DESTELLOS SONOROS

By Sol

Episodios

Octubre 2026

Contenido

Domingo 04/10/2026 4
¿Prefieres tener paz o tener la razón? (Conversaciones del alma) 4
Martes 06/10/2026 5
Feliz con mi carrera (📖 Curso 11 - Martha Debayle radio 📻) 5
Sábado 10/10/2026 6
Programa INROADS México (Martha Debayle radio 📻) 6
¿Cómo se construye un divorcio? (La Burra Arisca) 7
¿Qué debo de hacer para divorciarme? (Martha Debayle radio 📻) 8
Domingo 11/10/2026 12
Deja que se rompa (Conversaciones del alma) 12
Meditación para el duelo y el corazón roto (Medita podcast) 13
Sábado 17/10/2026 14
¿La pirámide nutricional arruinó nuestra salud? (Las 3R´s) 14
¿Qué le pasa al cuerpo cuando dejamos el azúcar? (Martha Debayle radio 📻) ✳ 15
Edulcorantes y otros sustitutos del azúcar (Punto Saludable) 16
Domingo 18/10/2026 17
El estrés en nuestro cuerpo (Platicando con calma) 17
Meditación anti-estrés (Platicando con calma) 18
Sábado 24/10/2026 19
Estás durmiendo peor de lo que creés (Futuro en construcción) 19
Experta en sueño: pautas para evitar el insomnio y dormir profundamente (Medita podcast) 20
Domingo 25/10/2026 21
Meditación para dormir profundamente (Medita podcast) 21
Meditación para el insomnio (Medita podcast) 22
Sábado 31/10/2026 23
Es necesario hablar de la muerte y la pérdida para poder ser felices (La Meno) 23
Top 10 consejos para hacer el testamento (Hágale como quiera) 24
Domingo 01/11/2026 25

¿Qué significa la muerte para las religiones del mundo? (Martha Debayle radio 📻) … 25
Gracias muerte (Agradecida podcast) …… 26

Domingo 04/10/2026

¿Prefieres tener paz o tener la razón? (Conversaciones del alma)

Post 91 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Autocuidado / Desarrollo personal / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ Conversaciones del Alma con Durga Stef
📌 "¿Prefieres tener paz o tener la razón?"
🗓️ 10 de Noviembre del 2020
🕰️ Duración: 28 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Este episodio abre la perspectiva de que pasaría si comenzamos a elegir tener paz en lugar de tener la razón. En ocasiones, este sentimiento que dejamos por visto en lugar de trabajarlo, nos ocasiona ansiedad acumulada y no sabemos qué hacer con ella. En 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/229720775

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/5ZzMIU6k8q7Ry05TXQSld0?si=vWckvBs1Q5mmzcFYQ63OTA

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/prefieres-tener-paz-o-tener-la-raz%C3%B3n/id1480768149?i=1000498245369

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

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

Martes 06/10/2026

Feliz con mi carrera (📖 Curso 11 - Martha Debayle radio 📻)

📖 Curso 11. Webinar: ¿Y si tu hijo elige la carrera equivocada?
Orientación vocacional / Crianza / Tu carrera

📌 "Acompaña a tu hijo a elegir una carrera con estrategia, certeza y convicción"
👤 Con: Enrique Molina Barbadillo (Creador del método Feliz con mi Carrera, en alianza con Sissi Cancino / Moders)
🎩 Formato: Sesión informativa y Masterclass en vivo
📆 Fecha y Horario: Martes 13 de octubre de 2026 — 7:00 PM (CDMX)
🎤 Modalidad: Online y 100% Gratuito (requiere registro previo)

¿QUÉ SE VERÁ EN LA SESIÓN?
1.- Reducir el riesgo de error: 4 de cada 10 universitarios se arrepienten de la carrera que eligieron. Descubre cómo ayudarlos a tomar decisiones informadas desde el principio.
2.- Alineación de talento y mercado: Estrategias para combinar sus verdaderas habilidades e intereses con las exigencias del entorno laboral actual.
3.- Decisión con certidumbre: Herramientas prácticas para brindarles confianza en esta importante transición sin caer en presiones ni expectativas impuestas.

💡 Por qué lo comparto:
Elegir carrera es uno de los primeros grandes momentos de autonomía en la vida de un hijo. Como familias, acompañarlos con información sólida y sin angustia es la mejor manera de darles luz en el camino. Enrique Molina ofrece una guía práctica, honesta y estratégica para dar este paso con tranquilidad.

Te puedes registrar aquí 👇:
🔗 https://felizconmicarrera.com/moders-registro/

Puedes escuchar más información del tema aquí 👇:

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/240164961

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/7HeCCmWqvKSrxQezRjjyZg?si=k_7YiubSTwCyZUO6eRP3aA

LINK APPLE PODCAST:

🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000793302960

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si le sirve a tu familia con 🍁

———————————

🏘️ Más sobre ORIENTACIÓN Y CARRERA en https://unavidaconsol.com/tu-carrera/

Sábado 10/10/2026

Programa INROADS México (Martha Debayle radio 📻)

Programa – INROADS México
Autonomía / Tu primer trabajo

🎋 ¿Buscas tu primer empleo formal y no sabes por dónde empezar?
🏔️ Programa de formación, mentoría y vinculación con empresas para universitarios y recién egresados
🗓️ Convocatoria abierta, aplica cuando quieras
📍 Cobertura nacional (todo México)

¿QUÉ INCLUYE / CÓMO FUNCIONA?
1.- Formación en habilidades digitales, blandas y de empleabilidad
2.- Mentoría y acompañamiento personalizado, desde que entras y como red de apoyo después
3.- Vinculación con empresas aliadas para acceder a un primer empleo formal
4.- Comunidad de graduados (Inroaders) que te sigue acompañando en tu trayectoria

🎟️ Costo → Sin costo para los jóvenes ☀️

💡 Por qué lo comparto:
El primer empleo formal es de las puertas más difíciles de abrir, sobre todo cuando no tienes contactos ni a quién preguntarle cómo se hace. INROADS lleva 30 años siendo ese puente: más de 51,600 jóvenes han pasado por el programa y más de 372 empresas lo respaldan. Si tienes a alguien cerca que esté justo en esa etapa, compártele este post.

📎 https://www.inroads.org.mx/
(Para aplicar: https://www.tfaforms.com/511509)

Puedes escuchar más información del tema aquí 👇:

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/240749221

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/2rXds71prmJsEWNrumGcD6?si=kHx9mImAQ9mhBnVk1VLsRg

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/inroads-impulsar-el-talento-para-cambiar-vidas/id553271510?i=1000793717548

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️
———————————

📚 Más sobre ORIENTACIÓN Y CARRERA en https://unavidaconsol.com/tu-carrera/

💥 SABADO TEMATICO: DIVORCIO 👩⚡🤕

¿Cómo se construye un divorcio? (La Burra Arisca)

Post 92 - 🚵 AUTOCUIDADO
Divorcio / Vínculos

🎙️ La Burra Arisca con Laura Manzo, Adina Chelminsky y L'amargeitor
📌 "¿Cómo se construye un divorcio?"
👩 Con Vanessa Coppel
📆 Episodio 207 – 16 de Marzo del 2026
🕰️ Duración: 1 hora 13 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio hablan de cómo transitar un divorcio con conciencia. De entender que cuando hay hijos, historias compartidas y una vida en común, el vínculo no debería de desaparecer, sino transformarse, sin tanto drama, de soltar con dignidad y, sobre todo, de usar el final de una relación como una oportunidad para mejorarnos a nosotros mismos.

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/bBE6Sv0VX38?si=msAhcD-9i4aEiBgg

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🗞️ https://podcastaddict.com/la-burra-arisca/episode/219446472

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/208ZuWLlEQeAUz0OgpoMh2?si=LGkiIcz5Q9iAGQfjoahVYw

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/ep-207-c%C3%B3mo-se-construye-un-divorcio-vanessa-coppel/id1853684783?i=1000758246615

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

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

———————————

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

¿Qué debo de hacer para divorciarme? (Martha Debayle radio 📻)

Post 93: 👪 VÍNCULOS
Divorcio / Pareja

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "¿Qué debo de hacer para divorciarme?"
👩 Con Ana Mary Kudisch
🗓️ Lunes 17 de Marzo del 2025
🕰️ 28 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Para todas las que están en proceso de separarse del fulano, Ana Kudisch, les va a dar una lista de tooodo lo que necesitan.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/194420725

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/6F4XmEt4aY3vB1No9NMUWM?si=jCazkZ2WSJuck1SPS0G_-g

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/qu%C3%A9-debo-de-hacer-para-divorciarme-lunes-17-de-marzo-del-2025/id553271510?i=1000699540677

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

———————————

🏘️ Más contenido de BODA en https://unavidaconsol.com/la-boda/

Post 94: 👪 VÍNCULOS
Divorcio / Pareja

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "Historias reales de divorcio: ¿cómo terminan en divorcio?"
👩 Con Ana Mary Kudisch
📆 Jueves 7 de Mayo del 2026
🕰️ 47 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Ana Kudisch y todo su equipo cuentan las historias de horror que hay detrás de un divorcio y qué tenemos que hacer cuando nuestra relación de pareja ya no dio y no convertirnos en malas personas por tener el ego lastimado.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/223353577

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/5zQcjIBPTJdmJbzcEwHjrl?si=aLaCnSTXRBmIZtXmC3brAg

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/historias-reales-de-divorcio-c%C3%B3mo-terminan-en/id553271510?i=1000766664971

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

📚 Más contenido de BODA en https://unavidaconsol.com/la-boda/

Post 95 - 👫 VÍNCULOS
Relaciones / Divorcio / *💬 CHARLA SOLAR*

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "Efecto divorcio: cuando se va él y llega tu mejor versión"
👤 Con Tere Díaz, Cristina Juárez, Alejandra Rodríguez y Maura Mortera
📆 Jueves 24 de septiembre del 2026
🕰️ Duración: 55 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio hablan del llamado “efecto divorcio” #thedivorceefect: por qué muchas florecen después de una ruptura, qué cambia a nivel emocional, económico y social, y cómo transformar una pérdida en una plataforma de crecimiento.

🖥️ Prefieres VIDEO.-
https://www.youtube.com/watch?v=ioOW3do71Eo

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/237503229

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/4kB3vFWPBMBDD0YqbYJqVs?si=R_shSsjQRzuXWkQPEE2JaQ

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000791526585

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

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

———————————

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

Domingo 11/10/2026

Deja que se rompa (Conversaciones del alma)

Post 96 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Autocuidado / Desarrollo personal / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ Conversaciones del Alma con Durga Stef
📌 "Deja que se rompa"
🗓️ 07 de Febrero del 2026
🕰️ Duración: 23 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
No todo lo que se quiebra está fallando. A veces, lo que se rompe… te está liberando. En este episodio Durga habla de soltar la resistencia: la que aprieta, la que controla, la que insiste en sostener lo que ya no quiere sostenerte a ti.
¿Qué pasa cuando dejas de pelear con el proceso?
¿Qué se abre cuando paras de empujar y empiezas a rendirte de verdad?

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/conversaciones-del-alma-con-durga-stef/episode/216651348

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/1doCwq0w6mO8jWaA5Cu5Wm?si=0FIAHoysQA2PDwH8FmZVJg

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/deja-que-se-rompa/id1480768149?i=1000748676287

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

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

Meditación para el duelo y el corazón roto (Medita podcast)

Post 97 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Meditación / Autosanación / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ Medita Podcast con Mar del Cerro
📌 " Meditación para el duelo y el corazón roto "
🗓️ Episodio 485 - 04 de Agosto de 2026
🕰️ Duración: 10 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Esta meditación no es para que deje de doler. Es para acompañarte mientras duele. Para aprender a habitar el dolor en lugar de huir de él. Para abrirle espacio a lo que sientes sin juzgarte por sentirlo.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/medita-podcast/episode/229737666

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/4xtjfrOHTe2kmpTfJyumkI?si=ZJoyRsysSpKMhuC76SE_EQ

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/meditaci%C3%B3n-para-el-duelo-y-el-coraz%C3%B3n-roto-10/id1234030579?i=1000779936396

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

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

Sábado 17/10/2026

¿La pirámide nutricional arruinó nuestra salud? (Las 3R´s)

Post 98 - 🧠 AUTOCUIDADO
Salud / Prevención / 🔗 16 de Octubre (Día mundial de la alimentación)

🎙 Las 3 R's con Nathaly Marcus
📌 "¿La pirámide nutricional arruinó nuestra salud?"
👤 Con Sebastián de la Rosa
📅 24 de Mayo del 2026
🕰 Duración: 30 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
La pirámide nutricional que nos enseñaron ya no encaja con la ciencia de hoy. Durante años nos dijeron que la base de la alimentación debían ser los cereales y granos… pero hoy entendemos que el exceso puede aumentar la inflamación, afectar nuestra energía, nuestro cerebro e incluso acelerar enfermedades. La nueva conversación pone a la proteína limpia en el centro. Porque no se trata solo de vivir más… sino de llegar fuertes, con músculo, hormonas balanceadas y salud cognitiva hasta la vejez.

💻 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/vpxViElkTY8?si=lRdJrPHHBjJop3pB

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/las-3-r-s/episode/224603462

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/64y5i8grgqlfFURkflcRvP?si=MYUeIq-8SCSURHWgHCpq7Q

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/la-pir%C3%A1mide-nutricional-arruin%C3%B3-nuestra-salud-con-sebasti%C3%A1n/id1558099832?i=1000769409592

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/

¿Qué le pasa al cuerpo cuando dejamos el azúcar? (Martha Debayle radio 📻) ✳

Post 99 - 🚵 AUTOCUIDADO
Salud / Prevención / 🍻 16 de Octubre (Día mundial de la alimentación)

🎙 Martha Debayle (radio 📻)
📌 "¿Qué le pasa al cuerpo cuando dejamos el azúcar?"
🗓 Lunes 18 de Mayo del 2026
🕳 38 minutos

❗ Por qué lo recomiendo:
Todos sabemos que el azúcar está en absolutamente TODO, pero, ¿qué pasa realmente cuando la dejamos? ¿Es cierto que mejora la piel, baja la inflamación, cambia el humor y hasta se "resetea" el cerebro? En este episodio hablan de qué le sucede a tu cuerpo cuando reduces o eliminas el azúcar.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/224141597

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/7hht9o4zBoOsBxhFpVHkDG?si=CZ-MkT48RbyJ9sT1Zc8GPA

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/qu%C3%A9-le-pasa-al-cuerpo-cuando-dejamos-el-az%C3%BAcar-lunes/id553271510?i=1000768444172

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

———————————

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

Edulcorantes y otros sustitutos del azúcar (Punto Saludable)

Post 100 - 🫂 AUTOCUIDADO
Salud / Prevención / 🍠 16 de Octubre (Día mundial de la alimentación)

🎙️ Punto Saludable del Heraldo podcasts
📌 "Edulcorantes y otros sustitutos del azúcar"
🗓️ 26 de Febrero del 2024
🕳️ 38 minutos

❗ Por qué lo recomiendo:
Día a día nos vemos inmersos en el consumo del azúcar, ya sea en alimentos o bebidas procesadas; motivo por el cual la industria alimentaria nos ha presentado varios sustitutos con el fin de que nuestra salud no se vea afectada. ¿Pero realmente son mejores los sustitutos que la misma azúcar? En este episodio, la nutrióloga Ximena Tena nos habla sobre el daño que pueden ocasionar ciertos edulcorantes y las mejores opciones para sustiruir el azúcar.

LINK PODCAST ADDICT:
🖇️ https://podcastaddict.com/punto-saludable/episode/172010070

LINK SPOTIFY:
🖇️https://open.spotify.com/episode/4fN98lSbDNYhMysKOOoD0t?si=k3oUkL6_TqW6RfN3XXoA5A

LINK APPLE PODCAST:
🖇️https://podcasts.apple.com/mx/podcast/edulcorantes-y-otros-sustitutos-del-az%C3%BAcar/id1580420147?i=1000647188959

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

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

¡Alcanzamos los 100 podcasts compartidos en 2026! 🎉

Domingo 18/10/2026

El estrés en nuestro cuerpo (Platicando con calma)

Post 101 - 🚲 AUTOCUIDADO
Espiritualidad / Estrés / 🕯 Domingo de reflexión

🎙 Platicando con Calma de Isa Casas
📌 "El estrés en nuestro cuerpo"
🗓 Episodio 1 - 24 de noviembre del 2022
🕰 Duración: 34 minutos

❗ Por qué lo recomiendo:
En este episodio Isa platica cómo aprender a escuchar hasta las señales más sutiles del cuerpo que nos van indicando que hay más estrés en el sistema de lo necesario.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗https://podcastaddict.com/platicando-con-calma-espiritualidad-practica-para-transformar-tu-vida/episode/209828993

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/4Cyp5cF27hywqT89HYuIFe?si=cu6boQQnQOKp3OpURPI6uw

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/e1-el-estr%C3%A9s-en-nuestro-cuerpo/id1653924421?i=1000587365816

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

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

Meditación anti-estrés (Platicando con calma)

Post 102 - 🚲 AUTOCUIDADO
Espiritualidad / Estrés / 🕯️ Domingo de reflexión *Meditación*

🎙️ Platicando con Calma de Isa Casas
📌 "Meditación anti-estrés"
📆 26 de Enero del 2023
🕰️ Duración: 14 minutos

❗ Por qué lo recomiendo:
Una meditación corta para frenar los circuitos de estrés en el cuerpo, resetear tu energía y abrir tu campo energético para sintonizar con una energía más ligera y expansiva.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗https://podcastaddict.com/platicando-con-calma-espiritualidad-practica-para-transformar-tu-vida/episode/218925381

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/1qhmwJvC4iaUhyiIcPauBt?si=xtFbaT5PT3Suxha0b5TgiQ

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/meditaci%C3%B3n-anti-estr%C3%A9s/id1653924421?i=1000596688162

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

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

Sábado 24/10/2026

Estás durmiendo peor de lo que creés (Futuro en construcción)

Post 103 - 🫁 AUTOCUIDADO
Dormir / Sueño / Tecnología

🎙️ Futuro en Construcción con Santiago Bilinkis
📌 "Estás durmiendo peor de lo que crees"
📅 16 de Octubre del 2026
🕰️ Duración: 22 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio Santiago cuenta qué te cuesta dormir mal sin que te des cuenta (en el humor, en el hambre y en el corazón), por qué alcanza con que haya dormido mal otro que tiene tu vida en sus manos, y qué hace tu cabeza de noche mientras vos no hacés nada. También separo lo que sirve de lo que es mito: la cafeína, el alcohol, la melatonina, dormir de más el fin de semana y los dispositivos que te miden el sueño

💻 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/GEqNOpLOn6I?si=qddfaO0-8VuTLkU2

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/santiago-bilinkis-futuro-en-construccion/episode/243071539

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/03akTv7gWhXTQtziDbARql?si=uQEOUSopSLGiSGJzDrUa5w

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/est%C3%A1s-durmiendo-peor-de-lo-que-cre%C3%A9s/id1467493626?i=1000796707255

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/

Experta en sueño: pautas para evitar el insomnio y dormir profundamente (Medita podcast)

Post 104 - 🫂 AUTOCUIDADO
Dormir / Sueño / Estilo de vida

🎙️ Medita Podcast con Mar del Cerro
📌 "Experta en sueño: pautas para evitar el insomnio y dormir profundamente"
🗓️ Episodio 415 - 20 de Junio de 2025
🕰️ Duración: 50 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio, la Dra. Elisa Sacal —experta en sueño y medicina de estilo de vida— nos revela por qué tantas personas se sienten agotadas incluso durmiendo 8 horas. Hablan de estrés, hormonas, rutinas nocturnas, mitos como "la hora que despiertas determina tu productividad" y herramientas reales para recuperar un descanso profundo y reparador.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/medita-podcast/episode/199803266

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/7kzZAeS3jMwZduw0C3fnqd?si=8yc-nqKtSOSoj-QAqqqCFw

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/experta-en-sue%C3%B1o-pautas-para-evitar-el-insomnio-y/id1234030579?i=1000710973199

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

———————————

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

Domingo 25/10/2026

Meditación para dormir profundamente (Medita podcast)

Post 105 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Dormir / Sueño / Autosanación / 🕯️ Domingo de reflexión *(meditación)*

🎙️ Medita Podcast con Mar del Cerro
📌 "Meditación para dormir profundamente"
🗓️ Episodio 84 - 02 de Septiembre de 2019
🕰️ Duración: 17 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Está sesión está basada en el Método Auógeno de Schultz, te ayudará a relajarte hasta conciliar el sueño. Está meditación la puedes hacer adultos, niños, adolescentes, así que si alguien en tu casa tiene problemas de sueño, puedes compartirla.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/medita-podcast/episode/153454933

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/38xMSQIIEcniikPNbgi0HD?si=7jI1TernT0aTREKcimD60g

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/mdt084-meditaci%C3%B3n-para-dormir-profundamente-guiada/id1234030579?i=1000448422695

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

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

Meditación para el insomnio (Medita podcast)

Post 106 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Dormir / Sueño / Autosanación / 🕯️ Domingo de reflexión *(meditación)*

🎙️ Medita Podcast con Mar del Cerro
📌 "Meditación para el insomnio"
🗓️ Episodio 39 - 16 de Octubre de 2018
🕰️ Duración: 10 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Si eres de los que le cuesta trabajo irse a dormir, das vueltas y vueltas en la cama o te despiertas en la noche y no regresas a dormir en horas, esta sesión es para ti.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/medita-podcast/episode/243797120

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/6zT3Lq9vojvOmzLxHVsvF4?si=Dux5z7JtRzmTNZz3o-xntg

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/mdt039-meditacio-n-para-el-insomnio-guiada-por-mar-del-cerro/id1234030579?i=1000421914918

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

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

Sábado 31/10/2026

Es necesario hablar de la muerte y la pérdida para poder ser felices (La Meno)

Post 107 - 🚲 AUTOCUIDADO
Salud / Muerte / Pérdida

🎙️ La Meno con Mónica Castañeda, Claudia Silva y Adri Esteva
📌 "Es necesario hablar de la muerte y la pérdida para poder ser felices"
👩‍🦲 Gaby Pérez Islas
🗓️ 20 de Marzo del 2026
🕰️ Duración: 45 minutos

❗ Por qué lo recomiendo:
¿Por qué le tenemos tanto miedo a hablar de la muerte como parte de la vida?, ¿cómo hacemos para aceptar que los ciclos se cierran?, ¿estamos dispuestas a irnos de este mundo sin aceptarnos? Esto y mucho más encontrarás en este episodio,

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/22sbZMf3YhI?si=sQQbL9fP05XAT9zk

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/la-meno/episode/219725688

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/01lUxpuiDudcbs1JQvW4hd?si=VMaQtdX5S4Ga_EOZoOZVkg

LINK APPLE PODCAST:
📎 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/es-necesario-hablar-de-la-muerte-y-la-p%C3%A9rdida-para/id1611746921?i=1000756253409

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/

Top 10 consejos para hacer el testamento (Hágale como quiera)

Post 108 - AUTONOMÍA
Negocios / Finanzas / Inversiones

Hágale como quiera con José Rodríguez, César "El Corretario" y Juan de Ávila
"Top 10 consejos para hacer el testamento"
Episodio 102 - 16 de Septiembre del 2026
Duración: 1 hora 37 minutos

Por qué lo recomiendo:
Para muchos pensar en el testamento es llamar a la muerte. Quítate esa idea y sé responsable con los que más quieres. Morir intestado es un problema gigantesco y morir con testamento es la mejor herencia que puedes dejar. En este episodio te dan los 10 consejos más importantes para armar este importante documento

Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/aBWyDu-bBvI?si=w6431zNdWYBihHSu

Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
https://podcastaddict.com/hagale-como-quiera/episode/235292970

LINK SPOTIFY:
https://open.spotify.com/episode/7zFKlPDoHXWLeQn4d2rIW5?si=JokkbfH_TJKctEWoDKgzCw

LINK APPLE PODCAST:
https://podcasts.apple.com/mx/podcast/top-10-consejos-para-hacer-el-testamento-ep-102/id1797109290?i=1000790015865

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/

Domingo 01/11/2026

¿Qué significa la muerte para las religiones del mundo? (Martha Debayle radio 📻)

Post 109 - 🚵 AUTOCUIDADO
Muerte / Religión / *💬 CHARLA SOLAR*

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "¿Qué significa la muerte para las religiones del mundo?"
👩‍🦰 Con Tony Caram, Rabino Jonathan Gilbert, Pastor Mauricio Sánchez Scott y Erhart Kokozcum
🗓️ Miércoles 2 de noviembre de 2022
🕰️ 1 hora 25 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Si se han preguntado qué significa la muerte para estas religiones y filosofías: Budismo, Judaísmo, Cristianismo y el Islám, entonces deben escuchar esta mesa redonda, donde 4 representantes de su fe darán su punto de vista.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/147802437

LINK SPOTIFY:
🔗 No disponible

LINK APPLE PODCAST:
🔗 No disponible

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

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

Gracias muerte (Agradecida podcast)

Post 110 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Muerte / Autosanación / 🕯️ Domingo de reflexión

🎙️ Agradecida Podcast con Mar del Cerro
📌 "Gracias muerte"
🗓️ Episodio 188 - 01 de Noviembre del 2023
🕰️ Duración: 8 minutos

❗ Por qué lo recomiendo:
Este episodio es para darle gracias a la muerte por ser nuestra gran maestra de vida, por abrirnos a sentir y recordarnos lo importante que es vivir de manera significativa y auténtica.

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/22sbZMf3YhI?si=sQQbL9fP05XAT9zk

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/agradecida-podcast/episode/166151790

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/66MPOu087PSbY2UMyutJ6V?si=OtgQF-5VQlGsmQQd55p9Rg

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/gracias-muerte-d%C3%ADa-188/id1664440088?i=1000633318579

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/