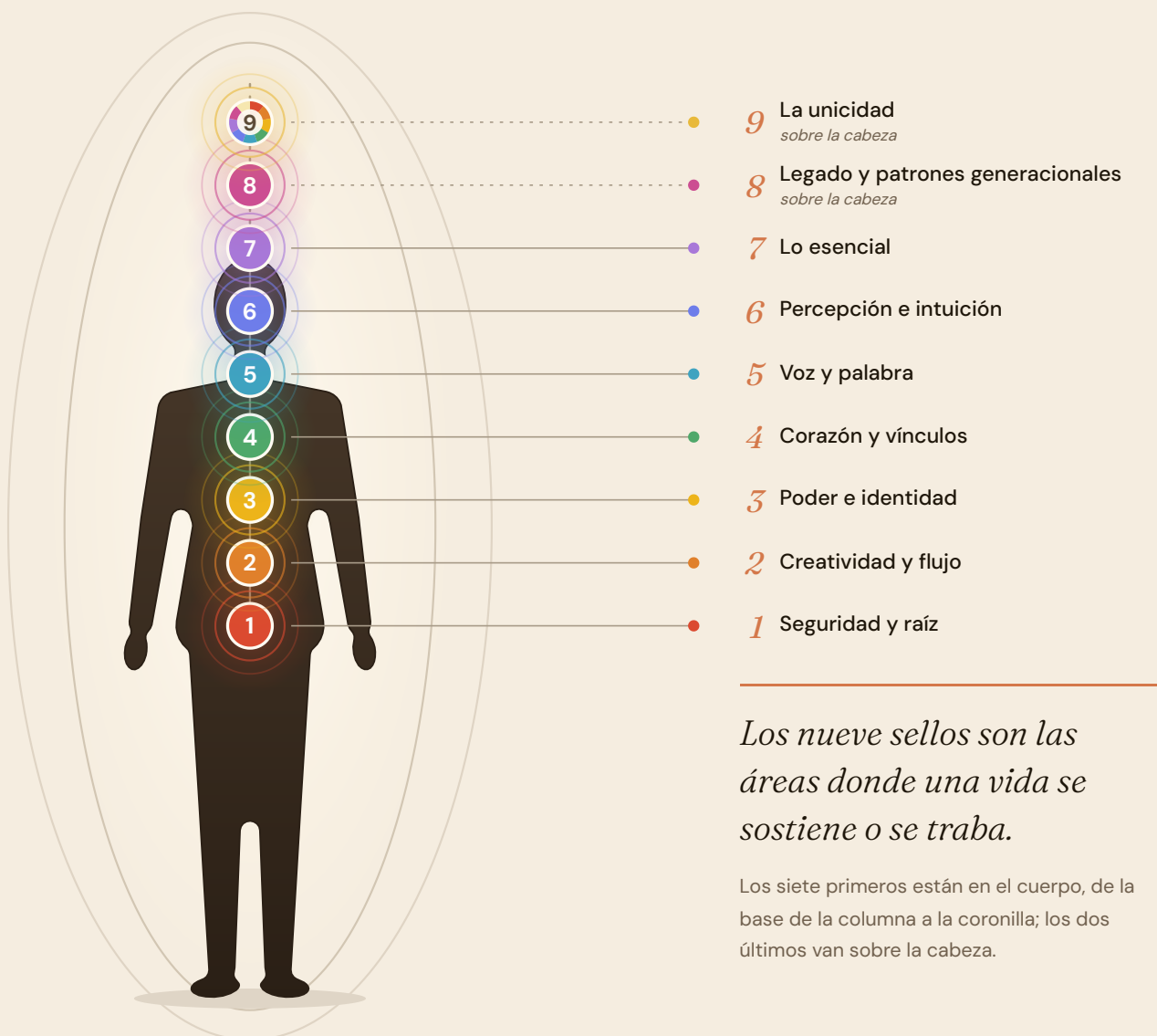


Por qué *los sellos*

Nueve puntos del cuerpo, por qué trabajamos con ellos y una autoevaluación para ver por cuál empezar.

GUÍA DE INTRODUCCIÓN Y AUTOEVALUACIÓN · USO PERSONAL



Los nueve sellos son las áreas donde una vida se sostiene o se traba.

Los siete primeros están en el cuerpo, de la base de la columna a la coronilla; los dos últimos van sobre la cabeza.

Por qué *sellos*, y por qué nueve

Una palabra sin *bagaje*

La tradición alquímica con la que trabajamos también habla de los centros del cuerpo humano, a los que otras tradiciones llaman chakras. Son una serie de centros por donde se mueve la energía de una persona, de lo más denso a lo más sutil. Nosotros los llamamos sellos.

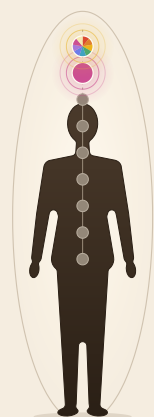
La palabra chakra llega cargada: cada persona la asocia con una escuela, una creencia o una idea previa distinta. Al llamarlos sellos le quitamos ese *bagaje* y vamos directo al tema central.

Siete en el cuerpo, *dos* sobre la cabeza



Los siete del cuerpo

Siguen la línea clásica del cuerpo, de la base de la columna a la coronilla: seguridad y raíz, creatividad y flujo, poder e identidad, corazón y vínculos, voz y palabra, percepción e intuición, y lo esencial.



Los dos sobre la cabeza

El octavo, legado y patrones generacionales, habla de lo que viene de antes de ti: lo que heredaste sin elegirlo y lo que puedes decidir no repetir. El noveno, la unicidad, cierra el recorrido: integra los ocho anteriores y reconoce que todo está conectado, y tú también.

El orden va de abajo hacia arriba, de lo más denso a lo más sutil, pero no hace falta seguirlo: en las páginas siguientes verás por cuál conviene empezar.

¿Qué es una limpieza *alquímica*?

Esta guía habla de «limpiar» un sello. Antes de llegar ahí, vale la pena decir qué es eso exactamente, y por qué no es lo mismo que simplemente entenderlo.

Qué *es*

Un proceso guiado, en vivo, para soltar el patrón que quedó atascado en uno de tus nueve sellos: algo que aprendiste a hacer, o a evitar, hace tiempo, y que sigue funcionando en piloto automático aunque ya no te sirva.

Por qué *importa*

Nombrar cuál sello está flojo ordena la cabeza. Eso es lo que hace la autoevaluación de las páginas siguientes. Pero no mueve nada por sí solo. Lo que cambia algo es limpiarlo, y aprender a hacerlo tú mismo la próxima vez que se vuelva a cargar.

Cómo la hacemos: *te la enseñamos*

Cada sello de Modo Reset tiene dos charlas en vivo, con el facilitador. No te dejamos dependiendo de nosotros: te mostramos el método completo.

1

La primera charla

Trabajamos el contenido de ese sello.

2

La segunda charla

Hacemos la limpieza energética, en vivo, contigo.

3

Después, tú

La repites solo cada vez que ese sello se vuelva a trabar.

DÓNDE EMPIEZA ESTO

Esta guía es el primer paso: ubicar cuál de tus nueve sellos limpiar primero. El resto, la limpieza en sí y cómo repetirla, te lo enseñamos en Modo Reset, 100% gratis.

Cómo hacer la *autoevaluación*

Quince minutos, una sola vez.

No hay orden de importancia: cuando un sello está flojo, arrastra a los demás.

1 Lee cada sello 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. Ese es el sello que te toca trabajar ahora. Si dos empatan, elige el que más te llame.

Esto está
trabado



Esto
fluye

Una advertencia

La tentación es empezar por el sello que ya funciona bien, porque es cómodo. El movimiento real está en el más bajo, casi siempre el 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.

Sellos *1 a 3*

Puntúa cada uno del 1 al 5. Marca el número con un círculo. Debajo de cada sello verás cómo se siente cuando está en equilibrio.

1 · esto está trabado

5 · esto fluye

01 SEGURIDAD Y RAÍZ

Sentir que tienes piso, aunque afuera se mueva todo.

1 2 3 4 5

¿Reaccionas desde el miedo a perder lo que tienes?

CUANDO ESTÁ EN EQUILIBRIO

- Estás en tu cuerpo y lo cuidas sin obsesionarte.
- Descansas sin culpa y comes sin prisa.
- Sientes que tienes un lugar: en tu casa, en tu gente, en tu vida.
- Distingues una necesidad real de un miedo a que falte.

02 CREATIVIDAD Y FLUJO

Soltar lo que ya no va y volver a moverte.

1 2 3 4 5

¿Hace cuánto que no empiezas algo sin saber cómo va a salir?

CUANDO ESTÁ EN EQUILIBRIO

- Sientes sin ahogarte: la emoción llega y también se va.
- Empiezas cosas sin necesitar saber cómo van a salir.
- Disfrutas el cuerpo, la comida, el descanso y el contacto.
- Aceptas el cambio sin vivirlo como una amenaza.

03 PODER E IDENTIDAD

Reclamar tu energía y vivir desde tu verdad.

1 2 3 4 5

¿Cuánto de tu día lo haces porque quieres, y cuánto porque toca?

CUANDO ESTÁ EN EQUILIBRIO

- Dices que sí y que no según lo que sientes, no según lo que esperan de ti.
- Recibes una crítica sin hundirte y sin defenderte de más.
- Actúas con espontaneidad y te sientes eficaz.
- Terminas de dar sintiéndote lleno, no vacío.

Sellos 4 a 6

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

1 · esto está trabado

5 · esto fluye

04 CORAZÓN Y VÍNCULOS

Cómo te relacionas con otros es cómo te relacionas contigo.

1 2 3 4 5

¿Hay alguien con quien puedas decir lo que realmente piensas?

CUANDO ESTÁ EN EQUILIBRIO

- Das y recibes sin llevar la cuenta.
- Estás cerca de otros sin perderte a ti.
- Puedes perdonar sin justificar lo que pasó.
- Sientes ternura, también contigo.

05 VOZ Y PALABRA

Decir tu verdad. La palabra que crea realidad.

1 2 3 4 5

¿Cuándo fue la última vez que te callaste algo que debías decir?

CUANDO ESTÁ EN EQUILIBRIO

- Dices lo que piensas con claridad y sin agresión.
- Escuchas lo que el otro realmente dice, sin preparar la respuesta.
- Cumples tu palabra: lo que dices y lo que haces coinciden.
- Tu voz suena como tuya.

06 PERCEPCIÓN E INTUICIÓN

Ver más allá de tus filtros y confiar en tu intuición.

1 2 3 4 5

¿Sueles saber algo antes de poder explicarlo, y lo ignoras?

CUANDO ESTÁ EN EQUILIBRIO

- Distingues lo que sientes de lo que temes.
- Confías en lo que percibes, y lo contrastas con los hechos.
- Puedes decidir sin tener todas las razones a la vista.
- Ves la situación completa, no solo tu parte.

Sellos 7 a 9

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

1 · esto está trabado

5 · esto fluye

07 LO ESENCIAL

Reconocer que lo que buscabas afuera siempre estuvo adentro.

1 2 3 4 5

Si no tuvieras que demostrar nada a nadie, ¿qué harías distinto?

CUANDO ESTÁ EN EQUILIBRIO

- Descansas sin culpa.
- Sientes que tu vida tiene dirección, aunque no tengas todas las respuestas.
- Estás presente en lo que haces.
- Valoras lo simple.

08 LEGADO Y PATRONES GENERACIONALES

Lo que heredaste sin elegirlo y puedes decidir no repetir.

1 2 3 4 5

¿Qué haces igual que tus padres y no elegiste conscientemente?

CUANDO ESTÁ EN EQUILIBRIO

- Reconoces de dónde vienen tus reacciones y creencias.
- Honras a tu familia sin cargar con lo que no te corresponde.
- Eliges qué conservar y qué dejar.
- Sientes que tu historia te sostiene, no te define.

09 LA UNICIDAD

Todo está conectado, y tú también.

1 2 3 4 5

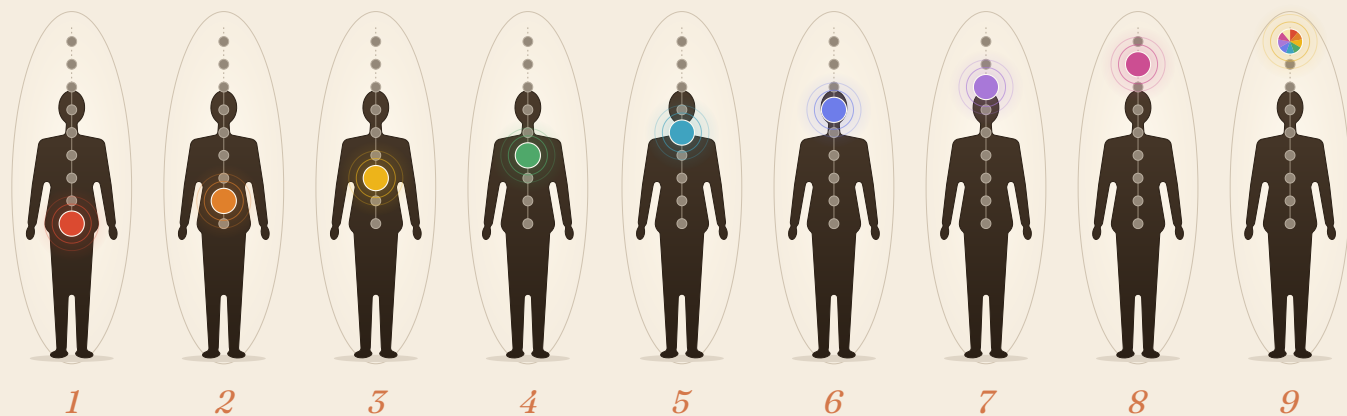
¿Con qué frecuencia sientes que formas parte de algo más grande?

CUANDO ESTÁ EN EQUILIBRIO

- Sientes que formas parte de algo más grande, sin perder lo tuyo.
- Lo que practicas se nota en tu día a día.
- Estás con otros sin competir ni aislarte.
- Los ocho sellos se sienten como una sola cosa.

Ya sabes por dónde *empezar*

El sello con tu puntaje más bajo es el que te toca trabajar ahora. Nos enfocamos en algo simple: limpiar y poner en frecuencia cada uno de los sellos del cuerpo humano. Ese es el trabajo de Modo Reset.



Nueve sellos, un solo recorrido. Trabajamos uno a la vez y los otros esperan su turno.

Un sello a la vez

Vamos rotando los nueve sellos: terminado uno, abrimos el siguiente. Te anotas al que más te llama y te avisamos cuándo le toca turno. Si uno ya pasó, vuelve a su turno en el próximo ciclo.

Lo que conviene saber

- Es gratis, sin cuotas ni letra chica.
- Los cupos son limitados por charla.
- Es en español, con opción de seguirlo en inglés.
- No hace falta experiencia previa.
- No es terapia ni un curso.

TU SIGUIENTE PASO

Anótate al sello con tu puntaje más bajo en la página de Modo Reset. Te avisamos cuándo le toca turno.

ELEGIR MI SELLO

Fundación Aracari es una organización cultural y educativa registrada en Panamá (Reg. 25063907). Esta guía tiene fines educativos y de desarrollo personal. No constituye consejo médico, psicológico ni clínico, y no diagnóstica, trata ni cura ninguna condición.