

Episodio 4

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 4: LA CAJA DE PANDORA: SANAR TAMBIÉN REMUEVE

**Sanar no siempre es bonito,
pero siempre es necesario.**

Hay puertas que solo se abren desde adentro.

Y cuando lo hacemos, no siempre aparece la luz...
A veces, lo primero que emerge es el polvo, el caos,
las memorias que habíamos guardado en lo más
profundo.

Sanar no es un camino limpio ni lineal.

Es barro, es fuego, es verdad.

Porque sanar no es solo encontrar paz...

Es atravesar el desorden con el corazón abierto.

Es sostener lo que duele sin huir.

Es confiar en que debajo de todo ese movimiento,
late algo que nunca se apaga: la esperanza.

🌙 Que esta guía te sostenga en esos momentos
donde sientes que sanar está sobrepasando tus
capacidades.

Escúchalo aquí

PREGUNTAS PODEROSAS DEL EPISODIO

Regálate este tiempo de introspección

- ¿Qué caja estás abriendo en este momento de tu vida?
- ¿Qué dolores han salido que te están mostrando caminos de sanación?
- ¿Qué esperanza quieres abrazar con fuerza en este nuevo ciclo?

MINI RITUAL SIMBÓLICO

Cierra los ojos por un momento. Lleva tus manos al pecho. Respira profundo. Imagina que frente a ti aparece un colibrí. Pequeño, rápido, luminoso. Él te recuerda que lo que hoy duele... también pasará.

Escríbele un mensaje en una hoja pequeña, algo que necesites soltar. Guárdalo en un lugar especial o quémalo con intención.

Deja que el colibrí te devuelva la ligereza.

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

