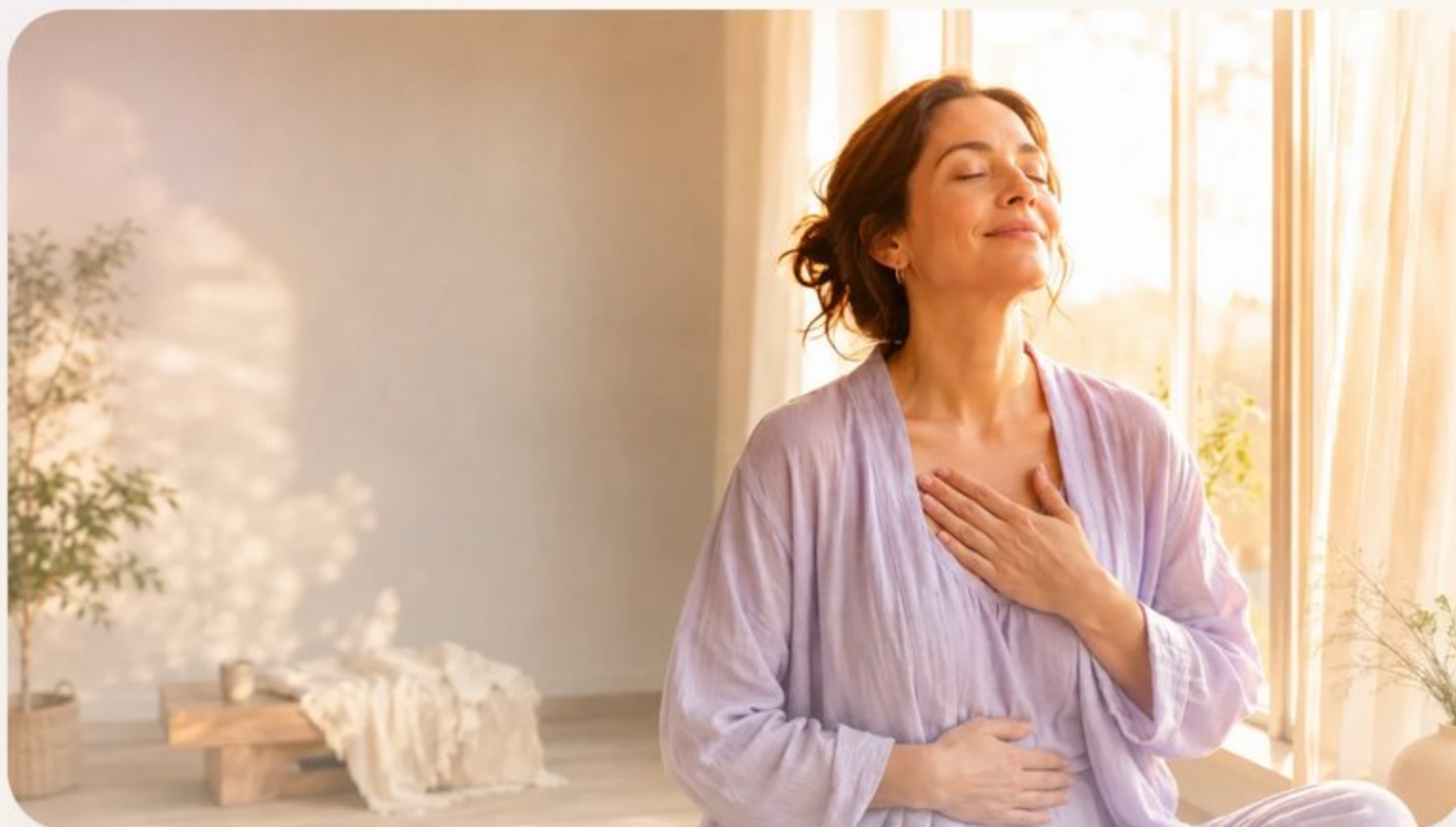




— UN RECORRIDO GUIADO

¿Y si el problema
no fuera tu mente...
sino un cuerpo que sigue creyendo que
está en peligro?



Durante años te enseñaron que para superar la ansiedad debías controlar tus pensamientos.

Pero mientras tu cuerpo siga sintiéndose inseguro, tu mente hará todo lo posible por mantenerte en alerta. Por eso, luchar contra la ansiedad puede sentirse como una batalla que nunca termina.

PROTOCOLO RIE® — Ansiedad OFF es un programa guiado de 21 días que te ayuda a regular tu sistema nervioso mediante prácticas respiratorias, somáticas y de regulación emocional, para que tu cuerpo aprenda una nueva forma de responder y puedas recuperar una sensación de seguridad, calma y claridad en tu vida diaria.

- Programa guiado de 21 días
- Acceso inmediato y de por vida
- Más de 14 prácticas guiadas
- Garantía de satisfacción de 7 días

Quiero enseñarle a mi cuerpo un nuevo camino →

✓ Acceso inmediato ✓ Pago seguro mediante Hotmart ✓ Garantía de 7 días

No estás imaginando lo que sientes.
Vivir en alerta termina afectando cada parte de tu día.

Quizás nadie lo nota. Sigues trabajando. Sigues cumpliendo. Sigues ocupándote de los demás.

Pero por dentro, vivir en alerta se ha vuelto agotador.



- Reaccionas con más intensidad de la que te gustaría y después te preguntas por qué.
- Sientes tensión en el pecho, la mandíbula, el cuello o el estómago sin una causa evidente.
- Incluso en momentos de tranquilidad, te cuesta sentir que realmente puedes relajarte.
- Hay días en los que solo quisieras que tu cuerpo dejara de estar «preparado para algo» todo el tiempo.

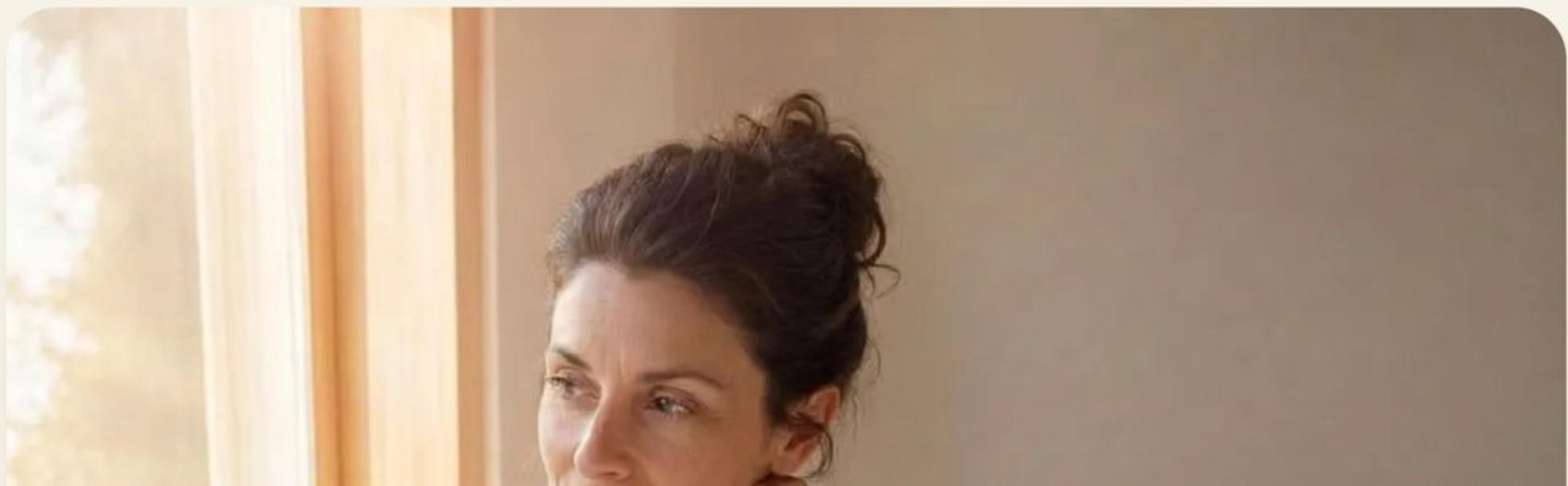
Y lo más frustrante es que sabes que muchas de esas preocupaciones no tienen sentido... pero tu cuerpo sigue reaccionando como si el peligro fuera real.

Si esto te resulta familiar, no significa que estés fallando. Significa que probablemente has estado intentando resolver desde la mente algo que tu cuerpo todavía no ha aprendido a soltar.

Quiero enseñarle a mi cuerpo una nueva forma de responder →

— 03 · EL DESCUBRIMIENTO

No estabas haciendo las cosas mal. Solo estabas intentando resolver el problema *desde el lugar equivocado.*





Durante mucho tiempo nos hicieron creer que la ansiedad se supera aprendiendo a pensar diferente. Y sí... cambiar la forma en que pensamos puede ayudar.

Pero hay algo que pocas personas te explican.

Cuando tu cuerpo sigue creyendo que está en peligro, tu mente hace exactamente lo que fue diseñada para hacer: *mantenerte alerta*.

Por eso puedes entender perfectamente que no hay ningún peligro... y aun así sentir el pecho apretado, dormir mal, sobresaltarte con facilidad, o vivir con la sensación de que nunca consigues bajar la guardia.

No porque seas débil. No porque estés haciendo algo mal.

Sino porque tu cuerpo todavía está respondiendo a una alarma que nunca aprendió a apagar.

ENFOQUE TRADICIONAL

Cuando lo intentas solo desde la mente

-  Intentas controlar tus pensamientos.
-  Tu cuerpo sigue sintiéndose en peligro.
-  La ansiedad vuelve.

vs

METODOLOGÍA RIE

Lo que propone Protocolo RIE®

-  Primero ayudas a tu cuerpo a sentirse seguro.
-  Tu mente deja de necesitar mantenerte en alerta.
-  Empiezas a responder con más calma.

El cambio empieza en el cuerpo



Por eso Protocolo RIE® no empieza intentando cambiar lo que piensas. *Empieza ayudando a tu cuerpo a sentirse seguro.*



Si el cuerpo es quien mantiene encendida la alarma... tiene sentido empezar por enseñarle una experiencia diferente.

Ese es el principio sobre el que se construyó Protocolo RIE®.

No para luchar contra la ansiedad. No para obligarte a sentirte bien. Sino para ayudar a que tu cuerpo deje de reaccionar como si el peligro siguiera presente.

Porque cuando el cuerpo empieza a sentirse seguro... la mente ya no necesita mantenerse alerta todo el tiempo.

ASÍ FUNCIONA RIE®

R

Respira

Comienzas con prácticas sencillas que ayudan a disminuir la activación del cuerpo y crear una primera sensación de seguridad.

I

Integra

Aprendes a reconocer las señales de tu cuerpo y a responder a ellas con más comprensión y menos miedo. Dejas de pelear con lo que sientes.

E

Equilibra

Tu cuerpo empieza a reconocer una nueva forma de responder al estrés. La calma deja de sentirse como una excepción.

No buscamos que dejes de sentir ansiedad.
Buscamos que la ansiedad deje de dirigir tu vida.

ANTES



DESPUÉS DE RIE®



Imagina cómo podría sentirse tu vida
cuando tu cuerpo deje de vivir en alerta.



□ *Tè acuestas y tu mente deja de repasar el día durante horas.*
No porque obligues a tus pensamientos a detenerse. Sino porque tu cuerpo ya no siente que tiene que permanecer despierto para protegerte.

□ *Empiezas a sentirte más presente con las personas que quieres.*
Las conversaciones dejan de competir con el ruido constante de tu mente. Vuelves a disfrutar momentos que antes pasaban desapercibidos.

□ *Respondes con más calma en situaciones que antes te desbordaban.*
No porque ahora seas «más fuerte». Sino porque tu cuerpo ya no interpreta cada situación como una amenaza.

🌿 *La tensión deja de convertirse en tu estado habitual.*
Respiras con más libertad. Tu cuerpo se siente más ligero. Y poco a poco recuperas energía para vivir.



*La seguridad viene primero.
La calma viene después.*

Cuando el cuerpo deja de sentirse en peligro... la vida empieza a sentirse diferente.

Quiero recuperar esa sensación de seguridad →

¿Qué cambiaría en tu vida si dejaras de vivir en modo supervivencia?

Todo lo que necesitas para enseñarle a
tu cuerpo *una nueva forma de responder.*

Protocolo RIE® — Ansiedad OFF

Un recorrido guiado de 21 días para regular tu sistema nervioso mediante prácticas respiratorias, somáticas y de regulación emocional que puedes integrar fácilmente en tu vida diaria.

- Una ruta guiada, paso a paso.
- Más de 14 prácticas guiadas.
- Videos cortos y fáciles de seguir.
- Audios para acompañarte en distintos momentos del día.
- Ejercicios para integrar lo aprendido en tu vida cotidiana.
- Acceso inmediato y de por vida.

 Para observar tus avances y fortalecer una relación más amable contigo misma.



Protocolos de Emergencia Emocional

Guías prácticas para saber qué hacer cuando aparezca un pico de ansiedad.



Recomendaciones de estilo de vida

Pequeños hábitos que ayudan a sostener el proceso de regulación en el día a día.



Kit Somático RIE®

Microprácticas de 1 a 3 minutos para volver a una sensación de seguridad estés donde estés.



Bono especial

Acceso con descuento a una sesión individual si deseas adaptar el proceso a tu situación personal.

HOY RECIBES

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| ✓ Programa completo de 21 días | ✓ Más de 14 prácticas guiadas |
| ✓ Recursos complementarios | ✓ Todos los bonos |
| ✓ Acceso de por vida | ✓ Actualizaciones futuras |
| ✓ Garantía de satisfacción de 7 días | |

Quiero empezar hoy mi proceso →

Este programa reúne herramientas inspiradas en más de **15 años** de experiencia acompañando personas que viven con ansiedad y estado de alerta constante.

Tu recorrido de regreso a la seguridad.

TU RECORRIDO COMIENZA CON

Tu Reino Interior

Una metáfora que te ayudará a comprender, de una forma sencilla y profundamente humana, por qué tu cuerpo

Protocolo RIE® *nació acompañando a personas reales.*



Hola, soy Lucía.

Durante más de quince años he acompañado a personas que vivían con ansiedad, ataques de pánico y esa sensación constante de que su mente nunca dejaba de pensar, de cuestionar, de amenazar, de temer y de estar a la defensiva.

Al principio, como muchos profesionales, creía que el cambio ocurría principalmente a través de la mente.

Pero con los años comprendí algo que cambió por completo mi manera de acompañar a mis pacientes.

El problema no era que estuvieran pensando mal. Era que su cuerpo había aprendido a vivir como si nunca estuviera completamente a salvo.

Desde entonces dejé de centrarme únicamente en la mente y empecé a trabajar con el sistema nervioso, porque comprendí que es allí donde el cuerpo aprende seguridad o amenaza.

De esa búsqueda nació Protocolo RIE®.

No como una técnica más.

Ni como un curso lleno de información.

Sino como un camino para ayudar a las personas a dejar de luchar contra sí mismas y empezar, poco a poco, a sentirse en casa dentro de su propio cuerpo.

Y eso sigue siendo, hoy, lo que más me emociona de mi trabajo.

Acompañar a personas que pensaban que tendrían que vivir siempre en alerta a descubrir que su cuerpo puede volver a recordar el camino hacia la calma.

“No creo que la ansiedad se supere luchando contra ella. Creo que el cuerpo necesita volver a recordar que está a salvo”.

Si hoy estás aquí, quiero que sepas algo: no creo que estés rot@. Creo que tu cuerpo ha estado haciendo todo lo posible por protegerte. Y también creo que puede aprender a sentirse seguro otra vez. “Ese es el camino que quiero enseñarte a recorrer.”

medicada durante dos años, o al vez más, pero en ninguno de esos lugares ni con ninguno de esos profesionales sentí la paz que encontré cuando inicié el tratamiento, o Ruta de Sanación de 66 días, con la Dra. Lucía. Llegué a ella por motivos de depresión, ansiedad y ataques de pánico, que para mí solo tenían una razón. Sin embargo, a medida que avanzábamos en las sesiones, fui descubriendo que también eran desencadenados por muchos otros factores. Poco a poco le fui tomando más cariño a los ejercicios que ella me proponía y los realizaba con dedicación. Día a día cumplía con mis rutinas. Aprendí a reírme un poco más diariamente; aprendí que el sol podía convertirse en un gran amigo; que podía enseñarle a mi cerebro a volver a empezar; que podía eliminar creencias que habían sido infundadas por diferentes procesos de vida. Aprendí que 'la loquita de la casa' (amígdala cerebral) a veces se ponía intensa y no me dejaba dormir, pero que con solo ponerle un nombre e invitarla a irse cuando aparecía de manera inesperada, todo comenzaba a sentirse mejor. Aprendí a valorarme mucho más, a creer en mí, a perdonar y a mirar las situaciones, por más negativas que fueran, desde una perspectiva diferente. Y aunque no puedo negar que, en ocasiones, siento que mi mente quiere volver a tomar ese rumbo, recuerdo a la Dra. Lucía y cada una de sus herramientas: la limpieza energética, el diario de agradecimiento... los ejercicios de respiración y de tapping o EFT (Técnicas de Liberación Emocional), ...y todos y cada uno de sus consejos. Gracias infinitas Dra. Lucia. Por su maravilloso trabajo, y gracias a mí por tener la valentía de volver a empezar.

— Diana Milena Mancera Silva — Docente universitaria

“

Hola, Lucía. ¿Cómo estás? Quería agradecerte por toda tu ayuda. La verdad es que la terapia me ha servido muchísimo. Los ataques de pánico que antes tenía cada vez que me sentaba a trabajar en mi tesis o empezaba un proyecto nuevo han ido disminuyendo... hasta desaparecer. Ha sido un cambio enorme. ¡Gracias!

— Nathy Rubiano

cómo hacerlo y sentía que mis pensamientos me sobrepasaban. Todo empezó a cambiar cuando conocí a Lucía. Con su acompañamiento aprendí distintas técnicas que me ayudaron a recuperar la calma y a estar más presente. A través de audios para reprogramar la mente, ejercicios para conectar con el momento presente, prácticas energéticas y herramientas para gestionar mis pensamientos, poco a poco fui encontrando una forma diferente de enfrentar la ansiedad. Han pasado tres años desde que empecé este proceso y puedo decir que ha transformado mi vida. Hoy enfrento los retos con mucha más tranquilidad, confianza y consciencia. Estoy muy agradecida por todo lo que aprendí, porque estas herramientas no solo me ayudaron con la ansiedad, sino que también cambiaron la manera en que vivo y enfrento el día a día.

— Sofia Salazar — Diseñadora de modas

“

Cuando me recomendaron a Lucía, sufría ansiedad y ataques de pánico que interferían constantemente con mi trabajo y con mi familia. Como médica, había momentos en los que atendía pacientes sintiendo que ya no iba a poder seguir adelante. Desde la primera sesión sentí que, por fin, había encontrado un camino diferente. Sus ejercicios al principio me parecieron extraños, pero poco a poco entendí que mi cuerpo podía aprender a sentirse seguro otra vez. Volví a sentir paz. Dejé de temer cada vez que aparecía la ansiedad y recuperé la seguridad que creía haber perdido. Hoy vuelvo a ejercer mi profesión y a disfrutar de mi vida con tranquilidad.

— Karina Gómez, médica

La seguridad viene primero. La calma viene después.

Eso es lo que cientos de horas acompañando a personas me han enseñado. Y esa es la experiencia que hoy quiero compartir contigo.



— 08 · UN PERMISO PARA EMPEZAR

Tal vez hoy no cambie toda tu vida.
Pero puede ser el día en que dejes de creer que tienes que seguir luchando sola.

Durante mucho tiempo has intentado encontrar respuestas. Has leído. Has buscado. Has probado distintas herramientas.

Y, aun así, una parte de ti sigue sintiendo que vive en alerta.

Si hoy has llegado hasta aquí, quizá no sea porque necesites hacer más. Quizá sea porque ha llegado el momento de recorrer un camino diferente.

Uno donde no tengas que pelear con tu cuerpo. Uno donde puedas empezar a sentir que, poco a poco, vuelves a estar de tu lado.

HOY RECIBES

Tu recorrido de regreso a la seguridad

- ✓ Un proceso guiado de 21 días.
- ✓ «Tu Reino Interior», para comprender lo que ocurre dentro de ti.
- ✓ Acceso inmediato y de por vida.
- ✓ Garantía de satisfacción de 7 días.
- ✓ Más de 14 prácticas respiratorias, somáticas y de regulación emocional.
- ✓ Recursos para acompañarte en momentos de ansiedad.
- ✓ Actualizaciones futuras.

TU INVERSIÓN

USD \$77

Un solo pago · Sin mensualidades · Acceso inmediato · De por vida

Hoy elijo enseñarle a mi cuerpo un nuevo camino →

✓ Pago seguro mediante Hotmart



Nuestra garantía

Queremos que tomes esta decisión con tranquilidad. Por eso dispones de 7 días de garantía. Explora el recorrido, haz las primeras prácticas. Y si sientes que no es para ti, podrás solicitar la devolución según las condiciones de Hotmart.



*La seguridad viene primero.
La calma viene después.*