



FUNDACIÓN ARACARI

El mapa de las *9 conexiones*

Una guía breve para ubicar dónde estás hoy en cada una de las nueve conexiones del ser humano — y qué hacer con la que está más floja.

Quince minutos, *una sola vez*

Las nueve conexiones son las áreas donde una vida se sostiene o se traba. No hay orden de importancia: cuando una está floja, arrastra a las demás.

Tres pasos

1. Lee cada conexión y responde la pregunta en voz alta. La primera respuesta que llegue es la buena.
2. Puntúate del 1 al 5. Uno es «esto está trabado». Cinco es «esto fluye».
3. Busca tu puntaje más bajo. Ahí va tu trabajo de las próximas dos semanas.

Una advertencia

La tentación es empezar por la conexión que ya funciona bien, porque es cómoda. El movimiento real está en la más baja — casi siempre la que menos ganas dan de mirar.

ANTES DE EMPEZAR

Responde rápido, no bonito

Esta guía es tuya y no la va a leer nadie. Cuanto más honesta sea la puntuación, más sirve. Si dudas entre dos números, elige el más bajo.

Las 9 conexiones

Puntúa cada una del 1 al 5. Marca el número con un círculo.

01	Seguridad y raíz Sentir que tienes piso, aunque afuera se mueva todo. <i>Cuando algo se complica, ¿reaccionas desde el miedo a perder lo que tienes?</i>	12345
02	Creatividad y flujo Soltar lo que ya no va y volver a moverte. <i>¿Hace cuánto que no empiezas algo sin saber cómo va a salir?</i>	12345
03	Poder e identidad Reclamar tu energía y vivir desde tu verdad. <i>¿Cuánto de lo que haces en el día lo haces porque quieres, y cuánto porque toca?</i>	12345
04	Corazón y vínculos Cómo te relacionas con otros es cómo te relacionas contigo. <i>¿Hay alguien cerca con quien puedas decir lo que realmente piensas?</i>	12345
05	Voz y palabra Decir tu verdad. La palabra que crea realidad. <i>¿Cuándo fue la última vez que te callaste algo que debías decir?</i>	12345
06	Percepción e intuición Ver más allá de tus filtros y confiar en tu intuición. <i>¿Sueles saber algo antes de poder explicarlo — y lo ignoras?</i>	12345
07	Lo esencial Reconocer que lo que buscabas afuera siempre estuvo adentro. <i>Si mañana no tuvieras que demostrar nada a nadie, ¿qué harías distinto?</i>	12345
08	Legado y patrones Lo que heredaste sin elegirlo y puedes decidir no repetir. <i>¿Qué haces igual que tus padres y no elegiste conscientemente?</i>	12345
09	Unicidad Todo está conectado, y tú también. <i>¿Con qué frecuencia sientes que formas parte de algo más grande?</i>	12345

Qué hacer con la *más baja*

Escribe abajo la conexión con el puntaje más bajo y trabájala durante las próximas dos semanas con este ejercicio.

Mi conexión más baja es

El ejercicio de las dos semanas

Cada mañana, antes de mirar el teléfono, escribe una frase en presente sobre esa conexión, empezando por «Yo soy» o «Yo tengo». No escribas lo que quieres tener: escribe lo que serías si eso ya estuviera resuelto.

Cada noche, anota una sola situación del día en que esa conexión se activó — a favor o en contra. Una línea basta.

A los catorce días, vuelve a puntuarte en esa conexión. El número casi nunca sube solo porque sí: sube porque estuviste mirando.

Mis catorce días

SI QUIERES EL RECORRIDO COMPLETO

Modo Reset

Esta guía cubre una conexión. Modo Reset recorre las nueve, en 12 encuentros en vivo a lo largo de dos meses, 100% online, con grupos de máximo 12 personas. Cuatro de esos encuentros son sesiones uno a uno.

aracarifoundation.org/protocol