

Episodio 6

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 6

NO ERA SOBRE ELLA: ERA SOBRE LO QUE YO NO ME PERMITÍA SER

"El espejo no siempre muestra lo que eres... a veces muestra lo que no te atreves a ser."

A veces, lo que más nos molesta de otra persona... no es realmente sobre ella.

Es sobre lo que nosotras aún no nos atrevemos a mirar.

Los espejos humanos no solo reflejan lo que somos, también nos muestran lo que callamos, lo que reprimimos,

lo que deseamos en secreto pero aún no nos permitimos encarnar.

Mirar con juicio es fácil.

Mirar con amor... transforma.

Porque cuando dejas de huirle a ese reflejo incómodo,

puedes empezar a abrazar partes de ti que estaban esperando ser vistas.

Escúchalo aquí

PREGUNTAS PODEROSAS DEL EPISODIO

Regálate este tiempo de introspección

— ¿Qué personas te incomodan... y qué podrían estar mostrándote de ti misma?

— ¿Qué límites estás necesitando poner, pero aún no te atreves?

— ¿Qué parte de ti necesita más permiso y menos juicio?

MINI RITUAL SIMBÓLICO

Busca un espejo y un lugar tranquilo.

Enciende una vela, mírate a los ojos y pregúntate en silencio:

“¿Qué parte de mí no me permito ser... y estoy viendo en los demás?”

Escribe lo que surja en una hoja.

Tómate un momento para leerlo en voz alta y sostenerlo con compasión.

Luego, di suavemente:

“Hoy me doy permiso de ser. No para parecerme a nadie, sino para recordar lo que ya vive en mí.”

Apaga la vela con gratitud.

Estás más cerca de 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

