dejar de fumar para que dure para siempre:

1 Comprométete de verdad.

No basta con desearlo o confiar en tener suerte; necesitas una decisión firme que te guíe a la hora de dejar el tabaco.

2 Encuentra tu porqué.

Identifica tanto tus motivos lógicos (por qué deberías dejarlo) como tus motivos emocionales (por qué quieres dejarlo).

3 Conoce tu adicción.

No puedes tomar una decisión sólida si ignoras cómo funciona tu dependencia física, mental y emocional hacia el tabaco.

Ejercicio Práctico (PDF editable)



Crea Tu Lista de Motivos para Dejar de Fumar

Haz una lista de los motivos por los que deseas ser una persona no fumadora y tenla siempre a mano para consultarla cuando necesites un extra de motivación.



3 CAMBIA TU MENTE

“Tanto si crees que puedes, como si crees que no puedes, estás en lo cierto.”
– Henry Ford

¿Cómo puedes cambiar tu mentalidad?

Durante esta fase, aprendes a cambiar tu visión sobre el tabaco, el proceso de dejar de fumar y sobre ti mismo/a. Así empiezas a entender que **fumar no define quién eres, sino algo que haces.**

1

Transforma tu identidad de fumador/a

Empieza a verte como una persona que no fuma, en lugar de un fumador que está intentando dejarlo.

2

Vence el miedo a dejar de fumar

Afronta y supera los temores y bloqueos emocionales que te impiden convertirte en no fumador/a.

3

Rompe con tus creencias limitantes sobre ti misma/o y el fumar

Convéncete de que tu vida será mejor sin tabaco y de que tienes la capacidad de conseguirlo.

Ejercicio Práctico (PDF editable)



Haz que Fumar se Vuelva una Experiencia Poco Atractiva y Desagradable

Por ejemplo, cada vez que enciendas un cigarrillo, piensa en todos los motivos por los que no quieres fumar. O date permiso para hacerlo solo al aire libre cuando haga frío, de pie o en un sitio que te resulte incómodo. Con esto lograrás que fumar deje de ser algo automático y empieces a verlo como una conducta, no como parte de tu identidad. Escribe cuáles serán tus pasos o acciones concretas para aplicar esta estrategia:



4 CAMBIA TU PATRÓN

“Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, dirigirás tu vida y lo llamarás destino” – Carl Gustav Jung

Durante esta etapa, cambias tu conducta asociada al tabaco y rompes con la rutina de encender un cigarrillo.

Encender y fumar un cigarrillo es solo la parte visible —lo que todo el mundo ve—, pero detrás de ese gesto hay mucho más.

El patrón de fumar es la **reacción en cadena que te lleva a coger un cigarrillo y fumarlo.**



Cada vez que fumas, se activa esta cadena:

- 1 Un desencadenante
- 2 Un pensamiento ansioso o deseo intenso de fumar (*craving*)
- 3 Cómo te sientes respecto a fumar y mientras fumas

La mayoría trata de dejarlo a base de pura fuerza de voluntad.

Sin embargo, **la única forma de dejar de fumar con facilidad es abordar primero la parte mental de la adicción:**

los desencadenantes, los pensamientos de “necesidad” y las emociones ligadas al tabaco.



Identifica Tus Desencadenantes

Haz una lista de tus principales desencadenantes (sitios, personas y situaciones que te recuerdan a fumar) y de esos pensamientos recurrentes que te empujan a fumar.

Cambia Tus Rutinas

Por ejemplo, si siempre fumabas un cigarrillo nada más levantarte, prueba a hacer unos ejercicios rápidos o a salir a correr un poco antes del desayuno. Si estás acostumbrado/a a fumar mientras conduces, sujeta un palo de regaliz mientras conduces, practica respiración profunda o haz ejercicios de mindfulness. Encuentra una nueva rutina que funcione para ti.



5 MANTÉN
Y CELEBRA

***Cambiar un hábito no cambia solo una acción, cambia tu identidad.
– Charles Duhigg***

Cómo consolidar tu vida sin tabaco

En esta etapa aprenderás a proteger tu decisión de dejar de fumar, adaptarte a tu vida sin tabaco y mantenerte como no fumador. También es a etapa dónde celebras tu logro :)

1

Sustituye el hábito de fumar por un nuevo comportamiento saludable.

Según la Terapia de Reversión de Hábitos, la mejor forma de eliminar un comportamiento no deseado es reemplazarlo por uno nuevo y beneficioso.

2

Ten un plan para prevenir y gestionar posibles recaídas.

En el proceso de dejar de fumar, la preparación lo es todo: ¿Qué situaciones podrían provocar o han provocado una recaída en el pasado? ¿Qué podrías hacer para evitar que esto vuelva a ocurrir?

3

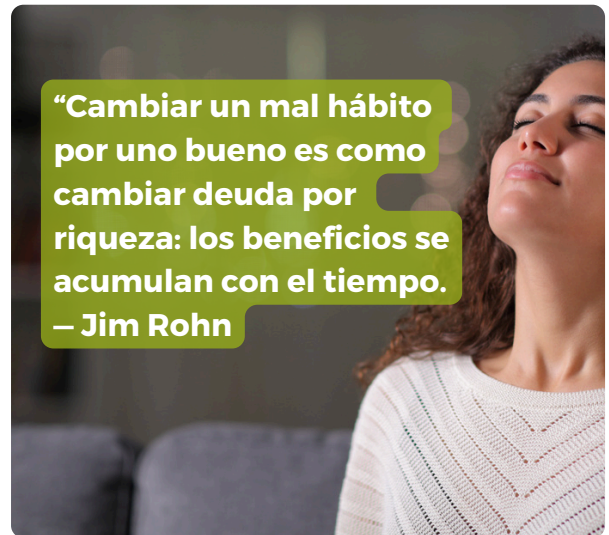
Celebra tu logro

Reconocer tus avances libera dopamina, refuerza tus nuevos hábitos, consolida una autoimagen positiva y mantiene alta tu motivación.



Elige un hábito saludable para reemplazar el tabaco.

Decide qué actividad utilizarás como sustituto y empieza a practicarla antes de tu fecha para dejar de fumar. Puede ser cualquier cosa que te guste: respiración profunda, leer, escribir, tejer, arreglos florales, caminar, correr, bailar, lo que quieras.



¡Decide cómo celebrarás tu logro de convertirte en no fumador/a!

Elige algo que realmente te haga ilusión: una excursión, un masaje, una actividad para compartir con tus seres queridos o incluso darte ese capricho que llevas tiempo deseando. Lo importante es que sea significativo para ti.



¿Cómo puedo aplicar el Método THID™?

Puedes dejar de fumar con el Método THID por tu cuenta o con nuestro programa privado.

Recursos Que Ofrecemos

■ Email & Newsletter

Como has solicitado la Guía de Iniciación del Método THID, también empezarás a recibir ejercicios, vídeos, artículos, historias de éxito, consejos prácticos e invitaciones a nuestros talleres online gratuitos. Todo para ayudarte a avanzar hacia una vida libre de tabaco, con claridad y acompañamiento.

■ Youtube

Mira vídeos que te educan, te inspiran y te motivan para convertirte en una persona no fumadora, feliz y libre. (Con consejos que no encontrarás en ningún otro sitio).

[Suscríbete aquí.](#)

- Te recomiendo que veas este vídeo para entender las 5 fases del Método THID: [Ver vídeo](#)

■ Comunidad de Whatsapp

La comunidad de WhatsApp del Método THID es un grupo exclusivo para todas las personas que quieren dejar de fumar aplicando los principios del método y liberarse de la adicción mental al tabaco.

[Únete aquí a la comunidad privada](#) para recibir consejos e información de valor.

■ Programa Libérate (Premium)

Este programa está diseñado para liberarte de la adicción mental al tabaco para siempre y sin pasarlo mal en el camino. Es un programa revolucionario que transforma tu relación con el tabaco, ofreciéndote un enfoque paso a paso para quienes desean apoyo personalizado o profundizar en el proceso con una guía experta. [Haz click aquí si quieres más información.](#)