

Episodio 5

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 5

"CUANDO ALGO MUERE DENTRO DE TI... Y ELIGES RESUCITAR"

"A veces necesitamos arder para renacer."

Hay muertes que no llevan luto, pero dejan huella. A veces, lo que se apaga no es una relación, un trabajo o un sueño visible... sino algo dentro de ti: una ilusión, una fuerza, una forma de habitar el mundo.

Y en ese vacío silencioso, donde parece no haber nada, puede nacer la posibilidad más sagrada: renacer. Renacer no es volver a ser la de antes. Es permitir que el fuego arrase lo que ya no eres para que brote lo que tu alma sí está lista para encarnar.

Hoy, puedes mirar de frente ese final... y elegir que sea también un comienzo.

Escúchalo aquí

PREGUNTAS PODEROSAS DEL EPISODIO

Regálate este tiempo de introspección

- ¿Lo que estás viviendo te está llevando hacia una muerte emocional o hacia una resurrección?
- ¿Qué parte de ti necesita soltar, morir, descansar?
- ¿Y cuál está lista para nacer, brillar, expandirse?

MINI RITUAL SIMBÓLICO

Escribe en un papel todo lo que ya no deseas cargar: una emoción, una relación, un pensamiento, una versión de ti.

Dobla el papel con intención.

Si puedes, quémalo con cuidado, dejando que el humo se lleve esa carga.

Mientras lo haces, repite: “Estoy lista para volver a mí, más libre, más sabia, más viva.”

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

