

# ALQUIMIA

El viaje de regreso a ti



Izaskun Anguiano

Psicóloga Sistémica · Terapeuta Gestalt



IZASKUN  
ANGUIANO



EL VIAJE COMIENZA AQUÍ

# ALQUIMIA



Cuaderno de Viaje

Un proceso de transformación  
para volver a tu esencia.



IZASKUN  
ANGUIANO





# ÍNDICE



## ETAPA I · EL ORIGEN

- O1 Bienvenido a Alquimia pág. 07
- O2 El origen del Método Alquimia pág. 11
- O3 La filosofía que sostiene este camino pág. 14



## ETAPA II · EL MAPA

- O4 ¿Qué significa transformar? pág. 17
- O5 Los cuatro pilares del Método Alquimia pág. 22
  -  Comprender
  -  Regular
  -  Transformar
  -  Habitar
- O6 Cómo viviremos este proceso pág. 32



## ETAPA III · LA TRAVESÍA

- 07 Calendario del recorrido pág. 38
- 08 Los nueve ejes de transformación pág. 39
-  La Consciencia
  -  La Historia
  -  La Sombra
  -  La Herida
  -  La Regulación
  -  El Vínculo
  -  La Esencia
  -  La Transformación
  -  La Integración



## ETAPA IV · EL REGRESO

- 09 Todo lo que incluye tu experiencia pág. 43
- 10 Quién caminará contigo pág. 48
- 11 Precio y compromiso pág. 51
- 12 Preguntas frecuentes pág. 60
- 13 Una carta para ti pág. 62



# EL ORIGEN

# BIENVENIDO A ALQUIMIA

**Hay viajes que comienzan  
mucho antes de dar el primer paso.**

Si este Cuaderno de Viaje ha llegado hasta tus manos, quizá no sea por casualidad.

Puede que algo dentro de ti lleve tiempo susurrándote que ha llegado el momento de vivir de otra manera.

Quizá has hecho terapia. Has leído libros. Has asistido a cursos. Has buscado respuestas en diferentes lugares...

Y, aun así, hay una sensación que continúa acompañándote.

La de comprender muchas cosas sobre ti y, al mismo tiempo, sentir que todavía hay algo que no termina de cambiar.

Durante muchos años he acompañado a personas que llegaban exactamente a ese mismo lugar. Y también he recorrido mi propio camino de transformación. Con el tiempo comprendí que el conocimiento, por sí solo,

no transforma. Comprender nos ayuda a mirar nuestra historia. Pero es la experiencia la que nos permite empezar a escribir una nueva.

### *Así nació Alquimia.*

No como un curso. No como una terapia convencional.

Sino como un proceso de nueve meses donde comprender, sentir, experimentar e integrar dejan de ser conceptos para convertirse en una forma diferente de vivir.

Aquí no encontrarás promesas imposibles.

*Encontrarás un espacio seguro.*

*Un lugar donde detenerte.*

*Escucharte.*

*Comprender tu historia.*



Regular tu mundo interno.

Y construir recursos que permanezcan contigo mucho después de terminar este camino.

Porque la verdadera transformación no ocurre en una sesión.

Ocurre cuando empezamos a vivir de una manera diferente.

Este no es un viaje para convertirte en alguien distinto.

**Es un viaje para recordar quién eres cuando dejas de sostener aquello que nunca fuiste.**

Y hoy...

***El viaje comienza aquí.***





---



---

## O2 EL ORIGEN

# Todo método tiene una historia.

Alquimia no nació de una teoría.

Nació de la práctica.

De la observación.

De la experiencia.

Y del privilegio de acompañar a cientos de personas durante más de quince años.

Como psicóloga sistémica y terapeuta Gestalt he aprendido que, detrás de la ansiedad, el bloqueo, la culpa, las dificultades en las relaciones o la sensación de vacío, rara vez encontramos el verdadero problema.

Con frecuencia encontramos historias que siguen vivas.

Patrones que un día nos ayudaron a sobrevivir.

Un sistema nervioso que aprendió a mantenerse en alerta.

Y una forma de relacionarnos con nosotros mismos construida desde la adaptación, más que desde la autenticidad.

También comprendí algo que transformó profundamente mi manera de acompañar.

Podemos entender perfectamente por qué reaccionamos como reaccionamos y, aun así, seguir repitiendo los mismos patrones.  
Porque comprender no siempre transforma.

Fue esa realidad la que me llevó a seguir investigando, integrando diferentes disciplinas y dando forma a una metodología propia.

### **Así nació el Método Alquimia.**

No para ofrecer respuestas rápidas.

Sino para crear un espacio donde cada persona pueda comprender su historia, recuperar seguridad interna, transformar aquello que ya no necesita sostener y construir una manera más consciente de vivir.

Porque transformar una vida no consiste en dejar de sentir.

Consiste en aprender a relacionarnos de otra manera con todo aquello que sentimos.

**Y ese aprendizaje necesita tiempo.**

**Necesita presencia.**

**Y necesita acompañamiento.**



---



---

## 03 LA FILOSOFÍA

### No creo que estemos rotos.

Esta es la idea que sostiene todo Alquimia.

Creo profundamente que ninguno de nosotros nace defectuoso.  
Todos aprendemos a sobrevivir.

En algún momento desarrollamos estrategias que nos ayudaron a sentirnos seguros, queridos o aceptados.

#### ***Nos protegieron.***

Gracias a ellas hemos llegado hasta aquí.

Pero llega un momento en el que aquello que un día fue necesario empieza a limitar nuestra forma de vivir.

Por eso, este proceso no busca reparar a nadie.

#### **Busca comprender.**

Antes de preguntarnos cómo cambiar, nos preguntamos para qué apareció aquello que hoy queremos transformar.

Porque cuando comprendemos el origen de un patrón dejamos de luchar contra él.

Y cuando dejamos de luchar contra nosotros mismos, aparece un espacio nuevo.

**El espacio donde el cambio puede comenzar.**

Transformarse no significa convertirse en otra persona.

Significa dejar de sostener aquello que ya no representa quién eres.

**Es volver.**

**Volver al cuerpo.**

**Volver a sentir.**

**Volver a confiar.**

**Volver a elegir.**

**Volver a ti.**

Cada persona tiene un ritmo.

**Cada historia merece ser escuchada.**

Y cada transformación necesita algo que pocas veces nos permitimos.

Tiempo.

Presencia.

Y un lugar donde sentirnos seguros para ser exactamente quienes somos.

**Eso es Alquimia.**



# EL MAPA



## 04 ¿QUÉ SIGNIFICA TRANSFORMAR?

**Todo viaje necesita un mapa  
antes de comenzar a caminar.**

Después de comprender de dónde nace Alquimia y la filosofía que sostiene este camino, llega una pregunta esencial.

¿Qué significa realmente transformarse?

Vivimos en una época en la que la palabra transformación está en todas partes.

Pero transformar no es cambiar.

Cambiar puede ser modificar una conducta.

**Transformar es cambiar la forma  
en la que nos relacionamos con nosotros mismos,  
con nuestra historia y con la vida.**

Este proceso no busca cambios que duren unos días.

**Busca una transformación que permanezca cuando la vida vuelva a ponernos a prueba.**



Porque el verdadero cambio  
no empieza cuando dejamos de hacer algo.

Empieza cuando comenzamos a comprendernos  
de una manera diferente.

## Todo comienza cuando algo cobra sentido.

Durante mucho tiempo creemos que el problema está en aquello que sentimos.

Pero una emoción no aparece para castigarnos.

Un síntoma rara vez llega para hacernos daño.

Muchas veces es la forma que tiene nuestro organismo de decirnos que algo necesita ser escuchado.

Cuando dejamos de luchar contra lo que sentimos y empezamos a comprenderlo, aparece una nueva posibilidad.

La de transformar nuestra relación con ello.

## El cuerpo también forma parte del camino.

Nuestra historia no vive únicamente en los recuerdos.

También vive en la respiración.

En la tensión.

En la manera en la que descansamos.

En cómo reaccionamos ante el conflicto.

En cómo damos y recibimos amor.

Por eso comprender no siempre basta.

El cuerpo también necesita vivir experiencias nuevas para descubrir que hoy ya no tiene que seguir protegiéndose como lo hizo en el pasado.

## Transformar también es recuperar la capacidad de elegir.

Entre lo que ocurre y nuestra respuesta siempre existe un espacio.

Cuanto mayor es ese espacio, mayor es nuestra libertad.

Porque dejamos de reaccionar automáticamente y empezamos a responder desde un lugar más consciente.

Y son esas pequeñas decisiones, repetidas día tras día, las que terminan construyendo una vida diferente.

## Ese es el propósito de Alquimia.

No que dependas de este proceso.

Sino que desarrolles recursos internos que permanezcan contigo mucho después de terminarlo.

Porque cuando eso sucede, la transformación deja de ser un acontecimiento puntual.

Y empieza a convertirse en una forma de vivir.





## 05 LOS CUATRO PILARES DEL MÉTODO ALQUIMIA

### Todo método tiene una historia.

**Y todo proceso de transformación necesita una estructura que le dé sentido.**

Durante años he observado que, aunque cada historia es única, todos los procesos profundos comparten cuatro grandes movimientos.

No son cuatro pasos que se completan uno detrás de otro.

Se entrelazan. Se acompañan.

Y evolucionan contigo a lo largo del camino.

En ocasiones necesitaremos comprender antes de poder regular.

Otras veces será necesario recuperar seguridad para poder comprender.

Habrà momentos donde el cambio aparezca con claridad. Y otros donde el mayor aprendizaje consista simplemente en sostener el proceso.

Estos cuatro pilares forman la arquitectura del Método Alquimia.

El mapa que orientará todo nuestro viaje.



---

05 LOS CUATRO PILARES DEL MÉTODO ALQUIMIA



## COMPRENDER

### Entender nuestra historia.

Comprender es dejar de preguntarnos:  
¿Qué me pasa?

**Y empezar a preguntarnos:  
¿Qué intenta mostrarme esto que estoy viviendo?**

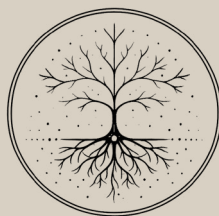
Cuando comprendemos el origen de nuestros patrones  
dejamos de luchar contra ellos.

Y empezamos a mirarnos con una mayor comprensión,  
responsabilidad y compasión.



---

## 05 LOS CUATRO PILARES DEL MÉTODO ALQUIMIA



### REGULAR

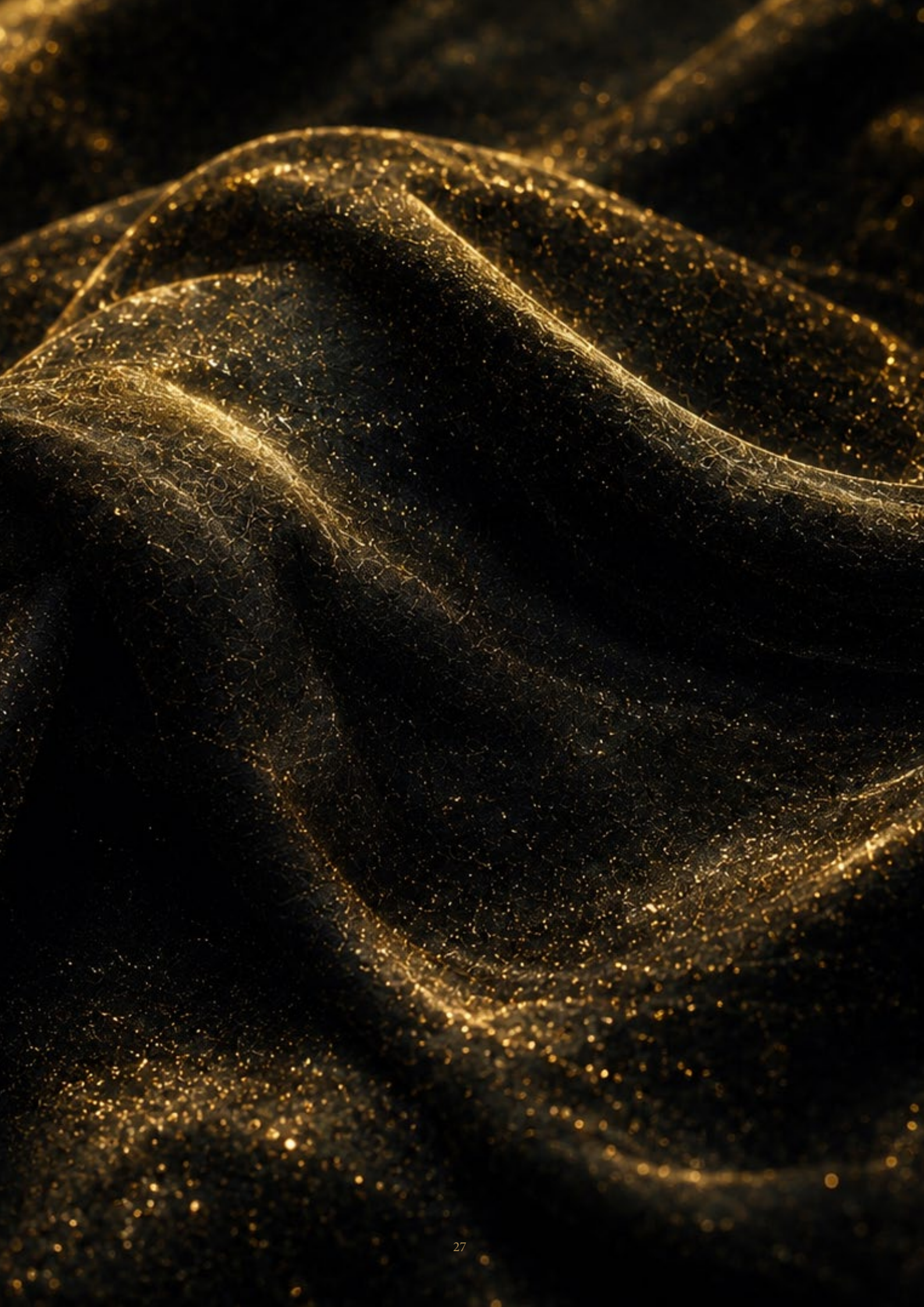
Recuperar la seguridad interna.

Comprender abre la puerta.

Regular nos permite atravesarla.

**Aprenderemos a escuchar el cuerpo**, a desarrollar recursos de autorregulación y a construir una sensación de seguridad que no dependa de las circunstancias externas.

Porque un cuerpo que se siente seguro también puede vivir de una manera diferente.



---

05 LOS CUATRO PILARES DEL MÉTODO ALQUIMIA



## TRANSFORMAR

*Elegir una nueva forma de vivir.*

Transformar no consiste en acumular conocimientos.

Consiste en responder de una manera diferente.

**Es aprender a elegir cómo vivimos.**

Cómo nos relacionamos.

Cómo ponemos límites.

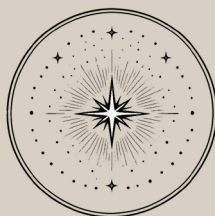
Cómo cuidamos de nosotros.

Y cómo queremos seguir caminando.



---

## 05 LOS CUATRO PILARES DEL MÉTODO ALQUIMIA



### HABITAR

*Volver a nuestra esencia.*

Después de comprender.

Después de regular.

Después de transformar.

Aparece una sensación que muchas personas describen de la misma forma.

**Volver a casa.**

Conectar significa volver a escucharnos.

Volver a confiar.

Volver a vivir desde un lugar más auténtico.

Porque el propósito final de Alquimia nunca ha sido cambiar quién eres.

Ha sido **acompañarte a recordar quién eres cuando  
dejas de vivir únicamente desde el miedo.**



---



---

## 06 CÓMO VIVIREMOS ESTE PROCESO

### Todo viaje comienza con un primer paso.

Los próximos nueve meses no están pensados para cambiar quién eres.

Están pensados como guía para **volver a ti**.

Alquimia no nace para que acumules información.

Nace para que vivas una experiencia que pueda asentarse, madurar e integrarse en tu vida.

Vivimos en una sociedad que nos empuja a buscar respuestas rápidas.

Pero la mayoría de los patrones que hoy condicionan nuestra forma de vivir llevan años construyéndose.

Por eso, como facilitadora, respeto el ritmo de cada proceso.

Porque cuando el cambio se integra paso a paso, deja de sentirse como un esfuerzo y empieza a convertirse en una nueva manera de vivir.

## Un camino vivo

Aunque este viaje tiene un mapa, no sigue un guion rígido.

Cada grupo tiene su propia esencia.

Cada persona llega con una historia diferente.

Y cada proceso necesita tiempos distintos.

Por eso Alquimia se adapta a lo que va emergiendo en cada encuentro, manteniendo siempre la esencia del método.

Porque no trabajo únicamente con un contenido.

Trabajo con personas.

**Y cada persona merece ser acompañada desde el lugar en el que se encuentra.**

## Un encuentro cada semana

Cada semana volveremos a encontrarnos para dar un nuevo paso.

Habrán momentos para comprender.

Para experimentar.

Para compartir.

Y también para detenernos.

Porque muchas veces las transformaciones más profundas no aparecen cuando encontramos una respuesta.

**Aparecen cuando aprendemos a escucharnos de una manera diferente.**

## Aprender desde la experiencia

Este programa no busca que recuerdes conceptos.

Busco que vivas experiencias capaces de transformar tu manera de relacionarte contigo, con los demás y con la vida.

Cada encuentro irá acompañado de propuestas prácticas que te permitirán integrar lo vivido en tu día a día.

Porque **la verdadera transformación** no ocurre durante una sesión.

**Ocorre cuando empiezas a vivir de una manera diferente entre una sesión y la siguiente.**

## La fuerza de caminar acompañado

Aunque este proceso es profundamente personal, no tendrás que recorrerlo en soledad.

El grupo es una parte esencial del viaje.

**Un espacio donde sentirte visto, escuchado y acompañado.**

Donde descubrir que muchas de las preguntas que te haces también forman parte de la experiencia de otras personas.

Aquí no venimos a compararnos. Ni a juzgarnos.

**Venimos a sostenernos.**

Porque cuando existe un espacio seguro, también aparece el permiso para mostrarnos tal y como somos.

## Entre un encuentro y el siguiente

El viaje continúa mucho más allá de cada sesión.

Durante todo el programa contarás con un espacio compartido para mantener el contacto con el grupo y conmigo.

Un lugar donde compartir aprendizajes, resolver dudas y sentir que el proceso sigue vivo también en el día a día.

Porque la transformación no sucede únicamente cuando estamos juntos.

Sucede, sobre todo, cuando la vida nos ofrece la oportunidad de hacer las cosas de una manera diferente.

## Recursos que permanecerán contigo

A lo largo del recorrido recibirás materiales, ejercicios y herramientas que facilitarán la integración de todo lo trabajado.

No como tareas.

Sino como recursos a los que podrás volver siempre que los necesites.

Porque el verdadero valor de Alquimia no termina cuando finalizan los nueve meses.

Empieza cuando descubres que todo lo aprendido forma parte de tu manera de vivir.

## Respetar el ritmo también forma parte del camino

Como facilitadora, no creo en forzar procesos.

Cada persona tiene su momento.

Cada historia necesita un tiempo diferente para abrirse.

Por eso aprenderemos a respetar los ritmos internos.

No se trata de llegar antes.

Se trata de llegar de una forma que puedas sostener.

**Porque respetarte también es una forma de transformarte.**

## La integración comienza desde el primer día

Muchas personas creen que integrar ocurre al final del proceso.

En realidad, comienza desde el primer encuentro.

Cada conversación.

Cada emoción.

Cada toma de conciencia.

Cada límite que aprendes a poner.

Cada decisión diferente que empiezas a tomar.

Todo forma parte del mismo camino.

Porque integrar no significa recordar lo aprendido.

Significa empezar a vivir de acuerdo con ello.

**Y ese será el verdadero propósito de estos nueve meses.**



# LA TRAVESÍA

---

07 CALENDARIO

Nueve meses.  
Nueve etapas.  
Un mismo viaje.

Cada etapa prepara el camino para la siguiente.

No hay niveles que superar.

No hay un destino al que llegar antes que nadie.

Solo un proceso que respetará tu ritmo  
y te acompañará, paso a paso,  
hacia una transformación profunda y sostenible.

---

o8 LOS NUEVE EJES DE TRANSFORMACIÓN

1

## La Consciencia

Todo cambio comienza cuando aprendemos a observarnos.  
**Descubrirás los patrones, automatismos y formas de funcionar que, hasta ahora, podían pasar desapercibidos.**

2

## La Historia

Miraremos tu recorrido con una nueva perspectiva.  
**Comprenderás cómo tu historia, tus vínculos y tu sistema familiar han influido en la persona que eres hoy.**

3

## La Sombra

Nos acercaremos, con respeto, a aquellas partes de ti que aprendiste a ocultar o rechazar.  
**Descubriendo que, muchas veces, también contienen una gran fuerza.**

4

## La Herida

Exploraremos las heridas que todavía condicionan tu presente.  
**No para revivirlas, sino para aprender a relacionarte con ellas desde un lugar más consciente y compasivo.**

5

## La Regulación

**Desarrollarás recursos para recuperar una mayor estabilidad emocional y una relación más segura con tu cuerpo y con tu sistema nervioso.**

6

## El Vínculo

**Observarás la forma en la que te relacionas contigo, con los demás y con la vida.**

Porque cuando transformamos nuestros vínculos, también transformamos nuestra manera de vivir.

7

## La Esencia

**Será el momento de recordar quién eres más allá del miedo, los roles y las expectativas.**

Volver a ti.

8

## La Transformación

**Comenzarás a consolidar nuevas maneras de sentir, decidir y actuar para que el cambio deje de ser una intención y se convierta en una realidad.**

9

## La Integración

Cerraremos el viaje dando sentido a todo lo vivido.

**Reconociendo el camino recorrido y preparándote para seguir caminando con mayor consciencia, confianza y libertad.**

Y recuerda...

No has llegado hasta aquí para convertirte en otra persona.

**Has llegado para recordar quién eres cuando dejas de sostener aquello que nunca fuiste.**

Todo lo que comprendas.

Todo lo que transformes.

Todo lo que integres.

No finalizará cuando termine Alquimia.

Continuará en cada decisión, en cada relación y en cada paso que des a partir de ese momento.

**Porque el viaje más importante no son estos nueve meses.**



# EL REGRESO

---



---

## 09 TODO LO QUE INCLUYE TU EXPERIENCIA

### Todo gran viaje necesita un buen acompañamiento.

Este programa no consiste únicamente en un encuentro semanal.

Es un proceso diseñado para que, durante nueve meses, puedas sentirte acompañado mientras construyes una nueva manera de relacionarte contigo, con los demás y con la vida.

Cada elemento que forma parte del programa tiene un propósito.  
No está pensado para ofrecer más cantidad.

Está pensado para favorecer una transformación profunda, respetuosa y sostenible.

Porque cuando el camino está bien acompañado, resulta más fácil sostener cada paso.

### Durante estos nueve meses encontrarás...

## Un recorrido estructurado

Nueve meses para comprender, regular, transformar e integrar.

Un proceso construido paso a paso, respetando tu ritmo y permitiendo que cada aprendizaje encuentre el tiempo necesario para convertirse en una experiencia real.



### Encuentros semanales

Un espacio donde detenerte, observarte y seguir avanzando.

Cada encuentro combinará reflexión, práctica y experiencias vivenciales para favorecer una transformación que pueda trasladarse a tu vida cotidiana.



### Materiales de apoyo

Recibirás cuadernos, ejercicios, recursos y propuestas de integración que acompañarán cada etapa del recorrido.

Material diseñado para sostenerte durante el proceso y al que podrás volver siempre que lo necesites.



### Una comunidad que camina contigo

Dispondrás de un espacio privado para compartir el proceso, resolver dudas y sentir el apoyo de personas que también han decidido emprender este viaje.

Porque crecer acompañado siempre resulta más sencillo que hacerlo en soledad.

## Acompañamiento durante todo el proceso

Durante estos nueve meses no solo asistirás a las sesiones.

También contarás con un espacio cercano donde sostener aquello que vaya apareciendo e integrar con mayor serenidad cada etapa del camino.

## Experiencias que se viven

En este recorrido, el conocimiento cobra sentido cuando se convierte en experiencia.

Por eso cada etapa combinará dinámicas, prácticas y propuestas vivenciales que permitirán que el aprendizaje pueda sentirse, comprenderse e integrarse.



## Un retiro para cerrar... y comenzar

El recorrido finalizará con un retiro de integración en plena naturaleza.

Un espacio para reconocer todo lo vivido, celebrar el camino compartido y abrir una nueva etapa con mayor consciencia, confianza y presencia.

Porque algunos finales también son comienzos.

## Lo que realmente te llevarás

Más allá de las sesiones.

Más allá de los materiales.

Más allá de todo lo que aprenderás.

Hay algo mucho más importante.  
Una nueva forma de comprenderte.

Más recursos para afrontar la vida.

Mayor seguridad interna.

Relaciones más conscientes.

Y la experiencia de descubrir que la transformación no consiste en convertirte en otra persona.

**Consiste en volver a ser tú.**

Porque el mayor regalo de Alquimia no termina cuando finalizan los nueve meses.

Empieza el día en que descubres que **el lugar más seguro al que puedes volver siempre... está dentro de ti.**





## 10 ¿QUIÉN CAMINARÁ CONTIGO?

# HOLA, SOY IZASKUN ANGUIANO

Si has llegado hasta aquí, probablemente quieras saber quién estará acompañándote durante este viaje. Y me parece importante que así sea. Porque antes de confiar en un método, solemos necesitar confiar en la persona que hay detrás de él. No porque tenga todas las respuestas. Sino porque sentimos que podrá acompañarnos con presencia, experiencia y respeto.

Soy Izaskun Anguiano, **psicóloga sistémica y terapeuta Gestalt**.

Desde hace más de quince años acompaño a personas en procesos de transformación personal. Personas que, en algún momento de su vida, sintieron que seguir haciendo lo mismo ya no les acercaba a la vida que realmente querían vivir.

A lo largo de estos años he tenido el privilegio de acompañar cientos de historias. Historias de ansiedad, trauma, duelo, relaciones, bloqueos, crisis vitales y búsqueda de sentido. Y todas ellas me han enseñado algo que hoy considero esencial.

**No existen personas rotas.**

Existen personas que, durante demasiado tiempo, han tenido que adaptarse para sobrevivir.

Mi manera de acompañar nace de la integración entre la psicología sistémica, la Terapia Gestalt, la comprensión del trauma, la regulación del sistema nervioso, el trabajo corporal y la mirada transgeneracional.

Con el paso del tiempo comprendí que ninguna disciplina, por sí sola, explicaba toda la complejidad del ser humano.

**Así nació el Método Alquimia.**

No como una colección de herramientas. Sino como una forma de **acompañar procesos de transformación desde una mirada integradora, respetuosa y profundamente humana.**

No creo en las soluciones rápidas. No creo en las fórmulas universales. Y tampoco creo que exista un único camino válido para todas las personas.

**Creo en los procesos.**

**En el respeto por los ritmos individuales.**

**En la importancia de sentirse visto, escuchado y acompañado.**

**Y en la enorme capacidad que cada ser humano tiene para transformar su vida cuando encuentra el espacio adecuado para hacerlo.**

Durante estos nueve meses mi papel no será decirte quién tienes que ser.

Será caminar a tu lado mientras descubres quién eres cuando dejas de vivir desde el miedo, la exigencia o la necesidad de encajar.

Porque el verdadero protagonista de Alquimia nunca seré yo.

Serás tú.

Y si decides emprender este viaje, será un auténtico privilegio acompañarte en ese camino.





## 11 PRECIO Y COMPROMISO

# Todo lo que te acompañará durante este viaje

Alquimia no es únicamente un programa de nueve meses.

Es un proceso de acompañamiento diseñado para que puedas recorrer una transformación profunda con la estructura, los recursos y el apoyo necesarios para sostener cada etapa del camino.

Cada elemento que forma parte de esta experiencia tiene un propósito. No está pensado para ofrecer más cantidad.

Está diseñado para favorecer una transformación consciente, respetuosa y sostenible.

## Tu experiencia incluye



### Un recorrido completo de nueve meses

Un proceso estructurado que te permitirá avanzar paso a paso, respetando tu ritmo e integrando progresivamente los nueve ejes del Método Alquimia.



### **Más de 100 horas de acompañamiento grupal**

Encuentros semanales donde combinaremos comprensión, práctica, regulación, trabajo vivencial e integración.

Un espacio seguro para crecer, compartir y aprender junto a personas que también han decidido iniciar este viaje.

*Valor estimado: 2.800 €*



### **Nueve sesiones individuales de integración**

Una sesión personal cada mes para revisar tu proceso, resolver aquello que necesite una atención más específica y favorecer una integración profunda de todo lo vivido durante el recorrido.

*Valor: 720 €*



### **Nueve limpiezas energéticas o constelaciones familiares**

Cada mes recibirás una sesión individual orientada a acompañar tu proceso desde una mirada integradora, favoreciendo la liberación de patrones heredados y dinámicas que puedan estar limitando tu bienestar.

*Valor: 900 €*



### **Materiales exclusivos**

Durante todo el programa tendrás acceso a cuadernos de trabajo, ejercicios, recursos prácticos, propuestas de integración y materiales desarrollados a partir de más de quince años de experiencia profesional.

Todo este contenido seguirá siendo tuyo una vez finalizado el programa.

*Valor estimado: 350 €*



### **Meditaciones guiadas**

Meditaciones creadas específicamente para acompañar cada momento del proceso, favoreciendo la regulación del sistema nervioso, la integración emocional y la conexión contigo entre una sesión y la siguiente.

*Valor estimado: 300 €*



### **Comunidad privada**

Un espacio donde compartir el camino, resolver dudas, celebrar avances y sentir el apoyo de un grupo que está viviendo una experiencia similar.



## **Acompañamiento continuo**

Durante los nueve meses contarás con un espacio cercano donde resolver dudas, compartir aquello que vaya surgiendo y sentirte acompañado durante todo el proceso.

Porque transformar también significa saber que no tienes que hacerlo solo.



## **Dinámicas y prácticas experienciales**

Trabajaremos desde la Psicología Sistémica, la Terapia Gestalt, la regulación del sistema nervioso, el trabajo corporal y la mirada transgeneracional, integrando diferentes herramientas para que el aprendizaje pueda convertirse en experiencia.



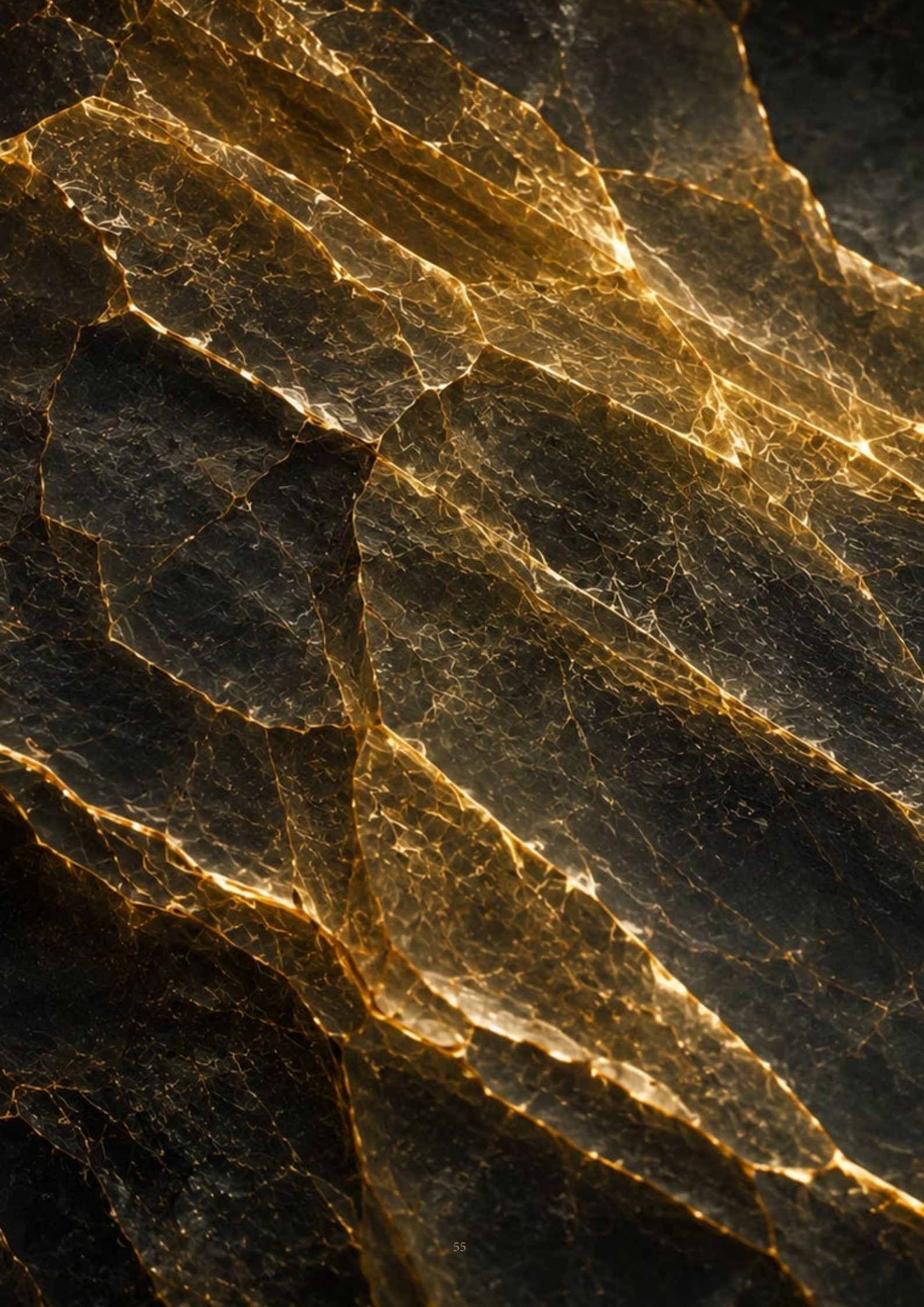
## **Retiro residencial de integración**

Como cierre del programa compartiremos un retiro vivencial en plena naturaleza, un espacio para integrar todo lo vivido, reconocer el camino recorrido y dar comienzo a una nueva etapa.

El programa incluye el alojamiento, la manutención y todas las actividades desarrolladas durante el retiro.

**Los gastos de desplazamiento hasta el lugar de celebración correrán a cargo de cada participante.**

*Valor del retiro: 650 €*



# Lo que realmente te llevas

Más allá de las sesiones, los materiales o las experiencias, existe algo mucho más valioso.

## Una forma diferente de comprenderte.

- Más recursos para regularte.
- Una relación más amable contigo.
- Vínculos más conscientes.
- Y la confianza de saber que el cambio es posible cuando se construye paso a paso.

**Porque el verdadero propósito de Alquimia  
no es que dependas del programa.**

**Es que, cuando termine, hayas encontrado dentro de ti  
un lugar al que siempre puedas volver.**

## El valor de esta experiencia

|                                           |                |
|-------------------------------------------|----------------|
| Más de 100 horas de acompañamiento grupal | 2.800 €        |
| 9 sesiones individuales de integración    | 720 €          |
| 9 limpiezas energéticas o constelaciones  | 900 €          |
| Materiales exclusivos de trabajo          | 350 €          |
| Meditaciones guiadas personalizadas       | 300 €          |
| Comunidad privada y acompañamiento        | 0 €            |
| Retiro residencial de integración         | 650 €          |
| <b>Valor real de la experiencia</b>       | <b>6.020 €</b> |

|                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Precio oficial</p> <p>3.700</p>                                                                           |
| <p><b>Precio de lanzamiento</b></p> <p>*Del 25 de Agosto al 5 de Septiembre</p> <p><b>2.999</b></p> <p>✦</p> |

**Elijo el precio de lanzamiento**

La diferencia entre el valor real de esta experiencia y la importe que realizas no responde a un descuento. Responde a la filosofía con la que nació Alquimia.

No he creado este método para vender sesiones independientes.

Lo he creado para ofrecer un proceso completo, donde cada encuentro, cada recurso y cada experiencia adquieren sentido cuando forman parte del conjunto.

Porque el verdadero valor de Alquimia no puede medirse por el número de horas o de sesiones.

Se mide por la transformación que puede producirse cuando decides comprometerte, de verdad, contigo mismo.

## Condiciones y facilidades de pago

El importe de Alquimia se realiza, como norma general, mediante pago único. No existe un sistema establecido de financiación ni de aplazamiento.

Sin embargo, entiendo que hay **situaciones económicas que necesitan ser valoradas de manera individual.**

Si quieres formar parte del programa y existe una limitación concreta que te dificulta realizar el pago completo, puedes planteármelo antes de formalizar tu plaza.

Estudiaré personalmente cada caso y valoraré si existe alguna facilidad de pago que pueda adaptarse a esa situación concreta.

No existe, por tanto, un modelo general de fraccionamiento ni unas condiciones iguales para todas las personas. Cualquier facilidad que pueda ofrecerse será personalizada, previamente acordada y valorada de forma individual.

Si encontramos una fórmula que pueda sostenerse por ambas partes, las condiciones quedarán establecidas antes de formalizar la inscripción.





## 12 PREGUNTAS FRECUENTES

### **¿Necesito haber realizado terapia anteriormente?**

No.

Alquimia está diseñado tanto para personas que comienzan su primer proceso de crecimiento personal como para quienes llevan años realizando un trabajo terapéutico.

Cada persona llega en un momento diferente de su vida y el programa está preparado para acompañar ese punto de partida.

### **¿Y si me cuesta abrirme en un grupo?**

No existe ninguna obligación de compartir aquello que no desees.

Cada persona encuentra su propio ritmo.

Mi compromiso será crear un espacio donde puedas sentirte seguro, respetado y acompañado en todo momento.

Con frecuencia, aquello que al principio genera más miedo termina convirtiéndose en uno de los mayores regalos del proceso.

### **¿Qué ocurre si un día no puedo asistir?**

Entiendo que durante nueve meses pueden surgir imprevistos.

Siempre que sea posible recibirás los materiales necesarios para mantener el hilo del proceso.

Aun así, Alquimia es una experiencia vivencial y la presencia constituye una parte esencial del camino.

## **¿Qué sucede si durante el proceso aparecen emociones intensas?**

Es completamente natural.

Toda transformación auténtica implica atravesar momentos de mayor sensibilidad.

Precisamente por eso el programa combina trabajo grupal, sesiones individuales, herramientas de regulación y acompañamiento continuado, para que nunca tengas que sostener esos momentos en soledad.

## **¿Cómo sé si este programa es para mí?**

Si llevas tiempo comprendiendo lo que te ocurre, pero sientes que todavía no has conseguido vivir de una manera diferente...

Si has decidido dejar de sobrevivir para empezar a vivir con mayor consciencia...

Y si estás dispuesto a comprometerte contigo...

.



## 13 UNA CARTA PARA TI

Si has llegado hasta aquí, quiero darte las gracias.

**Gracias por regalarte este tiempo.**

Y gracias, sobre todo, por seguir creyendo que otra forma de vivir es posible.

No conozco tu historia.

No sé qué experiencias te han traído hasta este momento.

No sé cuántas veces has sentido que debías poder con todo mientras una parte de ti solo necesitaba detenerse.

Pero sí sé algo.

**Nadie llega a un proceso como Alquimia por casualidad.**

Quienes sienten la llamada de este viaje suelen compartir un mismo anhelo.

Dejar de sobrevivir.

Dejar de repetir los mismos patrones.

Dejar de buscar fuera aquello que siempre ha estado esperando dentro.

No puedo prometerte una vida sin dificultades.

La vida seguirá trayendo cambios, pérdidas, incertidumbre y desafíos.

Lo que sí puedo decirte, después de más de quince años acompañando a cientos de personas, es que cuando aprendemos a comprendernos, regularnos y relacionarnos con nosotros mismos desde un lugar diferente, toda la vida comienza a cambiar.

No porque cambie el mundo.

Sino porque cambia la manera en la que lo habitamos.



## 13 UNA CARTA PARA TI

### Ese es el propósito de Alquimia.

No convertirte en alguien distinto.

Sino acompañarte a recordar quién eres cuando dejas de vivir desde el miedo, la exigencia o las expectativas de los demás.

Mi deseo es que, dentro de unos meses, puedas mirar atrás y reconocer **que este fue el momento en el que decidiste volver a ti.**

**Y si así lo sientes, será un verdadero privilegio caminar a tu lado.**

Con cariño,

Izaskun Anguiano.



IZASKUN  
ANGUIANO





La vida cambia cuando tú cambias  
la forma de habitarla.

Y todo gran viaje comienza el día  
en que decides volver a ti.

# ALQUIMIA



IZASKUN  
ANGUIANO

