



NO TODO LO QUE PESA SE PUEDE SOLTAR

ANTES DE EMPEZAR...

Este pack de audios no es una práctica.
No es un método.
No es una solución rápida.
Y tampoco son meditaciones guiadas.

Es solo un **acompañamiento**.

Está pensado para esos momentos en los que la vida pesa más de lo que puedes sostener solo.

Cuando la ansiedad aparece sin aviso o cuando lleva demasiado tiempo acompañándote. Tanto, que se ha convertido en un ruido de fondo en tu cuerpo.

Cuando la cabeza no para.
Cuando hay un hueco en el pecho.
Cuando el futuro tiene más peso que el presente.

No necesitas prepararte para escucharlos.
No tienes que sentarte en silencio.
No tienes que cerrar los ojos.
No tienes que respirar de ninguna forma concreta.

Puedes escucharlos caminando, en casa, en el transporte, antes de una reunión o en mitad del día. Como estés ahora.

Estos audios no intentan cambiar lo que sientes. No buscan calmarte a la fuerza ni llevarte a ningún lugar. No te piden que entiendas nada.

Están diseñados para ofrecer **presencia, sostén, suavidad y co-regulación**, cuando regularte por ti mismo no está disponible.

A veces el sistema nervioso no necesita técnicas ni teorías. Lo único que necesita es **compañía**.

Puedes usar este pack como un kit de supervivencia emocional y volver a él cada vez que algo dentro se active, sin expectativas, sin exigencias, sin hacerlo bien o mal.

Como un refugio.
Como una mano amiga.

Escucha el audio que más se acerque a lo que estás viviendo en ese momento. Y si no sabes cuál elegir, **elige cualquiera**. La voz suave que hay en ellos hará su trabajo.

***No todo lo que pesa se puede soltar.
Pero no tienes por qué cargarlo solo.***

¿QUÉ AUDIO ESCUCHAR AHORA?

No lo pienses demasiado. Elige el que más se parezca a cómo se siente tu cuerpo y tu experiencia en este momento.

Si hay ansiedad intensa, miedo o sensación de peligro escucha AUDIO 1 · PARA LA ANSIEDAD: te ayudará cuando el cuerpo está en alarma y necesitas acompañamiento inmediato.

Si la cabeza no para y estás en bucle mental escucha AUDIO 2 · PARA LA VOZ DE LA CABEZA: te acompañará cuando los pensamientos se repiten y la mente está saturada.

Si hay vacío, tristeza densa o un hueco en el pecho escucha AUDIO 3 · PARA EL HUECO EN EL PECHO: te acompañará cuando no sabes qué te pasa, pero pesa.

Si estás anticipando algo difícil que va a pasar escucha AUDIO 4 · PARA LA ANTICIPACIÓN: te acompañará antes de conversaciones, reuniones o momentos que te inquietan.

Si dudas entre dos, elige cualquiera.
No hay una elección incorrecta.

Y si ninguno parece encajar ahora porque ni siquiera sabes cómo poner nombre a ese malestar, empieza por el BONUS. La regulación no necesita que aciertes. Solo que no sientas que lo atraviesas solo.

Y ahora, ya no lo estás.