



GUÍA DETOX
Mental &
y Emocional




ALQUIMIA
Regenerativa



GUIA DETOX PARTE MENTAL Y EMOCIONAL

¿Por qué cambiar de alimentos solamente no funciona?

Todos hemos estado, intentando mil veces y fallando sin poder sostener un cambio alimentario en el tiempo.

Ya sea que empezaste una dieta o un profesional de la salud te indicó dejar ciertos alimentos dañinos (grasas, harinas, azúcares o alcohol). O simplemente porque te propusiste comer de manera más saludable.

O si empezaste a hacer una limpieza profunda del cuerpo o detox y a los días no logras seguir, o quizás estás haciendo una transición al vegetarianismo, veganismo o crudismo, sea por salud, por los animales o ecología.

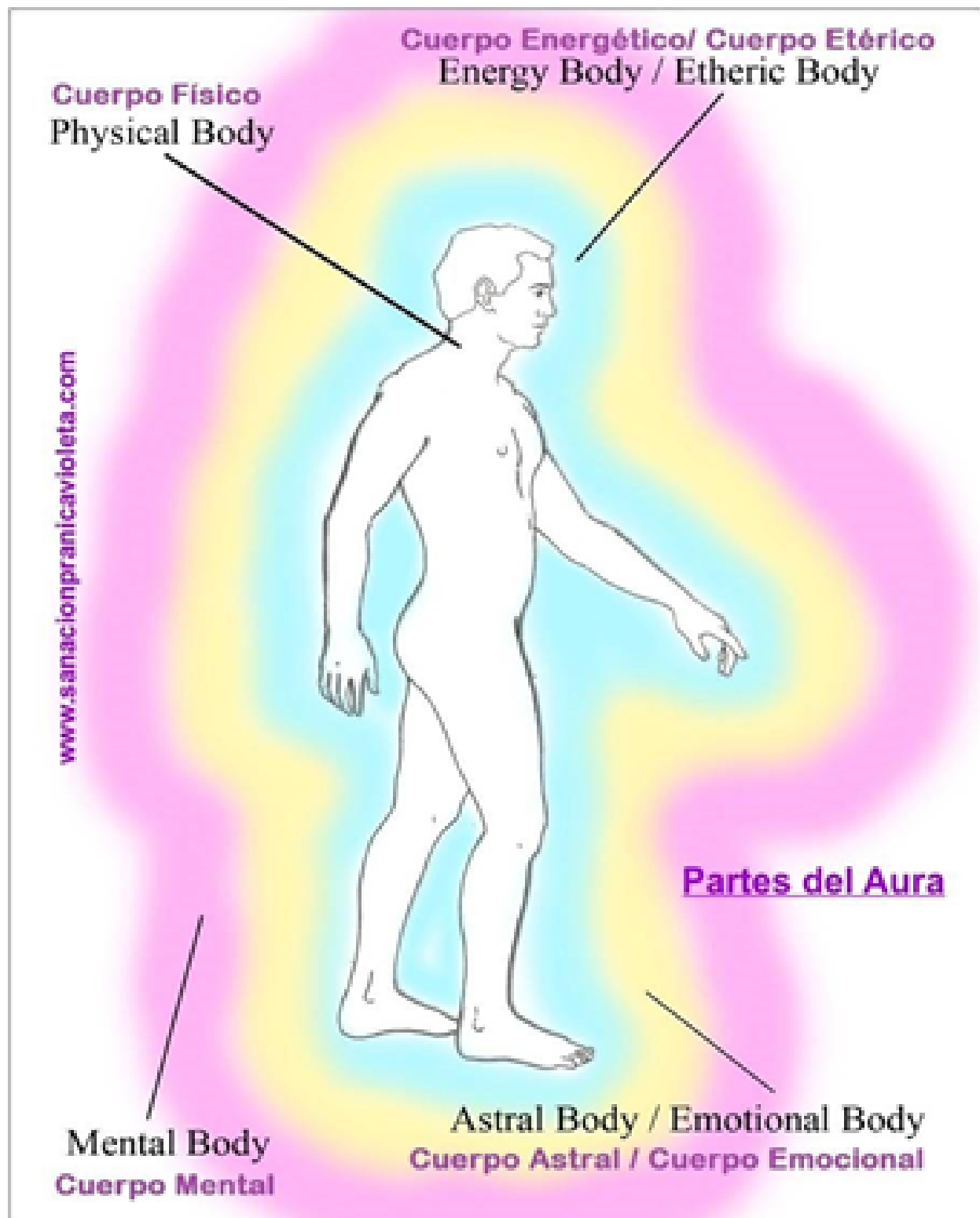
También es posible que hayas estado avanzando en tu detox y te estancaste y no logras avanzar en ciertas áreas.

¿Pero.. qué es lo que nos detiene? No somos solo un cuerpo físico sino que nuestros pensamientos y emociones también influyen nuestras células y sus funciones.

- Según Bruce Lipton podemos modificar nuestros ADN con nuestra intención, hay estudios de esto que lo comprueban [Link](#) a su Libro
- Si nuestros pensamientos no están alineados a la salud no hay coherencia y por más que hagamos cambios físicos volveremos a nuestros viejos patrones
- CREER ES CREAR y nosotros generamos nuestra realidad. Con nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras emociones, entonces debemos cuidarlas

Publicación "La Mente y las Emociones": <https://alquimiaregenerativa.com/la-mente-y-las-emociones-su-efecto-sobre-las-celulas/>

Cada emoción que sentimos tiene un PH (ver "Cuadro PH" página 21) y un nivel de energía vibracional. Esas emociones no resueltas se pueden acumular en partes del cuerpo donde se convierten en "enfermedades" o grasas que nos recubre para protegernos.



¿Qué sucede durante el Detox a Nivel Mental y Emocional?

CUIDANDO NUESTRAS EMOCIONES

Cuando salen las toxinas, empiezan a salir las emociones tóxicas acumuladas que quedaron atrapadas en ciertas partes del cuerpo en nuestras partes más débiles. Son mecanismos de autoprotección del cuerpo. Lo que damos a llamar el detox emocional. Saber cómo tratar y trabajar con estas emociones es clave para el éxito de nuestro detox.

¿Qué dicen tus órganos del cuerpo cuando enferman?



Las emociones también se expresan a través del dolor en inflamación en ciertas partes del cuerpo que están más susceptibles. Estas partes del cuerpo nos indican donde hay que sanar.



CUIDANDO NUESTRA MENTE

Podemos llegar a tener creencias limitantes, pensamientos negativos y es importante poder identificar que viejos patrones ya no son útiles y elegir en los que si queremos creer para generar nuestra nueva realidad.

- Nuestra percepción del mundo es cómo vemos la realidad a través de nuestros ojos
- Lo aprendido en la vida y la niñez forman cómo somos, pero tenemos capacidad de cambiar lo que sentimos que ya no nos aporta cosas positivas.
- La voz interna que nos habla puede ser gentil o a veces cruel. ¿Cómo nos hablamos a nosotros mismos?
- ¿Qué pensamientos estás teniendo que te han llevado a dónde estás hoy?
- Nuestro ambiente, situaciones y personas también Influencia nuestra mente. A cuidar de esto!

EJERCICIOS

1. Motivación (2')

- ¿Por qué estás haciendo esto?
- ¿Qué es lo que quieres lograr con tu ayuno o detox?
- ¿Qué diría mi yo del futuro?
- ¿Qué sucederá si sigo haciendo lo mismo?
- ¿Cómo quiero estar un futuro cercano?
- ¿Cómo me quiero sentir hoy?

2. Visualización (5')

- Cierra los ojos y pregúntate ¿Cómo quieres terminar los 7/14/21 días? ¿Este año y el que viene?

3. Excusas (2')

A veces nos inventamos cuentos a nosotros mismos, vamos a detectar cuáles son:

- ¿Qué cuentos me estoy contando que no me benefician?
- ¿Me estoy priorizando a mí mismo o me dejo para lo último?

4. Conoce tus aliados (2')

- ¿Qué cosas hago hoy que me hacen bien?
- ¿En qué momentos o situaciones me siento mejor?
- ¿En qué momentos del día tengo más voluntad?
- ¿Qué me calma y me vuelve a mi centro?
- ¿Quiénes son las personas que me apoyan?

5. Conoce tus enemigos (5')

- ¿Qué cosas como cuando me salgo de la raya? ¿Cuál es tu veneno de elección?
- ¿Qué siento momentos antes de elegir comer algo no es tan sano?
- ¿En qué momento del día me siento más débil/ o con tentación?
- ¿En qué situaciones o lugares me siento más expuesto?
- ¿Qué hábito viejo quiero dejar que no me está haciendo bien?
- ¿Qué personas (aún seres queridos) no me apoyan?

6. Creandoun nueva realidad- Frases Poderosas (10')

Es importante que elijas las que te representan y las escribas de tu puño y letra. Mejor aún si te grabas un audio con tu propia voz y lo escuchas todos los días en la mañana y/o noche. Estos mensajes se irán grabando en nuestro inconsciente y nos ayudarán a sostener el cambio de hábitos. En este [Pdf](#) encuentras ejemplos

PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN

1. Estructura/Rutina (Vamos a generar nuevos patrones de a nivel cerebral)

- Tener planeado todo con anticipación para tener snacks, fruta lista de compras, etc estar "stockeados" cuando nos de hambre
- Si me da un antojo, primero todo líquido (¡a veces es sed!) o jugos de preferencia, sino té de hierbas, después una fruta
- Siempre estar preparados, llevarme jugos preparados, fruta pelada y una ensalada para el trabajo.
- Es conveniente apegarse a los mismos horarios a diario y respetarlos. No estarlos cambiando todo el tiempo. Ya que así también el cuerpo ordena sus ciclos y se va acostumbrando
- Se recomiendan 21 días para generar hábitos buenos en automático

Ejercicio para la casa:

Armarse una rutina haciéndose la pregunta ¿Cómo sería tu rutina diaria ideal?

Incluyendo horarios, con quién, cómo, siendo realistas y no tan exigentes. Elegir 1 hábito nuevo que quiero incorporar que contribuirá con mi salud.

2. Planificación y organización

Este Sábado terminando la sesión grupal vamos a dejar todo listo para empezar el Domingo:

- Haz una lista con todas las cosas que vas a necesitar (ver en el [Recetario](#) la lista de compras en la página 42)
- Ve al supermercado/mercado después de haber comido no con el estómago vacío.
- Al regreso dejar las frutas lavadas y guardadas listas para ser consumidas.

- Si voy a comer verduras las dejo lavadas y secas (así duran más).
- Importante tener suficientes tapers y recipientes para trasladar las cosas.
- Cuaderno o diario: para anotar ideas y hacer Journaling (Explicado más abajo).
- Durante la semana, planifica tus comidas el día anterior para dejarlo preparado o en la mañana puedes hacerte 30 minutos adicionales para preparar tus jugos, frutas lavadas y cortadas y los vegetales preparados.
- Si estás por salir de tu casa, toma frutas para poner en tu bolsa.

3. A la hora de comer

- Come sin distracciones, no celular, no tv. Masticando lentamente y saboreando cada bocado de comida.
- El bendecir nuestros alimentos antes de comerlos, aumenta su frecuencia vibratoria, al igual que el agua o tes que consumamos.
- Tomate el tiempo necesario y no te apures
- Si estás de mal humor o con las emociones revolucionadas, espera un momento (puedes también hacer una meditación) y después ya más tranquilo ya puedes comer, si comemos nerviosos se libera cortisol y puede realentizar o dificultar la digestión

4. Disciplina vs Sobre exigencia

Cuando la disciplina no viene del amor, se vuelve dureza, un dedo que se apunta a uno mismo. Cuando la disciplina sí viene del amor, uno empieza a hacer las elecciones que más nos convienen. La satisfacción inmediata a corto plazo vs a dónde quiero llegar (motivación).

Pregunta para hacer la distinción: ¿Esto que estoy haciendo/eligiendo viene del amor o la autoexigencia?

HERRAMIENTAS

1. Journaling

Esta herramienta es sumamente efectiva, durante estos 7 días vamos a anotar lo siguiente para cada día. Para tener una visión de cómo realmente nos sentimos y que estamos comiendo.

- ¿Cómo me desperté y como dormí?
- ¿Cambios que siento en mi cuerpo y digestiones?
- ¿Qué emociones siento cuando me da hambre emocional?
- Tomar nota de nuestros progresos y emociones
- ¿Qué tengo para agradecer hoy?
- ¿Qué me motivó ese día, de que estoy orgulloso?
- ¿Que podría hacer mejor al próxima?
- ¿Qué comí, horas y emociones asociadas?

2. Meditaciones

Son sumamente importantes y durante el desafío vamos a hacer mínimo una por día (a la mañana y/o noche). Si ya tienes práctica puedes enfocarte en las que sólo tienen música. Si no tienes práctica puedes buscar las que son guiadas:

- Nuestras 21 Meditaciones diarias
- [Lista de Spotify](#)
- [Lista de YouTube](#)
- [Activación de la Glándula Pineal](#)
- En estas meditaciones también te puedes visualizar cómo te quieres ver y sentir. Las puedes seguir con tus frases poderosas ya elegidas.

3. Accountability: Hacerse responsable

- Consigue una persona que te vaya a apoyar, puede ser un amigo, familiar o alguien del grupo del desafío. ¿Quién me apoya, para poder mantenerme en línea, pero sin juzgar?
- Utiliza el grupo de WhatsApp para apoyaren tus dudas o cuando sientas que flaqueas.

- Comparte tus progresos y también tus desafíos/caídas. Si te sientes cómodo puedes compartir en tus redes sociales con el hashtag #DesafioDetox y etiquetandonos [Facebook](#), [Instagram](#)

4. Herramientas opcionales

- Respiración Wim Hof para bajar la frecuencia cardíaca y relajar.
- Tapping (Ejercicios a partir del minuto 6:10) para el dolor físico o emocional

- Baño relajante con agua caliente (terminar con agua fría) y sal marina, relaja y desinflama
- Baile libre, elegir la música que más te gusta y bailar como si nadie te viera (para liberar endorfinas)

HAMBRE EMOCIONAL

¿Cómo detectarlo?

- Es un hambre que viene después de una emoción fuerte, estrés, tristeza, enojo, impotencia, frustración
- Es un hambre que quiere ser alimentado por algo muy específico (Antojo), donde incluso se puede imaginar y saborear el alimento que pensamos
- Una vez que saciamos este hambre puede volver la emoción que quisimos tapar en primer lugar
- Es un hambre que por lo general no se llena tan rápido, o donde se come como en "atacón", aceleradamente de manera compulsiva incluso hasta el hartazgo

¿Qué hago si siento esta hambre?

- Habita la emoción, siéntela. Quizás sientas el impulso de escapar a la comida pero no lo hagas vale la pena esperar
 - ¿De dónde viene esa emoción? ¿Qué la disparó? Vas a empezar a detectar patrones
 - Ser vulnerable está bien, eso conlleva valentía. Pretender que todo está bien y ser fuerte, nos puede llevar a quebrar. La evasión es como una olla a presión después todo estalla
-
- Después de detectada la raíz vamos al paso de Journaling (pág 30)

APRENDER A IDENTIFICAR LAS EMOCIONES

1. El enojo- ¿Qué es lo injusto?

Nadie nos ha enseñado a como enojarnos, ¿Qué hacemos lo guardamos o lo sacamos?

- Podemos canalizar la energía saliendo por una caminata rápida
- Dar unos golpes a una almohada
- Dar unos gritos para el desahogo
- Después de la liberada la energía, podemos escribir y con la mente más fría razonar

2. Ansiedad- ¿Qué debería ocurrir en el futuro o qué no quiero que ocurra?

- Estar más presentes
- Cuidado de las suprarrenales, Raíz de regaliz y hacer actividades que nos relajen.
- Hacer grounding, caminar descalzo, abrazar un árbol, estar en la naturaleza
- Yoga, meditación y las frases poderosas (Página 28)
- Hierbas: valeriana y manzanilla en té o tintura

3. Culpa y Remordimiento

- Es un círculo vicioso dónde me siento mal por meter la pata y si no puedo salir la sigo metiendo
 - El perdón como herramienta para salir del pozo dónde nos metimos
 - ¿Estoy siendo amoroso conmigo mismo?
 - ¿Cómo me estoy juzgando por lo ocurrido? Tener tanta compasión como lo tendríamos con un niño de 2 años.
 - Se puede hacer el Hoponopono
 - La tristeza: Algo valioso para mí se perdió
- 2- Me predispone a llorar a irme hacia adentro
3. Puedo hacer una meditación y aceptar lo que sucede o ya no está
4. No contenerlas lágrimas, llorar lo que sea necesario (en lugar donde te sientas a salvo)

- Miedo ¿Cuándo siente peligro o riesgo?
 1. Identificar primero: ¿El miedo a qué?
 2. ¿Qué tan posible es que eso suceda? Si eso sucede: ¿Qué es lo peor que puede pasar? ¿Qué pasa si eso sucede?
 3. Se puede hacer la activación de la glándula pineal para transmutar el miedo en amor (pág 30) y frases poderosas (pág 28)

Ya llegaste hasta acá ¡Felicitaciones!

Quizás las cosas no salgan tal cual quería o quizás sí. Cuando las cosas no salen bien a veces nos podemos juzgar muy duramente, eso no viene del amor.

Cuando nos decimos cosas feas como: No vez que no sirves, eres un desastre...etc. eso no viene del amor. Esto es lo último que necesitamos escuchar de nosotros mismos.

Debemos tratarnos con amor y compasión, como trataríamos a un niño pequeño. Paciencia, quizás no nos salga a la primera, segunda o enésima vez... pero cada vez estamos más cerca. Lo importante es intentarlo nuevamente todas las veces que sea necesario.





Fuentes y Bibliografía:

Libro de Dr. Morse - La dieta Detoxificación Milagro

Libros de Arnold Ehret - La dieta Amucosa y Ayuno Racional

Libro de Joe Dispenza - Romper el hábito de ser tú mismo

Libro Bruce Lipton - La Biología de la Creencia

Libro Lita Donoso - Método Alkymia

Libro Bradley Nelson- El Código de la Emoción

<https://grapegate.com/health-club-info/>

<https://remediosnaturalesysalud.blogspot.com/p/biografias-jorgen-bernard-jensen-dc-nd.html>

<https://www.mucusfreelife.com/biografia-de-arnold-ehret/?lang=es>

<https://www.facebook.com/groups/Journeytowellville/>

<https://www.facebook.com/groups/216687125511753/>

Nota importante: Las informaciones y declaraciones hechas son para propósitos de educación y no pretenden sustituir el consejo de su profesional de la salud. Los coaches y administradores del grupo no asumen ninguna responsabilidad en el uso de esta información.

VIDEOS

La Detoxificación Subtitulado: <https://youtu.be/VRCBZH7MSRo>

La ilusión llamada enfermedad: <https://youtu.be/HCYapnFuriM>

Crisis Curativa: <https://youtu.be/0xtGOvwl3dw>

Filtración Renal: <https://youtu.be/JO4V9so3bxI>