

# Noticias de Rue

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

Volúmen 3, Número 10



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>

---

# Tapping para la respiración y para cambiar tu vida



**Algunas preguntas que te haces con respecto a tu vida...**

*¿Te sientes apretado y constreñido todo el tiempo?*

*¿Sientes el peso de todos los deberías en tus hombros?*

*Algunas veces deseas: “Si tan sólo pudiera ser quien soy en realidad...”*

*¿Algunas veces tienes la sensación de estar pretendiendo no ser quien realmente eres?*

*¿Alguna vez sientes que el resto del mundo está desubicado, y que tú sabes lo que necesita, pero no logras llamar la atención de nadie al respecto, o los demás piensan que eres raro?*

**¿Te gustaría ser más visible en el mundo?... pero todo adentro de ti grita “¡Detente! ¡No estarás a salvo! ¡Los demás no entenderán!”**

**Tal vez incluso has caído enfermo,** o tal vez padeces dolor emocional o físico crónicos, lo cual no es divertido pero cuando menos te permite decir NO cuando lo necesitas. Y entonces tienes tiempo para hacer lo que deseas hacer.

**Tal vez permaneces protegida en casa, como escondida,** o en un trabajo poco demandante, o tu vida consiste en tratar de cumplir con las expectativas de otras personas. Quizá se siente como si ésa fuera la única forma de obtener amor y aprobación, así como un sentido de pertenencia.

**Así que continúas aguantando, como los valientes,** deseando que tu vida cambie pero sin tener pista alguna acerca de cómo lograrlo. (Y tal vez incluso hay una pequeña voz en tu mente que dice: “Sí, pero si cambio, ¿entonces qué? ¿Quién sería yo? ¡No sé cómo estar en el mundo sin mi dolor/ira/miedo/auto-crítica! Es más seguro permanecer donde estoy...”)

**Muchas personas sensibles y espirituales se esconden tras empleos tradicionales que lentamente sienten les está matando el alma.** Teniendo un fuerte sentido de la perfección, hacen su trabajo excepcionalmente bien, tratando de cumplir con las expectativas de quienes los rodean. Pero por dentro están tensos, apretados, tristes y enojados.

**Sin embargo, no pueden expresar estos sentimientos, o tal vez ya ni siquiera se percatan de que así es como se sienten.** Ellos piensan que su ira o su tristeza es solo

una mayor evidencia de que hay algo mal en ellos. Si yo fuera una mejor persona no me sentiría así. ¡Es mi culpa! ¡Debería aguantarme y seguir adelante –dejar de lloriquear!

**Debido a muchos años de trabajar con personas con un temperamento espiritualmente sensible, sé que han estado tragando y reprimiendo esos sentimientos difíciles durante largo tiempo.**

**Estos comentarios son de un correo electrónico que recibí recientemente:**

***Siempre me han dicho que soy de “piel-delgada” y cuando era pequeña, que era tímida. He tratado de compensar esto haciéndome más fuerte y la mayor parte del tiempo, sentí que lo había logrado y que ahora sería aceptada y “encajaría” en el mundo. Fui reforzada en esto mediante “ella finalmente ha salido de la concha”... Interpreté eso como algo bueno.***

*Sin embargo, en el transcurso de los años, han habido muchas ocasiones en que sentí que estaba perdiendo mi propia esencia pero ignoré tales sentimientos porque no eran seguros en mi mundo.*

***Sin embargo, en los últimos años me he dado cuenta de que la persona que he estado reflejando no soy yo... pero no estoy segura de quién puedo ser realmente.***

***Temo por mí si continúo representando quien mis amigos y familiares quieren que sea y sin embargo, temo que si me convierto en quien creo que soy realmente, perderé el respeto y el amor de mi familia y amigos. He estado trabajando duro en este dilema, y cuando los demás observan el cambio (algunos), ellos sutilmente me hacen saber que soy “rara”.***

***Actualmente estoy pasando por una crisis en mi vida en donde no puedo avanzar ni retroceder. Estoy usando EFT para muchas cosas y he tenido un poco de éxito, pero no estoy segura de que estoy llegando al meollo de mis problemas. Por cierto, a veces siento que mi corazón es el problema debido a mi sensibilidad. Estoy abierta a cualquier sugerencia que pudieras hacerme.***

### **¿Qué tiene que ver esto con respirar?**

Tomen un minuto para pensar acerca de alguna dificultad en sus vidas. Una situación realmente estresante, algo que les hace sentir ansiosos, nerviosos o asustados. O recuerden cómo se siente cuando alguien les hace una pregunta directamente (tal como lo hacía la maestra...).

Ahora noten cómo están respirando. Incluso pueden inhalar profundamente y calificarlo del 0-10, donde 10 es una inhalación que va derecho hasta los dedos de sus pies, y 0 significa... bueno, ¡ustedes no estarían leyendo esto si estuvieran en 0!

Tal vez ustedes ya han notado que cuando están estresados o asustados dejan de respirar, o respiran muy superficialmente. Las personas involucradas en las profesiones relativas a la curación que están abiertos a expandir y profundizar su manera de pensar están notando que el estrés, la tensión, el dolor y la enfermedad están profundamente relacionados.

**El Dr. John E. Sarno, es el autor controversial de 3 libros que proponen la teoría de que la mayor parte del dolor es disparado por causas psicológicas, en lugar de ser causado por defectos fisiológicos.**

Sarno dice:

*Lo que ha sido claro desde el principio es que las personas (que padecen dolor) están respondiendo a eventos estresantes en sus vidas. Y aún más interesante resulta que las personas estaban respondiendo a las presiones y al estrés a los cuales se sometían ellos mismos. Llegué a la conclusión de que las personas que tienden a ser perfeccionistas —esto es, muy trabajadores, conscientes, ambiciosos, orientados al éxito, etcétera—que este tipo de personalidad es altamente susceptible a TMS. (TMS, por sus siglas en inglés, es el término que Sarno utiliza para describir el dolor causado por la tensión, el estrés y la respiración superficial).*

*Más adelante me percaté de que hay otro tipo de presión auto-inducida, y es la necesidad de ser una buena persona. Esta es la necesidad de complacer, de querer ser querido, de querer ser aprobado. Esto, al igual que la presión por la excelencia o por ser perfeccionista, es una presión y parece jugar un gran papel...  
<http://www.medscape.com/viewarticle/478840>*

**“Una reducción en la provisión de sangre local resultó en la reducción de oxígeno a los músculos y nervios, lo cual parecía ser la causa directa del dolor de los músculos y los nervios.**

--Dr. John Sarno, ***Mind Over Back Pain***

**“...Odias tu trabajo y te duele la espalda.** Piensas que el dolor se debe a una vieja lesión de tipo deportivo. De acuerdo con Sarno, el problema probablemente es psicológico. La espalda sana rápidamente. Es resistente. Tu dolor, especialmente si eres perfeccionista o de personalidad Tipo A, puede ser la manifestación física del odio al trabajo.”

--Blogger Joe Donatelli, describing how reading Sarno's books healed his back pain.

**Hacer tapping para la respiración puede ser una manera profunda de empezar a cambiar la forma en que sostenemos una situación difícil e incluso, en cómo sostenemos nuestras propias vidas.** A veces hacer tapping para la respiración es la

mejor manera de empezar una sesión de EFT donde hay muchos asuntos que tratar y no sabes por donde empezar.

Trabajé con Cindy recientemente. Cindy se describió a sí misma como estando cerrada en la mayoría de las áreas en su vida, tan sólo para sobrevivir. Sentía que hacer este trabajo de EFT era su último recurso.

**Ella sostenía una charla bastante negativa consigo misma.** Su lema constante era: “Eres una idiota. No puedes hacer nada bien.”



Pensaba que era su propia voz.

**Pero cuando le pregunté acerca de su familia, Cindy había dicho:** “Una familia muy disfuncional. Mi madre estaba decidida a destruir a todos los que contactara y casi lo logró.”

Hmm... Me pregunto si hay alguna conexión...

**Le pregunté que cómo se sentía al repetir estas afirmaciones:** “Siento un gran peso en mis hombros, estoy toda encorvada, mi respiración es superficial – de hecho, casi ni estoy respirando, me vuelco hacia mí misma, me enrosco.

**No hay ningún lugar a donde mi respiración pueda ir.”**

Cindy había estado padeciendo muchos problemas físicos. Nuevamente... ¿alguna conexión?

**Cuando empezamos a hacer tapping juntas, al principio su respiración empeoró, se hizo más superficial y dolorosa.** Se dio cuenta de que abrirse, aún tan sólo con la respiración, se sentía demasiado temible, y el sólo pensamiento la hacía cerrarse aún más. Me percaté de que tan sólo la idea de abrir su respiración había detonado la parte de su cerebro de “pelea-huye-paralízate” (en la amígdala, una parte del sistema límbico).

Siguiendo los principios de Kaizen (ver el boletín # 33 de Rue), “bajamos la marca” por así decirlo, para encontrar el nivel más bajo de cambio por el cual podríamos transitar bajo el radar de esos guardias internos inconscientes, establecidos en su peligrosa infancia, quienes permanecían muy listos para cerrar el sistema de Cindy—incluso matarlo, para protegerla.

**Acercarnos con el tapping muy gentil y suavemente funcionó para Cindy.** Ella empezó a decir cosas como: “Me siento rara dentro de mí. En mis pulmones. Emocionada... pero peleándome con ello al mismo tiempo”.

**Trabajamos con este profundo conflicto dentro de sí, honrando la parte de sí que quería respirar, sobrevivir, así como la parte que pensaba que la única forma de**

**sobrevivir era cerrándose y *no* respirar – no ocupar ningún espacio – no ser notada – no sentir nada.**

Continuaremos con este acercamiento lento y gentil en nuestras futuras sesiones. Estoy imaginando que conforme logre abrir su pecho y desenroscarse, y respirar profundamente, va a haber muchos cambios en su vida, incluso antes de que empecemos a introducirnos en los problemas emocionales y la charla interna negativa que la han azotado.

**A otra cliente, Joan, se le diagnosticó “ansiedad social”.** Este es un diagnóstico de tipo médico. Un sitio de red médico lo describe así:

*...un intenso y persistente miedo de ser evaluado por otras personas o de hacer algo vergonzoso. Aún cuando puede ser que consideren su ansiedad como algo irracional, no logran sobreponerse por sí solos.*

*Forzarse a sí mismos a entrar en situaciones sociales normalmente lo viven más o menos así: ansiedad previa al encuentro, incomodidad intensa durante el mismo, y preocupación posterior hacia la forma en que fueron juzgados.*

**En el caso de Joan, ella también presenta diversos problemas físicos.** Dijo que sus padres eran escandinavos “estoicos” en todo lo relacionado con las emociones, aún cuando su madre parecía estar en un estado de enojo, enjuiciamiento y depresión constantes, “y se mostraba algo grosera conmigo”.

**En nuestra sesión previa Joan habló acerca de un incidente en el cual ella fue humillada** y avergonzada en una situación de tipo escolar, y de cómo ella pensó que eso había marcado el inicio de sus ataques de pánico/ansiedad social subsecuentes. Se le recomendaron ejercicios de respiración.

**“Pero respirar profundamente era un signo de debilidad en mi familia”, dijo.**

“Nadie me dijo nunca: ‘Bueno, relájate y toma una respiración profunda—todo va a estar bien.’ No se esperaba que pidieras ayuda o siquiera que la necesitaras. Se suponía que simplemente tú deberías *saber*. De hecho, los asuntos corporales en conjunto eran temas vedados. Como si fuera algo malo y repugnante y falto de gracia tener un cuerpo. Respirar era un asunto corporal, por lo que debería ser ignorado”.



**Cuando hablé con Joan acerca de respirar, y el oxígeno y el dolor y la salud, ella dijo: “¡Oh, necesito disculparme con mis células!” ¡A mí me gustó eso!**

**Hicimos tapping con ese incidente vergonzante, usando frases relacionadas con respirar** para amplificar la segunda mitad de la frase de preparación de EFT. Surgieron en su mente muchas introspecciones y conexiones mientras Joan hacía tapping con la forma en

que su cuerpo se había congelado y su respiración se había detenido en este incidente de ser humillada en la escuela.

**Aquí se presenta algo de tapping-para-la-respiración para ti.** Haz tapping con nosotros, si has notado alguna respuesta interna con respecto a estos problemas relacionados con la sensibilidad espiritual, no ser capaz de ser tú mismo, detener tu respiración para mantenerte pequeño y seguro. He tomado algunas de las frases de tapping del correo electrónico antes citado.

Elige una o dos de las frases siguientes para cada ronda de tapping.

Une cada frase con “me amo y me acepto profunda y completamente”, añadiendo una de las frases de la siguiente sección después de ésta:

### **Aún cuando...**

*...siempre se me ha dicho que tenía la “piel-delgada” y cuando era niña que era tímida*  
*...he tratado de compensar esto endureciéndome*  
*...he tratado de ser aceptada y “encajar” en el mundo*  
*...se me reforzó esto diciéndome “ella finalmente ha salido de la concha”*  
*...yo interpreté eso como algo bueno*  
*...ha habido muchas ocasiones en que sentí que estaba perdiendo mi propia esencia*  
*...Ignoré estos sentimientos porque no eran seguros en mi mundo*  
*...Sé que la persona que he estado representando no soy yo...*  
*...No estoy segura de quién puedo ser en realidad*  
*...Temo por mí misma si continúo representando quien mis amistades y familia quieren que sea*  
*...Temo que si soy quien realmente soy, perderé el respeto y el amor de mi familia y amigos*  
*...ellos sutilmente me han hecho saber que soy “rara”*  
*...Siento todo esto en mi cuerpo como un gran peso sobre mis hombros, encorvándome, cerrándome sobre mí misma, no hay lugar para mi respiración...*

### **Me amo y acepto profunda y completamente, y...**

*¡Me disculpo con mis células!*  
*Quiero cambiar esta vieja historia.*  
*En mi caso, ¡respirar profundamente es un signo de fortaleza!*  
*Ahora puedo apoyarme a mí misma.*  
*Apoyo mi cuerpo.*  
*Realmente aprecio mis pulmones.*  
*Estoy enviando oxígeno a todas esas partes de mí que nunca han tenido suficiente. ¡Ellas lo merecen!*  
*Tengo derecho de respirar.*  
*Quiero ser yo. ¡Quiero encajar dentro de mí!*  
*¡Estoy saliendo de mi concha y emergiendo a la mariposa de mi ser!*

**¡Permite que este sea el principio de respirar vida en el ser que realmente eres!  
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/books-dvds/>

## **¡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](mailto: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](mailto: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](http://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](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/books-dvds/>

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](mailto:aguirrehall@yahoo.com.mx)