



DESTELLOS SONOROS

By Sol

Episodios

Mayo 2026

Mayo 2026
DESTELLOS SONOROS

Contenido

Mayo 2026.....	3
Sábado 02/05/2026	3
Domingo 03/05/2026	5
Sábado 09/05/2026	6
Domingo 10/05/2026	9
Sábado 16/05/2026	9
Domingo 17/05/2026	13
Sábado 23/05/2026	13
Domingo 24/05/2026	15
Sábado 30/05/2026	16
Domingo 31/05/2026	18

Mayo 2026

Sábado 02/05/2026

Post 5 - 🧠 AUTOCUIDADO

Salud emocional

👤 Martha Debayle

📌 "Aprende a no vomitar tus emociones no procesadas"

👤 Con Mario Guerra

📅 Martes 9 de septiembre del 2025

🕒 Duración: 29 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Las emociones sin procesar dañan tus vínculos y tu cuerpo. Mario Guerra nos va enseñar a no vomitar nuestra falta de control emocional sobre otras personas, porque sí, nadie tiene la culpa de tus emociones, porque una cosa es desahogarse y otra querer hundir al otro. Y hasta test incluido.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/206345709>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/29orR6WnamOofQ37i9qXmZ?si=b42d2282366242c1>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/aprende-a-no-vomitar-tus-emociones-no-procesadas/id553271510?i=1000725794243>

📖 Más sobre AUTOCUIDADO en <https://unavidaconsol.com/vida-saludable/>

Post 6 - 🧠 AUTOCUIDADO

Salud emocional

👤 Se Regalan Dudas con Lety & Ash

📌 "Botiquín emocional: ¿Qué hago con lo que siento?"

👤 Con Adály E. López

📅 Episodio 492 – 4 de Octubre del 2024

🕒 Duración: 57 minutos

Mayo 2026
DESTELLOS SONOROS

💡 Por qué lo recomiendo:

Un episodio muy práctico: cuando sientes algo intenso y no sabes qué hacer con eso, aquí están las herramientas. Sin tecnicismos, muy aplicable.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/se-regalan-dudas/episode/182295289>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/1TNO0KBZUy4pSBSbZiwBa6?si=55e0c321c0cb46c2>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/492-botiqu%C3%ADn-emocional-qu%C3%A9-hago-con-lo-que-siento-ada/id1416903369?i=1000668979192>

📖 Más sobre AUTOCUIDADO en <https://unavidaconsol.com/vida-saludable/>

Post 7 - 🧠 AUTOCUIDADO

Salud emocional / Desarrollo personal

🗣️ Las 3 R's con Nathaly Marcus

📌 "¿Cómo sanar la ansiedad, la depresión y el miedo?"

👤 Con Belkis Carrillo

📅 2 de julio del 2025

🕒 Duración: 32 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Tres palabras que muchos vivimos, pero pocos sabemos cómo trabajar. Este episodio da un mapa claro y accesible para empezar a sanar.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/las-3-r-s/episode/201668613>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/00u1tRKVhY2a4HJC1pwfEU?si=8ca2770ffb2744e0>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/c%C3%B3mo-sanar-la-ansiedad-la-depresi%C3%B3n-y-el-miedo-con/id1558099832?i=1000715062516>

📖 Más sobre AUTOCUIDADO en <https://unavidaconsol.com/vida-saludable/>

Post 8 - 🧨 TEMA DE MODA

Cultura / Deportes

🗣️ Martha Debayle

📌 "Genios del mundial 2026: El nuevo libro de Alberto Lati"

👤 Con Alberto Lati

📅 Lunes 27 de abril del 2026

🕒 Duración: 32 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Con el Mundial 2026 a la vuelta de la esquina, Alberto Lati nos presenta las mentes extraordinarias detrás del fútbol. Para los que aman el deporte — y para los que no.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/222624164>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/4aRi6rPeAAngJCYFw99ral?si=9d69c59ab1554704>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/genios-del-mundial-2026-el-nuevo-libro-de-alberto/id553271510?i=1000763899075>

📖 Más sobre AURORAS en <https://unavidaconsol.com/innovacion-solar/>

Domingo 03/05/2026

Post 9 - 🧘 AUTOCAUIDADO

Espiritualidad / Salud emocional

🗣️ Consciente tu Día con Durga Stef

📌 "Lo que tus relaciones reflejan de ti"

📅 15 de septiembre del 2025


🕒 Duración: 8 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:


Si las emociones son el tema de la semana, Durga nos lleva un paso más adentro: lo que sientes en tus relaciones es un espejo de lo que vive dentro de ti. Cortito y revelador.

Mayo 2026
DESTELLOS SONOROS

LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/consciente-tu-dia-con-durga-stef/episode/203630921>

LINK SPOTIFY:

 <https://open.spotify.com/episode/4ZsdSVA2kMOltVK6iqeOqd?si=p5lGltkBThSLA8Dsp558-Q>


LINK APPLE PODCAST:


 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/lo-que-tus-relaciones-reflejan-de-ti/id1662374155?i=1000666638976>


 Más sobre AUTOCUIDADO en <https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/>


Sábado 09/05/2026

Post 10 -  VÍNCULOS


Familia / Mamá /  10 de Mayo (efeméride)


 La Burra Arisca

 "Las mamás, los papás y los traumas de los hijos"

 Con Shulamit Graber

 Episodio 127 – 27 de Mayo del 2024

 Duración: 55 minutos

 Por qué lo recomiendo:

Para el Día de las Madres, un episodio que invita a reflexionar sin culpas: cómo lo que vivimos en familia nos forma — y cómo podemos romper los ciclos. Para mamás, hijos, y todos los demás.


LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/la-burra-arisca/episode/193020633>

LINK SPOTIFY:

 https://open.spotify.com/episode/0oKrYUhMyvoJ8bYBU6E99g?si=EzEA_S_hSRecexgV1E_taw

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/ep-127-las-mam%C3%A1s-los-pap%C3%A1s-y-los-traumas-de-los/id1853684783?i=1000737160092>

Post 11 - 👤 VÍNCULOS

Familia / Crianza

📻 Eneagrama Conóctete con Andrea Vargas y Adelaida Harrison (radio 📺)

📌 "¿Qué hago con las emociones de mis hijos?"

👤 Con Marcela Escalera, psicóloga clínica infantil

📅 Episodio 59 – 19 de Marzo del 2025

🕒 Duración: 49 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

No nos enseñaron cómo manejar nuestras emociones, mucho menos cómo ayudar a nuestros hijos con las suyas. Este episodio cubre ese hueco con claridad y compasión.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/eneagrama-conocete/episode/194644739>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/6qTxG1KqCm36ayGwRkwqzv?si=PC9eIKLCSYu2oR98tyfbpQ>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/59-2025-qu%C3%A9-hago-con-las-emociones-de-mis-hijos/id1500626752?i=1000700006857>

📖 Más sobre FAMILIA en <https://unavidaconsol.com/familia/>

Post 12 - 👤 VÍNCULOS

Familia / Relaciones / 🌈 10 de Mayo (efeméride)

📻 Se Regalan Dudas con Lety & Ash

📌 " Sanar la relación con mamá "

👤 Con Ani Navarro

📅 Episodio 76 – 09 de Noviembre del 2024

🕒 Duración: 57 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:


Para quienes tienen una relación difícil con su mamá — o simplemente quieren entenderla mejor. Un episodio que sana y libera al mismo tiempo.

Mayo 2026
DESTELLOS SONOROS

LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/se-regalan-dudas/episode/185778456>

LINK SPOTIFY:

 <https://open.spotify.com/episode/6UnvBM9ZR0QwufLE598LA0?si=6u2iBs5bRJO3VDbgJr47SQ>

LINK APPLE PODCAST:


 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/episodios-favoritos-76-sanar-la-relaci%C3%B3n-con-mam%C3%A1-ani/id1416903369?i=1000707968638>

 Más sobre FAMILIA en <https://unavidaconsol.com/familia/>

Post 13 - 🧊 TEMA DE MODA


Salud


 Martha Debayle (radio )

 " Healthy aging: ¿cómo envejecer con dignidad?"

 Con Sarai Sanchez

 Lunes 06 de Abril del 2026

 Duración: 36 minutos

 Por qué lo recomiendo:

¿Cómo envejecer con dignidad? Les vamos a dar una cátedra para que puedan llegar a los 70 con toda la dignidad y la pila.

LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/221008550>

LINK SPOTIFY:


<https://open.spotify.com/episode/3QMclzH7GLuj5POCr2gOdF?si=JNp8OjB3Q86KlbPwK9lU0w>

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/healthy-aging-c%C3%B3mo-envejecer-con-dignidad-lunes-6-de/id553271510?i=1000759904719>

 Más sobre AURORAS en <https://unavidaconsol.com/innovacion-solar/>

Mayo 2026
DESTELLOS SONOROS

Domingo 10/05/2026

Post 14 - 🧑🏻‍🦱 AUTOCUIDADO

Espiritualidad / Desarrollo personal / 🌐 10 de Mayo (efeméride)

- 📌 Agradecida Podcast con Mar del Cerro
- 📌 " Maternando a mi niña interior "
- 📅 Episodio 253 – 05 de Mayo del 2024
- 🕒 Duración: 8 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

El mejor regalo para el Día de las Madres: aprender a ser tu propia mamá amorosa. Este episodio te invita a sanar desde adentro con gratitud y ternura.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/agradecida-podcast/episode/175669856>

LINK SPOTIFY:

🔗 https://open.spotify.com/episode/5kgnQqJOMA0h175jJ8Webu?si=bNz5szHiSPaNvQv_Ia9dAQ

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/maternando-a-mi-ni%C3%B1a-interior-d%C3%ADa-253/id1664440088?i=1000654637996>

📖 Más sobre AUTOCUIDADO en <https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/>

Sábado 16/05/2026

Post 15 - 🧑🏻‍🦱 AUTONOMÍA

Salud, Carrera / 🌐 12 de Mayo - Día internacional de la enfermería

- 📌 Martha Debayle (radio 📻)
- 📌 "¿Cómo le hacen?: Enfermeros en urgencias"
- 👤 Con Miriam Soto, Isaac Vázquez y Olivia Solís
- 📅 Martes 12 de mayo del 2026
- 🕒 Duración: 50 minutos

Mayo 2026
DESTELLOS SONOROS

💡 Por qué lo recomiendo:

Es una plática divertida y te permite saber un poco de cómo se ejerce esta profesión en México, además de que el 12 de mayo es el Día Internacional de la Enfermería y fue instaurado oficialmente en 1974 por el Consejo Internacional de Enfermeras, la organización mundial más importante del gremio.

LINK PODCAST ADDICT:

🎧 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/223696935>

LINK SPOTIFY:

🎧 <https://open.spotify.com/episode/3QMclzH7GLuj5POCr2gOdF?si=JNp8OjB3Q86KlbPwK9IU0w>

LINK APPLE PODCAST:

🎧 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/c%C3%B3mo-le-hacen-enfermeros-en-urgencias-martes-12-de/id553271510?i=1000767442506>

📖 Más sobre AUTONOMÍA en <https://unavidaconsol.com/tu-carrera/>

Post 16 - 🧑‍🎓 AUTONOMÍA

Adulter / Desarrollo personal / 🕒 15 de Mayo - Día del Maestro

📍 Santiago Bilinkis – Futuro en Construcción

📌 "Cómo encontrar tu camino en la vida (¡aunque hoy no tengas ni idea!)"

📅 16 de octubre del 2025

🕒 Duración: Confirmar

💡 Por qué lo recomiendo:

En el Día del Maestro, el mejor maestro puede ser la propia vida — si sabes escucharla. Santiago tiene una de las conversaciones más honestas sobre el propósito: sin fórmulas, sin atajos, con mucha lucidez.

LINK PODCAST ADDICT:

🎧 <https://podcastaddict.com/santiago-bilinkis-futuro-en-construccion/episode/207791971>

LINK SPOTIFY:

🎧 https://open.spotify.com/episode/01YSGQhHohZd9VBCdPnSzZ?si=ceOio_MBR-OR8Hmxl-QwvQ

LINK APPLE PODCAST:

🎧 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/c%C3%B3mo-encontrar-tu-camino-en-la-vida-aunque-hoy-no-tengas/id1467493626?i=1000729583777>

Mayo 2026
DESTELLOS SONOROS

Post 17 - ✨ AURORAS

Tecnología / 🌐 17 de Mayo - Día del Internet

- 🎙️ Martha Debayle (radio 📻) con Rebeca Mangas
- 📌 " ¿Cómo usan el Internet las nuevas generaciones? "
- 👤 Con Emilio Saldaña (Pizu)
- 📅 Viernes 21 de junio del 2024
- 🕒 Duración: 37 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Pizu comenta datos súper interesantes sobre cómo usan las generaciones las redes sociales y el Internet.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/178117421>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/6CoTOW4ZsWlaXxSL2c4Pvn?si=mLd-EGTdQY-In01P3I7SIQ>

Este episodio no está en APPLE PODCAST.

📖 Más sobre AURORAS en <https://unavidaconsol.com/innovacion-solar/>

Post 18 - 🔥 TEMA DE MODA

Eventos

- 🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
- 📌 "10 reglas que deben de seguir en un concierto de BTS"
- 👤 Con Ludmila Campos
- 📅 Jueves 07 de Mayo del 2026
- 🕒 Duración: 25 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Con este episodio puedes generarte una idea del fenómeno que es esa banda en México y el mundo.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/223359421>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/0FjtQBncomhZ88SeWC6ili?si=9j-ZZLQR96HMmdXbixHbg>

Mayo 2026
DESTELLOS SONOROS

LINK APPLE PODCAST:


 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/10-reglas-que-deben-de-seguir-en-un-concierto/id553271510?i=1000766667272>


 Más sobre CELEBRACIONES en <https://unavidaconsol.com/celebraciones/>

Post 19 - 🎧 TEMA DE MODA


Eventos


 Martha Debayle (radio )

 "Todo lo que pasó en los conciertos de BTS"

 Con Ludmila Campos

 Lunes 11 de Mayo del 2026

 Duración: 21 minutos

 Por qué lo recomiendo:

Los conciertos de BTS fueron una locura, desde que más de 100 mil personas estuvieron fuera del Estadio GNP Seguros escuchando el concierto hasta que los gritos de los fans se escucharon a más de un kilómetro de distancia. Aquí te platican los detalles.

LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/223609928>

LINK SPOTIFY:

 <https://open.spotify.com/episode/1DtPYFkNVxKGYWPLIRj5RI?si=5ReNaxq1Ry63pbmK9EyJhQ>

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/todo-lo-que-pas%C3%B3-en-los-conciertos-de-bts-lunes-11/id553271510?i=1000767242613>

 Más sobre CELEBRACIONES en <https://unavidaconsol.com/celebraciones/>

Domingo 17/05/2026

Post 20 - 🧘 AUTOCUIDADO

Espiritualidad / Propósito / 🕯 Domingo de reflexión

- 🗣 Platicando con Calma de Isa Casas
- 📌 "El viaje hacia la expansión y tu propósito"
- 📅 14 de Diciembre del 2023
- 🕒 Duración: 41 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Este episodio te invita a conectar con la dimensión más profunda de hacia dónde vas. No desde la urgencia — desde la claridad.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/platicando-con-calma-espiritualidad-practica-para-transformar-tu-vida/episode/214493553>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/0d8MkwdjbhYwNqbSPSx5QX?si=veGr5soxTZehRRBIKWXc5Q>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/el-viaje-hacia-la-expansi%C3%B3n-y-tu-prop%C3%B3sito/id1653924421?i=1000638535057>

📖 Más sobre AUTOCUIDADO en <https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/>

Sábado 23/05/2026

Post 21 - 🧘 AUTOCUIDADO


Finanzas

- 🗣 La Burra Arisca
- 📌 "El dinero y la felicidad"
- 👤 Con Marina Armendares
- 📅 Episodio 58 – 29 de mayo del 2025
- 🕒 Duración: 1 hora 4 minutos


💡 Por qué lo recomiendo:
¿El dinero da la felicidad o solo da tranquilidad? Marina Armendares tiene una respuesta que no es la que esperas — y que te cambia la relación con el dinero.

Mayo 2026
DESTELLOS SONOROS

LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/la-burra-arisca/episode/198923299>

LINK SPOTIFY:

 https://open.spotify.com/episode/11FPepbQvQz88uZH2KEaAu?si=f0CbSrxFRmu-9IGm_lkVqA

LINK APPLE PODCAST:


 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/ep-58-el-dinero-y-la-felicidad-marina-armendares/id1853684783?i=1000737160351>

 Más sobre PREVISION en <https://unavidaconsol.com/prevision/>

Post 22 -  VÍNCULOS


Finanzas / Pareja

 Martha Debayle (radio )

 "El hábito con el dinero que está matando tu relación"

 Con Sofía Macías

 Martes 10 de Febrero del 2026

 Duración: 24 minutos


 Por qué lo recomiendo:

En este episodio Sofía Macías, autora del pequeño cerdo capitalista, platica sobre los hábitos financieros que están matando tu relación de pareja.


LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/216851616>

LINK SPOTIFY:

 <https://open.spotify.com/episode/6xwUx4zaf080FAS6bKVZkw?si=IDIF5tr3Q2-bRLRRYocBiA>

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/el-h%C3%A1bito-con-el-dinero-que-est%C3%A1-matando-tu/id553271510?i=1000749128655>

 Más sobre VÍNCULOS en <https://unavidaconsol.com/vinculos/>

Post 23 - 🧑‍🤝‍🧑 AUTONOMÍA

Finanzas / Emprendimiento

📍 Tu Mejor Yo con Bisila Bokoko

📌 "Cómo me jubilé a los 38 años"

📅 Episodio 98 - 08 de Diciembre del 2025

🕒 Duración: 18 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

En este episodio Bisila cuenta algo que cambió para siempre la forma en la que vivo y trabajo. Un día simplemente dijo "hasta aquí"... y ese momento, que muchos llamarían fracaso, se convirtió en su auténtica libertad.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/tu-mejor-yo/episode/212411512>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/2DqXWAVsZEmffQsqTwUN1D?si=OWp05u8ZQdOearQligGU9Q>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/como-me-jubile-a-los-38-a%C3%B1os/id1651398141?i=1000740342628>

Domingo 24/05/2026

Post 24 - 🧑‍🤝‍🧑 AUTOCUIDADO

Espiritualidad / Propósito / 📅 Domingo de reflexión

📍 Platicando con Calma de Isa Casas

📌 "Sanando tu relación con el dinero"

📅 18 de Febrero del 2026

🕒 Duración: 41 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:


Este episodio Isa comenta que el primer paso a sanar es poder ver lo que hay, y comparte herramientas para que puedas ver la relación que tienes con el dinero desde otro lugar y que puedas entablar una nueva historia desde otra perspectiva.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/platicando-con-calma-espiritualidad-practica-para-transformar-tu-vida/episode/217278917>

Mayo 2026
DESTELLOS SONOROS

LINK SPOTIFY:

 https://open.spotify.com/episode/7d7kaJz3u0L02WF6M8dM2F?si=lg_3Qa54TdajVbx39TGQLA

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/sanando-tu-relaci%C3%B3n-con-el-dinero/id1653924421?i=1000623286666>

 Más sobre AUTOCUIDADO en <https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/>

Sábado 30/05/2026

Post 25 - 🧸 AUTONOMÍA


Adulter / Desarrollo personal


 Martha Debayle (radio )

 "¿Cómo construir hábitos maestros para cumplir nuestras metas?"

 Con Julieta Manzanos

 Lunes 22 de septiembre del 2025

 Duración: 23 minutos

 Por qué lo recomiendo:

En este episodio Julieta Manzanos, qué son los hábitos maestros y cómo estos nos van a ayudar a cumplir nuestros objetivos.

LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/207199900>

LINK SPOTIFY:

 <https://open.spotify.com/episode/4fqOg4gSrMSjFmKR8bO6Ah?si=VvbSrgXkQhyU3aEXrfo7GA>

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/c%C3%B3mo-construir-h%C3%A1bitos-maestros-para-cumplir-nuestras/id553271510?i=1000727928554>

 Más sobre ADULTEZ en <https://unavidaconsol.com/adulter/>

Post 26 - 🧑🏻‍🎓 AUTONOMÍA

Adulter / Desarrollo personal

- 📌 DEMENTES con Diego Barrazas
- 📌 "Los 12 principios para vivir una vida plena"
- 👤 Con Ale Llamas
- 📅 Episodio 375 – 30 de septiembre del 2025
- 🕒 Duración: 23 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

Para cerrar el mes con un mapa completo: 12 principios que no son teoría, son práctica diaria. Ale Llamas los comparte con la honestidad que le caracteriza.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcast.dementes.mx/los-12-principios-para-vivir-una-vida-plena-de-ale-llamas-375/>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/0bzFTz3Xi62CKLhqACXmhR?si=X73fy-QsQ3qNPQf3LuFnow>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/los-12-principios-para-vivir-una-vida-plena-de-ale-llamas-375/id1172443640?i=1000729060469>

📖 Más sobre ADULTEZ en <https://unavidaconsol.com/adulter/>

Domingo 31/05/2026

Post 27 - 🧘‍♀️ AUTOCUIDADO

Espiritualidad / Cierre de mes / 🗓️ Domingo de reflexión

🗣️ Platicando con Calma de Isa Casas

📌 "Viviendo tu sueño: el viaje hacia los momentos climáticos"

📅 28 de noviembre del 2025

🕒 Duración: 37 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

El cierre de mayo merece un episodio que mire hacia adelante. Este te invita a conectar con lo que realmente quieres construir — no desde la urgencia, sino desde la claridad.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/platicando-con-calma-espiritualidad-practica-para-transformar-tu-vida/episode/211517502>

LINK SPOTIFY:

🔗 https://open.spotify.com/episode/1z1pXLPx4bIZ6fdmIEiLS7?si=V00hdqT5RI6Myn_cEer9Zw

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/viviendo-tu-sue%C3%B1o-el-viaje-hacia-los-momentos-clim%C3%A1ticos/id1653924421?i=1000656550397>

📖 Más sobre AUTOCUIDADO en <https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/>