Microdosis con Hongos Mágicos

Primeros pasos con la Microdosificación



Guía para Principiantes

BlueMoon.CasaMunay.org

Esta guía te orientará con los pasos a seguir y los errores que debes evitar al micro dosificar por primera vez.

Antes que nada, cabe mencionar que la micro dosificación no está recomendada en ninguno de los siguientes casos:

- Si estás embarazada o en período de lactancia
- Si eres menor de edad
- Si estás medicad@ con carbonato de litio, tramadol, antidepresivos y/o ansiolíticos
- Si en tu familia existen casos de trastornos mentales, psicosis o esquizofrenia

Si presentas alguno de estos casos debes consultar con tu médico o profesional de la salud antes de comenzar un tratamiento con Microdosis.

Otra cosa que vale la pena señalar es que esta guía se ajusta al Protocolo Fadiman.

Sin embargo, puedes modificar este protocolo para adaptarlo a tus necesidades de microdosificación. El Protocolo Fadiman es uno de los protocolos de microdosificación más populares hoy en día. Facilita a los micro dosificadores la diferenciación entre los días de no microdosificación y los días de microdosificación.

El Protocolo Fadiman es excelente para las personas que se inician en la microdosificación. Es un ciclo de tres días que abarca hasta ocho semanas y descansa de dos a cuatro semanas. He aquí cómo es el protocolo:

Primer día 👉 Día de microdosificación

Segundo día 👉 Día de transición

Tercer día 👉 Día normal

Cuarto día 👉 Segundo día de microdosificación

Antes de continuar con los pasos a seguir, vamos a ver algunos de los errores a evitar.

Errores a evitar en la microdosificación

Hay errores que la gente suele cometer al microdosificar, y esto les impide disfrutar de los efectos de la microdosificación. Sigue leyendo para descubrir los errores más comunes que debes evitar.

Tomar una dosis demasiado pequeña

La mayoría de los microdosificadores no notan ningún cambio después de seguir su rutina de microdosificación. No suelen notar ninguna diferencia entre los días de microdosificación y los días de no microdosificación. La gente comete un error general al microdosificar porque piensan que es 100% subperceptual. Esto implica que no deberías notar nada en absoluto.

La microdosificación no debería hacer que experimentes efectos psicodélicos como problemas de concentración, pérdida de realidad y distorsiones visuales. Sin embargo, debería permitir que tus experiencias aumenten en facilidad y conciencia. La microdosificación no funciona como los antidepresivos normales o los medicamentos recetados que necesitan meses para que sus efectos se hagan notar. Los efectos de la Microdosis tardan unos días en aparecer, y esto puede ocurrir en días sin Microdosis.

Si no tienes experiencia con la microdosificación, deberías plantearte aumentar ligeramente la dosis que tomas.

Tomar una dosis demasiado alta
Encontrar su punto óptimo es importante, pero esto no debe alterar sus actividades diarias. Si notas alguno de estos síntomas, significa que estás tomando una dosis demasiado alta.

- Hiperconcentración
- Dificultad para estar presente
- Se distrae con facilidad
- Inquietud
- Aumento de la somnolencia

Disminuya su dosis actual si experimenta constantemente cualquiera de los síntomas anteriores.

Otras sustancias eclipsan los efectos de la microdosificación. El cannabis y el alcohol son las sustancias más comunes que consume la gente, sobre todo por sus efectos adormecedores. Estas sustancias desempeñan un papel clave en nuestras vidas actuales, y la gente las consume por diversas razones. La microdosificación también ofrece beneficios. Sin embargo, como el cannabis y el alcohol son sustancias fuertes, es mejor evitarlas cuando se microdosifica.

Pasos a seguir para la microdosificación
Ahora que ya conoces los errores que debes evitar, repasemos los pasos de la microdosificación.

Paso 1: Toma la primera Microdosis
Tu primer día de microdosificación debe ser un día sin ninguna actividad importante, especialmente con el trabajo. Es mejor tomar la primera dosis con el estómago vacío, y esto puede ser antes de las 9 AM. Esto asegurará que sientas los efectos rápidamente. Otra razón para tomar la primera dosis por la mañana es que experimentarás un aumento de los niveles de energía durante el día.

Para ayudarte en tu primer día de microdosificación, aquí tienes respuestas a algunas preguntas frecuentes:

¿Qué ocurre si la Microdosis es demasiado fuerte?
Es probable que experimentes inquietud, dolor de cabeza, confusión y falta de concentración si la Microdosis es demasiado fuerte. Aquí tienes algunos consejos que te ayudarán a sobrellevar una mala experiencia:

Da un paseo - Relájate y medita – Ríndete – Prueba ejercicios de respiración - Escucha música agradable

¿Cómo reaccionar ante una reacción física desagradable?

La microdosificación puede provocar reacciones físicas desagradables, como fatiga, náuseas y dolor de cabeza. Si tienes alguna de estas experiencias, tendrás que investigar el problema, y esto es lo que debes hacer.

Lo primero es comprobar si la reacción es puramente física, lo que puede deberse a una dosis elevada. Intenta conectar con la sensación que tienes y asegúrate de mantener la concentración. Escucha lo que la sensación intenta decirte y determina lo que requiere de ti.

Sea cual sea el caso, lo importante es que seas consciente de ti mismo y sepas cómo actuar.

Paso 2: Llevar un diario de microdosificación

Esto es importante si es tu primera experiencia con Microdosis. Llevar un diario de tus sentimientos, percepciones y observaciones del primer día de Microdosis es vital. Esto te permitirá identificar rápidamente los cambios a medida que se producen. Nunca se insistirá lo suficiente en la importancia de recopilar las percepciones.

Hay diferentes preguntas y temas que puedes incluir en tu diario, y esto debería darte una idea de tu estado

de ánimo, trabajo, estudio y cambios físicos.
Reflexionar sobre estos aspectos también te ayudará a ser más consciente de tu viaje psicodélico.

Paso 3: Crear conciencia sutil
Segundo Día: Día de transición
El día siguiente a la primera Microdosis se denomina día de transición. Los días de transición son tan importantes como los días de Microdosis. Es importante tener en cuenta que la sustancia microdosificada permanecerá en el cuerpo y en el cerebro durante dos días. Durante los días de transición, deberás ser consciente de tus sentimientos, pensamientos y experiencias. También es importante asegurarse de no pensar demasiado ni juzgar estos sentimientos.

Paso 4: Restablecer el cuerpo
Tercer día: Día normal

Este es un día sin Microdosis, también llamado día normal, en el que la sustancia ya no está en tu organismo. Incluir días normales en tu programa de microdosificación te ayudará a evitar crear tolerancia a la sustancia. Esto también le facilitará la diferenciación entre los días de transición y los días de microdosificación.

Paso 5: Identificar tu punto óptimo
Cuarto día: Segundo día de microdosificación
El cuarto día es cuando tomas la segunda Microdosis. En este día, puedes tomar menos, más o la misma cantidad que tomaste el primer día. Uno de los aspectos más importantes de la microdosificación es encontrar la dosis ideal, lo que se denomina el punto óptimo. Lo fundamental es recordar que la microdosificación no debe alterar tus interacciones sociales y tus actividades diarias.

Has encontrado tu punto óptimo si sientes la presencia de la sustancia y no interfiere en tus actividades diarias. Aquí tienes algunas cosas que debes tener en cuenta para ayudarte a identificar tu punto dulce:

- Si olvidas que te microdosificas durante el día.
- Empiezas a sentir que puedes ver a través de una lupa, o tienes una sensación de asombro durante el día.
- Cuando termina el día, piensas, reflexionas y sientes que ha sido un gran día.

Independientemente del caso, debes ser consciente de la presencia de la sustancia en tu organismo. Es aconsejable no realizar actividades de riesgo hasta que encuentres tu punto óptimo.

Paso 6: Crear equilibrio
Del día 4 al 30
Aunque la microdosificación es una herramienta potente, no es aconsejable microdosificar todos los días. Recuerda siempre que menos es más. Además, la psilocibina, el LSD y otras sustancias permanecen en el cuerpo hasta 48 horas. Las Microdosis diarias sólo harán que tu cuerpo desarrolle tolerancia a la sustancia, lo que puede convertirse en un hábito.

Además, no podrás controlar el efecto de las Microdosis en tu nivel de creatividad, estado de ánimo y productividad. No deberías desarrollar tolerancia a la sustancia si sigues correctamente el Protocolo del Dr. Fadiman.

Conclusión: La microdosificación es la práctica de consumir poca cantidad de un psicodélico, y suele ser alrededor del 5-10% de la dosis. El objetivo de la microdosificación es mejorar la calidad de vida. La microdosificación ofrece una serie de efectos, como un pensamiento más claro, una mayor concentración, un estado de ánimo positivo, conciencia y creatividad.

Después de leer esta guía, estarás listo para empezar a microdosificar de manera segura y maximizar los beneficios

SI DESEAS CONOCER MÁS SOBRE ESTE MARAVILLO MUNDO DE LOS HONGOS MÁGICOS UTILIZA LOS MEDIOS DE CONTACTO Y DIFUSIÓN A CONTINUACIÓN:

+57 321 6172700

t.me/BlueMoonMicrodosis

Facebook.com/BlueMoonAncestral

Texto adaptado de: microdosebros.com

Descargo de responsabilidad: la psilocibina es una sustancia ilegal en ciertos lugares del mundo. No autorizamos ni aprobamos el uso de esta sustancia donde sea ilegal. Esta guía tiene como objetivo garantizar el bienestar de las personas que eligen utilizar esta sustancia de manera legítima