

Episodio 8

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 8 CUANDO DESBLOQUEAMOS UNA MEMORIA Y ABRAZAMOS A NUESTRA NIÑA INTERIOR

**“La herida no fue tu culpa. Pero la sanación...
sí puede ser tu regalo.”**

Hay memorias que no necesitan ser recordadas con la mente... porque el cuerpo no las ha olvidado. A veces, basta una pregunta, un silencio, un síntoma... para que una escena guardada despierte.

Y cuando eso sucede, no es casualidad.

Es tu alma diciéndote que ya estás lista para mirar.

Para maternar a esa niña que no fue sostenida, y ofrecerle hoy lo que un día le faltó: presencia, ternura, verdad.

No para cambiar el pasado...

sino para cambiar la forma en que lo llevas dentro.

[Escúchalo aquí](#)

PREGUNTAS PODEROSAS DEL EPISODIO

Regálate este tiempo de introspección

- ¿Te cuesta poner límites sin culpa?
- ¿Te exiges ser fuerte aunque por dentro estés quebrándote?
- ¿Sientes que debes ganarte el amor con tu comportamiento?
- ¿Te da miedo mostrar tu enojo o pedir ayuda?

MINI RITUAL SIMBÓLICO

Busca una foto tuya de cuando eras pequeña o dibújala con tus manos.

Prepara un espacio suave, con luz tenue, una vela encendida y una música que te acompañe.

Mira la imagen y habla con ella:

Dile lo que necesitaba oír. Acaricia la foto o colócala sobre tu corazón.

Escribe una carta corta donde le prometas algo desde tu adultez amorosa.

Guarda la carta en un lugar especial.

Vuelve a ella cuando lo necesites.

✨ Porque hoy ya no está sola... te tiene 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

