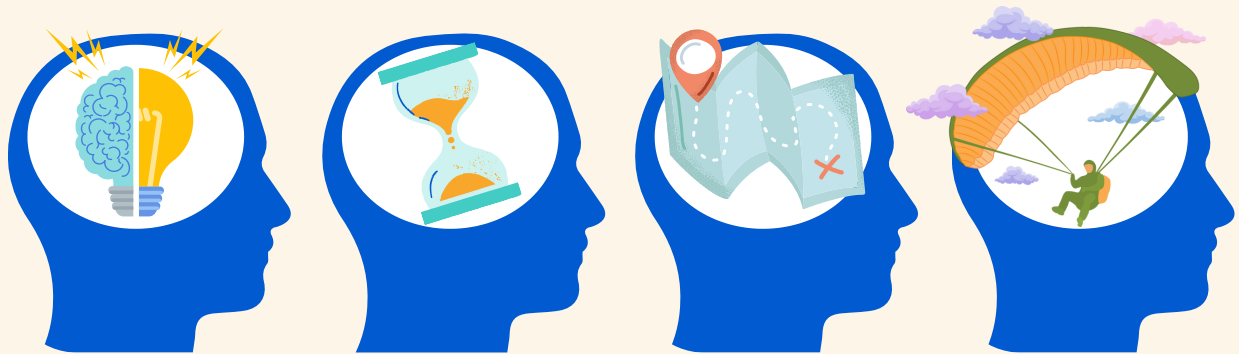


TU INFORME PERSONALIZADO



¿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 Condicionada/o

Según lo que has respondido, este es tu perfil:

“La/El Condicionada/o”

Tu Nivel de Motivación es: **Medio**

Tu Nivel de Dependencia es: **Medio**

Tu Nivel de Preparación para Dejar de Fumar es:

Estás Lista/o Para Dejarlo Pronto

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR



La/El Condicionada/o

Vista Rápida del Perfil “La/El Condicionada/o”

“Quiero dejarlo... pero todavía siento que lo necesito en mi día a día.”

Descripción emocional y conductual:

- Deseo real de dejar de fumar, acompañado de dudas y miedos.
- Conflicto interno: ganas de dejarlo y, al mismo tiempo, ganas de fumar.
- Necesidad de encontrar una forma sencilla y duradera para liberarte.

Obstáculos principales:

- La fuerza de la costumbre: fumar como parte de tu rutina diaria (despertar, café, después de comer, socializar, etc.).
- Creencia de que el tabaco ayuda a gestionar emociones como el estrés, la ansiedad o el aburrimiento.
- Temor a sufrir, a sentirte privada/o o a recaer después de intentarlo.

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

¿Qué Significa Este Resultado?

Imagina que liberarte del tabaco es como lanzarte en paracaídas. Tu vida sin cigarrillos está ahí fuera, en el aire, donde se respira libertad y ligereza. El salto representa ese momento en el que empiezas tu nueva vida como persona no fumadora. Pero ahora mismo no estás en tierra mirando a lo lejos: ya subiste al avión. Has superado el despegue, que es la parte más difícil, y ahora te encuentras en pleno ascenso, mirando por la ventanilla, preparándote mentalmente para ese salto hacia tu libertad.

Eso significa que estás muy cerca. Todavía no has dado el salto definitivo, pero sí estás creando el mapa mental que te permitirá hacerlo con éxito. Estás observando, analizando, buscando la motivación que haga que ese salto no solo sea posible, sino también sencillo y duradero.

Como persona condicionada por el hábito, sabes perfectamente que tu vida mejorará cuando dejes de fumar: tu salud, tu tranquilidad, tu economía, tu libertad mental. Tienes razones de peso para hacerlo y, además, sientes que es algo que necesitas lograr por ti, porque eres tú quien sostiene a los demás. Sin embargo, también convives con miedos y dudas: ¿será difícil? ¿sufiré? ¿realmente podré disfrutar de la vida sin cigarrillos?

Esa dualidad es tu mayor reto ahora mismo. Por un lado, tienes un fuerte deseo de liberarte del tabaco; por otro, todavía crees que fumar te aporta algo: aliviar el estrés, acompañar el café, socializar, concentrarte, llenar vacíos, mantener tu rutina. Esa lucha interna es agotadora, y es lo que en el pasado quizá te ha hecho volver atrás.

Pero la buena noticia es que no necesitas más fuerza de voluntad para lograrlo. No se trata de resistir ni de luchar contra las ganas. Se trata de resolver ese conflicto interno, de soltar las falsas creencias sobre lo que el tabaco “te da” y ver con claridad que, en realidad, no te da nada. Cuando eso ocurre, el deseo desaparece, y dejar de fumar se convierte en un proceso fácil, natural y definitivo.

Tu perfil indica que estás preparado o preparada para dar ese salto pronto. No tienes que hacerlo hoy mismo, pero sí tienes la disposición de seguir un plan sólido que te lleve paso a paso a ese momento en el que, al llegar a la puerta del avión, lo único que quieras sea lanzarte. Y cuando lo hagas, descubrirás que no hay vacío al otro lado, sino una vida más plena, más ligera y completamente tuya.

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

Errores y Desafíos Comunes para “La/El Condicionada/o”

Estar en esta etapa tiene sus propios retos. Aunque dentro de ti existe un fuerte deseo de dejar de fumar, también sigue vivo el deseo de encender un cigarro... y ahora mismo convives con ambas fuerzas, a veces sintiendo que tiran de ti en direcciones opuestas.

Por un lado, quieres mejorar tu salud, ganar tranquilidad mental, recuperar tu libertad y cuidar tu economía. Lo tienes claro. Pero por otro lado, hay muchas razones por las que todavía sientes que necesitas fumar: calmar el estrés, sobrellevar el aburrimiento, acompañar el café, concentrarte, mantener tu rutina, controlar el peso, socializar o simplemente darte un momento de placer.

Ese conflicto interno es lo que sostiene tu vínculo con el tabaco. Creer que esos beneficios son reales hace que soltar el hábito parezca arriesgado. Y cuanto más tiempo mantienes esa contradicción, más cansado o cansada te sientes en tu día a día.

En este punto, es fácil decirse: “Lo dejaré después... después de este periodo de estrés, después de las vacaciones, después de resolver tal situación...”. Pero ese “después” rara vez llega, y puede transformarse en un “nunca” sin que te des cuenta.

Posponer tu libertad tiene un precio: pierdes salud, bienestar emocional, equilibrio financiero, confianza en ti mismo/a y la oportunidad de vivir con más ligereza. Todo eso ya está disponible al otro lado del tabaco.

Lo importante es entender que el día en que “estarás listo o lista” no aparece de golpe ni depende de que cambien tus circunstancias externas. Ese día se construye desde dentro, paso a paso, resolviendo poco a poco ese conflicto y deshaciendo la idea de que fumar te da algo valioso.

Eso es exactamente lo que ya estás empezando a hacer: abrirte a la posibilidad, escuchar a quienes lo han conseguido, permitirte imaginar cómo sería tu vida sin fumar. Puede que aún no tengas todas las respuestas, pero mantener abierta esa puerta a la transformación es, en sí mismo, una manera real de empezar.

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

Recomendaciones Para Ti

◆ 1. Detecta tus momentos automáticos.

Durante los próximos días, anota cuándo enciendes un cigarro sin pensarlo: ¿con el café? ¿después de comer? ¿al coger el coche? No intentes cambiar nada aún, solo observa qué rutinas activan ese gesto automático. Detectar tus “pilotos automáticos” es el primer paso para romperlos.

◆ 2. Rompe una rutina, aunque sea de forma simbólica.

Elige uno de esos momentos automáticos y cámbialo, aunque sea en un detalle: si siempre fumas con el café, bébelo en otra taza, en otro lugar, o retrásalo unos minutos. No se trata todavía de dejar de fumar, sino de empezar a demostrarte que puedes modificar tu hábito y que no todo está “atado” al cigarro.

◆ 3. Pregúntate qué aporta realmente.

Cada vez que fumes, hazte una breve pregunta: “¿Qué estaba buscando en este cigarro? ¿Lo conseguí de verdad?”. Muchas veces descubrirás que el alivio dura segundos y luego vuelve la misma necesidad. Este simple ejercicio abre espacio para que empieces a cuestionar el supuesto “valor” del tabaco.

◆ 4. Imagina tu rutina sin cigarrillos.

Visualiza un día típico tuyo —el café de la mañana, la pausa en el trabajo, la comida, la charla con amigos— pero sin fumar. No lo imagines como un sacrificio, sino como una rutina más ligera y libre, sin depender del cigarro. Esta visualización entrena a tu mente para aceptar la idea de una vida sin tabaco como algo natural.

◆ 5. Prepara tu salto con un plan.

Recuerda: ya estás en el avión, en pleno ascenso. El salto está cerca, pero necesitas un plan claro que elimine el deseo de fumar y resuelva tu conflicto interno. Te recomiendo asistir al taller gratuito donde muestro cómo dejar de fumar sin sufrimiento, paso a paso, con un método diseñado precisamente para romper esos patrones automáticos.

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



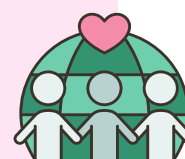
Duración aprox. de 1,5 - 2 horas.

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!