kJaia

GUÍA GRATUITA + MEDITACIÓN

Tu historia no termina en el dolor

Una guía para entender lo que sientes y dar tu primer paso, a tu ritmo.

Con la **Lcda. Viviana Faubla**
Terapeuta familiar

Toca aquí o desliza para empezar ›

Este contenido habla de experiencias difíciles. Cuídate al leerlo.

UNA CARTA PARA TI

Hola, querida amiga

Si estás aquí, quizás cargas algo que pesa.
Tal vez nadie lo sabe.

Quiero decirte algo desde el inicio:

Aquí estás a salvo.

El dolor no se va por ignorarlo ni por apurarlo. Sana cuando lo miramos con **verdad, ternura y esperanza.**

Lee a tu ritmo. Detente cuando lo necesites. No hay respuestas buenas ni malas.

> *«Lo que viviste no define tu valor. Tu historia continúa.»*

Con cariño,

Viviana Faubla

Lcda. Viviana Faubla · Terapeuta familiar

ANTES DE EMPEZAR

Cómo usar esta guía

1. **Lee sin prisa**
   Una idea por pantalla.
2. **Da tres pasos**
   Pequeños y posibles, desde hoy.
3. **Escucha tu meditación**
   10 minutos para descansar.
4. **Haz el test en línea**
   Descubre qué área necesita más cuidado.

Toca cada paso para ir directo. Tus respuestas son solo tuyas.



LO PRIMERO

Lo que sientes tiene sentido

Después de algo doloroso, tu mente y tu cuerpo aprenden a protegerse.

Por eso, tiempo después, aparecen reacciones que cuesta entender.

¿Te pasa alguna de estas?

- ✓ Tristeza que llega sin aviso
- ✓ Cansancio, aunque hayas dormido
- ✓ Miedo o estar siempre alerta
- ✓ Culpa o vergüenza que no te corresponden
- ✓ Dificultad para confiar
- ✓ Una fe que se siente lejana

No significa que algo esté mal contigo. Es una parte de ti que **sigue intentando cuidarte.**

PARA TODAS LAS ÁREAS

Tres pasos para empezar hoy

1. **Nombrar**
   Ponle nombre a lo que sientes. Sin explicarlo ni justificarlo.

2. **Cuidarme**
   Haz algo pequeño por ti hoy. Tu vida también importa.

3. **Esperar**
   Abre la puerta a algo nuevo, a tu ritmo y de la mano de Dios.

Sanar no ocurre de un día para otro. Se construye con pasos pequeños.

Ir a tu meditación ›



UNA PALABRA PARA TI

> *«Vengan a mí todos los que están cansados y llevan cargas pesadas, y yo les daré descanso.»*
>
> Mateo 11:28, NTV

> *«Dios es nuestro refugio y nuestra fuerza, siempre está dispuesto a ayudar en tiempos de dificultad.»*
>
> Salmos 46:1, NTV

Jesús no te pide llegar fuerte ni con respuestas. Te invita tal como estás.

TU MEDITACIÓN GUIADA

Un momento para descansar en Dios

10 minutos con la voz de Viviana para respirar con calma y soltar el peso del día.

- Busca un lugar tranquilo.
- Si puedes, usa audífonos.
- Si aparece una emoción fuerte, pausa. No hay prisa.

▶ Escuchar ahora

Se abre en Google Drive. Usa audífonos si puedes.

SI HOY TE CUESTA MÁS

No tienes que cargar esto sola

Si sientes que no puedes más o piensas en hacerte daño, pide ayuda ahora:

ECU 911
Emergencias · Toca para llamar

171, opción 6
Salud mental, gratuita · Ecuador

¿En otro país?
Llama al número de emergencias local.

WhatsApp de Kjaia
Escríbenos, estamos para ti · lunes a viernes

Esta guía no reemplaza la ayuda profesional. Si necesitas orientación, escríbenos por WhatsApp o a hola@kjaia.com. Te respondemos en máximo 24 horas, de lunes a viernes. WhatsApp no es una línea de emergencias.

TU SIGUIENTE PASO

No tienes que recorrer este camino sola

Un curso para mujeres que vivieron abuso en algún momento de su vida y quieren volver a sanar con propósito. Te acompaña paso a paso, a tu ritmo.



Un curso de Kjaia con

Lcda. Viviana Faubla

Terapeuta familiar

Sanando con propósito: De sobreviviente a restaurada

- ✓ 6 módulos y 21 temas en video
- ✓ Un desafío vivencial en cada tema
- ✓ A tu ritmo y en privado
- ✓ Con base en la Biblia y en la experiencia profesional

El curso acompaña y no reemplaza la terapia profesional.

Ver el precio de lanzamiento ›

PRECIO DE LANZAMIENTO

60% de descuento

~~$30~~ **$12**

IVA incluido · acceso de por vida a este curso

Queremos que el precio no sea lo que te detenga. Empieza tu proceso cuando estés lista, a tu ritmo, y quédate con el curso para siempre.

Precio válido para las primeras **100 compradoras** o hasta el **31 de enero de 2027**.

Quiero empezar mi proceso

¿Piensas en alguien que amas? **Regala restauración** por ~~$30~~ $12.

¿Tienes preguntas? Escríbenos por WhatsApp

¿Quieres todo lo que viene? ›

MEMBRESÍA ANUAL FUNDADORA

Este curso y todo lo que viene

$60 al año

IVA incluido · son $5 al mes

- ✓ Sanando con propósito
- ✓ Los próximos cursos de Kjaia: duelo, herida paterna y nutrición para diabetes
- ✓ Tu precio fundador se mantiene mientras sigas con nosotros
- ✓ Cancelas cuando quieras

Quiero ser fundadora

Precio fundador por tiempo limitado. Después de esta oferta, el precio puede cambiar.

CONTINÚA TU CAMINO

Dos pasos más, cuando estés lista

Escuchar la meditación

10 minutos para descansar en Dios con la voz de Viviana.

Hacer el test

Descubre qué área de tu vida necesita más cuidado hoy. 5 minutos, gratis y privado.

El test se abre en tu navegador. Al final ves tus resultados y, si quieres, te los enviamos por correo.



kJaia

Vuelve a vivir.

Autocuidado integral, a tu ritmo.

Kjaia viene del verbo hebreo *kjaiá*: vivir, revivir, sanar. Está inspirado en Isaías 57:15, donde Dios promete vivificar el corazón de los quebrantados. Eso es lo que queremos para ti.

kjaia.com
WhatsApp +593 99 024 2810
hola@kjaia.com
@kjaiaoficial