

Episodio 1

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 1: "IT IS WHAT IT IS" ES LO QUE ES

Soltar lo que no depende de ti.

Hay momentos en los que la vida simplemente... no sigue el guión.

Los planes se desvanecen, las certezas se tambalean, y nuestro impulso es resistir, aferrarnos, forzar el curso.

Pero, ¿y si soltar no fuera una derrota, sino una forma de amor?

Este episodio es una pausa sagrada.

Una invitación a respirar hondo y mirar de frente lo que no puedes cambiar.

Aceptar no es rendirse. Es confiar.

Es abrazar lo que es, sin pelear con el misterio.

Hoy, puedes soltar... sin soltarte de ti.

Puedes rendirte... sin rendirte ante la vida.

Escúchalo aquí

PREGUNTAS PODEROSAS DEL EPISODIO

Regálate este tiempo de introspección

✨ ¿Qué cosas en mi vida no puedo cambiar, por más que insista?

✨ ¿Cuáles sí dependen de mí?

✨ ¿Estoy insistiendo desde el miedo o desde la convicción?

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

