



NO TODO LO QUE PESA SE PUEDE SOLTAR

AUDIO 3: PARA EL HUECO EN EL PECHO

Úsalo cuando sientas vacío, tristeza densa o sensación de desazón interna

Este audio está creado para acompañar estados más silenciosos y profundos: vacío, pena, tristeza sin lágrimas, sensación de ausencia o hueco interno. No intenta animarte ni maquillar la tristeza. No busca llenar el hueco ni explicarlo.

Es un audio para **sentarse al lado** de lo que duele, con suavidad y respeto. Para que ese espacio no tenga que vivirse en soledad. Y para que, tal vez, en ese acompañamiento, se pueda aliviar un poco el peso.

No es una meditación. Puedes escucharlo mientras hacer otras cosas, incluso caminar o conducir.

Úsalo cuando:

- sientes un hueco en el pecho
- hay tristeza densa o desazón
- el cuerpo está cansado de sostener
- no sabes qué te pasa, solo sabes que pesa
- después de una decepción
- cuando hay dolor emocional

Especialmente indicado para momentos de bajón emocional, duelo, decepción o cansancio profundo.

Nota importante: *puedes usar estos audios tantas veces como lo necesites. No hay un orden correcto. No hay una forma correcta de escucharlos. No están pensados para eliminar ni cambiar lo que sientes, sino para acompañarte mientras el sistema nervioso se regula a su propio ritmo.*