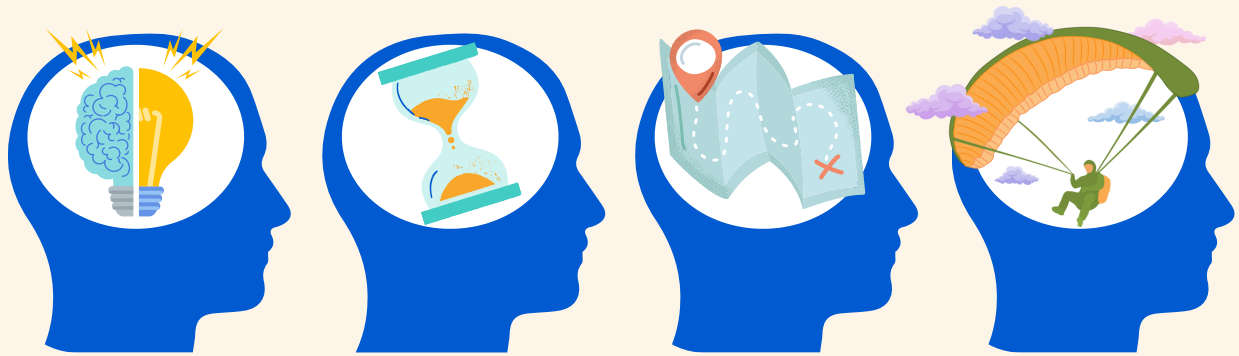


TU INFORME PERSONALIZADO



¿Cuál es Tu Nivel de Preparación
para Dejar de Fumar?



Descubre lo que revela tu perfil...

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

Gracias por hacer el test “¿Qué tan preparada/o estás para dejar de fumar?”.

¡Y enhorabuena! Porque solo por hacer este test y empezar a conocerte mejor, ya estás dando el primer paso hacia una vida sin tabaco, más libre, más fácil y definitiva.

Hola, soy Gina Monllau, exfumadora, certificada en Deshabituación Tabáquica, coach especializada en adicción al tabaco, practicante certificada en Programación Neurolingüística (PNL), experta en mindfulness y creadora del método THID para dejar de fumar.

Durante años probé de todo para dejarlo... y nada funcionaba. Hasta que descubrí el enfoque que utilizan las personas que dejan de fumar de forma feliz, sin sufrimiento y para siempre.

A partir de ahí, me formé, investigué y desarrollé un método probado que ya ha ayudado a muchas de personas a liberarse del tabaco para siempre y sin sufrir en el proceso, empezando por mí.

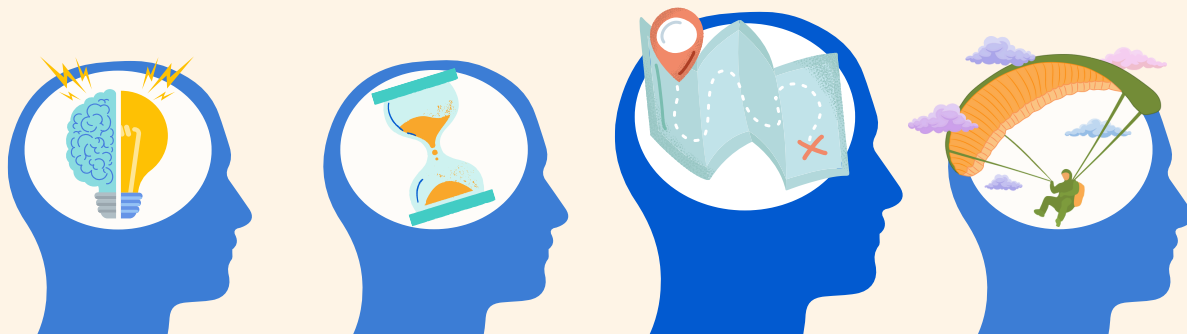
Este test forma parte de ese proceso: combina los dos tests más reconocidos internacionalmente para evaluar la preparación para dejar de fumar: el Test de Fagerström (que mide el nivel de dependencia física a la nicotina) y la Escala de Motivación de Richmond (que evalúa tu disposición al cambio). Gracias a esta combinación, podrás conocer con claridad en qué punto te encuentras, qué es lo que te frena y qué necesitas para avanzar hacia una vida libre de tabaco.

Y ahora sí... ¡vamos a ver tus resultados!



Tus Resultados

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR



La/El Valiente

Según lo que has respondido, este es tu perfil:

“La/El Valiente”

Tu Nivel de Motivación es: **Alto**

Tu Nivel de Dependencia es: **Moderado**

Tu Nivel de Preparación para Dejar de Fumar es:

Estás lista/o para planificar tu salida del tabaco

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR



La/El Valiente

Vista Rápida del Perfil “La/El Valiente”

“Quiero dejarlo... sé que puedo... solo necesito un plan claro para hacerlo bien.”

Descripción emocional y conductual:

- Has empezado a cuestionar tus creencias sobre lo que fumar te aporta.
- Estás mentalmente preparado/a para el cambio, pero aún valoras los pros y los contras.
- Necesitas seguridad en que dejar de fumar será fácil y duradero, no una lucha.

Obstáculos principales:

- El conflicto interno entre el deseo de dejar de fumar y el deseo de seguir fumando.
- El miedo a perder los supuestos “beneficios” del tabaco (gestionar emociones, disfrutar, socializar, controlar el peso, etc.).
- El riesgo de caer en la ambivalencia: cuanto más piensas en dejarlo, más fuerte puede hacerse la necesidad de fumar, lo que genera frustración y culpa.

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

¿Qué Significa Este Resultado?

Imagina que liberarte del tabaco es como lanzarte en paracaídas. El salto representa el inicio de tu nueva vida como persona no fumadora, libre y feliz. Todo el proceso — decidir que quieres saltar, prepararte, subir al avión, el ascenso y finalmente el salto— simboliza tu camino hacia la libertad.

Pues bien, ahora mismo ya estás dentro del avión, con el equipo puesto y la puerta abierta. Has tomado la decisión: sabes que quieres dejar de fumar, lo deseas de verdad, y estás mentalizándote para hacerlo. Estás mirando al horizonte, con el objetivo claro, calculando cuándo y cómo dar ese salto para que sea definitivo. Has avanzado mucho: ya no te planteas “si lo harás algún día”, sino cómo y cuándo lo harás. Y eso marca una diferencia enorme, porque significa que tu mente está alineada con tu deseo de cambio.

Estar en este punto es muy especial. Significa que ya has empezado a ver con claridad los beneficios de dejar de fumar: mejor salud, más calma, más libertad, más energía, una economía más sólida y una autoestima fortalecida. También significa que has dado un paso crucial: has empezado a cuestionar de verdad si el tabaco te aporta algo, o si más bien te ha estado limitando y robando mucho más de lo que da. Ya no lo percibes como un aliado, sino como una carga de la que quieres liberarte.

Sin embargo, es normal que todavía exista cierta ambivalencia. Parte de ti está decidida y motivada, mientras otra parte sigue aferrada al cigarro por lo que crees que te ofrece: gestionar el estrés, acompañar el café, concentrarte, socializar o incluso darte un momento de placer. Esa contradicción genera dudas y puede hacerte sentir dividido o dividida, pero no significa que no estés preparado. Al contrario: significa que estás en la fase exacta en la que se construye el verdadero compromiso con la libertad.

La buena noticia es que no necesitas más fuerza de voluntad para dar este salto. Lo que necesitas es un plan claro, paso a paso, que te dé la seguridad de que dejar de fumar no será un sacrificio, sino una liberación. Cuando cuentas con esa hoja de ruta, el salto deja de sentirse como un riesgo y se convierte en un paso natural hacia una vida más plena, ligera y completamente tuya. Y ahí es cuando lo que hoy se percibe como un reto se transforma en una de las mejores decisiones de tu vida.

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

Errores y Desafíos Comunes para “El/La Reflexivo/a”

Estar en esta etapa tiene sus propios retos. Aunque dentro de ti existe un fuerte deseo de dejar de fumar, también sigue presente el deseo de encender un cigarro. En este momento convives con ambas fuerzas: la motivación para liberarte y, al mismo tiempo, la costumbre y el atractivo del tabaco que aún tiran de ti.

Por un lado, tienes muchísimas razones para dejarlo: tu salud, tu tranquilidad, tu economía, tu orgullo personal y la coherencia de vivir como realmente quieres. Pero por otro, todavía justificas por qué fumas: porque crees que te ayuda a gestionar el estrés, a combatir el aburrimiento, a socializar, a mantener tu rutina, a controlar el peso o incluso a disfrutar más de ciertos momentos.

Ese conflicto interno es el mayor desafío de tu perfil. Mientras sigas creyendo que el tabaco te aporta algo, soltarlo puede parecer arriesgado. Y cuanto más tiempo permanezcas en esa contradicción, más frustración y cansancio acumularás. Muchas veces, incluso, cuanto más piensas en dejarlo, más fumas, entrando en un círculo que se repite: deseo de liberarte, intento fallido, culpa, y vuelta al cigarro.

Es fácil que en esta fase te digas: “Lo haré pronto... cuando tenga menos presión, después de esta etapa complicada, en un mejor momento”. Pero ese “momento perfecto” rara vez llega, y la espera puede transformarse en un “nunca” sin que te des cuenta.

Posponer tu libertad significa seguir perdiendo lo que más valoras: salud, energía, bienestar emocional, confianza en ti mismo/a y la oportunidad de vivir de manera más ligera y auténtica. Todo eso ya está disponible al otro lado del tabaco, y está más cerca de lo que imaginas.

Lo importante es recordar que ese día en el que estarás totalmente listo o lista no aparece de repente ni depende de que cambien tus circunstancias externas. Ese día se construye desde dentro, confiando en un plan claro y práctico que elimine el deseo de fumar y te muestre cómo dar el salto de una vez por todas.

Y lo bueno es que ya has empezado: estás cuestionando al tabaco, imaginando tu vida libre y preparándote mentalmente. Puede que aún no tengas todas las respuestas, pero el simple hecho de estar en este punto es la señal más clara de que tu transformación ya está en marcha.

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

Recomendaciones Para Ti

◆ 1. Aterriza tu decisión.

Ya sabes que quieres dejar de fumar, lo tienes claro. Ahora dedica unos minutos al día a escribir por qué quieres hacerlo y qué esperas ganar. Tener tus razones por escrito refuerza tu motivación y te servirá de recordatorio en los momentos de duda.

◆ 2. Identifica tu mayor desencadenante.

Aunque tu dependencia física no sea tan fuerte, aún hay situaciones que asocias automáticamente con fumar. Puede ser el café, una conversación, un descanso en el trabajo. Detecta cuál es tu desencadenante principal: saberlo es clave para desarmarlo después.

◆ 3. Empieza a cuestionar tus “pros” del tabaco.

Cuando pienses “fumar me relaja” o “fumar me ayuda a concentrarme”, pregúntate: ¿es realmente el cigarro... o es mi respiración, mi pausa, mi atención? Descubrir que los “beneficios” en realidad vienen de ti y no del tabaco es un paso liberador.

◆ 4. Visualiza tu salto.

Imagina tu rutina completa sin cigarrillos: despertarte con energía, tomar un café sin fumar, terminar tu día con tranquilidad y orgullo. No lo pienses como un sacrificio, sino como una versión tuya más libre y coherente con lo que deseas. Esta práctica mental refuerza tu confianza en que puedes hacerlo.

◆ 5. Diseña tu plan de vuelo.

Ya estás en el avión, con el equipo puesto y mirando hacia el cielo. El salto está cerca. Lo que necesitas ahora es un plan claro y paso a paso que te dé seguridad. Te recomiendo asistir al taller gratuito donde explico cómo dejar de fumar sin ansiedad, resolviendo tu conflicto interno y asegurando que tu decisión sea definitiva y sin marcha atrás.

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

¿Por Dónde Empiezo?

Lo mejor de todo es que sí hay una solución, y dejar de fumar no es ninguna excepción. Existen pasos claros, prácticos y totalmente alcanzables que puedes empezar a dar para resolver tu conflicto interno y acercarte, de forma segura, al momento en que des el salto hacia tu libertad.

Y si lo que quieres es dejar de fumar sin sentir que echas algo de menos, y mantener la confianza más allá del día en que apagues tu último cigarro, hay tres aspectos fundamentales que necesitas trabajar:

1. Cambiar el significado que tiene el tabaco para ti.

Mientras sigas viendo el cigarro como algo que te ayuda —a relajarte, a concentrarte, a socializar o a sobrellevar los días difíciles—, seguirá teniendo poder sobre ti. El primer gran paso es darte cuenta de que el tabaco no te da nada real, sino que solo crea la ilusión de hacerlo. Cuando logres ver que en realidad te roba más de lo que te da, el deseo de fumar empezará a debilitarse.

2. Reprogramar tu respuesta ante los desencadenantes.

Tus rutinas y emociones han quedado ligadas al cigarro: café y cigarro, estrés y cigarro, pausa y cigarro. No basta con identificarlas, necesitas romper esa asociación y aprender a responder de una manera distinta. Cuando dejas de reaccionar en automático y empiezas a actuar con conciencia, el hábito pierde fuerza y tu libertad se consolida.

3. Seguir un plan claro, práctico y paso a paso.

El deseo de fumar no desaparece solo con fuerza de voluntad: necesitas una estrategia que te guíe. Un plan estructurado te ayuda a desmontar el hábito de fumar pieza por pieza, reducir el impacto de tus disparadores, gestionar el estrés de la vida diaria y evitar tanto las ansias como los síntomas de abstinencia.

De esta forma, lo que antes parecía un objetivo abrumador se convierte en un camino posible, manejable... e incluso emocionante.

Lo único que necesitas es empezar donde estás ahora: observando, cuestionando y dando pequeños pasos. Cada acción te acerca a esa versión de ti que vive con más paz, más energía y más libertad. Porque el cigarro nunca fue tu apoyo: tu verdadero apoyo siempre fuiste tú.

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

El Primer Paso Hacia Una Vida Sin Tabaco

Quizás te estés preguntando cómo se logra dejar de fumar de forma sencilla, permanente y sin que suponga una lucha constante. Y sobre todo, cómo hacerlo de forma natural y con un método que realmente funcione.

Pues bien, eso es exactamente a lo que llevo años dedicándome: ayudar a personas fumadoras a romper los patrones mentales, emocionales y conductuales que las mantienen enganchadas al tabaco. A esto lo llamo el Método THID, una metodología estructurada basada en psicología cognitivo-conductual, neurociencia y Programación Neurolingüística (PNL).

Como ya sabes, estoy impartiendo un taller gratuito online, paso a paso, en el que explico cómo dejar de fumar en 5 fases con el Método THID, incluso si todavía disfrutas fumar. Te invito a que no te lo pierdas, porque va a ser realmente revelador.

En él descubrirás:

- Un plan detallado para dejar de fumar, día a día, que te lleva desde donde estás ahora hasta convertirte en una persona no fumadora y feliz.
- Los 3 errores más comunes que probablemente estás cometiendo (y que te están dificultando dejarlo). Soltarlos hará que el proceso sea mucho más fácil.
- Cómo eliminar el Deseo de Fumar y romper el hábito de llevarse la mano a la boca.
- Cómo eliminar los síntomas de abstinencia y las ansias de nicotina sin tomar sustitutos de nicotina, sin volverte irritable o distraerte con comida.

Este taller puede ser un punto de inflexión en tu vida.

Me encantará verte dentro y acompañarte en este proceso hacia tu libertad. No te lo pierdas.

Tus Resultados

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

“Cómo Dejar de Fumar Fácilmente en 5 Pasos con el Método THID, Sin depender de la Fuerza de Voluntad, Sin Ansiedad y Sin Engordar (aunque te encante fumar)”

Taller Online Gratuito



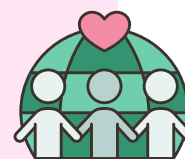
Duración aprox. de 1,5 - 2 horas.

Tips prácticos.



Obtendrás un plan paso a paso.

Acceso a Comunidad de Whatsapp.




ESTO ES LO QUE DICEN ASISTENTES ANTERIORES A NUESTROS TALLERES ONLINE:



Tus Resultados

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

 **anacomino_garc_** Asistí al que disteis en Julio, la mejor clase gratuita en la que he estado. También vi los vídeos gratuitos. 39 años fumando, 6 meses sin fumar ya, la mejor decisión de mi vida.

23 h 1 Me gusta Responder ...

 **esmeralda** 29 August 2025 at 17:01
¿Me despido?
To: Gina Monllau | Método THID


Apreciada Gina y equipo

Quería daros las gracias sinceramente por el contenido del taller y de vuestros emails de seguimiento. De verdad creo que es el camino acertado desde la perspectiva multidisciplinar que lo orientáis, siempre y cuando, en el acceso al método, se desarrollen ampliamente las etapas indicadas mediante tips, recursos y herramientas y abarque mucho más que en la guía recibida para llevarlo a cabo individualmente

Tu método me ayudó muchísimo. Había probado de TODO, pero el Método THID resonó conmigo, tenía todo el sentido y fue como si se activara un interruptor en mi cabeza. Probé absolutamente todo: Alen Carr, parches, chicles, pastillas, me hipnotizaron dos veces con especialistas muy reconocidos en Madrid... y nada funcionaba hasta que llegué a este programa. He sido fumadora durante 40 años. Una vez que la nicotina sale del cuerpo, lo que queda es un juego mental. Hay que reeducar la mente. ¡Mirad los vídeos! Intenté dejarlo 10 veces a lo largo de 27 años, y ahora llevo casi dos años sin fumar gracias al programa y a este grupo. ¡Tú también puedes conseguirlo!

Además, soy superviviente de cáncer de mama. Hace unos años me detectaron un nódulo en el pulmón (que de momento no es canceroso) y desde que dejé de fumar hace 2,3 años... ¡ha reducido su tamaño!

14:04

 **ANITA** 25/8/25
Re: Repetición disponible por 4...
To: soporte@metodothid.com

Buenas tardes Gina!!
Asistí ayer al taller que impartiste sobre el método THID, y me pareció muy interesante y eficaz...
De hecho te escribí durante el mismo para darte las gracias....
Recibí un fuerte abrazo,
Ana

 **Alegria** 25/8/25
Re: Repetición disponible por 4...
To: Soporte - Método THID

[Details](#)


Jo muchas gracias si lo vi tuvo un par de interrupciones o falta de cobertura mía pero lo vi hasta los cinco pasos y algunos de los testimonios me encantó tu enfoque se acabaron los castigos necesito volver a oírlo para fijar más conceptos y cambiar este enfoque positivo que todavía tengo

Muchísimas gracias por enviarme estos vídeos e información. Me has inspirado muchísimo y ahora soy una no fumadora feliz. He intentado dejar de fumar en numerosas ocasiones, pero siempre fracasaba. Esta vez he tomado las bases de tu método THID y las he aplicado para intentarlo de nuevo.

Mi mente ahora está en el lugar adecuado para conseguirlo, así que de verdad, gracias de corazón. Sigue compartiendo información, porque siento que también puedo ayudar a otras personas a hacer lo mismo.

Eres un ángel 🙏

Con todo mi cariño,
Pati

 **@hernan_honest78** 3 weeks ago
Ojalá tu programa llegue a todas las personas que fuman. ¡De verdad! Ahora cada vez que veo a alguien fumando me entran ganas de decirle: "¡Eh! ¡Tienes que conocer el método THID!". Aunque no sé si ir gritando eso por la calle funcionaría muy bien con desconocidos 😊

Estoy tan, tan orgullosa de poder decir que dejé de fumar el 6 de junio de 2024. Había fumado durante casi 18 años. Y es increíble vivir libre de humo y sentir con total seguridad que no volveré a necesitar ni a querer otro cigarro en mi vida.

Gracias eternas, Gina. 🙏

Show less

👍 1 🗨️ 🌹 Reply

Por tu salud y tu libertad 📄
¡NOS VEMOS DENTRO!