

Noticias de Rue

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

Volúmen 3, Número 9



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>

El cambio, haciendo tapping para cada asunto individualmente

"Durante mi vida he sido engañada, ¡y por eso merezco comer lo que yo quiera!"

June pronunció estas palabras mientras sollozaba. Su doctor le había dicho que sus niveles sanguíneos eran muy elevados.

"No quiero alarmarte", le había dicho el doctor, "pero necesitas regresar dentro de tres meses para otra muestra sanguínea en ayunas. Todavía no queremos hacer el diagnóstico de diabetes. Necesitamos varias muestras. Pero debido a los antecedentes de diabetes en tu familia, y a tu sobrepeso de alrededor de 25 kilos, y todo el dolor crónico y los problemas en tus huesos, la diabetes podría realmente afectar tu estilo de vida que ya está alterado en sí... y tal vez tu vida también".

El doctor de June explicó las razones por las que la diabetes como forma de vida podría ser particularmente peligrosa. Para un adulto mayor, podría ocasionar ceguera, contribuir a enfermedades cardíacas, y desembocar en una neuropatía diabética – perdiendo la sensibilidad táctil en los pies, por ejemplo. Si a June se le hiciera una llaga, o se le enterrara una astilla, la herida podría agravarse y ella podría no percatarse de ello hasta que la infección fuera seria y su pie podría llegar incluso a ser amputado.

"Tú ya tienes varios problemas médicos", dijo el doctor de June, "la diabetes afecta muchas partes del cuerpo. Tendríamos dificultades para darte tratamiento, y la diabetes hará que enfermes más".

Le pregunté a June qué tendría que hacer para no enfermarse de diabetes. Lo mejor para ella, dijo, sería bajar de peso. Pero—el ejercicio se le dificultaba debido a sus problemas de dolor crónico. La pérdida de peso ha sido un problema con el que ha lidiado por largo tiempo mediante diversos programas, mismos que han funcionado en un principio y después de un tiempo ya no".



“Como recordarás, Weight Watchers no me funciona, dijo”.

“Umm” contesté. “Si **Tú** recuerdas, Weight Watchers de hecho funcionó muy bien, pero tú sabotaste el programa. Fuiste **tú** la que no funcionó”. June rió y suspiró. “Sí, tienes razón”.

He trabajado con June durante largo tiempo para la fibromialgia. (Ella es “Sally” en mi libro Las 8 Llaves Maestras para Sanar lo que Duele). Repetidamente ha tenido la revelación, durante las sesiones de tapping, de que tiene una activa banda interna de saboteadores que están decididos a compensar por las carencias que sufrió siendo niña.

June repetidamente se percata de que se ha aferrado a su dolor crónico para tener una excusa para negarse a hacer lo que no desea hacer, y para obtener atención. La comida ha sido su principal consuelo.

Ha hecho muchas dietas, y ha trabajado con muchos problemas emocionales para “llegar” nuevamente al punto de que una parte interna de sí **NO** va a hacerle caso a nadie, y se **ASEGURARÁ** de que ella obtenga lo que quiera y coma lo que le apetezca cuando así lo desee, debido a que no tuvo poder alguno ni amor suficiente cuando era niña.

De hecho, June ha avanzado bastante. Hemos trabajado con muchos problemas de su vida que en el pasado han detonado que sus saboteadores tomen el control para “corregir las cosas” para “la pequeña Junie” y para la June adulta.

Pero en cierto nivel, ella no ha estado dispuesta a cambiar el profundo patrón interno que la mantiene con sobrepeso y con dolor. Ahora, sin embargo, ante la amenaza de la diabetes, resulta claro que su vida corre peligro. ¿Será capaz de salvar su vida? Ella está atemorizada.

Al mismo tiempo, aún no sentía que le sería posible dar los pasos, tales como el ejercicio y la pérdida de peso, que evitarían la diabetes.

Decidí probar lo que llamo Tapping Kaizen con June. Kaizen es una antigua estrategia japonesa para hacer mejoras, que se basa en la manera en que el cerebro procesa el miedo. La estrategia es muy simple: toma pasos (ridículamente) pequeños hacia lo que deseas.

Hay una parte del cerebro medio llamada amígdala cuyo trabajo es controlar nuestra respuesta al peligro mediante la respuesta de pelea, huída o parálisis.

Está programada para detonarse en cualquier situación de amenaza.



Para una persona muy sensible, casi cualquier cambio es difícil. Podemos detonar la amígdala aún cuando simplemente consideramos, sin tratar de **realizar**, un reto como tomar un trabajo nuevo o estar a la altura de las expectativas de otros. La teoría de Kaizen consiste en hacer cambios muy pequeños regularmente, que de hecho no serán detectados por el radar de la amígdala. Si la amígdala no es alertada, no llamará a todos nuestros saboteadores altamente experimentados en asegurarse de que “no haremos eso”.

Cuando queremos cambiar, la mayoría establecemos metas grandes, altas e inspiradoras para nosotros mismos hacia las cuales trabajar con diligencia. Algunas personas se entusiasman y se lanzan hacia su logro. Pero para muchos de nosotros, entre más importante es la meta, más estimula nuestro temor a fracasar.

Y entonces la amígdala se alerta y se lanza a detenernos antes de empezar siquiera. Este es el sentimiento de tener tu pie en el acelerador y en el freno al mismo tiempo. Nos congelamos. Perdemos nuestra habilidad para ser creativos y poderosos justo cuando más la necesitamos.

Robert Maurer, un psicólogo que escribe acerca de Kaizen, dice lo siguiente:

"Los pequeños pasos de kaizen son un tipo de solución sigilosa para esta cualidad del cerebro. En lugar de pasar años en terapia para entender por qué tienes miedo de verte fantástico o de alcanzar tus metas profesionales, puedes usar kaizen para darle la vuelta o pasar por debajo de tales temores. Metas pequeñas y fáciles de alcanzar—tales como recoger y guardar un clip en un escritorio crónicamente desordenado—te permiten ir a hurtadillas y pasar por la amígdala, manteniéndola dormida e incapaz de detonar las campanas de alarma". (de Un Pequeño Paso Puede Cambiar tu Vida)

No tendemos a pensar en el cambio como algo lento y fácil. Aún en EFT, la meta explícita es “aceptarme profunda y completamente”. Ahora, y realmente, ¿qué tan factible es que ESA frase levante banderas de alarma y “sí peros” en ti?

Aquí la idea es contar con una misión o propósito profundos e inspiradores, y mantenerlos quietamente en tu corazón. Ahora, mantente enfocado hacia esto

gentilmente, una y otra vez, de pequeñas maneras diariamente. Todos esos momentos presentes estarán creando la belleza y la promesa del futuro.

Para June era difícil en un principio encontrar el pequeño paso que debía dar.

Estaba tan acostumbrada a decidir perder 25 kilos y determinada a dejar de lado todos los dulces y los carbohidratos--¡decisiones que seguramente despertarían a sus saboteadores! Ella decidió que su meta principal era un estado óptimo de salud, y cada día daría un pequeño paso hacia ello. Pero esto resultaba algo demasiado general.

En virtud de que el problema aquí podía reducirse a la amenaza de padecer diabetes y su efecto en la salud, y dado que su doctor había dicho que la mejor forma para prevenir la diabetes era el ejercicio y la pérdida de peso, le pedí que eligiera una de esas dos direcciones.

Eligió la pérdida de peso. ¿Era ponerse a dieta un paso pequeño? No. Había demasiadas alarmas relacionadas con las dietas. Ella ya tenía mucha experiencia relacionada con eso.

Así que le pregunté a June que cómo—muy específicamente—subía de peso. ¿Qué era lo que le encantaba comer? En principio dijo que su dulce preferido era el helado, pero resultó que ella sólo comía helado una vez a la semana, más o menos. Después ella admitió que le encantaba el pan, las rosquillas y las papas. Así que dijo: “Dejaré de lado esto y ése será mi pequeño paso”.



Pero en este punto, June rompió en llanto. Dijo: “¡Siento que se han aprovechado tanto de mí que merezco comer lo que quiera!” Este era el perfecto ejemplo de que su amígdala había entrado en acción para protegerla. Inconscientemente, la dulzura de los carbohidratos en el pan y las papas le daba aquello que nunca había recibido en forma suficiente—amor. Inconscientemente, eliminar los carbohidratos significaba perder el amor.

Decidimos que un buen “paso ridículamente pequeño” sería eliminar una mordida de pan o de papas en cada comida. Ella lograría esto regresando el primer bocado de

su plato a la cacerola cuando fuera servido, o tirando a la basura el último bocado de lo que se había servido o de la rosquilla que estuviera comiendo. Se permitiría comer pan o papas, pero comería tan solo un bocado menos. A June eso le pareció muy factible de lograr

Ahora teníamos un plan, y podríamos apoyarlo mediante el tapping Kaizen. A continuación se presentan algunas de las frases de preparación y recordatorias que utilizamos. ¡Hagan tapping con nosotros! Utilicen sus propios asuntos (el truco del clip para el escritorio/casa en desorden, pararse en la caminadora durante un minuto diariamente para la resistencia al ejercicio).

Aún cuando mi doctor dijo que estoy en riesgo de padecer diabetes, y eso me atemoriza mucho, acepto que esta es la situación que estoy enfrentando...

Lo que dijo el doctor
Este temor
Tan asustada
Mi salud podría empeorar
Mi dolor podría ser peor
Podría morir
Pero creo que quiero vivir
Hmmm... Sí tengo conflictos acerca de continuar viviendo
¿Qué tal si mi esposo muere primero que yo?
No quiero vivir sin él
Estas lágrimas
Este conflicto
Duele tanto
Sé que una parte de mí realmente desea vivir

Aún cuando debería hacer ejercicio para perder peso, pero me duele al hacer ejercicio... Aún así, me acepto lo suficiente como para saber que deseo sanar esto. Me pregunto: ¿Qué más podría hacer...?

Debería hacer ejercicio
Duele hacer ejercicio
Odio hacer ejercicio
Si hiciera ejercicio tal vez perdería peso
Tengo conflictos acerca de perder peso
Si pierdo peso, tal vez perderé el dolor
El dolor me ha sido útil
¿Qué haría si no contara con el dolor como excusa?
Recibo mucha atención por tener este dolor
¿Qué tal si hubiera otra manera de ver esto?
Estoy abierta a considerar otras formas, realmente no me gusta tener dolor

Aún cuando he probado con dietas durante años, y no funcionan, me acepto lo suficiente como para admitir que las he saboteado activamente para obtener lo que quería... y ahora estoy abierta a considerar nuevas alternativas...

Decepcionada de las dietas
No me funcionan
Bueno, no permito que me funcionen
Merezco comer lo que quiera
Nadie puede decirme lo que debo hacer
Pero sí quiero vivir
¿Cómo puedo enfocarme hacia vivir?
¿Qué tal si hay otra manera de hacer esto?
¿Cuál es la cosa más pequeña que puedo hacer para enfocarme
hacia mi salud?
¿Qué tal si...?
¿Qué sería posible lograr?
Me pregunto...



Aún cuando se han aprovechado tanto de mí durante mi vida que merezco comer lo que yo quiera, me amo y me acepto lo suficiente como para encontrar otras formas de honrar a las partes de mí que saben que merezco algo mejor...

Y aún cuando soy tan sensible ante el cambio, me acepto lo suficiente como para sentirme mejor... Deseo cambiar mi forma de vivir de tal manera que me sienta bien...

¿Qué tal si diera un solo paso pequeño hacia el cambio?
¿Qué tal si honro a mi temor...? Sólo está tratando de
mantenerme segura
Si pudiera hacer algo pequeño
Podría reciclar un bocado de mi rosquilla durante un mes

Podría reciclar un bocado de papas durante un mes
¡Parece tan tonto!
¡Debería ser más fuerte y tener más fuerza de voluntad!
¿Qué es lo que está mal en mí?
Pero esta pequeña forma se siente bien. Me siento en quietud interiormente.
Siento que estoy dando pasos hacia mi bienestar
Eso no parece tan temible
Siento más paz en mi interior
¡Tal vez hasta disfrute hacer esto! ¡Como que parece divertido!

Especialmente porque quiero estar sana, elijo la vida, un bocado a la vez...

En vez de enfurecerme conmigo misma por no cumplir con otra dieta, puedo sentir esperanza
Puedo reconocer mi miedo y construir nuevos hábitos en mi cerebro lentamente
Puedo soltar un bocado a la vez--¡eso podría ser fácil!
Me imagino a mí misma sintiéndome tan bien al quitar ese bocado de mi plato

Me imagino a mí misma disfrutando de hecho reciclar ese último pedazo de pan
Hmmm... Me pregunto: ¿Cuándo serán DOS bocados?
¡Tal vez me sorprenderé a mí misma!
Me gusta sentir que estoy en control
Me encanta esta forma de transformar mi miedo...

El tapping Kaizen puede ser una forma tranquilizadora de resolver pequeños problemas, un pequeño bocado a la vez, aún cuando tal vez te estés enfrentando a una crisis avasalladora.

¡Inténtalo! Les compartiré más acerca del tapping Kaizen muy pronto, ¡y les informaré acerca de los progresos de June!

Con mi amor y bendiciones –

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