



NO TODO LO QUE PESA SE PUEDE SOLTAR

AUDIO 2: PARA LA VOZ DE LA CABEZA

Úsalo cuando estés en bucle mental, rumiación o saturación cognitiva

Este audio está creado para esos momentos en los que la mente no para: pensamientos repetitivos y en espiral, análisis constante, conversaciones imaginadas, escenarios futuros, cansancio mental, irritación y agotamiento al no poder parar de dar vueltas...

Con este audio no vas a intentar parar la mente ni cambiar tus pensamientos. No vas a discutir con ellos ni a corregirlos.

Su función es la de acompañarte mientras la cabeza hace ruido, ayudando a que deje de sentirse sola y responsable de todo. Poco a poco, gracias a la voz suave en tus oídos, la carga mental puede aflojar sin que tengas que hacer ningún esfuerzo.

Úsalo cuando:

- llevas horas o días pensando sin descanso
- sientes saturación mental
- el bucle no se detiene
- estás agotado de intentar “calmar la mente”
- antes de dormir (si la mente no para)

Puedes escucharlo en movimiento o en quietud, incluso como sonido de fondo para distraer la mente y sacarle protagonismo.

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.