

Noticias de Rue

*CONOCIMIENTOS QUE PUEDES
UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y
CORAZON*

Volúmen 3, Número 6



Para suscribirte a mi boletín en español, haz clic en el siguiente enlace:

<http://snipurl.com/20eqw>

El siguiente enlace te llevará a la página de archivos donde puedes acceder a ediciones anteriores de mi boletín.

<http://snipurl.com/20eqx>

¡BIENVENIDOS!

Hola Queridos Amigos –

¡A todos los suscriptores a este boletín, gracias por uniros a esta bondadosa y amable comunidad de gente que están dispuestos a soñar en grande sobre lo positivo y lo posible para nuestro mundo!

Os agradecería vuestros comentarios sobre el boletín y que me contéis qué os gustaría saber y leer aquí. Me encanta tener noticias vuestras.

Si os gustaría leer más artículos sobre EFT, visitad nuestros archivos ezine (en inglés):

<http://www.intuitivementoring.com/ezine.html>



Cartas de Ustedes: Re-encuadrando la Sensibilidad

Espero que muchos de ustedes hayan tenido la oportunidad de escuchar las sesiones y las entrevistas relacionadas con el tapping durante la Cumbre Mundial de EFT. Se registraron más de 40,000 personas, y muchas de ellas no habían conocido aún EFT – lo cual resulta muy bueno para el mundo, ¡así como para EFT! Aquellos de ustedes que se inscribieron a este boletín durante la Cumbre, reciban una cordial bienvenida.

Recibí cartas tan maravillosas relacionadas con mi presentación acerca del temperamento altamente sensible. Muchos escribieron para decir que nunca se habían comprendido a sí mismos hasta escuchar esta plática, y se conmovieron tanto que lloraron e hicieron tapping durante toda la entrevista, contentos y agradecidos de ser vistos y escuchados.

Aquí se presentan algunos comentarios:

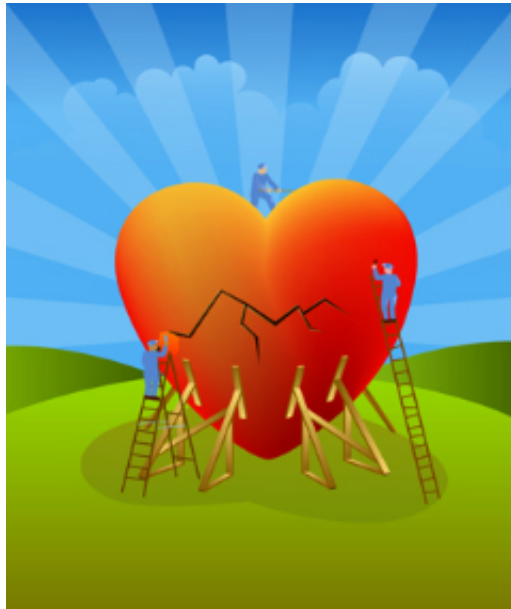
He escuchado acerca de la idea de la Persona Altamente Sensible (PAS) y creo estar segura de encajar dentro de tal categoría (aún cuando no he leído ningún libro sobre el tema). ¡Lo que realmente me gustó fue tu idea de voltear las cualidades y apreciarlas! Tal idea nunca había cruzado por mi mente. Qué manera tan buena de equilibrar y soltar las críticas elaboradas durante años acerca de la “super-sensibilidad”.

Mi nombre es Cristina y he estado escuchando la Cumbre Mundial de EFT y acabo de escucharte anoche, ¡y tuve el más grande momento ajá que hayas podido tener! ¡Todo lo que dijiste acerca de las Personas Altamente Sensibles habla de mí! ¡Literalmente todo lo que dijiste me lo he dicho a mí misma, o lo he sentido, o me lo ha dicho mi familia durante toda mi vida! Por fin sentí como que alguien me entendía y ahora puedo entender por qué mi carrera de actuación/escritora no ha progresado. Tengo problemas de raíz de Personas Altamente Sensibles, por lo que cada vez que hacía una audición y era rechazada lo sentía tan profundamente, y asimismo la necesidad de ser vista y oída –pero subyacentemente, obvio, sintiéndome tan asustada de ser ridiculizada u objeto de burlas que mi carrera no ha ido a ningún lado ¡y ahora puedo ver por qué!

Yo normalmente no escribo correos electrónicos a personas que no conozco pero me sentí compelida a hacerlo porque literalmente aprendí tanto de tu plática y quiero agradecerte por hacerme consciente de ser una persona altamente sensible, y de que eso no es algo negativo.

También deseo incluir casi la totalidad de una larga carta que recibí, no debido a sus gratas palabras acerca de mí —aún cuando claro que es maravillosamente gratificante escucharlas—pero porque el verdadero tributo va hacia la escritora, quien demuestra cuán profundamente se está bendiciendo a sí misma, y a su sensibilidad, mediante la transformación al usar la herramienta de EFT.

Al final de la carta ella cuenta una historia acerca de su niñez que impactó dolorosamente su sensible corazón, y dio lugar a poderosas creencias limitantes en su vida. La he convertido en una rutina de tapping para que todos podamos tomar prestados beneficios de ella.



¡Celebren su sensibilidad!

Aquí se presenta la carta de Andie. Sospecho que lo que ella dice resonará en ustedes también. He subrayado muchas de las frases en su carta que sobresalieron para hacer tapping, y por ser dignas de celebrarse.

Querida Rue:

Nunca nos hemos conocido o hablado siquiera pero has sido una parte tan importante para cambiar mi vida que tuve que escribirte para agradecértelo. Mi nombre es Andie y por más de un año ya **he estado usando EFT (como una `auto-ayuda`)** para liberarme (entre otras cosas) de dolores de cabeza debidos a tensión crónica y de dolores musculares que terminaron siendo

llamados `Fibromialgia´ por mi doctor.

Cuando por vez primera me encontré con uno de tus artículos en emofree.com, **vinculando el Temperamento Altamente Sensible con el dolor crónico**, fue como si un GRAN foco se prendiera en mi cabeza... fue el inicio de un viaje que incluyó mi lectura de los libros de Elaine M Aron, la compra de 4 de tus libros vía Internet, así como de tapping,tapping,tapping para **re-encuadrar mi sensibilidad** y trabajar con problemas de la infancia.

Una parte de mí siempre supo (muy profundamente) que **ser tan sensible era un regalo**, con muchos aspectos para atesorar, especialmente **mi empatía y conciencia** acerca de los `problemas´ de otros, así como mi **habilidad para establecer relaciones de conexión profunda**, incluyendo las de tipo romántico. Sin embargo, **mi necesidad de aprobación, mi fuerte reacción hacia la crítica y la `ausencia de límites´** me ha llevado a tener dificultades con amistades y familiares, a padecer estrés en mi profesión elegida (enseñar) y eventualmente a una condición de salud crónica. Puedo decir todo esto ahora sin ningún `pinchazo´ emocional porque tu trabajo lo ha hecho todo tan entendible ¡y EFT ha logrado que todo pueda resolverse!

Ahora yo trabajo como tutora de matemáticas, individualmente, lo cual es sorprendentemente satisfactorio para mí (mucho más que la constante demanda de atención de la enseñanza en grupo). También tengo 8 meses de mi primer embarazo a la edad de 37 años, y SÉ sin lugar a dudas que mi sensibilidad (y el ESTAR CONSCIENTE de ella) me permitirá ser una mamá formidable. Nací para serlo. **Mi vida es maravillosa (y libre de jaquecas) siempre y cuando permanezca centrada y escuche los mensajes de mi cuerpo.** Me he entrenado para ser practicante de EFT y sé que seré muy buena en ello, pero eso es algo para el futuro... ¡ahora la maternidad me llama!

Por supuesto que todavía tengo problemas... muy recientemente re-establecí el contacto con una vieja amiga a quien he estado tratando de `ayudar´ ya que puedo VER la forma en que su **fatiga crónica está ligada con su sensibilidad** y sé cómo EFT puede hacer milagros. Pero **ella ha estado postergando** hacer algunas sesiones (gratis) conmigo, y ahora me doy cuenta **de que una parte suya necesita permanecer enferma para obtener la `ayuda´ (incluyendo la financiera) que ella quiere.** Es muy difícil para mí `soltar´ y dejarla **permanecer en su dolor cuando sé que hay una solución** pero estoy haciendo tapping para ello (incluyendo **mi NECESIDAD de ser necesitada**, misma que reconozco plenamente). Aunque resulta difícil cuando se trata de amigas, ¿no es así?

La parte más difícil para mí es saber que, **para honrarme a mí misma, necesito poner algo de distancia entre ella y yo** (la he estado visitando cada semana, lo cual es un patrón difícil de romper). Sé que ella vendrá a mí cuando esté lista pero **me siento tan culpable de `abandonarla´, especialmente cuando recientemente ella me llamó `su roca´.** La semana pasada cuando me preparaba para ir a su casa, me lastimé los músculos de mi espalda, no pude manejar hacia allá, e instantáneamente **supe que mi cuerpo me estaba diciendo que me pusiera a mí (y al bebé que llevo dentro) PRIMERO, antes de tratar de ayudar a otros,** especialmente aquellos que parecen querer

permanecer atorados. ¡No tiene caso alguno `hacer hasta lo indecible´ para personas que se niegan a ser ayudadas! Ser egoísta (aún cuando lo re-encuadres bellamente) sigue siendo la cosa MÁS difícil para mí, y una fuente constante de conflicto interior. Pero sé **que puedo hacer tapping para la culpa y sé que permanecer fiel a MÍ es el aspecto más importante para permanecer sana**. Sólo que no es tan fácil como suena.

Acabo de escuchar tu entrevista de la Cumbre Mundial de EFT y me reafirmó TODO. A pesar de más de un año de trabajo interior, ¡yo todavía me vi a mí misma llorando y haciendo tapping en el punto de la clavícula durante tu descripción inicial de PAS (Personas Altamente Sensibles)! Me dan ganas de enseñársela a todas las personas que conozco y decirles –**“Esta soy YO, soy diferente a ti (y me siento orgullosa de ser de esta forma)- así que manéjalo”!**. También reafirmaste **la importancia de ser Egoísta...** ¡créeme que tal vez yo necesite que alguien me diga eso todos los días durante el resto de mi vida para contrarrestar el mensaje opuesto tan prevaleciente en la sociedad y en mi familia!

Rue, tú eres elocuente, enfocada y verdaderamente inspiradora –¡Por favor continúa tu maravilloso trabajo! Me avasalla la emoción cuando imagino a todos los `novatos´ de EFT y a las PAS (quienes tal vez estén donde yo estaba hace un año y ni siquiera se HAN DADO CUENTA de su verdadera naturaleza) quienes habrán escuchado dicha entrevista y empezarán **un increíble viaje de auto-conocimiento y sanación**. Entraste en mi vida justo cuando más te necesitaba y me siento encantada de que esto SUCEDERÁ para otros conforme se sintonizan con la Cumbre. Después de todo, 15 a 20% de 40,000 suscriptores da como resultado, haciendo una estimación, entre 6 y 8,000 PAS que podrán estar escuchando. ¡WOW!

Estoy segura de que tendrás muchísima retroalimentación con respecto a la entrevista así que no te quitaré mucho más de tu tiempo. No te preocupes si no puedes contestarme personalmente –ha sido **muy terapéutico escribir todo esto y darme cuenta de lo mucho que he avanzado**.

Mi más grande avance mediante tapping:

Te dejo con una pequeña historia, sin embargo –este fue mi más grande avance mediante tapping, así que tal vez será de tu interés (Siéntete libre de usarlo si así lo deseas).



Mi abuela (‘Nan’) murió cuando yo tenía 7 años de edad. Éramos muy cercanas, y su muerte fue repentina (a los 62), por lo que yo quedé devastada. Incluso recuerdo haber estado tan alterada en la escuela que mi maestra me dio un abrazo (¡Algo MUY raro en aquellos días!) Pero antes de empezar este viaje de sanación, yo hubiera jurado a ciegas que eso era ‘algo del pasado’, que lo había procesado hacía 20 años y que ya no me afectaba.

PERO como parte de otra sesión de EFT que hice (de hecho fue una sesión vía telefónica con Rick Wilkes), se me hizo notar que tal vez yo tenía problemas de ‘abandono’ y en minutos yo simplemente supe que esto tenía que ver con Nan. (Cosa rara, tan sólo la semana previa yo había pasado frente a su antigua casa y tuve que parar súbitamente para llorar y hacer tapping -¿No resulta sorprendente la sincronicidad del Universo? Este asunto claramente suplicaba ser resuelto).

En breve, una vez que me re-conecté con mi dolor permanecí allí por días. Lo mencioné a mi mamá y le pregunté que cómo había reaccionado en esa ocasión. Ella me dijo que lloré durante semanas. Sus palabras fueron: ‘No sabíamos si pararías. Recuerdo haberle comentado a tu papá, después de 4 ó 5 SEMANAS, que tú no parecías estar recuperándote. Todos los demás habían dejado de padecer el duelo para entonces y lo habían dejado atrás. Pero tú parecías atorada y estábamos preocupados por ti’.

Tan pronto escuché esto, SUPE instantáneamente que no me lo hubieran tenido que decir en mi cara (y probablemente no lo hicieron). Pero la ‘Pequeña PAS Andie’ habría recibido el mensaje, la ‘vibra’, de que ya era tiempo de PARAR de llorar, (para el bien de todos los demás). Qué mensaje, ¿eh? Cuando hice tapping para esto (con una amiga, ya que era algo muy intenso) podía sentir el dolor en mi pecho físicamente. Nuevamente tenía 7 años de edad y estaba ‘tragándome’ mi llanto... mismo que nunca había sido liberado...

Mi desbordamiento de dolor y tristeza durante los siguientes días, junto con la búsqueda de viejas fotografías, tarjetas, etcétera, para permitir la re-conexión con mi Nan, constituyó la mayor sanación de mi vida.

Las sesiones subsecuentes de tapping me llevaron a darme cuenta de muchas

de las creencias que se formaron en ese tiempo, que habían estado guiando mi vida desde entonces:

‘Los sentimientos y las necesidades de los demás están primero que los míos’.

‘Es egoísta permanecer en tu propia tristeza’.

‘A los demás no les gusta la intensidad de mis sentimientos (y no saben cómo manejarlo). Es mejor esconderlos’.

‘El mundo no es un lugar seguro’.

(En un minuto yo me estaba bajando del autobús escolar, y al siguiente me decían que mi Nan había muerto. Mi mundo se había deshecho. No había nada que pudiera hacer). Esto acentuaba mi necesidad de controlar eventos, así como mi postura de *‘prepararme para lo peor’* prevaleciente durante el resto de mi vida.

‘Es peligroso amar la diversión, y ser espontánea y despreocupada’.

(¡Mi Nan era así y mira lo que sucedió!)

‘Las sorpresas NO son bienvenidas’.

Las últimas tres frases fueron especialmente ilustrativas para mi pareja, quien finalmente pudo entender por qué odio las sorpresas, y por qué me tengo que preparar exageradamente para todo por adelantado y por qué tengo mucho problema para ser espontánea. (*‘Si me imagino lo peor y me preparo para ello, entonces no seré herida nuevamente’*) Esto ha ayudado a profundizar nuestro entendimiento mutuo, y su naturaleza maravillosamente espontánea es ahora algo que yo estoy trabajando para adoptar como mía...

Pararé aquí, creo. Algo de tu entrevista esta mañana me dijo - *‘ya es tiempo de que le hagas saber a esa maravillosa mujer cómo te ha ayudado a sanar tu vida sin haber hablado contigo siquiera’.*

Así que lo hice.

Andie

(¡Rara PAS-extrovertida y orgullosa de serlo!)



Transformando una experiencia difícil en una auto-bendición

Piensa en una experiencia propia y dolorosa de la infancia, donde tu sensible corazón fue roto. Escribe una descripción de esta experiencia, incluyendo todos los sentimientos y pensamientos que has cargado en relación con la misma, alojados en tu cuerpo. Selecciona las frases que en particular disparan emociones en ti, para hacer tapping con ellas.

Haz tapping, usando las palabras de Andie usadas en las frases siguientes. Tu experiencia fue diferente a la de ella, por supuesto, así que otras ideas, sensaciones y creencias surgirán de manera natural en ti. Añádelas a tu tapping.

Haciendo tapping en el punto de karate, di la frase de preparación **“Aún cuando”**, incluye una o más de las afirmaciones siguientes, y añade *“me acepto profunda y completamente”*. También añade algunas frases de celebración, como éstas:

... me acepto profunda y completamente, y me honro a mí misma por lo duro que fue.

... y quiero sanar esto ahora.

... y quiero pensar diferente al respecto ahora.

... y es mi intención honrar mi sensible corazón.

... y aprecio mi necesidad de profunda conexión.

... y celebro el regalo de mi sensibilidad.

Sigue la lista de afirmaciones de Andie, haciendo tapping continuamente con las frases clave en los diferentes puntos, hasta que los problemas o asuntos ya no disparen

reacciones físicas o emocionales en ti. Siéntete en libertad de usar tu imaginación creativa.

Aún cuando...

... mi abuela (`Nan´) murió cuando yo tenía 7 años de edad...

... éramos muy cercanas, su muerte fue súbita (a los 62) y yo estaba devastada...

... me sentí abandonada...

... Incluso recuerdo haber estado tan alterada en la escuela que mi maestra me dio un abrazo (¡algo MUY raro en aquella época!)

... una vez que re-conecté con mi dolor permanecí allí por días...

... mi mamá me dijo que había llorado durante semanas...

... sus palabras fueron `No sabíamos si algún día pararías...´

... Mamá me dijo que no parecía estar sobreponiéndome...

... ella dijo que todos los demás habían dejado de sufrir para entonces y habían avanzado...

... yo parecía estar atorada y mamá dijo que estaban preocupados por mí...

... `La pequeña PAS Andie´ habría recogido el mensaje, la `vibra´, de que era tiempo de PARAR de llorar, (por el bien de todos los demás)...

... podía sentir físicamente el dolor en mi pecho...

... nuevamente tenía 7 años y estaba `tragándome´ mi llanto... mismo que nunca había sido liberado...

...pensé que los sentimientos y necesidades de los demás estaban antes que los míos.

... se me dijo que era egoísta regodearse en la propia tristeza...

... `a las demás personas no les gusta la intensidad de mis sentimientos (y no saben como manejarlo) es mejor esconderlos...´

... `el mundo no es un lugar seguro´. En un minuto me estaba bajando del camión, y al siguiente se me dijo que mi Nan estaba muerta. Mi mundo se había desmoronado...

... no había nada que yo pudiera hacer...

... esto acentuó mi necesidad de controlar los eventos y mi postura de `debo prepararme para lo peor´ por el resto de mi vida...

... `es peligroso amar la diversión, y ser espontánea y despreocupada´. ¡Mi Nan era así y mira lo que le pasó!...

... `las sorpresas NO son bienvenidas...´

... muchas de las creencias que formé en ese tiempo han guiado mi vida desde entonces...

La auto-bendición es lo más amoroso que puedes hacer por ti misma

¡Tú te lo mereces!

Con profundo agradecimiento a Andie y a todos aquellos de ustedes quienes me escribieron después de la Cumbre Mundial de EFT, y con mi amor y bendiciones para todos -

Rue



¡NUEVOS LIBROS!

Me encanta compartir las historias sobre el profundo poder del cambio en la vida de individuos. Estos libros son mi manera de dar voz a esa fuerza de bondad que fluye a través de nuestra humanidad.

Si eres terapeuta de EFT, o de cualquier modalidad, estos libros te ayudarán a expandir tu percepción, imaginación y creatividad para mejorar tus habilidades.

Lee más sobre esto (en inglés) en:

<http://www.intuitivementoring.com/EFTbooks.html>

**¡MI NUEVO LIBRO!
¡DISPONIBLE EN INGLÉS Y ESPAÑOL TAMBIÉN!**

Abriendo de Jaula de Dolor con EFT

Este es un práctico libro espiritual y con los pies en el suelo sobre cómo utilizar EFT para enmendar tu corazón roto, honrar tanto a tus ángeles oscuros y a nuestras buenas intenciones, y dejar volar libre a tu espíritu.

<http://intuitivementoring.com/publiAbriendo.html>

Este libro también está disponible en inglés:
<http://intuitivementoring.com/publiCage.html>

Para una versión española del boletín bi-semanal de Gary Craig, contacta a David MacKay a la dirección david@eftmx.com. Él y mucha otra gente están trabajando de buen corazón para traer EFT al mundo hispanoparlante.

¡POR FAVOR TÓMATE LA LIBERTAD DE ENVIAR ESTE BOLETÍN A OTROS!

© 2009 Rue Anne Hass, M.A. Todos los derechos reservados. Eres libre de utilizar cualquier material de las Noticias de Rue que Puedes Usar Para un EFT Sincero y Compasivo en todo o en parte, siempre que incluyas un atributo completo, además de un enlace activo al sitio web. Por favor notifícame por correo sobre dónde aparecerá el material a Rue@IntuitiveMentoring.com. El atributo deberá leerse:

‘Por Rue Anne Hass, M.A. de Intuitive Mentoring y I-Mentoring. Por favor visita el sitio web de Rue en www.intuitivementoring.com para artículos adicionales y recursos sobre EFT y Gente Sensible’ (Asegúrate que el enlace es activo si se coloca en una eZine o en un sitio web)

Si quieres cambiar tu dirección de correo electrónico o cancelar tu suscripción, por favor no me envíes un correo a mí. Haz clic en el enlace al pie del boletín. Solo se tarda unos momentos para cancelar o hacer cambios. ¡Gracias!

NORMAS DE PRIVACIDAD Y SPAM: Nunca alquilo, traspaso ni vendo mi lista de direcciones de correo electrónico a nadie por ninguna razón. No recibirás nunca un correo no-solicitado de un extraño como resultado de suscribirte a esta lista.

PARA SUSCRIBIRTE DE MANERA GRATUITA A MI BOLETÍN EN ESPAÑOL:

Visita: http://www.intuitivementoring.com/signup_span.html
Rellena el formulario sencillo. Se tarda unos 20 segundos. Como regalo recibirás el primer capítulo de mi nuevo libro ‘Abriendo la Jaula de Dolor Con EFT’ además de mi mini-libro ‘Como Pasar de Cabreado a Encantado y de Quejica a Agradecido’.

<http://www.IntuitiveMentoring.com>

“Estrategias profundamente desenfadadas para desatascar cosas atascadas”

Maestra de EFT, Autora de:

Abriendo la Jaula de Dolor Con EFT (Disponible en inglés y español)

This is Where I Stand: The Power and Gift of Being Sensitive **

The 8 Master Keys to Healing What Hurts **

Discovery Book: EFT and the 8 Master Keys **

** Solo disponibles en inglés

<http://www.IntuitiveMentoring.com/EFTbooks.html>

Traducido mensualmente para todos ustedes por Ana Paula Aguirre Hall. Le estoy profundamente agradecida por sus conocimientos y experiencia, su sensibilidad y confiabilidad. Escribir a Ana

Paula: aguirrehall@yahoo.com.mx