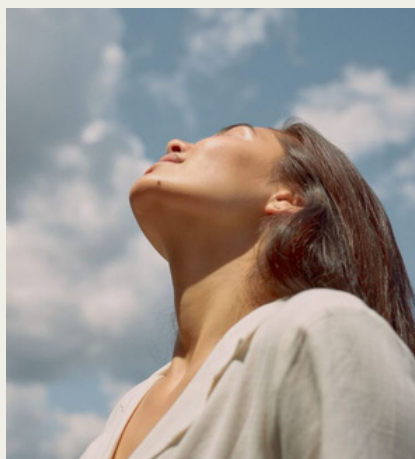




MÁS ALLÁ DE LA ANSIEDAD:

**GUÍA INTEGRAL PARA LA
TRANQUILIDAD**

DRA JULIANA CANCHICA

CONTENIDO

Introduction

Capitulo I

La Ansiedad y el Estrés en el Mundo Actual

Capitulo II

Medicinas Integrativas para el Bienestar Mental

Capitulo III

Psilocibina y medicinas psiquedelicas

Capitulo VI

Respiración y Salud Emocional

Capitulo V

Construyendo tu Propio Camino de Sanación

Conclusión

SOBRE LA AUTORA



La doctora Juliana Cánchica es médica especialista en terapéuticas alternativas y farmacología vegetal, con especialización en psicoterapias psicodélicas y estudios en terapia transpersonal, reiki y breathwork. Por experiencia personal inició en el mundo de la psilocibina ayudándole en su propio proceso de ansiedad y depresión por lo que decidió ahondar más en él y en demás terapias de expansión de conciencia, llevándola hoy a tener conocimiento y experiencia en este campo uniendo la medicina, psicoterapia y espiritualidad en sus procesos. Realiza acompañamientos 1:1, retiros y talleres alrededor de este tema llegando hoy a un gran número de personas que desean ahondar en su mente, conciencia y ser.

INTRODUCCIÓN

"LA ANSIEDAD NO ES SOLO UN EXCESO DE PENSAMIENTOS, ES LA DESCONEXIÓN DE TU CUERPO Y DE TU PRESENTE. RECUPERAR LA CALMA NO ES SILENCIAR LA MENTE, SINO APRENDER A ESCUCHARLA SIN MIEDO."

Escribo este ebook como una herramienta de introducción y gratuita para aquellos que desean explorar mas en su interior, recibir conocimiento y herramientas donde reconozcan que gestionar su vida no depende solo de algo alla afuera externo como un medicamento, hongo o persona, sino viene de adentro, de lo que reconozcas de ti mismo y empieces a hacerte cargo, y para ellos podemos iniciar con complementos a nuestro proceso, que desde la farmacologia vegetal, desde incluso nuestro propio cuerpo podemos implementar como apoyo en este nuevo camino.

Espero en este ebook logres obtener herramientas iniciales para tu proceso y puedas reconocer que asi como infinito es el universo, infinito es tu amor, y mientras reconozcas esto y reconectes contigo, tu cuerpo, tu mente y tu ser, y te abras a recibir, siempre tendremos herramientas para sentirnos mejor.

Este ebook nace de la necesidad de ofrecerte un enfoque diferente, integrando ciencia, naturaleza y conciencia en el camino hacia el bienestar mental y emocional. Aquí no encontrarás una solución mágica ni promesas vacías, sino herramientas reales y accesibles que pueden ayudarte a transformar tu relación con la ansiedad, el estrés y tus propias emociones.

A lo largo de estas páginas, exploraremos:

- ✿ Medicina natural y farmacología vegetal, descubriendo cómo ciertas plantas pueden ayudarte a equilibrar tu sistema nervioso y regular tus emociones.

- 🧠 El potencial de la psilocibina y la medicina psicodélica, como una puerta a la introspección y la sanación profunda.

- 💨 La respiración como medicina, entendiendo cómo la forma en que respiramos impacta directamente en nuestra mente y bienestar.

- 🧘♀️ Estrategias para la integración emocional, para que la sanación no sea solo un momento pasajero, sino un proceso sostenible en el tiempo.

Este no es solo un libro de información, sino una invitación a mirar hacia adentro, a cuestionar los modelos tradicionales de salud mental y a conectar con herramientas que han sido utilizadas durante siglos para sanar el cuerpo, la mente y el espíritu.

Si alguna vez has sentido que la ansiedad domina tu vida, que el estrés te impide disfrutar el presente o que hay una parte de ti que anhela reconectarse con algo más profundo, este ebook es para ti.

Te invito a leer con la mente abierta y el corazón dispuesto. La sanación no es un destino, sino un camino. Y hoy, estás dando el primer paso.

CAPITULO I

LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS EN EL MUNDO ACTUAL

un mundo de acelere

Vivimos en una era donde la ansiedad y el estrés se han convertido en una parte casi inevitable de nuestra vida. Corremos de una tarea a otra, llenamos nuestra mente con listas de pendientes interminables y nos desconectamos de nuestro propio cuerpo en la prisa del día a día. A menudo, sentimos que el descanso es un lujo y que estar constantemente ocupados es sinónimo de éxito. Pero, ¿a qué costo?

La ansiedad no es solo una sensación pasajera de preocupación; es un estado que afecta profundamente nuestra biología, nuestras emociones y nuestra forma de ver el mundo. Cuando el estrés se vuelve crónico, nuestro sistema nervioso entra en un estado de hiperactivación constante, como si estuviéramos en una pelea sin fin contra una amenaza invisible.

¿Por qué estamos más ansiosos que nunca?

El mundo moderno nos bombardea con estímulos que nuestro cerebro no ha evolucionado para procesar. Redes sociales, notificaciones constantes, presión por cumplir estándares poco realistas... Todo esto activa una respuesta de estrés en nuestro cuerpo que, con el tiempo, se vuelve insostenible.

Antes, nuestros ancestros experimentaban el estrés solo en situaciones de peligro real, como enfrentarse a un depredador. Hoy, sin embargo, el sistema nervioso interpreta el tráfico, los correos electrónicos sin responder y la incertidumbre económica con la misma intensidad que una amenaza de vida o muerte. Esto genera un estado de alerta constante, donde el cuerpo nunca se siente completamente seguro.

El impacto del estrés en la mente y el cuerpo

Cuando vivimos en un estado de ansiedad prolongado, el cuerpo empieza a manifestarlo de múltiples maneras:

- Física: tensión muscular, fatiga, problemas digestivos, insomnio.
- Emocional: irritabilidad, tristeza, sensación de estar abrumado.
- Cognitiva: dificultad para concentrarse, pensamientos obsesivos, miedo al futuro.

Uno de los principales culpables de este estado es el cortisol, la hormona del estrés. En pequeñas dosis, el cortisol nos ayuda a reaccionar ante desafíos, pero cuando su producción es constante, afecta negativamente el sistema inmune, la memoria, el metabolismo e incluso nuestra capacidad de sentir placer y conexión con los demás.

¿Cómo romper este ciclo?

La clave no es "deshacernos" del estrés, sino aprender a regularlo. Nuestro sistema nervioso tiene dos modos principales de funcionamiento:

- Sistema Nervioso Simpático (lucha o huida): Se activa en momentos de estrés y peligro.
- Sistema Nervioso Parasimpático (descanso y recuperación): Se activa cuando nos sentimos seguros, promoviendo la relajación y la regeneración del cuerpo.

Cuando vivimos en ansiedad, estamos atrapados en la activación del modo de lucha o huida, lo que nos deja agotados y desconectados de nuestra capacidad natural de autorregulación. Aquí es donde entran herramientas como la respiración consciente, la fitoterapia y la psilocibina, que ayudan a restablecer el equilibrio.

Un enfoque integrativo para sanar la ansiedad

La ansiedad no es solo un problema mental; es un desajuste que involucra cuerpo, mente y emoción. Por eso, cualquier estrategia efectiva debe abordar todas estas áreas. En los siguientes capítulos exploraremos cómo podemos:

 Utilizar medicinas naturales y plantas adaptógenas para reducir el impacto del estrés en el cuerpo.

 Explorar la psilocibina como una herramienta para reconectar con nuestras emociones y transformar patrones de pensamiento limitantes.

 Aprender a respirar de manera consciente para activar el sistema nervioso parasimpático y recuperar la calma.

La sanación es un camino, no una solución instantánea. Pero entender cómo funciona nuestra ansiedad es el primer paso para liberarnos de ella. En este libro, te invito a explorar alternativas naturales y efectivas que te ayudarán a reconectar contigo y recuperar tu bienestar.

CAPITULO II

MEDICINAS INTEGRATIVAS PARA EL BIENESTAR MENTAL

La salud mental no debería tratarse solo con pastillas y diagnósticos. Durante años, el modelo tradicional nos ha enseñado que la ansiedad y la depresión son meros desbalances químicos en el cerebro, que solo pueden ser corregidos con fármacos. Pero cada vez más estudios y prácticas terapéuticas muestran que la salud emocional es mucho más compleja y que nuestro bienestar depende de una interacción entre nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestro entorno.

Aquí es donde las medicinas integrativas juegan un papel fundamental. No buscan reemplazar la medicina convencional, sino complementarla con herramientas que abarcan la totalidad de la experiencia humana. La naturaleza nos ha proporcionado plantas y sustancias que, usadas con conocimiento y respeto, pueden ayudarnos a restaurar el equilibrio perdido.

En este capítulo, exploraremos el poder de la farmacología vegetal, la psilocibina y otras terapias naturales para regular el sistema nervioso y cultivar una mente más tranquila y resiliente.

¿Qué son las medicinas integrativas y por qué pueden ayudarnos?

- Las medicinas integrativas combinan la sabiduría ancestral con la ciencia moderna para tratar la salud de una manera holística. En lugar de enfocarse únicamente en los síntomas, buscan la raíz del problema y trabajan con el cuerpo para restaurar su capacidad de sanación.
- Algunas de sus principales áreas incluyen:
- 🌿 **Fitoterapia y farmacología vegetal:** Uso de plantas medicinales para regular el sistema nervioso y equilibrar emociones.
- 🍄 **Psilocibina y medicina psicodélica:** Facilitación de procesos de introspección y reconexión emocional.
- 🌬️ **Respiración y prácticas corporales:** Regulación del sistema nervioso a través del control del aliento.
- 🌸 **Esencias florales y aromaterapia:** Uso de sustancias naturales para modular el estado emocional.

Cada una de estas herramientas actúa de manera diferente, pero juntas pueden ayudarnos a reconectar con nuestro cuerpo, calmar la mente y encontrar un estado de bienestar más estable.

El poder de la farmacología vegetal en la salud mental

Las plantas han sido utilizadas durante siglos como aliadas del bienestar emocional. Algunas de ellas tienen propiedades adaptógenas, lo que significa que ayudan al cuerpo a responder mejor al estrés sin causar efectos secundarios severos.

Plantas adaptógenas: equilibrando el sistema nervioso

Las plantas adaptógenas ayudan a modular la respuesta al estrés y a restaurar el equilibrio hormonal. Entre las más importantes están:

- ✓ Ashwagandha (*Withania somnifera*): Reduce el cortisol y mejora la calidad del sueño.
- ✓ Rhodiola rosea: Aumenta la resistencia al estrés y combate la fatiga mental y física.
- ✓ Reishi (*Ganoderma lucidum*): Refuerza el sistema inmune y equilibra el estado emocional.
- ✓ Schisandra: regulador del estrés, neuroprotector, energizante natural, regula serotonina y dopamina.

Plantas ansiolíticas: calma para la mente

Algunas plantas tienen un efecto directo sobre el sistema nervioso, promoviendo la relajación y reduciendo la ansiedad de manera natural.

- ✓ Passiflora: Relajante natural que ayuda a calmar la mente sin causar sedación excesiva.
 - ✓ Valeriana: Potente regulador del sueño y ansiolítico natural.
 - ✓ Lavanda: Su aroma y extracto tienen efectos comprobados en la reducción del estrés y la ansiedad.
- La gran ventaja de estas plantas es que, a diferencia de los ansiolíticos tradicionales, no generan dependencia ni efectos secundarios significativos cuando se usan adecuadamente.

Esencias florales y aromaterapia para el equilibrio emocional

El uso de esencias florales y aceites esenciales es otra herramienta poderosa para modular estados emocionales. Aunque su mecanismo de acción es menos estudiado científicamente que el de la farmacología vegetal, muchas personas han experimentado mejoras significativas al integrarlas en su rutina.



planta de aswhaganda

Esencias florales de Bach para la ansiedad

Las flores de Bach actúan a nivel energético y emocional, ayudando a liberar bloqueos emocionales. Algunas de las más útiles para la ansiedad incluyen:

✿ Rescue Remedy: Fórmula de rescate para momentos de crisis o ansiedad extrema.

✿ Mimulus: Para miedos concretos y preocupaciones específicas.

✿ Aspen: Para ansiedades vagas y sensación de peligro inminente.

✿ Castaño rojo: para el miedo constante de que a alguien mas le pase algo

✿ Castaño blanco: para el pensamiento constante y catastrófico

✿ Agrimony: Ansiedad y angustia enmascarada por alegría y cortesía

✿ Impatiens: impaciencia e irritabilidad entre muchas otras

Aromaterapia para calmar la mente

Los aceites esenciales pueden activar el sistema límbico, la parte del cerebro relacionada con las emociones y la memoria. Algunos de los más efectivos son:

✿ Lavanda: Reduce el estrés y mejora la calidad del sueño.

✿ Bergamota: Equilibra las emociones y aporta sensación de bienestar.

✿ Incienso: Favorece la meditación y la claridad mental.

✿ Limón: Eleva el estado de ánimo y energía, favorece la concentración

Puedes usarlos en difusores, aplicar unas gotas en las muñecas o incluso agregarlos al agua del baño para potenciar sus efectos relajantes.

Si bien estas herramientas pueden ser poderosas, su efectividad aumenta cuando se combinan con prácticas de autocuidado. No se trata solo de tomar una planta o usar un aceite esencial, sino de crear un ambiente donde el sistema nervioso pueda relajarse y sanar.



Te recomiendo la marca HAKAPODERNATURAL O
SIMPLYNATURE

CODIGO: HAKABYJULIC
WP: +57 321 2218357

CAPITULO III

PSILOCIBINA Y MEDICINA PSICODÉLICA EN LA SALUD MENTAL

Durante décadas, la sociedad ha visto a los psicodélicos como sustancias peligrosas, asociadas a excesos y escapismo. Sin embargo, en los últimos años, la ciencia ha comenzado a redescubrir su potencial terapéutico, validando lo que muchas culturas ancestrales han sabido por siglos: que estas sustancias pueden ser herramientas poderosas para la sanación y la transformación personal. La psilocibina, el compuesto activo presente en los hongos psilocibios, ha demostrado en estudios clínicos su capacidad para reducir la ansiedad, la depresión y el estrés postraumático, ayudando a las personas a reencontrarse con su esencia y a romper patrones mentales limitantes. En este capítulo exploraremos qué es la psilocibina, cómo actúa en el cerebro, sus beneficios terapéuticos y cómo puede ser utilizada de manera segura en un proceso de sanación.



¿Qué es la psilocibina y cómo actúa en el cerebro?

La psilocibina es un alcaloide presente en ciertas especies de hongos, conocidos popularmente como “hongos mágicos”. Al ser ingerida, el cuerpo la metaboliza en psilocina, la sustancia activa que interactúa con los receptores de serotonina en el cerebro.

Impacto en el cerebro y la mente

◆ Aumento de la neuroplasticidad: La psilocibina promueve la creación de nuevas conexiones neuronales, facilitando el aprendizaje, la flexibilidad mental y la reestructuración de patrones de pensamiento negativos.

◆ Desactivación del “modo automático” (DMN): El Default Mode Network (DMN), la red neuronal asociada con el ego y el pensamiento repetitivo, se ve disminuida, permitiendo una mayor apertura a nuevas perspectivas y una disminución del diálogo interno rumiativo.

◆ Experiencia de unidad y conexión: Muchas personas reportan un estado de conciencia ampliado, donde desaparece la sensación de separación y se percibe una profunda conexión con la naturaleza, el universo o su propia esencia.

Estos efectos explican por qué la psilocibina ha mostrado resultados prometedores en el tratamiento de trastornos como la depresión resistente, la ansiedad existencial y la adicción.

Impacto en el cerebro y la mente

Los estudios más recientes han demostrado que la psilocibina tiene un gran potencial terapéutico en diversas condiciones de salud mental:

🧠 Depresión resistente al tratamiento: Personas que no han respondido a los antidepresivos tradicionales han mostrado mejoras significativas con una sola dosis de psilocibina.

💙 Ansiedad y miedo a la muerte: Pacientes con enfermedades terminales han experimentado una disminución de la angustia y una mayor aceptación de su proceso de vida.

🚬 Adicciones: Ha ayudado a muchas personas a liberarse de la dependencia a sustancias como el tabaco, el alcohol y los opioides al permitirles enfrentar la raíz emocional de sus hábitos.

🌟 Estrés postraumático (TEPT): Facilita la integración emocional de experiencias traumáticas, reduciendo la intensidad de los recuerdos y la reactividad emocional asociada.

La clave de estos beneficios no está solo en la sustancia en sí, sino en el contexto en el que se usa: la intención, el ambiente y la integración posterior son elementos esenciales para que la experiencia tenga un impacto positivo.



Microdosis de psilocibina: Sanación sin alteración de la conciencia

Además de su uso en sesiones terapéuticas con dosis completas, la psilocibina también puede tomarse en microdosis, es decir, cantidades subperceptuales que no generan efectos psicodélicos, pero que pueden mejorar el estado de ánimo, la creatividad y la estabilidad emocional.

✧ Beneficios de la microdosificación:

- ✓ Reducción de la ansiedad y la rumiación mental.
- ✓ Aumento de la claridad mental y la creatividad.
- ✓ Mayor conexión emocional y empatía.
- ✓ Regulación del estado de ánimo sin los efectos secundarios de los antidepresivos tradicionales.

Un protocolo común de microdosis es tomar 0.1 - 0.3 g de hongos secos cada tres días, permitiendo al sistema nervioso adaptarse y evitar la tolerancia. Sin embargo, es importante recordar que la respuesta varía según cada persona, por lo que la autoconciencia y el ajuste de dosis son clave así como acompañamiento psicoterapéutico para sacar el mayor beneficio, esto con un terapeuta entrenado en el tema.

Preparación y seguridad en el uso de psilocibina

El uso de psilocibina, ya sea en dosis completas o en microdosis, debe hacerse con responsabilidad y en un entorno adecuado. Algunos aspectos esenciales a considerar son:

✧ Set & Setting:

◆ **Set (mentalidad):** La intención con la que se toma la sustancia influye en la experiencia. Es recomendable estar en un estado emocional estable y con una actitud de apertura.

◆ **Setting (entorno):** Un lugar seguro, cómodo y sin distracciones es ideal para evitar sensaciones de ansiedad o paranoia.

👤 Acompañamiento:

Si se trata de una dosis completa, es recomendable contar con un facilitador o acompañante experimentado y educado en el tema que pueda sostener el espacio en caso de que surjan emociones intensas.

⚠️ Contraindicaciones:

- ⊘ No se recomienda su uso en personas con antecedentes de psicosis, esquizofrenia o trastornos bipolares no controlados.
- ⊘ No combinar con medicamentos psiquiátricos sin supervisión médica.



CHAPTER III

Integración: El verdadero impacto de la experiencia psicodélica

Una de las partes más importantes del proceso con psilocibina tanto micro como macro es la integración: cómo llevamos lo aprendido en la experiencia a nuestra vida diaria.

Algunas herramientas clave para una buena integración incluyen:

📅 **Journaling:** Escribir sobre la experiencia y las emociones que surgieron.

🧘♀️ **Meditación y respiración:** Ayudan a profundizar la conexión con los insights obtenidos.

🌿 **Terapia y acompañamiento:** Un terapeuta especializado en psicodélicos puede ayudar a procesar la experiencia y aplicarla a la vida cotidiana.

La psilocibina no es una solución mágica ni una vía de escape, sino una herramienta que, cuando se usa con conciencia y respeto, puede ayudarnos a liberarnos de patrones limitantes y a reconectar con nuestro verdadero ser.

Si esta información resuena contigo y sientes el llamado a explorar la psilocibina o la microdosificación, te invito a hacerlo con responsabilidad y guía adecuado.

En el siguiente capítulo, exploraremos cómo la respiración puede ser una poderosa herramienta de transformación, ayudándonos a regular el sistema nervioso y a integrar las experiencias psicodélicas en nuestro día a día. 🌬️🌟



integración sesión psicodelica



sesión psicodelica

CAPITULO IV

LA RESPIRACIÓN COMO MEDICINA: EQUILIBRANDO EL CUERPO Y LA MENTE

La respiración es la única función vital del cuerpo que ocurre de manera automática, pero que también podemos controlar conscientemente. Esta dualidad la convierte en una herramienta increíblemente poderosa para regular nuestras emociones, equilibrar el sistema nervioso y acceder a estados profundos de sanación.

A lo largo de la historia, diversas tradiciones espirituales y prácticas terapéuticas han utilizado la respiración para transformar la mente y el cuerpo. Desde el pranayama en la tradición del yoga hasta el breathwork moderno, la ciencia ha comenzado a confirmar lo que las antiguas culturas ya sabían: la forma en que respiramos tiene un impacto directo en nuestro estado mental, emocional y físico.

En este capítulo exploraremos cómo la respiración influye en nuestra salud, las técnicas más efectivas para calmar la ansiedad y cómo puede ser una herramienta clave para la integración emocional, especialmente en procesos terapéuticos y psicodélicos.



sesión breathwork
Taller BREATH & SOUL



practica respiraciones funcionales
Taller BREATH & SOUL



practica respiraciones funcionales
Taller BREATH & SOUL

La Respiración y el Sistema Nervioso: La Clave del Equilibrio

Nuestra respiración está directamente conectada con el sistema nervioso autónomo, que regula funciones esenciales como la frecuencia cardíaca, la digestión y la respuesta al estrés. Dentro de este sistema, encontramos dos ramas principales:

- ◆ Sistema Nervioso Simpático (SNS): Se activa en situaciones de estrés o peligro, preparando al cuerpo para la lucha o la huida. Se asocia con una respiración rápida y superficial.
- ◆ Sistema Nervioso Parasimpático (SNP): Es el encargado de la relajación y la regeneración. Se activa con una respiración profunda y controlada, promoviendo calma y equilibrio.

Cuando vivimos en un estado de estrés crónico o ansiedad, el sistema simpático está constantemente activado, lo que genera una cascada de efectos negativos en el cuerpo: aumento del cortisol, inflamación, fatiga y dificultad para regular las emociones.

Aquí es donde la respiración se convierte en una medicina natural: al modificar nuestra forma de respirar, podemos influir directamente en nuestro sistema nervioso, activando la respuesta de relajación y promoviendo estados de calma y claridad mental.

La Respiración como Herramienta para Regular la Ansiedad

Uno de los efectos más comunes de la ansiedad es la hiperventilación: respiraciones rápidas y superficiales que reducen los niveles de dióxido de carbono en la sangre, generando síntomas como mareos, sensación de ahogo y palpitaciones.

Aprender a respirar de manera consciente puede ayudarnos a revertir este estado, devolviendo al cuerpo a un equilibrio natural. A continuación, exploramos algunas técnicas poderosas:

La Respiración como Herramienta para Regular la Ansiedad

Cuando estamos ansiosos, tendemos a respirar con el pecho, lo que activa aún más la respuesta de estrés. La respiración diafragmática nos ayuda a revertir esto, estimulando el nervio vago y activando el sistema parasimpático.

¿Cómo practicarla?

1. Coloca una mano en tu pecho y otra en tu abdomen.
2. Inhala lentamente por la nariz, permitiendo que tu abdomen se expanda (el pecho debe moverse lo menos posible).
3. Exhala suavemente por la boca, sintiendo cómo tu abdomen se contrae.
4. Repite durante 3-5 minutos.

✓ Beneficios: Reduce el estrés, mejora la oxigenación y estabiliza el ritmo cardíaco.

🌀 2. Respiración 4-7-8 (Técnica de Relajación Profunda)

Esta técnica, desarrollada por el Dr. Andrew Weil, es especialmente efectiva para calmar la mente y facilitar el sueño.

¿Cómo practicarla?

1. Inhala por la nariz durante 4 segundos.
2. Sostén la respiración durante 7 segundos.
3. Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos.
4. Repite de 4 a 8 veces.

✓ Beneficios: Activa el sistema parasimpático, reduce la frecuencia cardíaca y alivia la ansiedad.

🔥 3. Respiración Wim Hof (Hiperventilación Controlada)

Esta técnica combina respiraciones profundas con retención del aire, lo que genera una oxigenación intensa y activa el sistema nervioso de manera controlada llevando a estados profundos de consciencia. ¿Cómo se practica?

1. Se Inhala profundamente por la nariz y exhala sin forzar por la boca.
2. Se Repite de 30 a 40 veces sin pausa.
3. En la última exhalación, Se sostiene la respiración sin aire el mayor tiempo posible.
4. Cuando necesites respirar, inhala profundamente y sostén durante 15 segundos.
5. Se Repiten 3 o 4 rondas.

✓ Beneficios: Aumenta la energía, fortalece el sistema inmunológico y mejora la resistencia al estrés.

⚠ Precaución: SOLO PRACTICAR JUNTO A UN FACILITADOR TERAPEUTA

La Respiración en la Integración Psicodélica

Las experiencias con psilocibina y otras medicinas psicodélicas pueden traer emociones intensas y revelaciones profundas. La respiración es una herramienta clave para ayudar en el proceso de integración.

♦ Durante la experiencia: Respirar conscientemente ayuda a mantener la calma en momentos de intensidad emocional o física.

♦ Después de la experiencia: Las técnicas de respiración permiten asimilar y procesar lo vivido, evitando que la mente regrese a patrones de ansiedad o resistencia.

Una de las prácticas más efectivas en este contexto es el breathwork terapéutico, que utiliza respiración rítmica y sostenida para acceder a estados de conciencia profunda y liberar emociones bloqueadas.

La Respiración como Práctica Diaria

Incorporar la respiración consciente en nuestra rutina diaria puede transformar nuestra relación con el estrés y la ansiedad. Algunas formas de integrarla incluyen:

☀ Por la mañana: Practicar respiraciones profundas para activar el cuerpo y la mente.

🧘♀ Durante el día: Hacer pausas de respiración consciente para reducir el estrés.

🌙 Antes de dormir: Usar técnicas de respiración lenta para mejorar la calidad del sueño.

No necesitamos esperar a estar ansiosos o estresados para empezar a respirar mejor. La clave está en hacer de la respiración una aliada cotidiana, permitiendo que sea un puente hacia el bienestar y la calma interior.

Conclusión: Tu Respiración es Tu Medicina

La respiración es un regalo que siempre está disponible para nosotros. En cualquier momento del día, podemos regresar a ella y encontrar un refugio en nuestra propia biología.

A través de la respiración podemos:

- ✓ Calmar la mente y el sistema nervioso.
- ✓ Liberar emociones atrapadas.
- ✓ Expandir nuestra conciencia.
- ✓ Integrar experiencias terapéuticas o psicodélicas.

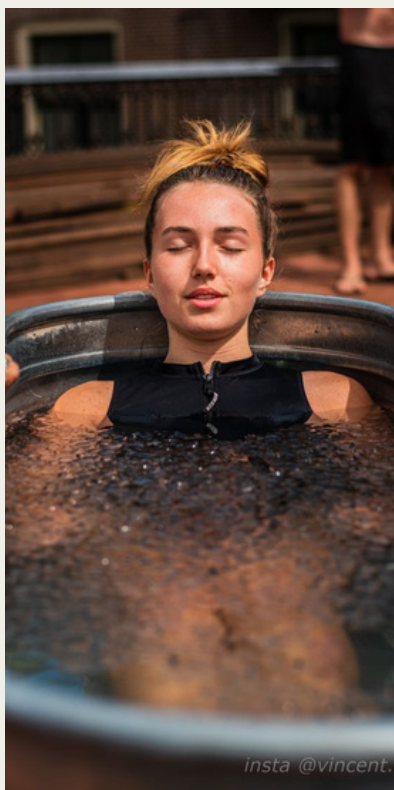
Si te sientes desconectado, ansioso o abrumado, recuerda: tu respiración es el ancla que te devuelve al presente.

CAPITULO V

CONSTRUYENDO TU PROPIO CAMINO DE SANACIÓN

La sanación no es un destino, sino un camino continuo de autoconocimiento y transformación. No existe una única fórmula para el bienestar, ya que cada persona es única y sus necesidades son distintas. Sin embargo, hay principios fundamentales que pueden guiarte en la construcción de un proceso de sanación auténtico y sostenible.

En este capítulo, exploraremos cómo integrar todas las herramientas que has aprendido hasta ahora—desde la psilocibina y la respiración hasta la medicina vegetal y la regulación emocional—para crear un enfoque holístico y personalizado que te ayude a vivir con más tranquilidad, claridad y bienestar.



La Sanación como un Proceso Cíclico

La idea de la sanación como un proceso lineal es una ilusión. Muchas veces pensamos que si seguimos un camino “correcto” llegaremos a un estado de equilibrio permanente, pero la realidad es que la sanación ocurre en ciclos.

Ciclo de la Sanación:

- 1.Exploración – Identificas patrones, heridas o bloqueos que deseas trabajar.
- 2.Práctica y Experimentación – Pruebas herramientas como la respiración, la psilocibina o las plantas medicinales para encontrar qué funciona para ti.
- 3.Integración – Reflexionas y aplicas lo aprendido en tu vida cotidiana.
- 4.Expansión – A medida que evolucionas, surgen nuevos niveles de sanación y conciencia.

Aceptar que la sanación es cíclica nos permite soltar la frustración cuando sentimos que “retrocedemos” o que volvemos a enfrentar desafíos que creíamos superados. Cada vuelta en este ciclo nos lleva a un nivel más profundo de autoconocimiento y crecimiento.

Definiendo tu Propia Ruta de Sanación

Para construir tu propio camino, es clave hacerte preguntas profundas que te ayuden a entender qué necesitas en este momento. Aquí tienes algunas preguntas guía:

 ¿Qué áreas de mi vida necesito equilibrar? (emocional, mental, física, espiritual).

 ¿Qué herramientas me han funcionado en el pasado? (respiración, meditación, plantas, terapia, movimiento).

 ¿Cómo se ve mi bienestar ideal? (define sensaciones más que objetivos concretos).

 ¿Qué prácticas puedo integrar de manera realista en mi día a día?

Con estas respuestas, puedes empezar a diseñar un plan de bienestar que sea sostenible y adaptado a tu realidad.

Integrando Herramientas en tu Vida Diaria

Para que cualquier herramienta sea efectiva, debe ser parte de tu vida cotidiana. No se trata de aplicar estas técnicas solo en momentos de crisis, sino de hacerlas parte de tu día a día.

🧘 Rutina de Bienestar Integral

💜 Mañana – Conectar y Activar

✅ Respiración profunda (5 minutos).

✅ Té o tintura de plantas adaptógenas para energía y claridad mental.

✅ Movimiento corporal (yoga, caminata, danza).

💜 Día – Regulación Emocional

✅ Técnicas de respiración para manejar el estrés.

✅ Microdosis de psilocibina (si es parte de tu proceso).

✅ Pausas conscientes para evitar la sobrecarga mental.

💜 Noche – Relajación e Integración

✅ Escritura terapéutica o journaling.

✅ Infusión relajante (passiflora, valeriana, melisa).

✅ Meditación o visualización para calmar la mente.

Pequeños cambios sostenibles en el día a día generan un impacto profundo a largo plazo.

La Importancia de la Paciencia y la Autocompasión

Uno de los mayores obstáculos en el camino de la sanación es la autocrítica. Queremos resultados inmediatos y nos frustramos cuando no vemos cambios rápidos.

🌟 Tres Claves para una Sanación Sostenible:

◆ PACIENCIA – Permítete tiempo para sanar, sin presionarte.

◆ AUTOCOMPASIÓN – Trátate con la misma ternura con la que tratarías a un ser querido.

◆ PRESENCIA – Enfócate en el paso que estás dando hoy, en lugar de obsesionarte con el futuro.

Cada día que eliges priorizar tu bienestar, estás avanzando. Aunque no lo notes de inmediato, cada respiración consciente, cada pausa para escuchar tu cuerpo, cada intención de sanarte suma en el camino.

Conclusión: Tu Sanación es un Acto de Amor Propio

Sanar no significa alcanzar la perfección, sino aprender a vivir en equilibrio con todas tus partes: tu luz y tu sombra, tu calma y tu caos.

Este camino es tuyo. Puedes adaptarlo, cambiarlo y explorarlo a tu propio ritmo. La clave está en escucharte y confiar en tu capacidad de transformación.

🌟 Tu sanación no es un destino, es una elección diaria. 🌟

CONCLUSION

UN NUEVO COMIENZO EN TU CAMINO DE BIENESTAR 🌿 ✨

Has recorrido un viaje profundo a través de estas páginas, explorando herramientas y conocimientos que pueden transformar tu relación con la ansiedad, el estrés y tu bienestar en general. Desde la psilocibina y la respiración hasta la farmacología vegetal y las medicinas integrativas, este ebook ha sido una invitación a conectar con tu cuerpo, tu mente y tu esencia.

Pero lo más importante es recordar que la sanación no es un destino, sino un camino en constante evolución. No se trata de encontrar una solución mágica o una fórmula universal, sino de descubrir qué funciona para ti, qué prácticas resuenan con tu ser y cómo puedes integrarlas de manera sostenible en tu vida.



Lo que puedes llevarte de este ebook:

✓ No estás solo/a en este proceso; hay herramientas y caminos que pueden apoyarte.

✓ La sanación es cíclica, y cada etapa tiene su propósito y aprendizaje.

✓ Pequeños cambios diarios generan grandes transformaciones a largo plazo.

✓ Tu cuerpo, tu mente y tu espíritu tienen una increíble capacidad de autorregulación y equilibrio.

Ahora es tu turno. No necesitas hacer todo de golpe ni aplicar cada herramienta de inmediato. Empieza con lo que más te resuene, date el permiso de experimentar y observa cómo cada paso, por pequeño que sea, te acerca a una vida con más calma, claridad y bienestar.

🌱 Tu sanación es un acto de amor propio.

🌿 Tu bienestar está en tus manos.

🌟 Confía en tu capacidad de transformación.

Si este ebook te ha inspirado, te invito a seguir explorando, a conectar con una comunidad que comparta este camino y a permitirme acompañarte en este proceso. Juntos, podemos construir un espacio de crecimiento, sanación y expansión. 💜

Gracias por abrirte a esta experiencia. Tu camino apenas comienza. 🚀🌟

**GRACIAS POR LLEGAR HASTA AQUI
Y RECUERDA:
EL COMPROMISO ES CONTIGO**

PROCESOS Y TALLERES DRA JULIANA CANCHICA

🌻 **Programa 1:1 DANDELION:** un programa donde por medio de la psicoterapia transpersonal y psicodelica te ayudará a gestionar tu ansiedad y reconciliarte con tu mente y ser en el ahora.

🍄 **SESIONES MINDROOT:** Un proceso basado en macrodosis de psilocibina para explorar en la profundidad de tu ser.

🌸 **EXPERIENCIA MINDSEEDS:** Un proceso de 16 dias enfocandonos de forma practica en ansiedad desde un punto de vista cinetifico, psicoterapeutico y espiritual. grupal , virtual.

Talleres:

- **Breath & soul:** "Breath & Soul es un viaje profundo hacia la calma interior, diseñado para quienes buscan liberar el estrés, gestionar la ansiedad y reencontrarse con su bienestar. A través de la respiración consciente, aprenderás a regular tu sistema nervioso, activar el nervio vago y salir del estado de alerta constante. No es solo teoría, sino una experiencia vivencial: con breathwork liberarás tensiones y emociones atrapadas, y con la exposición al hielo entrenarás tu mente para encontrar paz en la incomodidad. Es una invitación a transformar la ansiedad en equilibrio, usando tu propia respiración como medicina." ❄️🌟
- **Taller Al alba:** Al alba es un retiro de transformación guiado por dra juliana canchica médica y juliana santamaria psicologa a través de medicinas ancestrales, como los hongos (psilocibina) y el cacao. Acompañamos tu experiencia desde la terapia psicodélica junto a meditación , terapia de hielo ❄️ , respiración funcional y sound healing 🍄🌟🧘.

Terapias:

- Reiki
- barras de access
- cannabis medicinal
- sueroterapia
- sesión individual respiración y breathwork

VER MAS INFO AQUI

MUY PRONTO ESPERA MEMBRESIA, PODCAST Y CANAL DE YOUTUBE DONDE PODRAS ENCONTRAR CLASES, EJERCICIOS, MEDITACIONES, INVITADOS ESPECIALES Y MUCHO MAS!!!

SIGUEME EN REDES SOCIALES PARA MAS INFORMACIÓN

@DRA.JULIANACANCHICA

WP:

[Info Programas](#)

[otras consultas , talleres o retiros](#)