

Episodio 3

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 3: EL DÍA QUE MI VIDA CAMBIÓ PARA SIEMPRE

Algunas transformaciones comienzan con una herida que aún no sabemos nombrar.

Hay historias que no caben en palabras.

Desaparecen los cuerpos, pero el alma queda suspendida, esperando un cierre, una despedida, una comprensión que a veces nunca llega. Este episodio no es solo una narración, es un acto de memoria. Una herida que al compartirse, se convierte en medicina.

A veces la vida se quiebra sin previo aviso...
Y en medio de ese quiebre, nace también una puerta.
Una migración del alma hacia nuevas tierras, una rendija por donde se cuela la luz.

🌙 Que esta guía te sostenga en esos momentos donde lo inexplicable también quiere ser escuchado.

Escúchalo aquí

PREGUNTAS PODEROSAS DEL EPISODIO

Regálate este tiempo de introspección

- ☁ ¿Has vivido una pérdida o ruptura que marcó un antes y un después en ti?
- ☁ ¿Qué historia de tu vida no te has permitido contar?
- ☁ ¿Quién llegó a romperlo todo... y sin saberlo, te empujó a reconstruirte más fuerte?
- ☁ ¿Qué parte de tu historia necesita hoy ser honrada para poder descansar?

MINI RITUAL SIMBÓLICO

Escribe una carta a esa parte de tu vida que aún necesita ser despedida. Puede ser una persona, un momento o una versión tuya. Enciende una vela blanca y léela en voz alta, con respeto y amor. Luego, si lo deseas, quémala de forma segura o guárdala como un recordatorio sagrado: estás lista para avanzar.

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

