



LUZ PROPIA

CANAL DE PODCASTS CURADOS

DESTELLOS SONOROS

Sol Cortés

Una vida con Sol | unavidaconsol.com

Contenido

Archivo Canal de whatsapp	2
Julio 2026	2
Sábado 18/07/2026 - Curso 2 - Taller de journaling	2
Agosto 2026	3
Sábado 15/08/2026 - Curso 3 – Taller Se puso rara la vida (en el amor).....	3

Archivo Canal de whatsapp

Luz propia 2026

Sigue el canal de Luz propia en WhatsApp:

<https://whatsapp.com/channel/0029Vb8rLrEI7Be98CJ1uD2G>

Destellos Sonoros 2026

Sigue el canal de Destellos Sonoros en WhatsApp:

<https://whatsapp.com/channel/0029Vb7aUs23AzNJceCgUG2p>

Julio 2026

Sábado 18/07/2026 - Curso 2 - Taller de journaling

📅 Curso 2. Taller de journaling (Se Regalan Dudas <https://seregalandudas.com>)

Journaling / Desarrollo personal / Autocuidado / Salud emocional

🔗 "En este cuerpo también es verano" — Un taller íntimo de journaling con Ash

🕒 2 horas para escribir sobre la relación con tu cuerpo, las historias que heredamos y cómo empezar una conversación distinta — con más ternura, más libertad y más permiso para vivir.

📅 Sábado 25 de julio · 10:00 a.m. (CDMX)

📺 Online en vivo · Grabación disponible durante un mes

¿DE QUÉ SE TRATA?

Ash, de Se Regalan Dudas, nos invita a escribir sobre todo lo que hemos pospuesto esperando que el cuerpo cambiara para empezar a vivir. Dos horas para soltar las historias heredadas, abrirse al gozo y al placer, y descubrir cómo disfrutar el cuerpo que sí tienes — el de ahorita.

💰 Costo

\$25 USD Un solo pago

¿QUÉ NECESITAS?

- Tu cuaderno favorito y algo con qué escribir
- Conexión a internet
- Ganas de escribir sin filtros

💡 Por qué lo comparto:

Porque Ash tiene una manera de nombrar las cosas que pocas veces nos decimos en voz alta. Si alguna vez has esperado a "estar lista" para vivir algo, este taller es para ti.

Te puedes registrar aquí :

🔗 [https://taller.ashleyfrangie.com/?ml_sub=3054660131053638802&ml_sub_hash=a7t3&utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=asi nuestro verano&utm_term=2026-07-16](https://taller.ashleyfrangie.com/?ml_sub=3054660131053638802&ml_sub_hash=a7t3&utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=asi_nuestro_verano&utm_term=2026-07-16)

Reacciona con 🌟👍👎🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

 Más contenido en <https://unavidaconsol.com/tecnologia-visibilidad-y-herramientas-para-una-vida-profesional-con-luz-propia/>

Agosto 2026

Sábado 15/08/2026 - Curso 3 – Taller Se puso rara la vida (en el amor)

Curso 3. – Taller Se puso rara la vida (en el amor)

Vínculos / Relaciones de pareja

💖 ¿Distinta cara, distinto nombre... mismo patrón?

🏠 Taller en vivo de 3 horas para entender tu estilo de apego y aprender a relacionarte diferente

📅 5 de Septiembre, 2026 — 10:00 AM a 1:00 PM (CDMX)

🎧 100% online, en vivo (Se Regalan Dudas × Ivana de la Paz)

¿QUÉ INCLUYE / CÓMO FUNCIONA?

- 1.- 3 horas en vivo con Ivana, Lety y Ash (no es una grabación)
- 2.- Workbook descargable con ejercicios de los 3 momentos: Todo pasa / Quedarte contigo / Soltar sin pelear con lo que fue
- 3.- Grabación disponible por 1 mes si no llegas a tiempo
- 4.- Espacio para compartir y preguntar en vivo

 **Costo → \$50 USD (pago único)**

💡 Por qué lo comparto:

Cambia la persona y la historia se repite — casi siempre son patrones de apego que aprendimos hace mucho. Este taller no es terapia, pero sí un espacio guiado con respaldo profesional para nombrar el patrón y empezar a soltarlo.

Te puedes registrar aquí :

🔗 <https://amor.seregalandudas.com/>



Prefieres VIDEO.-

<https://youtu.be/mADwOoxGsPU?si=JA7SHzw6fM3OSQDA>



Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:



<https://podcastaddict.com/se-regalan-dudas/episode/230162782>

LINK SPOTIFY:



<https://open.spotify.com/episode/3su9wP29syjXr5WqbvKhxH?si=e117b2a1bbab4d58>

LINK APPLE PODCAST:



<https://podcasts.apple.com/mx/podcast/qu%C3%A9-tipo-de-apego-tenes-y-c%C3%B3mo-afecta-tus/id1416903369?i=1000782123362>