

Episodio 9

Guía de Escucha Consciente

Inspirada en el Podcast
"La Manada que Sana"



BIENVENID@

Este no es solo un documento.

Es una invitación a detenerte, respirar, y mirar hacia dentro mientras escuchas el latido de tu alma reflejado en cada episodio del podcast La Manada que Sana.

Aquí encontrarás palabras que acarician, preguntas que despiertan y reflexiones que te ayudan a integrar lo escuchado desde un lugar íntimo, simbólico y real.

Cada episodio viene acompañado de esta guía para que lo vivas como un ritual personal. Puedes escribir tus respuestas, leerlas en voz alta, meditarlas en silencio o simplemente dejarlas sembradas en tu corazón.

No hay una forma correcta de hacerlo.
Solo la tuya.

Gracias por darte este espacio.

Gracias por volver a ti.

Con amor, Donia

EPISODIO 9 ¿QUIÉN CUIDA A LA CUIDADORA?

Tal vez lo más amoroso que puedes hacer hoy... es dejar de cargar lo que no es tuyo.

Hay roles que se nos pegan al alma tan temprano, que olvidamos que los elegimos por necesidad... no por naturaleza.

La niña que cuidó a todos antes de tiempo, hoy merece ser cuidada.

Porque no siempre ayudar es sanar.

A veces, cuidar a otros sin medida es solo otra forma de no escucharnos.

Este episodio es una invitación a soltar el traje de la cuidadora perfecta, para volver a ti con ternura.

Para recordar que no puedes sostener el mundo... si no te sostienes primero a ti misma.

Escúchalo aquí

PREGUNTAS PODEROSAS DEL EPISODIO

Regálate este tiempo de introspección

— ¿Dónde estás sosteniendo más de lo que te corresponde?

— ¿A quién no estás dejando aprender su propio camino?

— ¿Qué pasaría si sueltas, confías... y comienzas a cuidarte primero?

MINI RITUAL SIMBÓLICO

Toma una hoja y escribe el nombre o la situación que sientes que has estado cargando sin descanso.

Describe brevemente qué has hecho por esa persona o situación, y cómo te ha hecho sentir.

Luego escribe esta frase:

✨ “Te devuelvo lo que es tuyo. Confío en tu camino. Yo me quedo conmigo.”

Quema la hoja (de forma segura) o guárdala como recordatorio de este límite sagrado.

Respira profundo.

Estás aprendiendo a cuidarte también a ti.

GRACIAS POR ESTAR AQUÍ

Gracias por abrir tu corazón, por permitirte sentir, por caminar este pedacito de camino con nosotras.

🌟 La Manada que Sana es un refugio, una fogata, una voz que susurra: “no estás sola”.

Nos encontramos cada miércoles, a las 11:00 a.m. California 1:00 p.m. Colombia, con un nuevo episodio para seguir recordando juntas que sanar es volver a ti.

Si este espacio resonó contigo, te invito a dar un paso más profundo: 🦋 Únete a la comunidad en WhatsApp, un lugar íntimo y amoroso donde compartimos reflexiones, rituales, recordatorios del alma y la energía viva de cada episodio.

🌟 Gracias por permitirte este momento.

Que esta guía, y lo que despertó en ti, siga acompañándote como un susurro suave... recordándote tu verdad.

Con amor,

Donia Chaloupka

@doniachsoulharmony

www.soulharmonytherapy.com



SoulHARMONY

Sanamos Junt@s

