INSIDOLOGY

Insidology SA de CV. Todos los derechos reservados.

Queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación en cualquier forma o cualquier otro procedimiento como su traducción a otro lenguaje, sin el consentimiento por escrito de Insidology SA de CV.

Para los buscadores incansables de respuestas
que hacen muchísimo en el día a día y aún así
dudan si están haciendo suficiente

Antes de empezar a leer..

RESPIRA

Baja el ritmo para poder procesar e integrar esta información.

SOBRE NOSOTROS

Somos Carol & Jorge, fundadores de Insidology, una plataforma de cursos y eventos de bienestar holístico que te acompaña en el proceso de re-conectar contigo, con otros y con el Universo.

Creamos esta empresa después de años recolectando herramientas efectivas para regresar al Ser y volver a conectar con nuestro mundo interno en medio del caos de la vida, porque nos dimos cuenta nos aceleramos y es muy fácil desconectarnos y caer en piloto automático.

Por eso nuestra misión es crear espacios seguros para que pauses, explores toda tu humanidad y te vuelvas a regular de manera integral: física, mental, emocional y espiritualmente.

Amamos compartir con el mundo todo lo que hemos aprendido en nuestro camino y convertir nuestros propios retos en magia y servicio a la humanidad. Esperamos que lo que te compartimos te aporte en tu proceso.

@Insidology
@carolpereza
@jorgesanzser

Antes de empezar...

En Insidology tenemos una base fundamental:

TODO ES ENERGÍA

Lo que sientes, lo que piensas, lo que comes, incluso cómo te mueves, te afecta a ti y a tu campo energético.

Y no es algo loco o esotérico, hoy en día la física cuántica y la epigenética han hecho un trabajo espectacular para ayudarnos a probar científicamente lo que las culturas ancestrales llevan siglos diciéndonos: TODO ESTÁ CONECTADO.

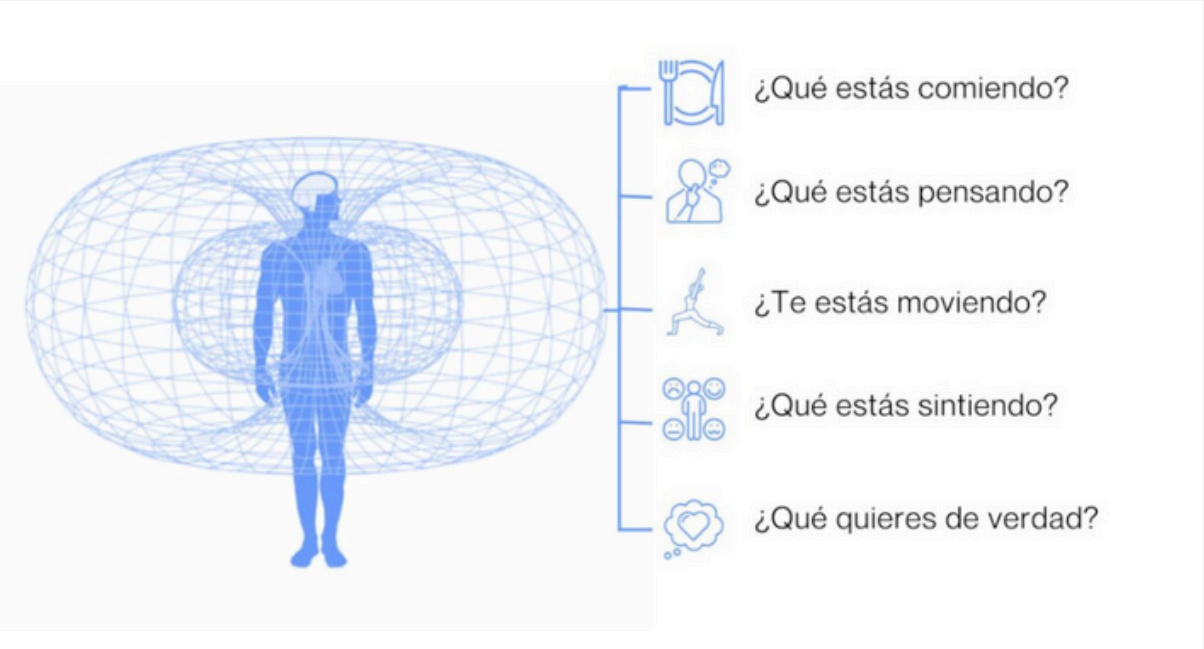
Es decir, la ciencia demuestra que somos 99.99% energía, y que absolutamente todo alrededor del Universo está conectado. Tu cuerpo es energía más condensada, y tus pensamientos y emociones son energía menos condensada. Todo es lo mismo, moviéndose a diferentes velocidades de frecuencia.

La mente tiene la capacidad de mover esa energía, pero hay una fuerza aún más poderosa: La fuerza del corazón. Su campo electromagnético es alrededor de 60 veces más grande que el del cerebro y su campo magnético es hasta 5mil veces más intenso.

Como vivimos en una sociedad que nos invita a estar en la mente y que interfiere sistemáticamente con la capacidad natural que tenemos de escuchar a nuestro corazón*, se hace aún más importante que entiendas cómo desintoxicarte de la energía que no te suma, y nutrirte de la energía que te expande.*

Entonces, una desintoxicación energética cada cierto tiempo se convierte en un hábito que no sólo es importante, es necesario para nuestro funcionamiento óptimo. Dicho eso, vamos a entrarle ahora si al tema.

JOURNALING PROMPTS



DETOX ENERGÉTICO 101

En Insidology nos gusta explicar que eres como una antenita que vas recolectando toda la energía en tu campo electromagnético, que va recogiendo las partículas subatómicas de TODO lo que existe a su alrededor.

Cuando no cuidas con lo que entras en contacto: alimentos, personas, contenidos, etc, esa energía se estanca o se desequilibra, y es ahí cuando comenzamos a sentirnos pesad@s, desconectad@s y agotad@s; incluso, si mucha energía se estanca, nos enfermamos.

La buena noticia es que, al igual que podemos acumular esa carga, también podemos liberarla, y en esta guía queremos enseñarte cómo.

Cuando tienes salud, claridad mental, emociones de alta vibración, etc, tu canal energético está limpio, es decir, la energía está fluyendo.

Entonces, una *desintoxicación energética* es simplemente un "reset" para todas las dimensiones que te hacen tú: **mente, cuerpo, emociones y espíritu.**

Es como cuando reinicias tu computadora porque ya va lenta o se traba cada dos minutos. *¡Lo mismo pasa contigo!* Tu mente es el software, tu cuerpo es el hardware, tus emociones son la corriente que hace que el software y hardware se comuniquen y el espíritu es la energía que sale del enchufe.

En una desintoxicación energética, lo que buscamos es cultivar prácticas por un período de tiempo sostenido, que nos ayuden a regresar a todo nuestro sistema a la armonía.

Si usamos la analogía anterior de “la máquina”, en un detox energético lo que estaríamos haciendo es:

- **Hacerle mantenimiento al hardware:** ayudar al ***cuerpo*** y a nuestra 50 billones de células a recibir energía de alta vibración que les ayude a volver a operar en armonía.

- **Hacer un upgrade de software**: ayudar a la ***mente*** y a nuestros más de 60mil pensamientos al día a encontrar un espacio de calma para ordenarse y armonizarse para que puedan mandar señales electromagnéticas saludables al cuerpo.

- **Dejar que fluya la corriente**: ayudar a las ***emociones*** a encontrar un espacio seguro para manifestarse y encontrar su rumbo, para liberarse y ayudarnos a cerrar ciclos.

- **Enchufarnos a un mayor voltaje**: permitir una conexión espiritual que ayude a que entre energía renovada de mayor calidad y voltaje a nuestro sistema... permitiéndonos sostener nueva información que nos permita vivir más conectados a la fuente.

Un DETOX energético entonces va más allá del cuerpo y la alimentación, es un enfoque holístico para soltar la pesadez y recuperar nuestra claridad y nuestra salud integral.

¿QUÉ IMPLICA UN DETOX ENERGÉTICO?

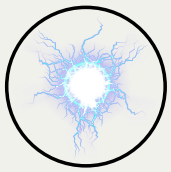
Implica más que comer sano o meditar un día. Es un proceso integral que requiere una pausa de nuestras rutinas normales, para enfocarnos en nosotros mismos y en crear el ambiente adecuado para que todo nuestro sistema vuelva a su estado de funcionamiento óptimo.

- **Mente:** Limpiar los pensamientos repetitivos, reducir la carga mental y volver a traer claridad.
- **Cuerpo:** Liberar toxinas acumuladas y dar un descanso a tus órganos.
- **Emociones:** Soltar tensiones y sentimientos estancados en el sistema.
- **Espíritu:** Reconectar con tu esencia y sentirte alinead@ con tu propósito.

Implica tomar consciencia de que estamos sobre estimulados y estresados. Tomar consciencia de que vivimos rodeados de ruido: trabajo, redes sociales, relaciones, nuestros propios pensamientos tóxicos y preocupaciones; químicos en los productos, toxinas en el ambiente, radiación de aparatos electrónicos, y por más de que intentemos vivir lo más “limpios” o saludables posible comiendo orgánico, sin tomar medicinas, etc, si queremos seguir viviendo en la sociedad, o vivir en grandes ciudades, no nos vamos a escapar de los efectos adormecedores de todo lo que nos exponemos.

BENEFICIOS DE DESINTOXICARNOS ENERGÉTICAMENTE

¿Qué ganas al hacer un buen detox energético? Te dejamos una lista concreta:



Energía renovada: nos gusta decir que es como si te "comieras la estrellita" de Mario Bros, que te da una fuerza que te permite agarrar impulso de hacer las cosas que quieres hacer.

Claridad mental: a pesar de que al principio la mente se va a resistir y vas a enfocar tu atención en los pensamientos que sueles ignorar, con los días vas a ir experimentando menos "ruido" mental y más enfoque en tus pensamientos.

Conexión emocional: A medida que se van limpiando esos pensamientos, también van saliendo las emociones. Es común durante un detox energético experimentar un rango amplio de emociones que en el día a día solemos guardar o ignorar, pero que una vez que salen, nos van ayudando a sentir más claridad. Entender qué sientes y por qué, en vez de "me siento rar@" todo el día, te va a ayudar a salir del otro lado.

Vitalidad física: El tipo de alimentos que vamos a meter al cuerpo nos van a ayudar a sentir menos pesadez y más ligereza en tu cuerpo.

Calma espiritual: Reconectar con algo más grande que tú. Llámalo universo, energía o como prefieras, pero se limpia tu canal para conectar con algo más grande que tú.

FUENTES DE INTOXICACIÓN ENERGÉTICA

Como ya hablamos, en el día a día es fácil desconectarnos de nosotros mismos. Pero igual vamos a profundizar en algunas de las fuentes principales de "intoxicación" energética, aunque hay muchas más:

- **Estrés diario:** trabajo, familia, redes sociales, notificaciones constantes... segregamos los químicos de estrés constantemente, pero no completamos los ciclos de sacarlos del cuerpo sanamente.

- **Dieta desequilibrada:** cada vez comemos más alimentos procesados que nos agotan más que nutrirnos. Tomamos decisiones pobres de alimentos que metemos en el cuerpo por “falta de tiempo”, o mejor dicho por falta de priorización.

- **Relaciones tóxicas:** la gente de la que nos rodeamos también influye un montón en nuestra energía... Estoy segura que has percibido que hay gente que drena más energía de la que aporta.

- **Falta de movimiento:** Un cuerpo inmóvil acumula más tensión. El movimiento puede ser algo tan fácil como estirar, o bailar, o algo más complejo como hacer secuencias de yoga, pilates o cualquier otro ejercicio.

- **Falta de espacios de desconexión:** desconectarnos de la rutina, de las responsabilidades, de los problemas, y de las preocupaciones diarias de la mente que nos intoxican. Vivir sin pausas o momentos de introspección, nos enferma.

La meta final es abrir espacios diarios para desconectar sanamente y REconectar con nosotros mismos, y desde ese espacio de conexión personal, crear una vida de la que no tengamos que escapar, en donde todo lo que hagamos en el día a día venga desde el foco y la conexión máxima.

SÍNTOMAS DE QUE NECESITAS UNA DESINTOXICACIÓN ENERGÉTICA

- **Mentales:** Confusión, olvidos y dificultad para concentrarte son los más básicos... Cuando estamos intoxicados tenemos incapacidad de entrar en flow, o estar enfocados en la misma actividad por un período largo de tiempo. Nos cuesta saber qué nos gusta, qué queremos, o qué decisiones tomar en el día a día. Vivimos en piloto automático, y nos cuesta conectar con lo que queremos para nuestras vidas.

- **Físicos:** Pesadez, falta de energía o problemas digestivos son los más básicos... Cuando estamos intoxicados físicamente no tenemos conciencia corporal, nos cuesta notar la tensión en el cuerpo, no prestamos atención a lo que comemos y el efecto de esos alimentos en el cuerpo: no tenemos idea de qué nos cae mal y qué nos cae bien, ponemos el poder de nuestra salud fuera de nosotros mismos.

- **Emocionales:** Irritabilidad, tristeza sin razón, falta de motivación son los más básicos... Cuando estamos intoxicados emocionalmente, estamos fluctuando radicalmente entre un sin fin de emociones, y nos cuesta un montón conectar con las emociones de alta vibración de la vida. Generalmente podemos sentirnos “enhuecados”, agobiados o abrumados. En otros casos es simplemente una desconexión radical con nuestras emociones que no nos permite conectar con NADA ni NADIE.. se presenta la desidia, la apatía, y nada nos sorprende o nos emociona.

- **Espirituales**: Sensación de estar "desconectad@", sin propósito o dirección es lo más básico... Cuando estamos desconectados espiritualmente, es fácil dejar de verle el sentido a la vida, o creer que hay algo más grande que nosotros que nos une. Nos pone cínicos, nos desconecta de nosotros mismos y del todo. Se nos olvida que somos parte de algo más grande que nosotros mismos y el rol tan importante que podemos tener en el mundo.

LA CONEXIÓN ENTRE LOS ALIMENTOS Y NUESTRO ESTADO MENTAL Y EMOCIONAL

Si lo vemos desde un punto de vista lógico, igual que un carro necesita todos los cuidados para que esté en perfecto funcionamiento, lo mismo pasa con nuestro "vehículo" o cuerpo. Si no lo cuidamos y nutrimos, en el corto plazo no se sentirán tanto los cambios, pero en el mediano y largo plazo, vamos deteriorando su rendimiento.

Podemos meditar todo lo que queramos, ir a mil terapias para tratar de mantenernos en balance, hacer mil cursos para aprender de energía, pero si no nos apoyamos en comida de alta vibración, si no aprendemos a darle al cuerpo la gasolina más pura para aligerarlo, nunca vamos a conseguir esa conexión que tanto buscamos.

Así que para lograr esa conexión tenemos que permitir que la energía fluya, y resulta ser que cada alimento tiene un nivel energético, y cada alimento tiene un impacto diferente en nuestro cuerpo y en esa energía.

De hecho, en los alimentos están los nutrientes y la gasolina principal que metemos al cuerpo, y lo que ingerimos es capaz de bloquear los canales de energía, bajando tu frecuencia y manifestando la flojera, pereza, ansiedad, miedo o estrés; o darte energía, subiendo tu frecuencia y manifestando alegría, coherencia, o experiencias que te nutran y te expandan.

Por eso en nuestro DETOX energético que comenzamos el día 13 de enero, nos enfocamos en una alimentación sátvica.

ALIMENTACIÓN SÁTVICA

La alimentación sátvica, según el yoga, es la energía de más alta vibración. Nos ayuda a conectar con nuestra parte más sutil y genera: pureza, luminosidad y mayor consciencia.

Cuando pienses en alimentos sátvicos piensa en lo que está vivo, lo que nutre tanto tu cuerpo como tu energía. Piensa en lo que venga de la tierra frutas frescas, vegetales, nueces, semillas y especias como el jengibre o la cúrcuma. Estos alimentos ayudan a desinflamar, clarificar tu mente y mantenerte conectad@ contigo mism@.

Por eso este detox está basado en alimentos que tienen una influencia en caer en esta energía.

PD- si quieres aprender más de esto, pronto vamos a sacar un libro profundizando en el tema junto a nuestros amigos de @VidaBonhomie expertos en esta alimentación.

TIPOS DE DETOX

Existen varios tipos de detox energéticos, dependiendo de las tradiciones, filosofías y herramientas disponibles.

Nosotros hemos probado desde ayunos prolongados, hasta desintoxicaciones de órganos específicos o protocolos desparasitantes y todos sin excepción nos han ayudado y aportado algo.

Después de años de experiencias, estudios y trabajos con culturas ancestrales probando y refinando las prácticas y protocolos que más nos han funcionado, co-creamos nuestro propio protocolo con Patricia Pérez, MS, RDN, LD, la nutricionista que nos ha ayudado en nuestro proceso de transición a una alimentación más consciente.

Juntos diseñamos estas rutinas y menú diario con recetas nutritivas y divinísimas para apoyar la misión: **QUE REGRESES A TI y vuelvas a escucharte**.

Creamos este DETOX como una invitación a jugar, a explorar, a conectar contigo a través de la comida y de todo el proceso que implica comer conscientemente: desde comprar y elegir los alimentos, hasta guardarlos, cocinarlos, servirlos y comerlos.

El 13 de enero comenzaremos a desintoxicarnos a través del juego, del gozo, bajando el ritmo, relajándonos y saboreando cada parte del proceso en presencia.

¿LISTA PARA TU PRIMER DETOX DEL AÑO?

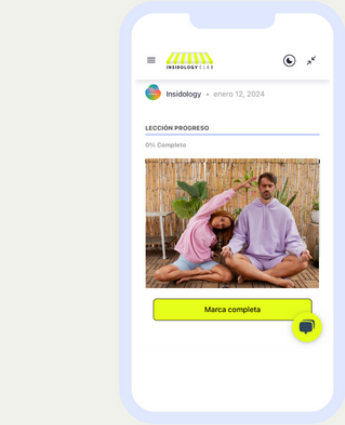
el 13 de enero comenzamos juntos:

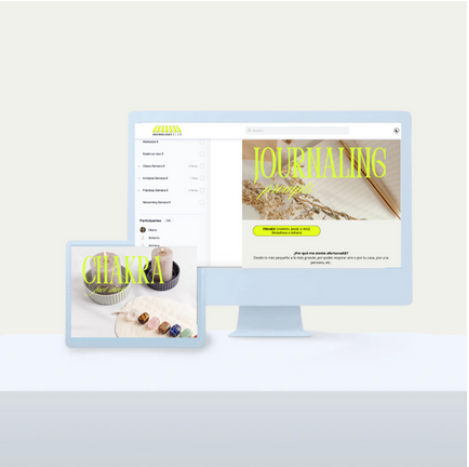
Un protocolo de desintoxicación para que regreses al Ser, en co-creación:

INSIDOLOGY X comer con colores

(also powered by el Universo INC)

INCLUYE





Un protocolo de alimentación consciente con:

- Respiración
- Movimiento
- Meditación
- Journaling o preguntas para guiar tu escritura

Guiados por Carol y Jorge, fundadores de Insidology.

Una rutina diaria de 45 mins por 7 días con:

- Guía de alimentación
- Lista de súper
- Menú de detox diario divino y nutridor

Diseñado por Patricia Pérez, MS, RDN, LD, nutricionista experta en alimentación consciente e intuitiva.

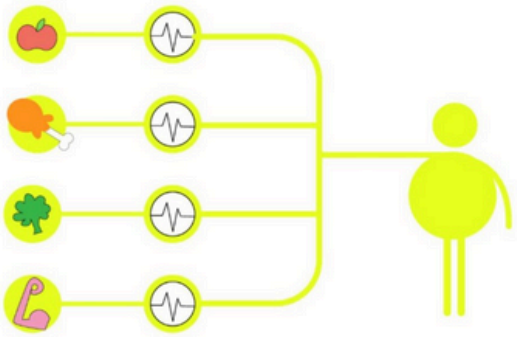
5 materiales de apoyo

- Clase introductoria para entender cómo funciona la energía
- Afirmaciones diarias
- Fact sheet o guía de chakras
- Rutina para despertar
- Rutina para antes de dormir

¿CÓMO ES?

Una desintoxicación holística, a través de alimentación para el cuerpo, movimiento para las emociones, journaling para la mente y meditación para conectar con el alma.

Energéticamente, vamos a hacer un trabajo de limpiar tu campo electromagnético de adentro hacia afuera, del cuerpo a lo sutil, moviendo la energía de abajo, hacia arriba, es decir, de la supervivencia a la expansión.



LEE LOS REVIEWS DEL 2024 👇

Mi experiencia fué increibleee. Amé demasiado todo el proceso, el acompañamiento, el plan de alimentación, todo, TODO estuvo muy bien pensado y organizado. Florecieron en mi muchas emociones y se liberaron muchisimas otras. Mi energía dio un cambio radical, ahora me siento mucho mejor, mas llena de vida, con mas claridad, mi cuerpo se siente ligero... AMO. Este curso fué mas de lo que esperaba, gracias por transformar mi vida ♥

La sensación en mi cuerpo ha sido lo más transformador y lo más impresionante, proque tengo energía de más, que creo jamás había sentido tan clara y constante. No me irrito tanto con las cosas que van sucediendo a mi alrededor. Tuve mucha más paciencia con mis hijos y el día a día. Tengo hasta miedo de ahora continuar y volver para atrás. Me siento demasiado bien!!! transformador en mente y cuerpo. Además me deshinché mucho y me siento bonita con el cuerpo más delgado. Y mucha paz, mucha mucha paz. La respiración ha sido espectcular!

Me pareció excelente. Creo que estuvo sumamente bien organizado, fácil de entender todo. Las prácticas diarias estuvieron muy buenas, cumpliendo con el tiempo, con el objetivo. Las afirmaciones las puse de fondo de pantalla para tenerlas a la mano por lo que todo el día las tenía presentes. El plan de alimentación me pareció muy completo y delicioso, no me hizo falta nada de mi rutina normal, de hecho quiero adoptarlo en mi día a día, más flexible claro. Tomo café todos los días 2 o 3, tampoco me hizo falta. Sentí un poco de cansancio algunos día, pero tampoco estoy acostumbrada a levantarme tan temprano, así que a las 9pm ya estaba en mi cama lo que me pareció delicioso. En general, me encantó el proceso, sería algo que podría hacer 2 veces al año felizmente. Me encanta como se comunican Uds, por eso ya he participado en varias de sus actividades. Muchas gracias y sigan por ese camino, conectando a muchas más personas con su ser!

LO QUE RESPONDIERON CUANDO PREGUNTAMOS QUÉ LE DIRÍAN A LA GENTE QUE QUIERE ENTRAR 👇

que no lo duden, que es wow, que la inversion vale la pena al 100%.

Que no lo duden, está excelente. Si quieren hacer un reset de cuerpo y alma, está es una excelente opción!

Que es lo máximo.... y lo he recomendado fulll

Este Detox es como regalarse una semana de possibilidades, de hacerlo diferente, de tiempo de calidad con ustedes mismos, de realineamento de su energía en un modo estructurado, ligero y divertido pero también sutil amoroso y profundo. Las prácticas son increíbles, las recetas les van a cambiar el modo de ver y disfrutar la comida y la guía de Carol, Jorge es de las cosas mas bonitas que he vivido en mucho tiempo. Amé con locura este Detox energético ♡ me declaron fan.

POR FAVOR NO DUDES ni un segundo en participar. Este programa me llenó de una energía increíble, de tanta magia y buena vibra que todavía no me lo creo, estoy alucinando de lo mágico que ha sido todo este proceso. ¡La sonrisa no me cabe en el rostro! Me cambió totalmente la forma de ver las cosas, aprendí muchísimo y me llenó de mucha felicidad haber llegado hasta aquí. Mi cambio fué de 0 a 10. Ha sido lo que buscaba y MUCHO MAS.

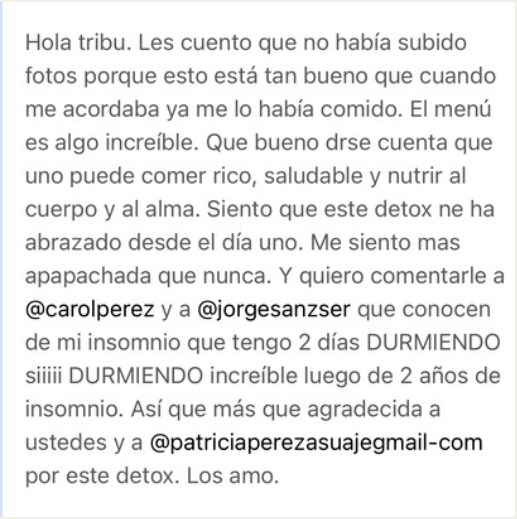
Tenga la mente abierta y disfrute el proceso y cumpla con todos los pasos para ver el gran cambio positivo

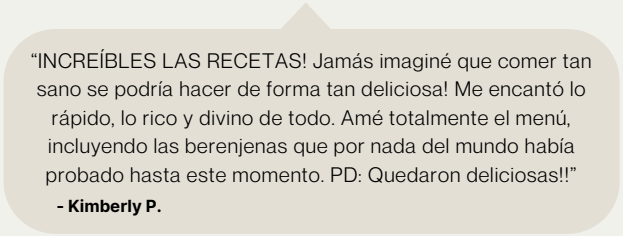
SPOILER ALERT

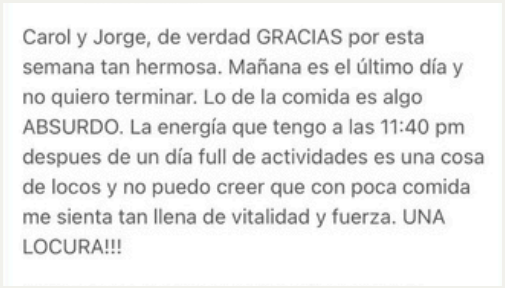
- En nuestra guía de alimentación vamos a compartirte +30 recetas para que puedas implementar a lo largo de los 7 días que dura el programa, y que vas a poder tener para comer rico el resto del año.

- Preparamos una lista de super con cantidades claras y le pusimos mucho amor a compartirte las recetas paso a paso.

- Te vamos a compartir una **receta simple que puedes empezar a tomar cada día,** incluída **en el detox.**







DIARIO

SHOT DE JENGIBRE

Dificultad:
Fácil

Tiempo de preparación:
5 minutos

Receta para:
1 persona

Ingredientes:

- 1 cdta. de canela en polvo
- 1 cdta. de jengibre en polvo
- 1 cdta. de cúrcuma en polvo
- Jugo de 1 limón
- 4 oz de agua filtrada
- 1 cucharadita de miel (opcional) o 100% sirope de maple amber grado A

Preparación

1. Mezclar en un vaso todos los ingredientes.

¡LISTO!
A tomárselo de un golpe y sentir la sensación en el cuerpo.

Utensilios necesarios:

- Tabla de picar.
- Cuchillo.
- Exprimidor.
- Cuchara.
- Taza medidora.

PREGUNTAS FRECUENTES

Nunca he hecho nada así, ¿puedo hacerlo como principiante?
"Nunca he hecho nada así" es nuestra especialidad. Insidology es de todos los colores porque queríamos que TODOS se sintieran incluídos...
Independientemente de la etapa de tu camino en la que estés, este DETOX va a ser increíble para ti.

¿Puedo seguir haciendo mis rutinas normales?
Depende. Si tu rutina normal incluye salir mucho de fiesta, dormir poco, comer de más, tomar poca agua, etc, entonces no. Es sólo una semana de tu vida, así que para sacarle el jugo, lo ideal es que te tomes esta semana para ti, sin tanto estímulo externo y reduciendo tu ritmo de vida durante esa semana.

¿Puedo seguir tomando café?
Idealmente no, el café hace que nos alteremos y que nuestra energía...Para las personas que tienen mucho tiempo tomando dos o más cafés diarios, pueden reducir a una taza el primer día y dejarlo por el resto de los 6 días. Tienes la opción de suplantar ese café diario con té, Cacao o un shot de jengibre.

¿Puedo tomar alcohol?
No, es un detox, queremos darle un descanso a nuestro hígado además de que el alcohol nos altera, y queremos estar en estado sátvico, es decir, un estado que nos relaje y acerque más al ser.

¿Qué pasa si nunca he meditado?
No pasa nada, de hecho, seguramente tu experiencia va a ser aún más impactante y duradera.

¿Cómo es el ejercicio físico?
Para nada, es movimiento intuitivo, la intención es bajar la exigencia y te vamos a ir guiando para que sea profundo, pero se sienta leve. Si no haces nada de ejercicio, va a ser perfecto para ti. Si haces ejercicio de alto impacto, entonces intenso, no es recomendable. Puedes seguir caminando o si haces pesas sólo por 15 o 20 minutos diarios.

Incríbete en el DETOX energético y vas a recibir tu guía y tu lista de super para que que comencemos juntos el 13 de enero.

Let's go ⚡

INSIDOLOGY X comer con colores

TE ESPERAMOS