

Episodio 2

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 2: "EL COMPROMISO QUE ME DEVOLVIÓ A MÍ"

Decirte que sí... también es un acto de amor.

Hay un momento en el camino en el que ya no basta con soñar.

Hace falta comprometerse.

No con lo externo, no con lo que esperan de ti...

Sino contigo. Con tu voz. Con tu propósito. Con tu alma.

Este episodio es una invitación a mirar si lo que estás haciendo hoy te honra, si te está llevando de vuelta a ti... o si estás solo "probando" la vida, sin realmente habitarla.

Un anillo.

Una historia.

Tres recordatorios de que el compromiso es el ritual más sagrado que podemos hacernos a nosotras mismas.

🌙 Que esta guía te ayude a recordar tu fuerza... y a dar ese paso que tu alma te ha estado pidiendo.

Escúchalo aquí

PREGUNTAS PODEROSAS DEL EPISODIO

Regálate este tiempo de introspección

- ✨ ¿Con qué parte de ti necesitas comprometerte de verdad?
- ✨ ¿Qué símbolo podría ayudarte a recordar ese “sí” en los días difíciles?
- ✨ ¿Estás dispuesta a elegirte, incluso cuando da miedo?

MINI RITUAL SIMBÓLICO

Busca un objeto que puedas usar como símbolo de tu compromiso contigo (una piedra, un anillo, una hoja, una palabra escrita en un papel).

Sosténlo en tus manos, cierra los ojos y di en voz alta:

“Hoy me elijo. Hoy me comprometo.”

Guárdalo en un lugar visible o llévalo contigo.

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

