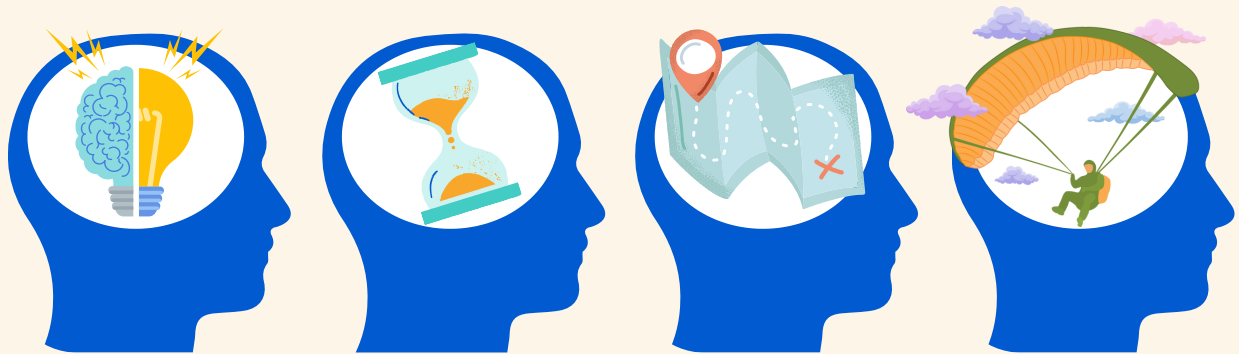


TU INFORME PERSONALIZADO



¿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.

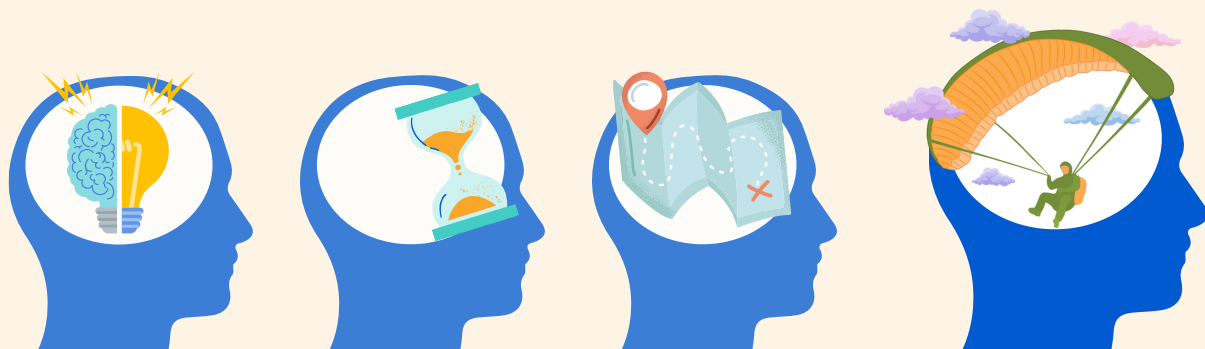
Este test forma parte de ese proceso: combina los dos tests más reconocidos internacionalmente para evaluar la preparación para dejar de fumar: el Test de Fagerström (que mide el nivel de dependencia física a la nicotina) y la Escala de Motivación de Richmond (que evalúa tu disposición al cambio). Gracias 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 Determinada/o

Según lo que has respondido, este es tu perfil:

“La/El Determinada/o”

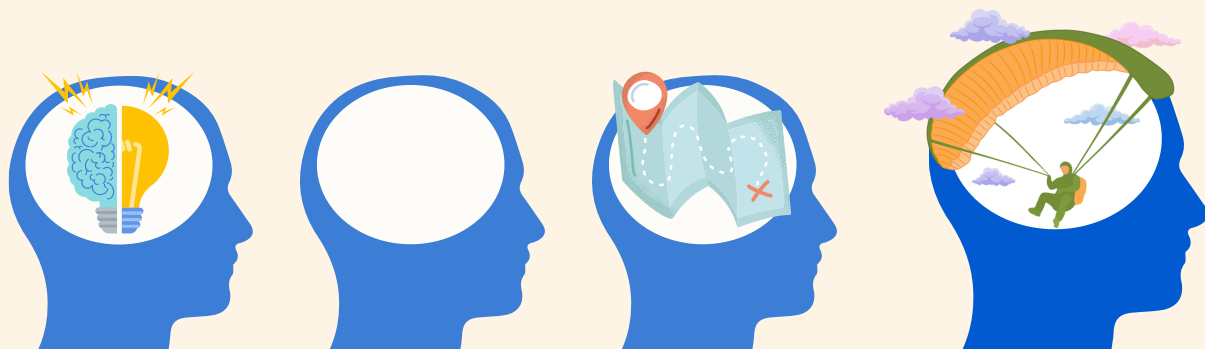
Tu Nivel de Motivación es: **Alto**

Tu Nivel de Dependencia es: **Moderado**

Tu Nivel de Preparación para Dejar de Fumar es:

Estás lista/o para dejarlo ahora

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR



La/El Determinada/o

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

“No me pregunto si lo dejaré... lo dejaré. Solo necesito saber cómo hacerlo fácil y definitivo.”

Descripción emocional y conductual:

- Motivación fuerte y orientada a la acción.
- Decisión tomada: no es “si” lo dejarás, sino “cómo” lo harás.
- Seguridad en que dejar de fumar mejorará tu salud, tu libertad y tu autoestima.
- Determinación y confianza en tu capacidad de superar el reto.

Obstáculos principales:

- Creer que la motivación actual será suficiente sin un plan estructurado.
- Subestimar los desencadenantes y las ansias inesperadas después de dejarlo.
- Riesgo de recaída si no se resuelve el conflicto interno y no se cuenta con estrategias claras para manejar los momentos difíciles.

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

¿Qué Significa Este Resultado?

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

Pues bien, ahora mismo estás justo en la puerta del avión, con el paracaídas puesto, lista o listo para saltar. Has recorrido todo el trayecto hasta aquí: superar dudas, dejar atrás excusas, atravesar intentos fallidos y mantener tu decisión firme. Lo más difícil ya lo has hecho: has subido al avión, te has preparado y has tomado la decisión. Ahora lo único que queda es dar el salto.

Tu resultado significa que estás fuerte, motivada o motivado y determinado/a. No te preguntas si dejarás de fumar: lo harás, porque ya has tomado esa decisión. Sabes que tu vida sin cigarrillos será mejor en todos los sentidos: más salud, más calma mental, más energía, más libertad, más autoestima y más dinero en tu bolsillo. Y lo más importante: ya no estás esperando el momento perfecto, has decidido que el momento es ahora.

También significa que cuentas con una ventaja enorme: la confianza en ti mismo/a y en tu capacidad de superar este reto. Pero aquí está el matiz importante: aunque tu motivación es alta, la vida seguirá presentando momentos difíciles —estrés, emociones intensas, encuentros con fumadores— que pondrán a prueba tu decisión. En esos momentos, lo que marcará la diferencia no será tu fuerza de voluntad, sino tener un plan claro y práctico que elimine el deseo de fumar y convierta tu compromiso en un éxito definitivo.

Tu perfil indica que lo más importante ya está hecho: la decisión está tomada y el compromiso existe. Estás en la puerta del avión, lista/o para saltar, y lo que te espera al otro lado no es un vacío, sino un aterrizaje seguro en una vida más plena, más ligera y verdaderamente tuya.

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

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

Estar en esta etapa es un gran logro: ya tienes la decisión tomada y la motivación necesaria para dejar de fumar ahora. Sin embargo, también conlleva ciertos retos. Aunque dentro de ti existe una convicción firme de liberarte del tabaco, el deseo de encender un cigarrillo puede seguir apareciendo en los momentos más inesperados, y ahí es donde tu determinación se pone a prueba.

Por un lado, tienes muy claras tus razones para dejarlo: tu salud, tu libertad, tu tranquilidad mental, tu economía, tu orgullo personal. Pero por otro lado, las viejas asociaciones con el tabaco siguen vivas. Todavía puedes sentir que un cigarrillo “te ayuda” a gestionar el estrés, a calmar la ansiedad, a concentrarte, a mantener tu rutina o a disfrutar de un momento social. Esa contradicción no significa que no estés preparado o preparada, sino que el hábito aún tiene raíces profundas que pueden activarse cuando menos lo esperes.

El mayor error en esta fase es pensar que tu motivación actual será suficiente por sí sola. La vida sigue, y los días difíciles llegarán: una crisis inesperada, una mañana complicada, un encuentro con alguien que fuma. En esos momentos, las ganas de fumar pueden aparecer con intensidad y hacerte dudar. Si no tienes un plan sólido, es fácil caer en la trampa del “solo una calada”. Y ya lo sabes: una calada lleva a un cigarrillo, un cigarrillo a otro, y en un abrir y cerrar de ojos podrías estar de vuelta al punto de partida, con más frustración que antes.

Quizás esto ya te ocurrió en intentos anteriores: la primera calada pareció darte alivio, pero enseguida se convirtió en culpa y decepción. Recordar esa experiencia puede hacer que subestimes tu fuerza o que te castigues innecesariamente. Pero la verdad es que no hay nada malo en ti. No se trata de falta de fuerza de voluntad, sino de no contar con un sistema claro que te sostenga cuando aparezcan los momentos críticos.

Por eso, el desafío de esta etapa no es decidir si dejarás de fumar, porque esa decisión ya está tomada. El reto es transformar tu motivación en un plan práctico que elimine el deseo de fumar, que resuelva tu conflicto interno y que te dé seguridad incluso en los días difíciles. Ese es el paso que convierte tu determinación en una libertad definitiva.

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

Recomendaciones Para Ti

◆ 1. Aterriza tu compromiso en un plan.

Ya no se trata de decidir si dejarás de fumar, sino de cómo hacerlo de forma sencilla y permanente. Dedica unos minutos a escribir tu plan de acción: tu fecha para dejarlo, tus principales razones y cómo responderás ante los momentos de tentación.

◆ 2. Prepara tus desencadenantes más críticos.

Haz una lista de las situaciones en las que sabes que las ganas de fumar aparecerán con más fuerza: después del café, en momentos de estrés, al socializar, o en los descansos. Visualiza de antemano cómo vas a responder en esas situaciones sin encender un cigarro.

◆ 3. Refuerza tu motivación con claridad.

Coloca tus motivos más importantes en lugares visibles: en tu móvil, en tu cartera, en el espejo del baño. Recordar constantemente por qué lo haces te ayudará a mantener la dirección incluso en días difíciles.

◆ 4. Anticípate al “solo uno”.

Uno de los mayores riesgos en esta fase es creer que un cigarro aislado no tendrá consecuencias. Recuerda: una calada lleva a un cigarro, un cigarro a otro, y pronto volverías al punto de partida. Cada vez que aparezca este pensamiento, repite: “Ya he tomado mi decisión. No necesito uno más”.

◆ 5. Refuerza tu salto con apoyo estructurado.

Estás en la puerta del avión, con el paracaídas puesto y todo listo para saltar. Para que el salto sea seguro y definitivo, necesitas un plan paso a paso que elimine el deseo de fumar y te sostenga en los días posteriores a tu decisión. Te recomiendo asistir al taller gratuito donde muestro cómo transformar tu motivación en libertad permanente, sin sufrimiento ni recaídas.

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



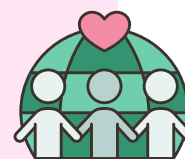
**Duración aprox.
de 1,5 - 2 horas.**

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!