

DESENGANCHE

El Contador Invisible

Lo que no se cuenta, no se decide.



VERSIÓN LIBRE · DESENGANCHE

*Cigarrillo, vape o marihuana.
Se hace una sola vez, sentado y con calma.*

Qué es esto

Llevas años haciendo esto todos los días.

Y casi seguro **nunca lo has contado.**

≈

Eso no es descuido tuyo. Es cómo funciona un hábito.

Un hábito se vuelve invisible. Por eso es un hábito.

Deja de ser una decisión y pasa a ser parte del paisaje.

≈

Y lo que no se ve, no se decide.

Hoy no vas a dejar nada.

Hoy solo vas a mirar el número.

Cómo se usa

Esto no se lee. Se rellena.

≈

TIENES DOS FORMAS

En el móvil o el ordenador. Los huecos son campos de verdad.

Pulsa encima y escribe.

En papel. Imprímelo y usa un bolígrafo. Funciona igual de bien. A algunas personas les funciona mejor.

≈

TRES REGLAS

Hazlo **de una sentada**. Son diez minutos.

Usa la calculadora del teléfono sin ninguna vergüenza.

No redondees hacia abajo. Es la trampa más común y arruina el ejercicio entero.

PASO 1

Tu unidad

Cada quien cuenta una cosa distinta.

Si fumas tabaco, cuentas **cigarrillos**. Si usas vape, cuentas **caladas**. Si es marihuana, cuentas **veces que consumes**.

YO CUENTO

A · CUÁNTAS EN UN DÍA NORMAL

AÑOS QUE LLEVO HACIÉNDOLO

≈

Un día normal. Ni el peor ni el mejor. Si dudas entre dos números, escribe el más alto: es el verdadero.

PASO 2

Multiplica

Con calma. Una línea cada vez.

A · EN UN DÍA

B · A × 7 = EN UNA SEMANA

C · A × 30 = EN UN MES

D · A × 365 = EN UN AÑO

E · D × LOS AÑOS QUE LLEVAS = EN TOTAL

≈

Mira el número E un momento.

Ese es el tamaño real de lo que estamos hablando.

PASO 3

Lo que cuesta

Ahora el dinero. En tu moneda, la que uses.

LO QUE PAGO CADA VEZ QUE
COMPRO

GASTO EN UN DÍA

GASTO EN UN AÑO

CADA CUÁNTOS DÍAS COMPRO

GASTO EN UN MES

Y EN TODOS LOS AÑOS JUNTOS

≈

No olvides los extras: mecheros, aparatos, repuestos, lo que compras de más cuando sales. Suma por encima si hace falta.

PASO 4

En qué se convierte

Un número solo no dice nada. Tradúcelo.

Escríbelo con tus palabras y con algo que quieras de verdad. “Dos vuelos a casa.” No “bastante dinero”.

MI GASTO DE UN AÑO DA PARA

Y TODO LO QUE LLEVO GASTADO DA PARA



Esto no es para que te sientas mal.

Es para que dejes de pagarlo sin enterarte.

PASO 5

Lo que cuesta y no es dinero

El tiempo también se paga.

F · VECES AL DÍA QUE CONSUMO

G · MINUTOS QUE ME LLEVA CADA VEZ

H · F × G = MINUTOS AL DÍA

I · H × 365 ÷ 60 = HORAS AL AÑO

J · I ÷ 24 = DÍAS COMPLETOS AL AÑO

≈

Si tu ruta es la marihuana, cuenta aquí las horas que pasas bajo el efecto, no los minutos de preparar.

Son días enteros de tu vida, este año, dedicados a esto.

PASO 6

Tu frase

Copia esta línea con tu letra y pon tus dos números.

Este papel es tu razón los días difíciles. Funciona mejor que cualquier foto de un pulmón enfermo.

“Esto me cuesta _____ al año
y _____ días completos de mi vida.”

FIRMA Y FECHA

NOMBRE

FECHA

**Un hábito vive de no ser mirado.
Acabas de mirarlo.**

Y ahora qué

Ya sabes **cuánto**. Eso ya no te lo quita nadie.

≈

Pero saber cuánto no te dice qué hacer a las siete de la tarde, cuando llegan las ganas y el número no aparece por ningún lado.

Eso es otra cosa, y es la que casi nadie enseña.

≈

LO ÚNICO QUE NECESITAS SABER HOY

Un antojo dura unos cuatro minutos.

No crece para siempre. Sube, llega arriba y baja solo, aunque no hagas absolutamente nada.

La próxima vez que te lleguen las ganas, pon el temporizador del teléfono en cuatro minutos y mira qué pasa.

≈

Eso es una ola. Aprender a atravesarlas, una detrás de otra, hasta que dejan de venir, es el Protocolo OLA.

SI QUIERES EL RESTO

El método completo

El Contador te dice **cuánto**. El Protocolo te dice **cómo**.

≈

QUÉ ES

Un sistema de 21 días para dejar el cigarrillo, el vape o la marihuana sin pelear con las ganas. Ocho archivos, unas 300 páginas.

Incluye una ruta distinta para cada uno de los tres, porque no se dejan igual. El cuaderno de 21 días con sus casillas. Y una tarjeta de emergencia para el momento en que no puedes leer nada más.

≈

Y SI NO TE SIRVE

Tienes 30 días para pedir la devolución completa.

Sin formularios y sin justificarte. Solo te pido que antes atraveses tres olas de verdad. Si aun así no te sirvió, escribes un correo y te devuelvo el dinero.

≈

ESTÁ AQUÍ

protocoloola.com