

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 contigo.”

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.

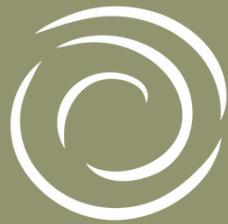
Que esta guía, y lo que despertó en ti, siga acompañándote como un susurro suave... recordándote tu verdad.

Con amor,

Donia Chaloupka

@doniachsoulharmony

[www.soulharmonytherapy.com](http://www.soulharmonytherapy.com)



# SoulHARMONY

Sanamos Junt@s

