

Programa de desarrollo personal e integración funcional con microdosis

El uso de microdosis está teniendo un importante auge en el mundo de la salud mental, desarrollo personal y el mundo empresarial; esto se debe a los demostrados beneficios en calidad de mejora del estado de ánimo, aumento del rendimiento, apertura mental y percepción más amplia de la vida.

Al mismo tiempo la práctica del uso de las microdosis ha sido fuertemente criticada por no generar los beneficios que promete o incluso generar alteraciones en la vida de las personas. Esto tiene una explicación y no se trata del uso de las microdosis en sí mismo, sino en el protocolo utilizado y el acompañamiento terapéutico que pueda guiar a los cambios deseados.

Hemos de tener claro que la microdosis no tiene la cantidad suficiente de compuesto activo para generar un cambio importante en la función cerebral, incluso hay quienes argumentan que se trata de un efecto placebo, pero la realidad es que la microdosis no funciona como un compuesto médico-psiquiátrico, sino como un neuroplastógeno.

Un neuroplastógenos tiene el potencial de estimular la plasticidad cerebral, es decir, activa los recursos cerebrales que permiten moldear estructura de las vías neuronales donde se encuentran alojados nuestros patrones, formas de ver la vida y responder a ella.

Tristemente cuando se inicia un protocolo de microdosis se hace pensando en que se activará dicha plasticidad cerebral y entonces los cambios sucederán, pero nada más alejado de la realidad, las vías neuronales se han formado a partir de repetición y práctica, para lograr instalar nuevas vías es necesario así mismo practicarlas y repetirlas, ¿cuál es el beneficio de la microdosis?, pues que hace que los nuevos patrones se instalen más rápido. LAS MICRODOSIS NO PRODUCEN EL CAMBIO, PERO PERMITEN QUE SEA MUCHO MÁS FÁCIL LOGRARLO.

El objetivo de este programa es realizar un acompañamiento y protocolo personalizado con las microdosis, estableciendo objetivos y prácticas concretas que permitan generar los cambios deseados. El programa tiene una duración de 3 meses “intensivos” y 3 meses de integración.

Este programa es para ti si estas buscando: mejorar tu estado de ánimo, mejorar tu desempeño laboral y deportivo, aumentar tu creatividad y focalización, apertura al vínculo, un estado de presencia, integrar nuevos hábitos, apertura mental y percepción ampliada, reducción de la impulsividad, conexión con la vida, autoobservación y autoaceptación, entre muchas más.



¿Qué incluye el programa?

- Gotero de microdosis de psilocibina para todo el protocolo
- Acompañamiento personalizado para identificar y regular la dosis
- 3 minidosis para realizar un autoproceso profundo
- 3 sesiones de psicoterapia para plantear objetivos y realizar intervenciones coherentes con estos
- 3 sesiones de terapia energética para corregir desbalances en estos niveles
- Programa de nutrición basada en plantas (no necesariamente vegetariano)
- Guía de video
 1. Presentación del programa
 2. ¿Qué son las microdosis?
 3. ¿Para quién son las microdosis?
 4. Procesos de psicoterapia: intención e integración
 5. Plasticidad cerebral y neuroplastógenos
 6. ¿Qué son las minidosis?
 7. Meditación y otras prácticas contemplativas
 8. Journaling
 9. Nutrición basada en plantas
 10. Sistema de vida: nutrición, aire libre y naturaleza, hidratación, ejercicio, relaciones, sueño y descanso, baño de hielo y de vapor, yoga, terapia corporal
 11. Medicina natural

Recomendaciones durante el programa:

- Masajes
- Ejercicio
- Baño de vapor
- Inmersión en hielo
- Meditación
- Yoga
- Círculos de palabra
- Journaling