



NO TODO LO QUE PESA SE PUEDE SOLTAR

AUDIO 1: PARA LA ANSIEDAD

Úsalo en picos de ansiedad, sensación de peligro o desborde

Este audio está creado para los momentos en los que la ansiedad aparece con fuerza y el cuerpo entra en alarma. Cuando hay urgencia, miedo, tensión intensa o la sensación de que algo no está bien y no sabes cómo salir de ahí.

No es una meditación. No tienes que sentarte, cerrar los ojos ni seguir instrucciones. Es un audio de acompañamiento directo y suave, diseñado para que no atravesases ese pico en soledad.

La voz actúa como un ancla externa, ofreciendo presencia, estabilidad y seguridad mientras el cuerpo hace lo que necesita hacer para bajar poco a poco la activación, y genera una experiencia de co-regulación directa, ayudando a reducir la sensación de amenaza.

Úsalo cuando:

- la ansiedad sube de golpe
- hay sensación de peligro o pérdida de control
- el cuerpo está muy activado y no puedes pensar con claridad
- necesitas que alguien esté contigo ahora

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.