

Episodio 10

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 10 MANIFESTAR NO ES PREDECIR: ES CREAR CON FE Y ACCIÓN

**No estás aquí para predecir.
Estás aquí para crear.**

Manifestar no es insistir en el “cómo”...
es abrazar el “qué” con fe, acción y confianza.

A veces creemos que manifestar es controlar cada
paso, anticipar cada detalle.

Pero la verdadera creación sucede cuando lanzas
tu deseo con el alma... y confías en que la vida
hará su parte.

Como una flecha lanzada con intención, pero sin
apego al viento.

Este episodio es una invitación a pedir desde tu
verdad, accionar desde la coherencia... y soltar el
resto.

[Escúchalo aquí](#)

PREGUNTAS PODEROSAS DEL EPISODIO

Regálate este tiempo de introspección

- ¿Lo que deseas viene desde el alma... o desde el miedo a no tener?
- ¿Qué pequeño paso puedes dar hoy que honre ese sueño que llevas dentro?
- ¿Dónde necesitas soltar el control del “cómo” y confiar más en la vida?
- ¿Qué parte de ti aún duda de que merece recibir lo que tanto anhela?

MINI RITUAL SIMBÓLICO

- Toma una hoja y escribe tu deseo más profundo, ese que nace del alma.
- Dobla el papel y colócalo en un lugar especial (una cajita, tu altar, tu diario).
- En voz alta, declara: ✨ “Lanzo este deseo al universo con fe, acción y confianza. No controlo el cómo, pero sí el amor con el que lo siembro.”
- Cada vez que tomes una acción que lo acerque, toca el papel o léelo en voz baja.
- Y recuerda: agradecer antes de ver... también es parte de manifestar.

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

