

Episodio 7

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 7 "TU VOZ TAMBIÉN ES MEDICINA"

"No estás llamada a decir lo correcto... estás llamada a decir tu verdad con amor."

El cuerpo también habla.

A veces, con un susurro. Otras, con un dolor que se instala donde menos esperábamos.

Y cuando nos detenemos a escuchar, descubrimos que esa molestia... no solo es física.

Es memoria. Es historia. Es una parte de nosotras pidiendo ser vista, elegida, honrada.

Este episodio no trae respuestas, trae una invitación:

A mirar el origen de lo que pesa.

A hablar, no desde la perfección, sino desde la verdad.

Porque cuando te das permiso de nombrar lo que duele, tu voz se convierte en medicina.

Escúchalo aquí

PREGUNTAS PODEROSAS DEL EPISODIO

Regálate este tiempo de introspección

- ¿Qué parte de tu cuerpo está hablando contigo?
- ¿Qué herida aún no has querido mirar?
- ¿Estás dando desde el amor... o desde el miedo a no ser elegida?

MINI RITUAL SIMBÓLICO

Busca un lugar en silencio.

Coloca una vela encendida frente a ti.

Tómate unos minutos para respirar profundo y conectar con tu cuerpo.

Luego, habla en voz alta durante al menos 2 minutos.

No importa lo que digas.

Solo deja que tu voz se exprese: pensamientos, emociones, frases sueltas, memorias.

Si lo necesitas, grábate.

Al final, repite:

✨ “Mi voz es sagrada. Mi verdad es suficiente.”

Apaga la vela con gratitud.

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

