DESTELLOS SONOROS

By Sol

Episodios

Mayo 2026

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

💡 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 - 🚵 AUTOCUIDADO
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.

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 Conócete 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.

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/3QMc1zH7GLuj5POCr2gOdF?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/

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_la9dAQ

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

💡 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/3QMc1zH7GLuj5POCr2gOdF?si=JNp8OjB3Q86KlbPwK9lU0w

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
Adultez / 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

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-In01P3I7SlQ

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/0FjtQBncomhZ88SeWC6iIi?si=9j-ZZLGQR96HMmdXbixHbg

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.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/la-burra-arisca/episode/198923299

LINK SPOTIFY:
🔗 https://open.spotify.com/episode/11FPepbQvQz88uZH2KEaAu?si=f0CbSrxFRmu-9IGm_IkVqA

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=IDlF5tr3Q2-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=OWp05u8ZQdOearQIigGU9Q

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

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/7d7kaJz3u0L02WF6M8dM2F?si=Ig_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
Adultez / 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/adultez/

Post 26 - 🤹 AUTONOMÍA
Adultez / 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/adultez/

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/1z1pXLPx4blZ6fdmIEiLS7?si=V00hdqT5Rl6Myn_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/



Episodios

Junio 2026

Contenido

Junio 2026 3
Sábado 06/05/2026 3
Domingo 07/06/2026 5
Sábado 13/06/2026 6
Domingo 14/06/2026 8
Sábado 20/06/2026 9
Domingo 21/06/2026 12
Sábado 27/06/2026 12
Domingo 28/06/2026 13

Junio 2026

Sábado 06/05/2026

Post 28 - 🫂 AUTOCUIDADO
Relaciones

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "¿Cómo y por qué se rompen los vínculos entre hermanos?"
👤 Con Marcela Escalera
📅 Lunes 27 de Abril del 2026
⏰ Duración: 31 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Desde rivalidades que empiezan en la infancia, comparaciones, celos y diferencias de personalidad, hasta conflictos no resueltos que se arrastran por años y explotan en la adultez Marcela Escalera comenta estos temas.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/222624170

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/3Ld6dprsctjSHmHqDgbGWH?si=uyJs1vHJQ5erErk5W11HGw

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/c%C3%B3mo-y-por-qu%C3%A9-se-rompen-los-v%C3%ADnculos-entre-hermanos/id553271510?i=1000763899247

Reacciona a cada publicación con:
☀️ = Me gusta
🌤️ = No me desagrada
☁️ = No me gusta
❄️ = Me sorprendió
———————————

🗞️ Más sobre VINCULOS en https://unavidaconsol.com/vinculos

Post 29 - 🫂 AUTOCUIDADO
Relaciones

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "Seguro médico: el gasto que te salva la vida y la cartera"
👤 Con Carlos Latorre
📅 Lunes 20 de Abril del 2026
🕰️ Duración: 46 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Nadie quiere pensar en enfermedades o accidentes… hasta que pasan. Y ahí es donde un seguro médico deja de ser un gasto y se convierte en lo que realmente es: un salvavidas financiero. En este episodio hablan de por qué tener un seguro no es lujo, es estrategia: cómo te protege ante gastos médicos mayores, evita que pongas en riesgo tu patrimonio.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/222098897

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/3lV6ptXAJXb5feQIYfeTI2?si=VZ7k6A0ySr6PhtOcXBX4HA

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/seguro-m%C3%A9dico-el-gasto-que-te-salva-la-vida-y-la/id553271510?i=1000762455611

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️

🗞️ Más sobre VINCULOS en https://unavidaconsol.com/vinculos

Post 30 - 🔥 TEMA DE MODA
Futbol, Deporte

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "Otro futbol posible", el libro que quiere cambiar el futbol"
👩‍🏫 Con Paulina Chavira y Tito Garza
📅 Martes 12 de Mayo del 2026
🕰️ Duración: 22 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Presentan su nuevo libro sobre cómo se puede cambiar el futbol y convertirlo en un juego libre de insultos y violencia en las tribunas. Me parece una propuesta interesante.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/223696944

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/1QXfU6N28VUNyK7WMhHk6g?si=4qPQsGh-Rh2ZZeEeJqw_eg

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/otro-futbol-posible-el-libro-que-quiere-cambiar/id553271510?i=1000767450050

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️
———————————

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

Domingo 07/06/2026

Post 31 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Autocuidado / Desarrollo personal / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ Conversaciones del Alma con Durga Stef
📌 "No necesitar a nadie es una herida"
🗓️ 28 de Abril del 2026
🕰️ Duración: 22 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
La autosuficiencia emocional, cuando viene del miedo, no es fortaleza. Durga nombra algo que casi nadie dice en voz alta — y que toca de cerca a muchos.

🖥️ Prefieres VIDEO: https://www.youtube.com/watch?v=sijW8rXGflk

🎧 Prefieres AUDIO.-
LINK PODCAST ADDICT:
🔗https://podcastaddict.com/conversaciones-del-alma-con-durga-stef/episode/222685324
LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/4C3EsSiJRu16Bfe556Pr7P?si=Lv5zoPLgQ1ShqcJRrThsjQ
LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/no-necesitar-a-nadie-es-una-herida/id1480768149?i=1000763924820

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️

———————————

🏘️ Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Sábado 13/06/2026

📖 Curso 1 – Entrenamiento (Reto de verano)
Salud / Ejercicio / Fitness

🏋️‍♀️ ¿Ya conocen el Summer Body 2026 de Martha Debayle?
🕰️ 4 semanas de fuerza, disciplina y nutrición para sentirte más fuerte, más segura y más espectacular.
🗓️ Inicia el 16 de julio

Hay 3 tracks según tu etapa y estilo de vida:
🌪️ POWER UP — Para las que quieren empezar con rutina
→ 💵 $300 MXN · Premio 🏆: $13,000 MXN en cash
💪 STRONGER — Entrenamiento de fuerza con Einar Pro + hipopresivos + plan de alimentación.
→ 💵 $550 MXN · Premio 🏆: $25,000 MXN en cash
🌸 MENOPAUSE — Diseñado especialmente para perimenopausia y menopausia, con endocrinóloga incluida
→ 💵 $1,100 MXN · Premio 🏆: $50,000 MXN en cash

¿CÓMO FUNCIONA?
1.- INSCRÍBETE - Regístrate y desbloquea el acceso a todos tus entrenamientos de Einar Pro e Irene Abadi, todo tu plan de alimentación, recetas y menús de Bea Boullosa y Nicolás Mier y todos tus ejercicios de hipopresivos con Michelle Weil.
2.- ON DEMAND ¿Cómo y cuándo los haces? = A tu tiempo, a tu ritmo y desde donde estés.
3.- ¿QUÉ NECESITAS? = Pelota, tapete de yoga, ligas y mancuernas.

💡 Por qué lo comparto:
Porque yo lo hice y me encanto. Además más de 70 mil mujeres ya han hecho Summer Body y 8 de cada 10 salieron sintiéndose más fuertes y con más energía. No es un reto para verte bien en fotos — es para construir fuerza para el futuro.

🔗 https://marthadebayle.hotmart.host/summer-body-2026

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️

———————————

🏘️ Más sobre AUTOCUIDADO en https://unavidaconsol.com/vida-saludable/

Post 32 - 🫂 AUTOCUIDADO
Autoconocimiento / Salud

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "TDAH en adultos: el trastorno lleno de mitos ¡no todo es ser un caos!"
👩 Con Marcela Escalera
🗓️ Lunes 11 de Mayo del 2026
🕰️ Duración: 34 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio hablan del TDAH en adultos: cómo se manifiesta, por qué afecta el trabajo, relaciones y autoestima, y qué pasa cuando llevas años creyendo que eres "desordenado" o "flojo", cuando en realidad tu cerebro funciona distinto.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/223613970

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/45DhzeX3KycmaX90stB17J?si=iGu6OWH2Q3ChRSlRioMTNw

LINK APPLE PODCAST:
📎 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/tdah-en-adultos-el-trastorno-lleno-de-mitos-no-todo/id553271510?i=1000767249830

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️

———————————

📚 Más sobre Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Post 33 - 🔥 TEMA DE MODA
Ciudades

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "Ciudades que no están hechas para vivir"
👷 Con Jafet Quintero
🗓️ Martes 19 de Mayo del 2026
🕰️ Duración: 41 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio hablan de las ciudades que dejaron de construirse pensando en humanos: espacios donde el estrés, el ruido, la contaminación y la desconexión social están afectando

nuestra salud mental, física y emocional. Y reflexionan con la pregunta ¿En qué momento las ciudades dejaron de ser para vivir y se convirtieron en máquinas de sobrevivencia?

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/224218536

LINK SPOTIFY:
📎 https://open.spotify.com/episode/3Z8DW8NYf0kGDfkCe7eEcV?si=XQffkiThSvmn7E70-rtSgg

LINK APPLE PODCAST:
📎 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/ciudades-que-no-est%C3%A1n-hechas-para-vivir-martes-19-de/id553271510?i=1000768614693

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️

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

Domingo 14/06/2026

Post 34 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Autocuidado / Desarrollo personal / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ Conversaciones del Alma con Durga Stef
📌 "Lo que nadie te ha contado de tu proceso espiritual"
🗓️ 26 de Abril del 2022
🕰️ Duración: 37 minutos

❗ Por qué lo recomiendo:
En este podcast Durga Stef nos platica como esa luz que creemos que tenemos que buscar afuera ya es la esencia de nuestro ser.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/conversaciones-del-alma-con-durga-stef/episode/219091015

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/6MyFgCdKnxzNpGSlcICSRg?si=h6KbPTh3Tpubbb7cTZlR2A

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/lo-que-nadie-te-ha-contado-de-tu-proceso-espiritual/id1480768149?i=1000558771262

———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Sábado 20/06/2026

Post 35 - 👫 VÍNCULOS
Relaciones / Familia / 🐢 21 de Junio 2026 (efeméride) 🇮

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "Los padres que nos hubiera gustado tener"
👤 Con Marcela Escalera
📆 Miércoles 25 de marzo del 2026
⏲️ Duración: 34 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio hablan de algo que todos hemos pensado alguna vez: los padres que nos hubiera gustado tener. Esos que imaginamos más comprensivos, más presentes o menos exigentes. Pero, ¿qué hacemos con esa idea cuando ya somos adultos? ¿Cómo sanamos lo que nos faltó y dejamos de repetir patrones?

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/220107295

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/4cby1C1rQyJ1CeP24z6gDm?si=JDPuZMelSWyh3bzUssJAYg

LINK APPLE PODCAST:
📎 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/los-padres-que-nos-hubiera-gustado-tener-mi%C3%A9rcoles/id553271510?i=1000757339892

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️
———————————

📚 Más sobre FAMILIA en https://unavidaconsol.com/familia/

Post 36 - 🫂 VÍNCULOS
Relaciones / Familia / 🐢 21 de Junio 2026 (efeméride) 🅸 / CHARLA SOLAR

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "Lo que nadie nos dijo de ser papás: Papás primerizos preguntan, papás veteranos responden"
👤 Con Leo Kourchenko, Ilan Kats y Juan Garibay
📆 Jueves 18 de junio del 2026
🕰️ Duración: 55 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio papás expertos comparten sus ideas, sentimientos y responden preguntas a papás primerizos, me pareció una charla divertida y tierna.

🖥️ Prefieres VIDEO: https://www.youtube.com/watch?v=ka5KfojDl6g

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/226434937

LINK SPOTIFY:
🔗 https://open.spotify.com/show/40y17ac2O4lLlp9n62PErK?si=a8b416fb92104c1a

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/lo-que-nadie-nos-dijo-de-ser-pap%C3%A1s-pap%C3%A1s-primerizos/id553271510?i=1000773317425

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️

———————————

🖨️ Más sobre FAMILIA en https://unavidaconsol.com/familia/

Post 37 - 🔥 TEMA DE MODA
Política / Deporte

🎙️ El hilo (Radio Ambulante Studios)
📌 "A pesar de la FIFA: las cosas que el fútbol conserva"
👤 Con Juan Villoro
📅 Viernes 19 de junio del 2026
⏱️ Duración: 48 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
El Mundial más grande y caro de la historia llegó en medio de restricciones migratorias, tensiones diplomáticas y un espectáculo cada vez más controlado por intereses comerciales. Y, sin embargo, como hemos visto en la última semana, millones de personas siguen organizando sus días —y sus ilusiones y expectativas— alrededor de un partido de fútbol.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/el-hilo/episode/226466545

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/6TlvKjNTZKRyhMBOHHTOOF?si=IlGK3FalQD--TAV47TA95A

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/a-pesar-de-la-fifa-las-cosas-que-el-f%C3%BAtbol-conserva/id1504713161?i=1000773377001

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️

———————————

🗞️ Más datos en https://unavidaconsol.com/innovacion-solar/

Domingo 21/06/2026

Post 38 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Autocuidado / Desarrollo personal / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ Intención del Día con Roxana Castaños
📌 "Lazos de amor"
🗓️ 26 de Febrero del 2025
🕰️ Duración: 3 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este podcast Roxana Castaños nos da pequeñas reflexiones para iniciar tu día.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/intencion-del-dia/episode/193088513

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/2vtpnlbe7WH1b4jyn6Fg77?si=igHrwnYKTlmX0lwBgKJURw

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/lazos-de-amor/id1549538907?i=1000696211882

———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Sábado 27/06/2026

Post 39 - 👨‍👧 VÍNCULOS
Familia / Crianza

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "¿Cómo tener una buena relación con los hijos este año?"
👩 Con Marcela Escalera
🗓️ Miércoles 24 de Enero del 2026
🕰️ Duración: 39 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Porque no existe el manual perfecto para ser mamá o papá, pero sí hay formas más conscientes de relacionarse con los hijos. Se puede escuchar mejor, poner límites con amor y fortalecer el vínculo todos los días para tener una mejor relación con ellos.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/214938642

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/73C2ofeVdFFsByRGciskIZ?si=3GenqWNkRoa24mZDzicT_g

LINK APPLE PODCAST:
📎

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️

———————————

🪧 Más sobre FAMILIA en https://unavidaconsol.com/familia/

Domingo 28/06/2026

Post 41 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Autocuidado / Desarrollo personal / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ Agradecida Podcast con Mar del Cerro
📌 "Mis 5 minutos para soltar expectativas"
🗓️ Día #301 - 17 de Noviembre del 2024
🕰️ Duración: 7 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Este episodio es una invitación a dedicarte 5 minutos para soltar las expectativas que puedas estar cargando sobre ti misma y sobre los demás. Y descubrir cómo liberarte del supuesto control, dejar de lado las expectativas, y abrirte a aceptar el momento presente tal y como es.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/agradecida-podcast/episode/186289112

LINK SPOTIFY:
📎 https://open.spotify.com/episode/5lxybN7UjMqNLOIU8nXtD5?si=Vck27I29SFe1iI_V-AaZeg

LINK APPLE PODCAST:
📎

———————————

🏘️ Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/



Episodios

Julio 2026

Contenido

Julio 2026 3
Sábado 04/07/2026 3
Domingo 05/07/2026 7
Sábado 11/07/2026 8
Domingo 12/07/2026 10
Sábado 18/07/2026 11
Domingo 19/07/2026 14
Sábado 04/07/2026 15
Domingo 05/07/2026 19
Sábado 11/07/2026 20
Domingo 12/07/2026 22
Sábado 18/07/2026 23
Domingo 19/07/2026 26
Sábado 25/07/2026 27
Domingo 26/07/2026 31

Julio 2026

Sábado 04/07/2026

Fecha de publicación: Sábado 04/07/2026

SABADO TEMATICO: ALCOHOL

Post 41 - 🚵 AUTOCUIDADO
Salud / Adicciones

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando dejas de tomar alcohol?"
🧍 Con Mario Santana
📅 Viernes 9 de Enero del 2026
🕰️ Duración: 21 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio Mario explica qué le pasa al cuerpo cuando dejas de tomar desde la primera semana.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/214582958

LINK SPOTIFY:
🔗 https://open.spotify.com/episode/3vGm3OWKWsYtlt5Va0OcKI?si=NKa05e7RQE-UlZDGOExTRA

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000744488422

Reacciona a cada publicación con:
☀️ = Me gusta
🌥️ = No me desagrada
☁️ = No me gusta
❄️ = Me sorprendió
🌟 = Si es tu favorito del mes

———————————

📰 Más contenido de SALUD en https://unavidaconsol.com/vida-saludable/

Post 42 - 🚑 AUTOCUIDADO
Salud / Alcohol / Adicciones

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "El alcohol daña el cerebro incluso después de dejarlo"
👤 Con Dr. Santiago Canals
📅 Jueves 17 de Abril del 2025
🕰️ Duración: 22 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Un estudio realizado en España por el Dr. Santiago Canals, muestra que el alcohol aumenta su capacidad adictiva al cambiar la estructura cerebral y que estos cambios permanecen durante las seis primeras semanas de abstinencia.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/196614251

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/2Xkc8nxsVZuO5zb7Nvoscm?si=nBm1wUl1SOiZbb8YO2SCjA

LINK APPLE PODCAST:
📎 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000703897485

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más contenido de SALUD en https://unavidaconsol.com/vida-saludable/

Mas contenido del tema...

* 💎 JOYA REDESCUBIERTA*
Salud / Alcohol / Adicciones

🎙️ Martha Debayle (radio)
📌 "El alcohol y el cerebro de los adolescentes"
👩‍⚕️ Con Silvia Cruz Martín del Campo
📅 Lunes 9 de septiembre de 2013
🕰️ 25 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Me parece que el conocimiento es poder y ayuda a tomar mejores decisiones.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/144344355

Este episodio no esta disponible en SPOTIFY y APPLE PODCAST.

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "Niños y alcohol"
👤 Con Silvia Cruz Martín del Campo y Mauricio Soriano
📅 Jueves 27 de marzo de 2014
⏰ Duración: 45 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Es importante estar conscientes de este tema.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://www.ivoox.com/ninos-alcohol-jueves-27-marzo-de_mf_2966863_feed_1.mp3

Este episodio no está disponible en SPOTIFY y APPLE PODCAST.

Post - 🫂 VÍNCULOS
Psicología / Mundial de futbol 2026

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "¿Por qué el mundial saca lo peor de nosotros?"
👤 Con Dr. Pablo León (Neurólogo psiquiatra)
📅 Jueves 2 de julio del 2026
⏰ Duración: 34 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
¿Por qué personas completamente tranquilas terminan gritando, llorando, abrazando desconocidos o haciendo cosas que jamás harían en otro contexto? En este episodio hablan de la desindividuación: el fenómeno psicológico que hace que el Mundial saque una versión distinta de nosotros. Porque cuando millones comparten la misma emoción, el cerebro deja de pensar como individuo, y empieza a actuar como parte de la multitud.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/227462403

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/5yxnaB7Te6PF5lT93jMTRi?si=N8XpuqWEQtGaN-G_jPZ7uA

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000775226979

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más sobre VÍNCULOS en https://unavidaconsol.com/vinculos/

Post 43 - 🔥 TEMA DE MODA
Alcohol / Dato curioso

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "Las 10 bebidas con más alcohol del mundo"
👤 Con Jesús Diez
📅 Viernes 14 de Marzo del 2025
⏰ Duración: 23 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Continuando con el tema de este sábado, el enólogo Jesús Diez habla sobre las bebidas con más alcohol del mundo.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/194242503

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/6lkR6XWkxpDANE3ju5PBkN?si=b0aK8ErSSxmsTRq1ivTF_Q

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000699217185

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más contenido en https://unavidaconsol.com/auroras-del-pensamiento/

Post 44 - 🌍 EL MUNDO HOY
Desastres naturales / Crisis

🎙️ El hilo (Radio Ambulante Studios)
📌 "Venezuela, el desastre natural y las heridas históricas"
👤 Con Susana Arroyo y Boris Muñoz
📅 Viernes 03 de Julio del 2026
🕰️ Duración: 59 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
El doble sismo que sacudió Venezuela el 24 de junio tuvo una densidad de destrucción altísima. Las estimaciones más conservadoras de los daños y las víctimas son alarmantes, pero además impactan en una sociedad que ya venía sufriendo el colapso del Estado en cámara lenta, y que ha vivido un exilio de proporciones bíblicas.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/el-hilo/episode/227496847

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/2PI0g1BNEIp6q0SXIfZFT2?si=ExecKzVuRB-Ed-TV-x1P0Q

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/venezuela-el-desastre-natural-y-las-heridas-hist%C3%B3ricas/id1504713161?i=1000775320231

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🍁
———————————

📜 Más contenido en https://unavidaconsol.com/auroras-del-pensamiento/

Domingo 05/07/2026

Fecha de publicación: Domingo 05/07/2026

Post 45 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Autocuidado / Desarrollo personal / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ Intención del Día con Roxana Castaños
📌 "Gobierno mi mente"
📅 16 de Septiembre del 2025
🕰️ Duración: 5 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este podcast Roxana Castaños nos da pequeñas reflexiones para iniciar tu día.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/intencion-del-dia/episode/206781753

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/4mio5QhHM7AmyBojMllb2t?si=0QnFJISwQ6mzZLnVhb5RbQ

LINK APPLE PODCAST:
📎 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/gobierno-mi-mente/id1549538907?i=1000727039804

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Sábado 11/07/2026

Fecha de publicación: Sábado 11/07/2026

Post 46 - 🚲 AUTOCUIDADO
Leyes, Previsión - 🎉 12 de julio (Día del abogado)

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "Todo sobre la voluntad anticipada"
👩‍⚕️ Con Ana Mary Kudisch
📆 Lunes 24 de Marzo del 2025
🕰️ Duración: 22 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Ana Mary explica que es la voluntad anticipada, porque es recomendable tenerla y como se hace.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/194941454

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/3ktJ0JQalHUF8K60dxci4p?si=VV8N9Hu7SmO4izthg0FoHQ

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/todo-sobre-la-voluntad-anticipada-lunes-24-de-marzo-del-2025/id553271510?i=1000700645723

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

🗞️ Más sobre PREVISION en https://unavidaconsol.com/prevision/

Post 47 - 🔥 TEMA DE MODA
Fanatismo / Neurociencia

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "La neurociencia del fanatismo"
👤 Con Pablo León
🗓️ Lunes 15 de junio del 2026
🕰️ Duración: 24 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
¿Son de los que lloran, gritan o se enojan por un partido de fútbol? En este episodio hablan de la neurociencia del fanatismo y de cómo, durante 90 minutos, la emoción puede secuestrar por completo a la razón.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/226172215

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/1zWqjCsInhq69ZZ1rUqwzH?si=yYXDywDoTqiReCdpKBEexw

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/la-neurociencia-del-fanatismo-lunes-15-de-junio-del-2026/id553271510?i=1000772859022

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️

———————————

🗞️ Más datos en https://unavidaconsol.com/innovacion-solar/

Domingo 12/07/2026

Fecha de publicación: Domingo 12/07/2026

Post 48 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Desarrollo personal / 🎤 ENTREVISTA / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ META Conciencia con Silvia Serrano
📌 "El mundo es tuyo, solo tienes que elegirlo"
👩‍🦲 Susi Cabello
🗓️ 24 de Agosto del 2023
🕰️ Duración: 36 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Es una amena conversación sobre nuestras decisiones.

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/wD_rOT3AWjM?si=yhFWthfEBZVSA4Aw

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/meta-conciencia/episode/171530102

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/1IHkNdLB1hbe61PIJIES34?si=kfESQ1KCRfmbq3S9sNfojg

LINK APPLE PODCAST:
📎 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/el-mundo-es-tuyo-solo-tienes-que-elegirlo-meta/id1568713899?i=1000625528282

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🍁

———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Sábado 18/07/2026

Fecha de publicación: Sábado 18/07/2026

Post 49 - 🚴 AUTOCUIDADO
Salud / Mujer

🎙️ La Meno con Mónica Castañeda, Claudia Silva y Adri Esteva
📌 "¡Cuida y FORTALECE tu PISO PÉLVICO! Estas son las señales de que está DÉBIL"
👩‍⚕️ Dra. Edna Cortés
📆 09 de Julio del 2026
🕰️ Duración: 43 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Antes y durante la MENOPAUSIA, el piso pélvico debe ser ejercitado. Se trata de un sostén importantísimo de nuestro cuerpo que muchas veces no sabemos cómo cuidar.

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/HMfGvHoh7Eo?si=a7TC8k8-XvaPZ8yV

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/la-meno/episode/228183414

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/4TfpxMxIOcniGHMFZ3PREN?si=DGXGWVBHTSGqdVzGQJ4EsQ

LINK APPLE PODCAST:
📎 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/cuida-y-fortalece-tu-piso-p%C3%A9lvico-estas-son-las-se%C3%B1ales/id1611746921?i=1000776207816

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Post 50 - 🫂 VÍNCULOS
Resiliencia / Crianza / Transición

🎙️ Calladitas No con Eva Marcuschamer y Diana Cover
📌 "Acompañar a tu hijo puede transformarte"
👩 Jana Monroy
🗓️ EP 78 - 30 de Junio de 2026
🕰️ Duración: 53 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio Jana Monroy platica sobre cómo enfrentó, a los 25 años y recién comprometida, un diagnóstico de lupus eritematoso y trombocitopenia aguda, y cómo decidió construir su propia versión de la vida en lugar de vivir desde el miedo. También del divorcio que la llevó a reinventarse por completo tras la infidelidad de su esposo, y de cómo acompañó a su hija Miranda en su transición para convertirse en su hijo Mateo.

💻 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/aCFDZwZxl3g?si=Kr0di-F4dRiJJJWx

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/calladitas-no/episode/228308665

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/7p5Wy8eIha5ZiAqXL1w1vw?si=04c_blpcQuK9_zb7chIixw

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/78-acompa%C3%B1ar-a-tu-hijo-pude-transformarte-jana/id1792238644?i=1000776902777

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🍁

———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

📖 Curso 4 – 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

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

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

Domingo 19/07/2026

Fecha de publicación: Domingo 19/07/2026

Post 51 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Autocuidado / Desarrollo personal / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ Intención del Día con Roxana Castaños
📌 "Amor aceptación y gratitud"
🗓️ 23 de Febrero del 2026
🕰️ Duración: 4 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este podcast Roxana Castaños nos da pequeñas reflexiones para iniciar tu día.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/intencion-del-dia/episode/217765389

LINK SPOTIFY:
📎 https://open.spotify.com/episode/3ei5iM6dwWKN7Nk9zNRtLS?si=0f954e67e3ba41f5

LINK APPLE PODCAST:
📎 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/amor-aceptaci%C3%B3n-y-gratitud/id1549538907?i=1000750980856

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Sábado 04/07/2026

Fecha de publicación: Sábado 04/07/2026

💥 SABADO TEMATICO : ALCOHOL 🤢🤮🍷

Post 41 - 🚵 AUTOCUIDADO
Salud / Adicciones

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando dejas de tomar alcohol?"
🧍 Con Mario Santana
📆 Viernes 9 de Enero del 2026
🕰️ Duración: 21 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio Mario explica qué le pasa al cuerpo cuando dejas de tomar desde la primera semana.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/214582958

LINK SPOTIFY:
📎 https://open.spotify.com/episode/3vGm3OWKWsYtlt5Va0OcKI?si=NKa05e7RQE-UlZDGOExTRA

LINK APPLE PODCAST:
📎 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000744488422

Reacciona a cada publicación con:
☀️ = Me gusta
🌥️ = No me desagrada
☁️ = No me gusta
❄️ = Me sorprendió
🌟 = Si es tu favorito del mes
———————————

🗞️ Más contenido de SALUD en https://unavidaconsol.com/vida-saludable/

Post 42 - 🚵 AUTOCUIDADO
Salud / Alcohol / Adicciones

🎙 Martha Debayle (radio 📻)
📌 "El alcohol daña el cerebro incluso después de dejarlo"
👤 Con Dr. Santiago Canals
📅 Jueves 17 de Abril del 2025
🕰 Duración: 22 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Un estudio realizado en España por el Dr. Santiago Canals, muestra que el alcohol aumenta su capacidad adictiva al cambiar la estructura cerebral y que estos cambios permanecen durante las seis primeras semanas de abstinencia.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/196614251

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/2Xkc8nxsVZuO5zb7Nvoscm?si=nBm1wUl1SOiZbb8YO2SCjA

LINK APPLE PODCAST:
📎 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000703897485

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📰 Más contenido de SALUD en https://unavidaconsol.com/vida-saludable/

Mas contenido del tema...

* 💎 JOYA REDESCUBIERTA*
Salud / Alcohol / Adicciones

🎙 Martha Debayle (radio)
📌 "El alcohol y el cerebro de los adolescentes"
👤 Con Silvia Cruz Martín del Campo
📅 Lunes 9 de septiembre de 2013
🕰 25 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Me parece que el conocimiento es poder y ayuda a tomar mejores decisiones.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/144344355

Este episodio no esta disponible en SPOTIFY y APPLE PODCAST.

🎙 Martha Debayle (radio 📻)
📌 "Niños y alcohol"
🧍 Con Silvia Cruz Martín del Campo y Mauricio Soriano
📅 Jueves 27 de marzo de 2014
🕰 Duración: 45 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Es importante estar conscientes de este tema.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://www.ivoox.com/ninos-alcohol-jueves-27-marzo-de_mf_2966863_feed_1.mp3

Este episodio no esta disponible en SPOTIFY y APPLE PODCAST.

Post - 🫂 VÍNCULOS
Psicología / Mundial de futbol 2026

🎙 Martha Debayle (radio 📻)
📌 "¿Por qué el mundial saca lo peor de nosotros?"
🧍 Con Dr. Pablo León (Neurólogo psiquiatra)
📅 Jueves 2 de julio del 2026
🕰 Duración: 34 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
¿Por qué personas completamente tranquilas terminan gritando, llorando, abrazando desconocidos o haciendo cosas que jamás harían en otro contexto? En este episodio hablan de la desindividuación: el fenómeno psicológico que hace que el Mundial saque una versión distinta de nosotros. Porque cuando millones comparten la misma emoción, el cerebro deja de pensar como individuo, y empieza a actuar como parte de la multitud.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/227462403

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/5yxnaB7Te6PF5IT93jMTRi?si=N8XpuqWEQtGaN-G_jPZ7uA

LINK APPLE PODCAST:
📎 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000775226979

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

🗞️ Más sobre VÍNCULOS en https://unavidaconsol.com/vinculos/

Post 43 - 🔥 TEMA DE MODA
Alcohol / Dato curioso

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "Las 10 bebidas con más alcohol del mundo"
👤 Con Jesús Diez
📅 Viernes 14 de Marzo del 2025
🕰️ Duración: 23 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Continuando con el tema de este sábado, el enólogo Jesús Diez habla sobre las bebidas con más alcohol del mundo.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/194242503

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/6IkR6XWkxpDANE3ju5PBkN?si=b0aK8ErSSxmsTRq1ivTF_Q

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000699217185

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

🗞️ Más contenido en https://unavidaconsol.com/auroras-del-pensamiento/

Post 44 - 🌍 EL MUNDO HOY
Desastres naturales / Crisis

🎙️ El hilo (Radio Ambulante Studios)

📌 "Venezuela, el desastre natural y las heridas históricas"
👤 Con Susana Arroyo y Boris Muñoz
📅 Viernes 03 de Julio del 2026
🕰️ Duración: 59 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
El doble sismo que sacudió Venezuela el 24 de junio tuvo una densidad de destrucción altísima. Las estimaciones más conservadoras de los daños y las víctimas son alarmantes, pero además impactan en una sociedad que ya venía sufriendo el colapso del Estado en cámara lenta, y que ha vivido un exilio de proporciones bíblicas.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/el-hilo/episode/227496847

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/2Pl0g1BNEIp6q0SXIfZFT2?si=ExecKzVuRB-Ed-TV-x1P0Q

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/venezuela-el-desastre-natural-y-las-heridas-hist%C3%B3ricas/id1504713161?i=1000775320231

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

🖨️ Más contenido en https://unavidaconsol.com/auroras-del-pensamiento/

Domingo 05/07/2026

Fecha de publicación: Domingo 05/07/2026

Post 45 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Autocuidado / Desarrollo personal / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ Intención del Día con Roxana Castaños
📌 "Gobierno mi mente"
📅 16 de Septiembre del 2025
🕰️ Duración: 5 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este podcast Roxana Castaños nos da pequeñas reflexiones para iniciar tu día.

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 https://podcastaddict.com/intencion-del-dia/episode/206781753

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/4mio5QhHM7AmyBojMllb2t?si=0QnFJISwQ6mzZLnVhb5RbQ

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/gobierno-mi-mente/id1549538907?i=1000727039804

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Sábado 11/07/2026

Fecha de publicación: Sábado 11/07/2026

Post 46 - 🚲 AUTOCUIDADO
Leyes, Previsión - 🕊️ 12 de julio (Día del abogado)

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "Todo sobre la voluntad anticipada"
👩‍⚕️ Con Ana Mary Kudisch
🗓️ Lunes 24 de Marzo del 2025
🕰️ Duración: 22 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Ana Mary explica que es la voluntad anticipada, porque es recomendable tenerla y como se hace.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/194941454

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/3ktJ0JQalHUF8K60dxci4p?si=VV8N9Hu7SmO4izthg0FoHQ

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/todo-sobre-la-voluntad-anticipada-lunes-24-de-marzo-del-2025/id553271510?i=1000700645723

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

🗞️ Más sobre PREVISION en https://unavidaconsol.com/prevision/

Post 47 - 🔥 TEMA DE MODA
Fanatismo / Neurociencia

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "La neurociencia del fanatismo"
👤 Con Pablo León
📅 Lunes 15 de junio del 2026
🕰️ Duración: 24 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
¿Son de los que lloran, gritan o se enojan por un partido de fútbol? En este episodio hablan de la neurociencia del fanatismo y de cómo, durante 90 minutos, la emoción puede secuestrar por completo a la razón.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/226172215

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/1zWqjCsInhq69ZZ1rUqwzH?si=yYXDywDoTqiReCdpKBEexw

LINK APPLE PODCAST:
📎 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/la-neurociencia-del-fanatismo-lunes-15-de-junio-del-2026/id553271510?i=1000772859022

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️

———————————

🗞️ Más datos en https://unavidaconsol.com/innovacion-solar/

Domingo 12/07/2026

Fecha de publicación: Domingo 12/07/2026

Post 48 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Desarrollo personal / 🎤 ENTREVISTA / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ META Conciencia con Silvia Serrano
📌 "El mundo es tuyo, solo tienes que elegirlo"
👩‍🦲 Susi Cabello
🗓️ 24 de Agosto del 2023
🕰️ Duración: 36 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Es una amena conversación sobre nuestras decisiones.

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/wD_rOT3AWjM?si=yhFWthfEBZVSA4Aw

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/meta-conciencia/episode/171530102

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/1IHkNdLB1hbe61PIJIES34?si=kfESQ1KCRfmbq3S9sNfojg

LINK APPLE PODCAST:
📎 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/el-mundo-es-tuyo-solo-tienes-que-elegirlo-meta/id1568713899?i=1000625528282

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🍁

———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Sábado 18/07/2026

Fecha de publicación: Sábado 18/07/2026

Post 49 - 🚴 AUTOCUIDADO
Salud / Mujer

🎙️ La Meno con Mónica Castañeda, Claudia Silva y Adri Esteva
📌 "¡Cuida y FORTALECE tu PISO PÉLVICO! Estas son las señales de que está DÉBIL"
👩‍⚕️ Dra. Edna Cortés
📆 09 de Julio del 2026
🕰️ Duración: 43 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Antes y durante la MENOPAUSIA, el piso pélvico debe ser ejercitado. Se trata de un sostén importantísimo de nuestro cuerpo que muchas veces no sabemos cómo cuidar.

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/HMfGvHoh7Eo?si=a7TC8k8-XvaPZ8yV

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/la-meno/episode/228183414

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/4TfpxMxIOcniGHMFZ3PREN?si=DGXGWVBHTSGqdVzGQJ4EsQ

LINK APPLE PODCAST:
📎 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/cuida-y-fortalece-tu-piso-p%C3%A9lvico-estas-son-las-se%C3%B1ales/id1611746921?i=1000776207816

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Post 50 - 🫂 VÍNCULOS
Resiliencia / Crianza / Transición

🎙️ Calladitas No con Eva Marcuschamer y Diana Cover
📌 "Acompañar a tu hijo puede transformarte"
👩 Jana Monroy
🗓️ EP 78 - 30 de Junio de 2026
🕰️ Duración: 53 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio Jana Monroy platica sobre cómo enfrentó, a los 25 años y recién comprometida, un diagnóstico de lupus eritematoso y trombocitopenia aguda, y cómo decidió construir su propia versión de la vida en lugar de vivir desde el miedo. También del divorcio que la llevó a reinventarse por completo tras la infidelidad de su esposo, y de cómo acompañó a su hija Miranda en su transición para convertirse en su hijo Mateo.

💻 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/aCFDZwZxl3g?si=Kr0di-F4dRiJJJWx

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/calladitas-no/episode/228308665

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/7p5Wy8eIha5ZiAqXL1w1vw?si=04c_blpcQuK9_zb7chIixw

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/78-acompa%C3%B1ar-a-tu-hijo-pude-transformarte-jana/id1792238644?i=1000776902777

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🍁

———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

📖 Curso 4 – 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

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

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

Domingo 19/07/2026

Fecha de publicación: Domingo 19/07/2026

Post 51 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Autocuidado / Desarrollo personal / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ Intención del Día con Roxana Castaños
📌 "Amor aceptación y gratitud"
📅 23 de Febrero del 2026
🕰️ Duración: 4 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este podcast Roxana Castaños nos da pequeñas reflexiones para iniciar tu día.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/intencion-del-dia/episode/217765389

LINK SPOTIFY:
📎 https://open.spotify.com/episode/3ei5iM6dwWKN7Nk9zNRtLS?si=0f954e67e3ba41f5

LINK APPLE PODCAST:
📎 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/amor-aceptaci%C3%B3n-y-gratitud/id1549538907?i=1000750980856

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Sábado 25/07/2026

Fecha de publicación: Sábado 25/07/2026

💥 SABADO TEMATICO: VEJEZ / RETIRO👩🏝💰👴

Post 52 - 🦽 AUTOCUIDADO
Vejez / Crisis

🎙 La Pinche Complejidad con Nicolás Alvarado de El Heraldo podcast
📌 "El costo de la vejez: ¿el mundo está preparado para una crisis de natalidad?"
👩‍🦰 Con Valeria Moy
📆 16 de Julio del 2026
🕰 Duración: 57 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
El mundo está envejeciendo, y probablemente más rápido de lo que imaginamos. ¿A qué retos se enfrenta un planeta que se hace viejo? Sobre este tema hablan en este episodio, sobre los desafíos que se acercan, y también de las acciones que se pueden tomar para vivir mejor sin importar la edad.

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/U_b_0GV12UQ?si=XPWe4LeF5IkLKcLB

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗https://podcastaddict.com/la-pinche-complejidad-con-nicolas-alvarado/episode/228435768

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/1lp2YGNCMovav4ZqNWlDrV?si=parmEARQTwCpiEKP4NhJ7g

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/el-costo-de-la-vejez-el-mundo-est%C3%A1-preparado/id1653037387?i=1000777173884

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

🖨 Más sobre PREVISION en https://unavidaconsol.com/prevision/

Post 53 - 🚲 AUTOCUIDADO
Previsión / Retiro / Vejez / Finanzas

🎙️ El dinero no viene con instrucciones con Ricardo Gómez y Brenda Chavero
📌 "Inversiones para el Retiro Episodio 1"
📆 EP 38 - 22 de Abril del 2020
🕰️ Duración: 28 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Ricardo y Brenda hablan acerca de los fondos de inversión para el retiro. Y recomiendan agendar una asesoría financiera gratis en https://networth.mx/ con asesores financieros expertos para retiro, e inversiones en la bolsa de valores.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗https://podcastaddict.com/el-dinero-no-viene-con-instrucciones/episode/226811733

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/3Gn0FyM3jOnDvsjyHOn9vX?si=Ym4WRJowQ7Oad2sBF40jXQ

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/inversiones-para-el-retiro-episodio-1-38/id1475734014?i=1000474415113

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

🗞️ Más sobre PREVISION en https://unavidaconsol.com/prevision/

Post 54 - 🚲 AUTOCUIDADO
Previsión / Retiro / Vejez / Finanzas

🎙️ El dinero no viene con instrucciones con Ricardo Gómez y Brenda Chavero
📌 "Inversiones para el Retiro Episodio 2"
📆 EP 39 - 29 de Abril del 2020
🕰️ Duración: 26 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Ricardo y Brenda hablan acerca de los fondos de inversión para el retiro. Y recomiendan agendar una asesoría financiera gratis en https://networth.mx/ con asesores financieros expertos para retiro, e inversiones en la bolsa de valores.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗https://podcastaddict.com/el-dinero-no-viene-con-instrucciones/episode/226811730

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/79sYUqwP4JqUY0Pg54BE27?si=yLdtDjVDQw-tpJPxPoYTMg

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/inversiones-para-el-retiro-2do-episodio-39/id1475734014?i=1000474415112

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

🗄️ Más sobre PREVISION en https://unavidaconsol.com/prevision/

Post 55 - 🚲 AUTOCUIDADO
Previsión / Retiro / Vejez / Finanzas

🎙️ Revolución de la Riqueza con Javier Morodo
📌 "Cómo ahorrar más sin sentirlo: el método que puede triplicar tu retiro"
🗓️ 19 de Julio del 2026
🕰️ Duración: 38 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio Javier explica Save More Tomorrow, el programa de Richard Thaler (premio Nobel) que multiplicó por 4.5 el ahorro de millones de trabajadores en Estados Unidos y por qué México ya tiene los rieles para hacerlo pero le falta apretar el botón.

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/d5R9Jvod_FI?si=uHSmy18IdxgJto9H

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/revolucion-de-la-riqueza/episode/228585696

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/2JNY4mzyS7uoNMwUyp8Jiq?si=RwgCboQlRw6JiVSHyCSd7A

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/278-c%C3%B3mo-ahorrar-m%C3%A1s-sin-sentirlo-el-m%C3%A9todo-que/id1567968618?i=1000777425045

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

🗞️ Más sobre PREVISION en https://unavidaconsol.com/prevision/

Post 56 - 🔥 TEMA DE MODA
Política / Geopolítica / China

🎙️ El hilo (Radio Ambulante Studios)
📌 "China vs. USA: la nueva lucha por el control en América Latina"
👤 Con Marusia Musacchio
📅 Viernes 24 de junio del 2026
⏱️ Duración: 47 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio se tiene una conversación con Marusia Musacchio, investigadora y analista internacional especializada en Asia, para entender cómo interpreta China ese avance agresivo de Estados Unidos sobre la región y qué margen real tienen los gobiernos de la región en medio de esa disputa.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/el-hilo/episode/228937630

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/2GOf0S99rA7wITfi2CY5sE?si=2-tFPKOtS1OQreX3SknKZQ

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/china-vs-usa-la-nueva-lucha-por-el-control-en/id1504713161?i=1000778161626

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

🗞️ Más datos en https://unavidaconsol.com/innovacion-solar/

Domingo 26/07/2026

Fecha de publicación: Domingo 26/07/2026

Post 57 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Fortuna / Estrategias espirituales / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ Medita Podcast con Mar del Cerro
📌 "Estrategias espirituales para crear fortuna en tu vida"
👩‍🦰 Jessica Vázquez
🗓️ EP087 - 23 de Septiembre del 2019
🕰️ Duración: 41 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Porque la fortuna no es solo suerte — también se construye desde adentro. Jessica Vázquez comparte estrategias concretas para alinear tu energía, tu mentalidad y tus acciones con lo que quieres atraer a tu vida. Un episodio que combina espiritualidad con intención práctica, perfecto para pensar en tu retiro desde otro lugar.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/medita-podcast/episode/228772033

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/4FDkIwqQURMAoDjcZGha56?si=YvaRgXVMTtSeyfSe76ZP0w

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/mdt087-estrategias-espirituales-para-crear-fortuna/id1234030579?i=1000450987071

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

DESTELLOS SONOROS

By Sol

Episodios

Agosto 2026

Contenido

Agosto 2026 3
Sábado 01/08/2026 3
Domingo 02/08/2026 5
Sábado 08/08/2026 6
Domingo 09/08/2026 9
Sábado 15/08/2026 11
Domingo 16/08/2026 14
Sábado 22/08/2026 16
Domingo 23/08/2026 18
Sábado 29/08/2026 19
Domingo 30/08/2026 21

Agosto 2026

Sábado 01/08/2026

Fecha de publicación: Sábado 01/08/2026

Post 58 - 🚵 AUTOCUIDADO
Psicología / Salud / Adicciones /Emociones

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "Dopamina: ¿por qué ya no nos emociona nada?"
🧍 Con Dr. Pablo León (Neurólogo psiquiatra)
🗓️ Lunes 18 de Mayo del 2026
🕰️ Duración: 41 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
¿Se han dado cuenta que cada vez necesitamos más estímulos para sentir emoción? Más likes, más series, más compras, más café, más scroll y aun así, ¿nada nos entusiasma igual? En este episodio Pablo León explica por qué nos está pasando esto.

LINK PODCAST ADDICT:
🗞️ https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/224143719

LINK SPOTIFY:
🗞️https://open.spotify.com/episode/0mNTleDo0rha2bN0mBdxMK?si=Auyc3TN1RDunGjjLBndW3w

LINK APPLE PODCAST:
🗞️https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000768444116

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más contenido en https://unavidaconsol.com/vida-saludable/

Post 59 - 🔥 TEMA DE MODA
Salud / Medicamentos / GLP-1

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "¿Qué onda con los GLP-1?"
👤 Con Dr. Fernando Pérez Galaz
📅 Martes 9 de Septiembre del 2025
🕰️ Duración: 48 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
El Dr. Fernando, médico cirujano especialista en cirugía del aparato digestivo y cirugía bariátrica, responde todas las dudas sobre los GLP-1, es decir el Ozempic, Wegovy, Mounjaro y otras marcas más.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/206346861

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/5QHsNi7ZH7gldlLDYEtgCF?si=ASowFMgiRWiEYN7DoOIPqQ

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000725794341

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más contenido en https://unavidaconsol.com/vida-saludable/

Post 60 - 🔥 TEMA DE MODA
Salud / Medicamentos / GLP-1

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "¿Qué onda con los GLP-1?"
👤 Con Dr. Fernando Pérez Galaz
📅 Jueves 30 de julio del 2026
🕰️ Duración: 51 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
El Dr. Fernando, médico cirujano especialista en cirugía del aparato digestivo y cirugía bariátrica, responde todas las dudas sobre los GLP-1, es decir el Ozempic, Wegovy, Mounjaro y otras marcas más.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/229400993

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/5QHsNi7ZH7gldlLDYEtgCF?si=OozKg44oS2S9YIi-DpxG6Q

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000779164690

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más contenido en https://unavidaconsol.com/vida-saludable/

Domingo 02/08/2026

Post 61 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Autocuidado / Desarrollo personal / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ Conversaciones del Alma con Durga Stef
📌 "Corazón abierto en el sufrimiento"
🗓️ 12 de Septiembre del 2022
🕰️ Duración: 28 minutos

❗ Por qué lo recomiendo:
Durga plantea una reflexión profunda sobre la resiliencia y la compasión ante las dificultades.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/conversaciones-del-alma-con-durga-stef/episode/212898209

LINK SPOTIFY:
🔗 https://open.spotify.com/episode/7po6GZJItRC944PK0N52dx?si=6nkien65QH-M9-cgqXVUSQ

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/coraz%C3%B3n-abierto-en-el-sufrimiento/id1480768149?i=1000579224488

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Sábado 08/08/2026

Post 62 - 🤹 AUTONOMÍA
Negocios / Finanzas / Inversiones

🎙️ Hágale como quiera con José Rodríguez, César "El Corretario" y Juan de Ávila
📌 "La trampa del FLIPPING"
🗓️ EP. 87 - 03 de Junio del 2026
🕰️ Duración: 57 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Se puso de moda hacer “flipping”. Una práctica entre los jóvenes desempleados que no tienen dinero y buscan con inversionistas comprar casas viejas y feas de palabra, remodelarlas y revenderlas a un precio más caro. El consejo es: no te metas en estos esquemas porque puedes perder mucho dinero.

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/cet_rX1l_IM?si=zRkJi7cNMMYMcqY8

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/hagale-como-quiera/episode/227657159

LINK SPOTIFY:
🔗 https://open.spotify.com/episode/5BYkdcQzkKPgwH4yRqhm8E?si=bRl0_Gy3TRCnvdCDfOGiLA

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/la-trampa-del-flipping-ep-87/id1797109290?i=1000770971027

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Post 63 - 👥 VÍNCULOS
Desarrollo personal / Autogestión

🎙️ Calladitas No con Eva Marcuschamer y Diana Cover
📌 "Madurez Emocional - Autonomía, respeto y amor"
📆 EP 60 - 17 de Febrero de 2026
🕰️ Duración: 44 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio Eva y Diana exploran las 15 reglas fundamentales para construir relaciones desde la madurez emocional. Hablan sobre cómo amar profundamente sin perderte en el proceso, cómo elegir al otro cada día sin dejar de elegirte a ti mismo, y por qué la fusión con la pareja es el enemigo del amor maduro.

💻 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/mhhM-Aa51Hw?si=5bZMRGJfxBgi5zyi

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/calladitas-no/episode/217543296

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/38S7rAQUkrJ1vuJdNMpdGJ?si=OVyMbdXuRLeppNIpRGkaYw

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/60-madurez-emocional-autonom%C3%ADa-respeto-y-amor-calladitasno/id1792238644?i=1000750589470

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Post 64 - 🏕️ AUTOCUIDADO
Salud emocional / Amor / Relaciones

🎙️ Se Regalan Dudas con Lety & Ash
📌 "¿Cómo navegar la incertidumbre amorosa?"
👤 Con Tere Díaz
🗓️ Episodio 440 – 01 de Agosto del 2026
🕰️ Duración: 1 hora 21 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Un episodio se platica sobre el valor que le damos a tener una relación amorosa, las expectativas que le ponemos a nuestras parejas y qué podemos aprender de la soltería.

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/-6HqAwYfVvY?si=3hZJE6RyFF9JaXLZ

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🗞️ https://podcastaddict.com/se-regalan-dudas/episode/229548368

LINK SPOTIFY:
🔗 https://open.spotify.com/episode/6kNHLHczQUDRlDDkeC2KWs?si=0843aa25e9494a5a

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/episodios-favoritos-440-c%C3%B3mo-navegar-la-incertidumbre/id1416903369?i=1000779493869

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🍁

———————————

📚 Más sobre AUTOCUIDADO en https://unavidaconsol.com/vida-saludable/

Domingo 09/08/2026

Post 65 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Amor propio / Meditación / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ META Conciencia con Silvia Serrano
📌 "Meditación guiada AMOR PROPIO"
🗓️ Episodio 02 - 28 de Febrero del 2021
🕰️ Duración: 11 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Meditación guiada para el amor propio. Aprender a amar tu cuerpo con este ritual de amor propio. Una meditación para amarte y mejorar tu autoestima. Amar tu cuerpo y tu mente es fundamental para encontrar la paz y el equilibrio.

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/uBCdeXVpX9I?si=-X9FaXqvYafZrtR2

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗https://podcastaddict.com/episode/https%3A%2F%2Fchrt.fm%2Ftrack%2F45EC4A%2Fop3.dev%2Fe%2Ftraffic.megaphone.fm%2FMETACON3538485610.mp3%3Fupdated%3D1739356006&podcastId=4824056

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/1CzRWCtwWwWh7WwRKT4ETA?si=shTQerlhRgS8U24R6lLtJQ

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/meditaci%C3%B3n-guiada-amor-propio-10-minutos-encuentra/id1677219619?i=1000604201752

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

🏘️ Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Post 66 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Amor propio / Afirmaciones / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ META Conciencia con Silvia Serrano
📌 "Afirmaciones AMOR PROPIO"
🗓️ Episodio 01 - 27 de Febrero del 2021
🕰️ Duración: 10 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Amarnos a nosotras mismas, aceptar nuestro ser de manera incondicional, es la base para ser capaces de amar todo lo que existe a nuestro alrededor. Afirmaciones de amor propio para mejorar tu autoestima. Elimina los pensamientos negativos.
✓Afirmaciones para aumentar tu felicidad y mejorar tu fuerza de voluntad.
✓Afirmaciones positivas para mejorar tu autoestima y aceptarte tal y como eres.
✓Enamórate de ti con estas afirmaciones de amor propio para escuchar todos los días.

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/78-bkNMnuDM?si=asR4qr8QveSvIJlH

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗https://podcastaddict.com/episode/https%3A%2F%2Fchrt.fm%2Ftrack%2F45EC4A%2Fop3.dev%2Fe%2Ftraffic.megaphone.fm%2FMETACON8915284465.mp3%3Fupdated%3D1739354461&podcastId=4824056

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/15Fr6AHnhqrBgg8FArhQGR?si=6w_kgVXnRm-nkIiYjChpXA

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/afirmaciones-amor-propio-elimina-los-pensamientos-negativos/id1677219619?i=1000604201812

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

🏘️ Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Sábado 15/08/2026

Post 67 - 🧑‍🌾 AUTONOMÍA
Finanzas / Independencia / Autonomía

🎙️ Maldita Pobreza con Liliana Olivares y Jimena Gómez
📌 "Te decimos qué tienes que hacer para retirarte a los 30"
🗓️ Episodio 356 – 11 de Agosto del 2026
🕰️ Duración: 53 minutos

💡 Por qué lo recomiendo
En este episodio nos cuentan del método FIRE: cuánto tendrías que ahorrar, invertir y dejar de gastar para poder retirarte MUCHO antes de lo normal. ¿Sí funciona? ¿Es realista? ¿Tendrías que vivir a base de atún y no volver a pedir un Uber? 😂 Y, sobre todo, ¿vale la pena?. Qué tendrías que hacer para intentarlo y si el sueño de retirarte joven es tan bonito como suena.

🖥️ Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/aErZcYAv5R8?si=UbOaik929EMMV5uL

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/maldita-pobreza/episode/230195974

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/3TSGcCIIXU15nCW9JrF5tR?si=tPP2-Md_S-6Gg66_D1DRSA

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/te-decimos-qu%C3%A9-tienes-que-hacer-para-retirarte-a-los-30/id1569209840?i=1000782750055

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

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/

*Post 68 👥 VÍNCULOS *
Mascotas / 🐶 17 de Agosto (Día del veterinario)

🎙️ Martha Debayle (radio)
📌 "Estos son los accidentes más comunes en perros"
🧍 Con Ernesto Ávila
🗓️ Martes 5 de mayo del 2026
🕰️ 28 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Es muy útil saber cómo reaccionar ante los accidentes más frecuentes de nuestras mascotas.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/223222369

LINK SPOTIFY:
📎 https://open.spotify.com/episode/30iLr5WE9RdwoEkjkAzgYU?si=49cbcf63a6bf4de7

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/estos-son-los-accidentes-m%C3%A1s-comunes-en-perros-martes/id553271510?i=1000766315412

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más contenido de VINCULOS en https://unavidaconsol.com/vinculos/

Post 69 - 🔥 TEMA DE MODA
Salud / Medicamentos / GLP-1 / Tendencias / Negocio

🎙️ Chisme Corporativo con Rosalaura López y Macarena Riva
📌 "Cómo 3 palabras en una etiqueta crearon una industria de millones"
🗓️ 10 de Agosto del 2026
🕰️ Duración: 1 hora 21 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio analizan el fascinante y polémico mundo de los péptidos, desde la ciencia básica que explica cómo funcionan moléculas como el retatrutide hasta el sofisticado mercado gris que mueve cientos de millones de dólares a nivel global.

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/TEEkhdzGbp8?si=23gd7APrTVEUvPad

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/chisme-corporativo/episode/230161649

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/0pzJDt83BP719zlTOAapXt?si=33c6c827a10247af

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/c%C3%B3mo-3-palabras-en-una-etiqueta-crearon-una-industria/id1738102823?i=1000782124368

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más contenido en https://unavidaconsol.com/vida-saludable/

📖 Curso 5 – 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-tienes-y-c%C3%B3mo-afecta-tus/id1416903369?i=1000782123362

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️
———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Domingo 16/08/2026

Post 70 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Autocuidado / Desarrollo personal / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ Consciente tu día con Durga Stef
📌 "Aprendiendo a ser humanos"
🗓️ Episodio 89 - 12 de Julio del 2023
🕰️ Duración: 7 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Este episodio Durga comenta ¿Cómo podemos aprender realmente a ser humanos?, una de las respuestas que Durga propone es que se trata de usar herramientas y métodos para que podamos conscientemente atravesar nuestras emociones, como los seres humanos que somos, y no para dejar de sentirlas.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/consciente-tu-dia-con-durga-stef/episode/227754743

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/7gCA8YKCMdGQnvVwsQUvmV?si=b7642a29866a4759

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/episodio-89-aprendiendo-a-ser-humanos/id1662374155?i=1000616645594

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

🏘️ Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Post 71 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Autocuidado / Desarrollo personal / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ Consciente tu día con Durga Stef
📌 "Aprendiendo a ser humano"
🗓️ 15 de Diciembre del 2020
🕰️ Duración: 35 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Este episodio nos brinda una perspectiva distinta de lo que conocemos como ser espiritual. Nos recuerda que más allá de querer estar en un estado elevado, lo que realmente nos dará la felicidad, es ser libres estemos donde estemos. Ser libres involucra dejar de empujar las cosas aun cuando parezcan poco espirituales. La realidad es que mientras sigamos empujando algo, todavía estamos atrapados.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/conversaciones-del-alma-con-durga-stef/episode/229720744

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/4bf1Fat1BOpBcqXVsyn8Hq?si=617eb5fd31aa4a7d

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/aprendiendo-a-ser-humano/id1480768149?i=1000502513325

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

🏘️ Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Sábado 22/08/2026

Post 72 - 🌍 EL MUNDO HOY
Fenómenos climáticos / El niño

🎙️ El hilo (Radio Ambulante Studios)
📌 "El súper niño: una amenaza conocida, un mundo distinto"
👤 Con Christian Domínguez Sarmiento
📅 Viernes 21 de Agosto del 2026
🕰️ Duración: 32 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
El niño es un fenómeno que conocemos desde hace siglos en américa latina, pero algunos de sus episodios más extremos sucedieron en las últimas tres décadas: cosechas perdidas, inundaciones, deslaves, sequías, migraciones masivas y enfermedades. El mundo que habitamos ha cambiado desde el último superniño.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/el-hilo/episode/231614921

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/10zHnyAtSfK2tNmo6CjyJD?si=Bi-dAAB5RBW1ko2l4ebyIQ

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/el-superni%C3%B1o-una-amenaza-conocida-un-mundo-distinto/id1504713161?i=1000784783233

Reacciona con ☀️🌤️🌥️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

📚 Más contenido en https://unavidaconsol.com/temas/

Post 73 🌎 EL MUNDO HOY
Fenómenos naturales / Temblores

🎙️ Martha Debayle (radio)
📌 "¿Por qué está temblando tanto? ¿Va a temblar en México?"
👤 Con Jafet Quintero
🗓️ Jueves 13 de Agosto del 2026
🕳️ 24 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio platican sobre cómo funcionan las placas tectónicas y qué tan cierto es que un terremoto en otro país puede anunciar uno en México.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/230372776

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/29IUuslxtVbUirP1jjL85f?si=X4rhM0AnTbO6BGl2cC9JMQ

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000783197359

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🍁
———————————

📚 Más contenido en https://unavidaconsol.com/temas/

📖 Curso 6 – Evento 1: BBmundo bootcamp 2026
Vínculos / Crianza y familia

👶 ¿Lo estoy haciendo bien? ¿Será normal? ¿Quién tiene razón?
🕳️ Un día completo de conferencias, circuito de aprendizaje y asesorías express con especialistas en crianza.
🗓️ 3 de Octubre de 2026 — 7:30 am a 5:20 pm
📍 Altto San Ángel, Ciudad de México (presencial)
https://maps.app.goo.gl/vBoyYxvb96PiEEsy8

¿QUÉ INCLUYE / CÓMO FUNCIONA?
1.- 8 conferencias magistrales con especialistas (psicología, pediatría, nutrición, primeros auxilios y más)

2.- Circuito de aprendizaje: elige 4 estaciones temáticas (finanzas familiares, alimentación, sueño infantil, culpa, disciplina, pareja, entre otras)
3.- Asesoría express 1-1 de 10 minutos con el especialista que elijas (cupo limitado)
4.- Taller de primeros auxilios pediátricos
5.- Box lunch y coffee break de cortesía; espacio sin costo para cuidado de niños (cupo limitado)

💵 Costo → Preventa (19-31 agosto): $948 individual · *Fase 1 (1-16 sept)*: $1,150 individual / $1,950 pareja · *Fase 2 (17 sept-3 oct)*: $1,380 individual / $2,400 pareja

💡 Por qué lo comparto:
Cuando eres mamá o papá no necesitas cien opiniones, necesitas saber en quién confiar. Es un espacio con respaldo profesional real para resolver dudas de crianza con especialistas, no con mitos — y para encontrar comunidad en el camino.

🔗 https://bbmundobootcamp.com/

Puedes escuchar más detalle del evento aquí 👇:

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/231228462

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/3H5dqeBtP7j0YXw1J0IDTZ?si=w-zkS0eZQ8mYBruEMMS5TQ

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000784422973

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️
———————————

📚 Más sobre VÍNCULOS en https://unavidaconsol.com/familia/

Domingo 23/08/2026

Post 74 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Autocuidado / Desarrollo personal / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ Conversaciones del Alma con Durga Stef
📌 "El momento presente, el antídoto a la ansiedad"
🗓️ 09 de Agosto del 2021

🕳 Duración: 26 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En ocasiones, este sentimiento que dejamos por visto en lugar de trabajarlo, nos ocasiona ansiedad acumulada y no sabemos qué hacer con ella. Este episodio Durga explora las herramientas que nos traen al momento presente y cómo es justamente la presencia en nuestras vidas, cuerpo y mente, la medicina más poderosa contra la ansiedad.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/conversaciones-del-alma-con-durga-stef/episode/227312264

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/6X3FfVv7YxofSQuUeOZfhP?si=Q00Z400MQLqUNBu89lhfdw

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/conversaciones-del-alma-con-durga-stef/id1480768149?i=1000531517276

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Sábado 29/08/2026

Post 75 - 🐝 AUTONOMÍA
Trabajo / Futuro / IA

🎙 Santiago Bilinkis – Futuro en Construcción
📌 "Tu mentalidad de 2026 te puede dejar sin trabajo"
🗓 06 de Marzo del 2026
🕳 Duración: 26 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio Santiago analiza: qué está pasando actualmente con la IA y el empleo, por qué la pregunta no es "¿desaparece mi profesión?" sino algo más importante. El impacto inesperado en los trabajos de nivel inicial, la situación surrealista de las entrevistas laborales con IA y qué dicen los premios Nobel y los CEOs (y por qué se contradicen). Es un contenido provocador para mantenernos vigentes y conscientes de las transformaciones tecnológicas del año actual.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/santiago-bilinkis-futuro-en-construccion/episode/218660085

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/6aJz3aqm1iv1XJ5VS9CLIE?si=_YxQnHpnT3e1CBkBgjTCAw

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/tu-mentalidad-de-2026-te-puede-dejar-sin-trabajo/id1467493626?i=1000753680781

Reacciona con ☀️🌥️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🍁

———————————

🏘️ Más sobre TRABAJO en https://unavidaconsol.com/tu-primer-trabajo/

Post 76 - 👩‍🔧 AUTONOMÍA
Trabajo / Futuro / IA

🎙️ Chisme Corporativo con Rosalaura López y Macarena Riva
📌 "La ola de despidos tech: mitos, realidades y excusas corporativas"
🗓️ 24 de Agosto del 2026
🕰️ Duración: 1 hora 14 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio analizan la aparente contradicción que vive la industria tecnológica actual, donde empresas multimillonarias reportan ingresos récord mientras anuncian despidos masivos justificándolos bajo el argumento de la inteligencia artificial.

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/F9n3EXKOSl0?si=TgMx1XqZ2PrNPurh

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/chisme-corporativo/episode/231779493

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/2RjKX87vn3Of1peCVWFugE?si=967aba08f9734e00

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/la-ola-de-despidos-tech-mitos-realidades-y-excusas/id1738102823?i=1000785684134

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

📚 Más sobre TRABAJO en https://unavidaconsol.com/tu-primer-trabajo/

Domingo 30/08/2026

Post 77 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Autocuidado / Desarrollo personal / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ Consciente tu día con Durga Stef
📌 "La magia que existe"
🗓️ Episodio 127 - 24 de Agosto del 2023
🕰️ Duración: 5 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio Durga platica sobre como muchas veces cuando queremos comenzar con un nuevo proyecto, un nuevo trabajo, o queremos hacer algo que posponemos y posponemos, como escribir un libro, ese proyecto que quieres ejecutar, pero la mente no deja de sobrepensar, no deja de decirnos todos los posibles escenarios que podrían salir mal y nos autosabotea antes de haber iniciado.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/consciente-tu-dia-con-durga-stef/episode/223293310

LINK SPOTIFY:
🔗 https://open.spotify.com/episode/7zP97qgysImgLWrDDsOEdu?si=6tP3pG-2QwiGmE9tIRzpVQ

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/episodio-127-la-magia-que-existe/id1662374155?i=1000625545919

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/



Episodios

Septiembre 2026

Contenido

Sábado 05/09/2026 3
¿Cómo cuidar la alimentación de tus hijos? (Martha Debayle radio 📻)✳ 3
Cómo recuperar tu salud: lo que realmente te enferma (Las 3 R's) 4
Domingo 06/09/2026 5
¿No Puedes Soltar el Celular? (Medita Podcast) 5
Martes 08/09/2026 6
Curso 7. Live Session. Mes del testamento: Protege a tu familia y tu patrimonio (Profuturo) 6
Sábado 12/09/2026 7
¿Por qué le tenemos miedo al compromiso? (Se Regalan Dudas) 7
Tu niño herido eligió tu pareja (Eneagrama Conócete) 8
Domingo 13/09/2026 9
Sana tu niño interior para atraer la abundancia (Sinergéticos) ✳ 9
Miércoles 16/09/2026 10
📖 Curso 8 – Taller presencial. Primer Nivel ZhìNéng QìGōng 10
Sábado 19/09/2026 11
Suplementos que NO deben tomar en la menopausia (Martha Debayle radio 📻) 11
Tenemos que hablar más de menopausia (La Burra Arisca) 12
Curso 9 – Martha's Menopause Movement 2026 (Martha Debayle) 13
Curso 10 – Taller vida jóvenes (Fundación Acompaña) 14
Domingo 20/09/2026 15
El luto y la muerte (Consciente tu día) 15
Sábado 26/09/2026 16
Aprende a cerrar ciclos con conciencia (Dalia Talks) 16
¿Cómo saber que hay ciclos abiertos que te están dañando? (Martha Debayle radio 📻) 17
Domingo 27/09/2026 18
Nadie puede sanar por ti (Medita Podcast) 18
Libero lo que ya no resuena conmigo (Agradecida Podcast) 19

Sábado 05/09/2026

¿Cómo cuidar la alimentación de tus hijos? (Martha Debayle radio 📻)✳

Post 78 - 🚵 AUTOCUIDADO
Salud / Crianza / *🗣️ CHARLA SOLAR*

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "¿Cómo cuidar la alimentación de tus hijos?"
👤 Con Dra. Monserrat Diaz Zafe, Dr. Armando Barriguete y Dr. Fernando Pérez Galaz
📆 Miércoles 2 de septiembre del 2026
🕰️ Duración: 1 hora 5 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Este podcast es una charla de cómo cuidar la alimentación de sus hijos, con tres especialistas en nutrición, para que no caigan en obesidad ni trastornos alimenticios.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/232152663

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/7bu75xJ6zNr5SbwK0HRYug?si=Y9DN8qPnRvqlLj-jACmEcw

LINK APPLE PODCAST:
📎 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000787502453

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

🗞️ Más sobre SALUD en https://unavidaconsol.com/vida-saludable/

Cómo recuperar tu salud: lo que realmente te enferma (Las 3 R's)

Post 79 - 🚵 AUTOCUIDADO
Salud / Prevención

🎙️ Las 3 R's con Nathaly Marcus
📌 "Cómo recuperar tu salud: lo que realmente te enferma"
👨‍⚕️ Con Dr. Bayter
🗓️ 23 de Agosto del 2026
🕰️ Duración: 1 hora 6 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio conversan sobre cómo recuperar la salud y prevenir las enfermedades que más afectan al cuerpo: inflamación, resistencia a la insulina, problemas metabólicos, enfermedad cardiovascular e infarto.
¿Qué es lo que realmente te enferma? ¿La genética, el colesterol, el envejecimiento o las decisiones que tomas todos los días?

🖥️ Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/ion-E3C2g8Y?si=7PhMuHXicLEtlSqE

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/las-3-r-s/episode/231794703

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/6ogxr9ApdSJGp8Bu75mYSI?si=2PrAH1HsSC6R1P9_zF6XXA

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/c%C3%B3mo-recuperar-tu-salud-lo-que-realmente-te-enferma/id1558099832?i=1000785380732

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🍁
———————————

🗞️ Más sobre AUTOCUIDADO en https://unavidaconsol.com/vida-saludable/

Domingo 06/09/2026

¿No Puedes Soltar el Celular? (Medita Podcast)

Post 80 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Adicciones / Tecnología / 🕯️ Domingo de reflexión *Meditación*

🎙️ Medita Podcast con Mar del Cerro
📌 "¿No Puedes Soltar el Celular?"
🗓️ Episodio 491 - 25 de Agosto del 2026
🕰️ Duración: 9 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Esta meditación es para ese momento exacto. Para cuando el celular te tiene atrapada y necesitas volver a tu vida real.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/medita-podcast/episode/231836886

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/5DobxhRrehv2yWDOXAqZQQ?si=on7zTt36S923KPhEJNNR_Q

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/no-puedes-soltar-el-celular-meditaci%C3%B3n-de-5/id1234030579?i=1000785776785

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Martes 08/09/2026

Curso 7. Live Session. Mes del testamento: Protege a tu familia y tu patrimonio (Profuturo)

📖 Curso 7. Live Session. Mes del testamento: Protege a tu familia y tu patrimonio
Testamento / Previsión

🏛️ Testamento.
👤 Con Zaira Ventura
🕥 17:00 a 18:30 hrs (horario CDMX)
📆 Jueves 10 de Septiembre de 2026
📍 Teams Live Session de Profuturo

¿Qué temas trata?
1. ¿Qué es un testamento y por qué deberías tener uno?
2. Las figuras clave que intervienen en un testamento
3. ¿Qué pasa con tu Afore y tu patrimonio cuando faltas?
4. Cómo hacer tu testamento paso a paso

¿CÓMO FUNCIONA?
- 1.- Es en teams
- 2.- Requiere registro. Te llega tu confirmación por correo.
- 3.- Gratuita

💡 Por qué lo comparto:
En esta sesión, te llevarás estructuras y herramientas prácticas para transformar cualquier presentación de venta en una conversación que conecte con el primer "sí" interno del cliente.

Y aquí puedes ver la publicación en instagram:
🔗 https://www.instagram.com/p/DcwC4prDYL-/?img_index=1

Te puedes registrar aquí 👇:
🔗https://events.teams.microsoft.com/event/bbfef646-86c6-443e-bbe0-56b56651fa14@d0ea86d9-e8d8-4792-b913-ad62f0ddb866?source=copyLinkLegacyShareLinkDialog&utm_source=mailing&utm_medium=organico&utm_campaign=email_Webinar_MesdelTestamento_Invitacion_09_2026

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🍁

🗞️ Más sobre PREVISION en https://unavidaconsol.com/prevision/

Sábado 12/09/2026

¿Por qué le tenemos miedo al compromiso? (Se Regalan Dudas)

Post 81 - 🫂 VÍNCULOS
Relaciones / Compromiso

🎙️ Se Regalan Dudas con Lety & Ash
📌 "¿Por qué le tenemos miedo al compromiso?"
👩 Con Daniela Sichel
🗓️ Episodio 692 – 07 de Septiembre del 2026
🕰️ Duración: 1 hora 25 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio hablan con Daniela Sichel, psicóloga y fundadora de Opción Yo, sobre el miedo al compromiso, de dónde viene y cómo puede aparecer en las relaciones de pareja, el trabajo, la maternidad, nuestras decisiones y hasta en la relación que tenemos con nosotros.
¿Por qué tenemos miedo al compromiso y cómo saber si realmente no queremos una relación o si estamos tomando decisiones desde el miedo?

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/VD0FHqxwWaw?si=5BvXYZy1B_2U_Uh6

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/se-regalan-dudas/episode/233079211

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/4bnlEGbbzRq6o6CDB8Iude?si=vt7jajI7QhyUJSAwX-V2Fw

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/por-qu%C3%A9-le-tenemos-miedo-al-compromiso-daniela-sichel/id1416903369?i=1000788411137

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️ y si es tu favorito del mes con ✸

———————————

📚 Más contenido de VINCULOS en https://unavidaconsol.com/vinculos/

Tu niño herido eligió tu pareja (Eneagrama Conócete)

Post 81 - 🚵 AUTOCUIDADO
Terapia / Psicología

🎙️ Eneagrama Conócete con Andrea Vargas y Adelaida Harrison (radio 📻)
📌 "Tu niño herido eligió tu pareja"
👩 Con Anamar Orihuela
🗓️ Episodio 94 – 26 de Noviembre del 2025
🕰️ Duración: 47 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio, Andrea Vargas conversa con Anamar Orihuela, psicoterapeuta, escritora y conferencista, reconocida por su trabajo profundo en torno a las heridas de la infancia. Con claridad y sensibilidad, Anamar explica por qué más del 90% de nuestras elecciones de pareja —y muchas decisiones cruciales en la vida— están dirigidas por experiencias tempranas que no siempre recordamos, pero que siguen operando dentro de nosotros.

💻 Prefieres VIDEO.-
https://www.youtube.com/watch?v=yLH0Zf3lYI4

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/eneagrama-conocete/episode/211550858

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/4bnlEGbbzRq6o6CDB8Iude?si=PijsRpazTTKhf_vjo2RALg

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/94-2025-tu-ni%C3%B1o-herido-eligi%C3%B3-tu-pareja-anamar-orihuela/id1500626752?i=1000738559108

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

🏘️ Más sobre SALUD en https://unavidaconsol.com/vida-saludable/

Domingo 13/09/2026

Sana tu niño interior para atraer la abundancia (Sinergéticos) ✳

Post 83 - 🫂 AUTOCUIDADO
Abundancia / Desarrollo personal

🎙 Sinergéticos con Jorge Serratos
📌 "Sana tu niño interior para atraer la abundancia"
👩 Con Mercedes Guzman
📆 Episodio 449 – 06 de Noviembre del 2025
🕰 Duración: 1 hora

💡 Por qué lo recomiendo:
En esta conversación con Mercedes Guzmán, coach de vida, autora y guía experta en la sanación del niño interior. A través de su método MBG Greater Possibilities, Mercedes acompaña a personas de todo el mundo a liberar patrones emocionales, transformar su relación con el dinero y encontrar una vida con propósito. Con base en Atlanta (USA) y una comunidad global, su trabajo fusiona introspección, empoderamiento y bienestar completo.

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/9otybomVU4s?si=yQ0_jhQzYFa5P5Gy

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/sinergeticos/episode/210199171

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/6aTvzZrQhU6swVCpBsjyQr?si=-atoQwwkRs-tOFZJ2rywCQ

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/sana-tu-ni%C3%B1o-interior-para-atraer-la-abundancia-mercedes/id1542071364?i=1000735631803

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

🗞 Más sobre AUTOCUIDADO en https://unavidaconsol.com/vida-saludable/

Miércoles 16/09/2026

🕮 Curso 8 – Taller presencial. Primer Nivel ZhìNéng QìGōng

🕮 Curso 8 – Taller presencial. Primer Nivel ZhìNéng QìGōng
Espiritualidad / Desarrollo personal / Salud

📌 Curso de Primer Nivel de ZhìNéng QìGōng en CDMX
🕳 Dos días intensivos para aprender la teoría, el marco histórico-cultural y los métodos físicos, mentales y emocionales de esta práctica milenaria.
📆 Sábado 10 y domingo 11 de Octubre de 2026, el horario es de 9:00 a 18:00 h
📍 Casa Xitla. Calle del Convento No.37, Santa Úrsula Xitla, Tlalpan, CDMX

¿QUÉ INCLUYE?
1.- INSTRUCCIÓN — A cargo de Abraham Vega, instructor con 20 años de experiencia certificado en el Beijing Wisdom Healing Center, China.
2.- MATERIAL — Certificado del curso, curso grabado para que puedan repasar constantemente, material audiovisual, cuaderno de apuntes y diario de práctica.
3.- DESPUÉS DEL CURSO — Acceso a practicar en línea y en vivo todos los días, sin costo, en el Centro Virtual.
4.- También incluye alimentos saludables y el curso queda grabado para repasar cuando quieras.

💵 Costo
$4,500 MXN por persona
→ 10% de descuento si reservas antes del 17 de septiembre de 2026
→ 10% menos con credencial de estudiante o INAPAM
→ 25% de descuento si ya tomaste el curso antes
→ Reserva tu lugar con un anticipo de $1,500 MXN (reembolsable hasta una semana antes)

💡 Por qué lo comparto:
Porque yo estoy practicando desde el 2018 ZhìNéng QìGōng y sé lo que puede abrir en términos de salud física, claridad mental y equilibrio emocional. Si nunca lo has probado, un Primer Nivel presencial con un instructor de esta trayectoria es la mejor puerta de entrada.

Te puedes registrar aquí 👇:
🔗 https://www.vidazn.org/actividades-2/curso-primer-nivel-cdmx/

Reacciona con ☀️🌤☁️❄️

———————————

📚 Más sobre ZhìNéng QìGōng en https://unavidaconsol.com/2024/10/03/zhineng-qigong-se-pronuncia-chi-neng-chi-kung/

Sábado 19/09/2026

Suplementos que NO deben tomar en la menopausia (Martha Debayle radio 📻)

Post 84 - 🚵‍♀️ AUTOCUIDADO
Salud / Menopausia

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "Suplementos que NO deben tomar en la menopausia"
👩‍⚕️ Con Dra. Ana Kausel
📆 Lunes 13 de Octubre del 2025
⏲️ Duración: 24 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Todas en la menopausia quieren suplementarse hasta con lo que no, por eso Ana Kausel, Endocrinóloga y Especialista del Martha's Menopause Movement, nos dice qué NO andar tomando.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/208535267

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/40mu63T4xRzQwtIseDYVqQ?si=5K4AfmtSQR2madhq9XqzVw

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000731706891

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🍁
———————————

🖨️ Más sobre SALUD en https://unavidaconsol.com/vida-saludable/

Tenemos que hablar más de menopausia (La Burra Arisca)

*Post 85 - 🚵 AUTOCUIDADO *
Salud / Menopausia

🎙️ La Burra Arisca con Laura Manzo, Adina Chelminsky y L'amargeitor
📌 "Tenemos que hablar más de menopausia"
👩 Con Marta Marcé
📅 Episodio 114 – 19 de Febrero del 2024
⏱️ Duración: 53 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.

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/y13IsAZ9l-8?si=99m-52KnSzv-Kw7m

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/la-burra-arisca/episode/198923299

LINK SPOTIFY:
📎 https://open.spotify.com/episode/11FPepbQvQz88uZH2KEaAu?si=f0CbSrxFRmu-9lGm_lkVqA

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

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🍁

———————————

📚 Más sobre SALUD en https://unavidaconsol.com/vida-saludable/

Curso 9 – Martha's Menopause Movement 2026 (Martha Debayle)

📖 Curso 9 – Martha's Menopause Movement 2026
Autocuidado / Salud hormonal

🔥 ¿Subiste de peso comiendo igual? ¿Te despiertas a las 3 AM? ¿Se te van las palabras?
🏔️ Experiencia 100% digital para entender qué pasa en tu cuerpo antes, durante y después de la menopausia
📆 Arranca el 12 de Octubre, 2026 — acceso hasta el 11 de diciembre de 2026
🎙️ Online, en Hotmart (clases en vivo y on-demand)

¿QUÉ INCLUYE / CÓMO FUNCIONA?
1.- 18 clases con especialistas en menopausia, en formato digital y on-demand para verlas a tu ritmo
2.- Sesiones en vivo para enviar tus dudas y materiales descargables de cada clase
3.- Grupo de Telegram con Martha Debayle, su equipo y las especialistas
4.- 60 días de acceso a todo el contenido
5.- Especialistas: ginecología, endocrinología, neurociencia, nutrición, dermatología, sexualidad, salud bucal, psicoterapia de pareja y entrenamiento de fuerza 50+

💷 Costo → $1,700 MXN · Early bird: $1,360 MXN ☀️
Sin reembolsos ni cancelaciones.

💡 Por qué lo comparto:
La menopausia no son solo bochornos, y muchas llegamos a esa etapa sin información y creyendo que nos lo estamos inventando. Aquí la fuerza está en reunir a especialistas de ocho disciplinas distintas en un solo lugar, en vez de andar juntando el rompecabezas una sola. Es contenido educativo, no sustituye una consulta médica.

Te puedes registrar aquí 👇:
📎 https://lanuevamenopausia.com/

Puedes escuchar más información del tema aquí 👇:

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/181944793

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/6a2dDpjQyxnL08mZCNL9ZI?si=ZbWGu-3kSj2n4PP0I81iLg

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️
———————————

🛤 Más sobre CURSOS en https://unavidaconsol.com/destellos-de-conocimiento/

Curso 10 – Taller vida jóvenes (Fundación Acompaña)

📖 Curso 10 – Taller vida jóvenes
Autocuidado / Duelo y salud mental

🕯 Vive tu duelo acompañado
🕰 13 sesiones de 2 horas 30 minutos cada una, en grupo presencial
📆 Inicia el Martes 22 de septiembre de 7:00 pm a 9:30 pm. Termina el 15 de diciembre.
📍 Parroquia Señor de la Resurrección — Calle de los Bosques de la Reforma 486, CP 11700, Miguel Hidalgo, CDMX

¿QUÉ INCLUYE / CÓMO FUNCIONA?
1.- 13 sesiones grupales *presenciales* acompañadas por Fundación Acompaña
2.- Materiales didácticos vía WhatsApp
3.- Grupo dirigido a jóvenes mayores de 18 años que están atravesando una pérdida

💵 Donativo → $995 MXN (50% de descuento por tiempo limitado; precio regular $1,990 en un pago ó 2 pagos de $1,150)

💡 Por qué lo comparto:
El duelo no se resuelve solo ni con prisa, y a los jóvenes muchas veces se les pide que "sigan adelante" sin darles un lugar donde nombrar lo que perdieron. Aquí la propuesta es justo esa: un espacio sostenido en el tiempo, con otros que están viviendo algo parecido. Como dice su lema, el amor es más fuerte que el dolor.

Te puedes registrar aquí 👇.
Inscripción por WhatsApp: ☎ (+52) 55 8581 3752, ☎ (+52) 55 4191 4783

Puedes encontrar más información aquí 👇:
🔗 www.acompana.org

Reacciona con ☀⛅☁❄
———————————

🛤 Más sobre CURSOS en https://unavidaconsol.com/destellos-de-conocimiento/

Domingo 20/09/2026

El luto y la muerte (Consciente tu día)

Post 86 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Autocuidado / Desarrollo personal / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ Consciente tu día con Durga Stef
📌 "El luto y la muerte"
🗓️ 27 de Enero del 2021
🕰️ Duración: 36 minutos

❗ Por qué lo recomiendo:
Nuestra cultura no nos ofrece muchos espacios para el duelo. por esta razón, cuando enfrentamos una pérdida, quedamos reprimiendo nuestras emociones, nos sentimos incómodos y atorados. Este episodio habla de como generar un espacio seguro donde podamos detenernos a SENTIR y vivir lo que nos trae este proceso.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/conversaciones-del-alma-con-durga-stef/episode/229720703

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/7D1K0xwK4fjqhhliMbfttp?si=9wbHVYE_TwS5cb9OvCsuqg

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/el-luto-y-la-muerte/id1480768149?i=1000506820001

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🍁
———————————

🏘️ Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Sábado 26/09/2026

Aprende a cerrar ciclos con conciencia (Dalia Talks)

Post 87 - 🤖 AUTONOMÍA
Desarrollo personal / Cierre de ciclos / Conciencia

🎙️ Dalia Talks con Laura Manzo (Dalia empower)
📌 "Aprende a cerrar ciclos con conciencia"
👩 Con Marina Armendares
📆 Episodio 16 T06 - 18 de Diciembre de 2023
🕰️ Duración: 32 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio platican sobre la importancia de cerrar ciclos como líder, por qué sueles resistirte a hacerlo y las habilidades que te pueden ayudar a llevarlo a cabo con éxito.

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/2ztmaU8kVec?si=NMaUp9QSm2FoRNBF

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/dalia-talks/episode/168567778

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/3BpkI7ShBE2P8OjDI5k5Sc?si=IdyeqWTsQLmQLcbSTAN7rQ

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/aprende-a-cerrar-ciclos-con-conciencia-t06-e16/id1607139502?i=1000639003182

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🍁

———————————

📚 Más sobre TRABAJO en https://unavidaconsol.com/tu-primer-trabajo/

¿Cómo saber que hay ciclos abiertos que te están dañando? (Martha Debayle radio 📻)

Post 88 - 🚵 AUTOCUIDADO
Desarrollo personal / Cierre de ciclos / Conciencia

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "¿Cómo saber que hay ciclos abiertos que te están dañando?"
👩 Con Rebeca Muñoz
📆 Miércoles 17 de diciembre del 2025
🕰️ Duración: 27 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Muchas veces creemos que el problema es el presente, cuando en realidad seguimos viviendo con ciclos abiertos del pasado que no se cerraron bien. Hoy vamos a descubrir cómo identificar esos ciclos que se repiten, te drenan energía y te están dañando, para entender por qué vuelven una y otra vez… y qué hacer para, por fin, darles cierre.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/213074099

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/7K4wPPzfMQiZV5Y3TFlvF4?si=DSqMoPfjRb64dr7cyHZXlg

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000741748120

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

🗞️ Más contenido en https://unavidaconsol.com/vida-saludable/

Domingo 27/09/2026

Nadie puede sanar por ti (Medita Podcast)

Post 89 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Autosanación / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ Medita Podcast con Mar del Cerro
📌 "Nadie puede sanar por ti"
🗓️ Episodio 209 - 15 de Julio de 2021
🕰️ Duración: 9 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio Mar habla de soltar la prisa, estar más presente y tomar las riendas de nuestro camino al bienestar.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/medita-podcast/episode/237744378

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/24b3AbMVIQCTajWWfPdhhX?si=nG11XWZlQ6uMTq7a_Gqe6g

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/nadie-puede-sanar-por-ti-con-mar-del-cerro-mdt209/id1234030579?i=1000529050083

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Libero lo que ya no resuena conmigo (Agradecida Podcast)

Post 90 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Autosanación / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ Agradecida Podcast con Mar del Cerro
📌 "Libero lo que ya no resuena conmigo"
🗓️ Día #279 - 01 de Septiembre del 2024
🕰️ Duración: 7 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Este episodio recordamos que no podemos recibir lo que el Universo tiene para nosotras, si no soltamos todo eso que ya no nos sirve, ya no nos suma. Liberar creencias, ideas, valores, metas suena más fácil de lo que realmente es. Te invito a repetir está práctica y observar como con cada sesión te es más fácil identificar eso que ya no te suma para después soltarlo y abrirte a lo que viene.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/agradecida-podcast/episode/181871584

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/2cWzw7IRyTm7YQNIkz9i29?si=Ac3PKcvNS3C_PJTxXahlXg

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/libero-lo-que-ya-no-resuena-conmigo-d%C3%ADa-279/id1664440088?i=1000668009422

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🍁

———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/