



Preparativos Retiro de Ayahuasca

Contact: +34 609 71 02 39

EMail: info@safe-spirit.de

Web: <https://safe-spirit.de/>

1. **Salud física y mental:** Por favor verifique su estado de salud previamente. Si no te sientes bien, si te sientes mal, es mejor no participar en el retiro. Atención. En algunos casos, el cuerpo y la mente reaccionan ante el retiro con excitación, inquietud, sueños intensos o incluso malestar físico. Compruebe si usted mismo puede participar en el retiro. Si es necesario, consulte con su médico o pregunte a alguien del equipo de Safe Spirit.

1. **Medicamentos y alergias:** Indique con anticipación si actualmente tiene algún medicamento o alergia. Para que durante la ceremonia por la noche no surjan complicaciones entre la ayahuasca y los medicamentos tomados. Consulte con su médico de antemano si es posible participar en el retiro a pesar de tomar medicamentos o no. Si tiene alguna alergia, por favor háganoslo saber de antemano. Para que podamos tener esto en cuenta a la hora de preparar las comidas y para que podamos comprobar que toleras bien la ayahuasca.

2. **¡Planifica suficiente tiempo!** No se recomienda el estrés y no tener suficiente tiempo para integrar la experiencia de ayahuasca/San Pedro después de la ceremonia. El cuerpo y la psique necesitan descanso y relajación después del retiro para poder procesar todo lo vivido en la ceremonia. Esto también facilita la integración en su vida cotidiana. Por lo tanto, planifica unos días después del retiro para tu recuperación.

3. **Dieta:** Hay muchas opiniones sobre si seguir o no una dieta estricta antes de una ceremonia. Según nuestra experiencia, hay algunos hábitos alimenticios y de vida que requieren hacer dieta. Todos los demás conceptos sobre dietas pueden y deben ser decididos por el participante si quiere hacerlo antes del retiro. Desde nuestro punto de vista, existen los siguientes puntos a considerar: Abstenerse de consumo excesivo de alcohol y drogas 1 semana antes del retiro. Quienes no puedan hacerlo, al menos deberían consumir menos.

1-3 días antes del retiro, evite las comidas grasosas y pesadas; comer alimentos ligeros como verduras, frutas, nueces, pollo, pescado, pasta.

No consumir drogas y alcohol durante 24 hrs.

5. No tengas demasiadas expectativas de la ceremonia: hay mucha información sobre lo que los participantes han experimentado en una ayahuasca, lo que han visto, como qué visiones han recibido y mucho más.

Olvida todo lo que has oído hasta ahora sobre la ayahuasca y vive tu propia experiencia. De lo contrario, puede llevar a la mente a pensar constantemente en cuándo finalmente sucederá lo que ha escuchado antes sobre la ayahuasca. Este comportamiento puede resultar en que suceda poco o nada porque el participante se bloquea a sí mismo al establecer expectativas de sus propias experiencias personales.

Si todavía tiene expectativas o intenciones específicas, puede hablar con alguien de nuestro equipo sobre ellas de antemano. Siempre es bueno tener una intención propia, una razón personal para moverse, en lugar de apegarse a algunas opiniones y conceptos de otras personas.

Solo sé tú mismo, libre de pensamientos y disfruta la experiencia con la Madre Ayahuasca. ❤️