

Noticias de Rue

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

Volúmen 3, Número 11



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

<http://www.intuitivementoring.com/articles/spanish-newsletter-archive/>

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

<http://www.intuitivementoring.com/articles/spanish-newsletter-archive/>

¡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/articles/english-newsletter-archive/>

“Mi voz fue cortada de raíz”

Estaba pensando acerca de la pregunta ¿Qué significa sanar? cuando mi clienta “Petra” hablaba acerca de la clase que está tomando para ayudarla a establecer su práctica de EFT.

Petra realmente ama EFT, y quiere dar presentaciones. Pero teme que se pondrá toda tiesa y sonará como si estuviera dando un informe histórico o una explicación. “Yo temo que seré demasiado cuidadosa, demasiado planeada, no espontánea. Simplemente hablaré acerca de ‘así es como funciona EFT’ y no podré mostrar mi pasión acerca de este trabajo, de lo importante que es para mí. Temo ser rechazada. Y entonces seré ABURRIDA”.

“Cuando niña, mi voz fue cortada de raíz”, dijo. “Mi voz nunca fue aceptada en casa.



Siempre fue juzgada. Ellos me miraban así, poniendo los ojos en blanco y diciendo: “¿De qué planeta vienes?” Podía sentir su energía encogiéndose físicamente, alejándose de mí. Yo me preguntaba: ‘¿Qué hice?’

Cada vez que empezaba a hablar cuando niña mi madre hacía un movimiento de karate frente a mi boca y decía: ‘¡No hables!’ Me sentía derrotada, lastimada y confundida, y no sabía por qué. Así que mi

voz real se convirtió en una voz interior. Tenía toda esta emoción atorada en mi garganta. Mi voz externa apareció como una voz enojada”.

Ella continuó: “Ahora, mientras pienso acerca de promocionar mis servicios, deseo hablar con mi propia voz. Pero dado que siempre me dijeron que era demasiado directa, demasiado fuerte, demasiado enojada, ahora temo mi verdadera voz. No sé qué decir. Siento que mi verdad no tendrá ningún sentido para nadie. Así que cuando alguien muestra el más leve indicio de que no me entiende, me siento tan vulnerable, tan expuesta. Y rompo en llanto sin poder hablar”.

¿Qué significa sanar para Petra? ¿Necesita revisar todos los eventos de su vida donde su voz fue “cortada de raíz” y sanarlos? ¿Necesitará tener una práctica plena, de EFT, y ser una expositora aclamada? ¿Estaría bien tan sólo hacer EFT con amigos y colegas? ¿Debería ella cobrar por su trabajo?

¿Cómo sabrá cuando está hablando con su voz verdadera?

Aunque pienso que es muy útil hacer tapping para todos los incidentes dolorosos que representan el problema, a veces pienso que encontramos algo que no nos gusta de nosotros mismos y entonces usamos EFT (o cualquier otro tipo de terapia) para darle batalla. Yo siempre prefiero sembrar semillas de sanación que crecerán hasta convertirse en gentiles recordatorios al transcurrir el tiempo, para encaminarnos hacia una dirección de sanación de manera consistente.

Afortunadamente, nuestra sesión fue grabada, así que puedo ofrecerles una buena muestra del tapping que tuvo lugar entre Petra y yo hacia el final. Esta no es la última sesión que tendremos para liberar la voz verdadera de Petra, pero es un buen inicio. Si ustedes desean abrir el camino para que su propia voz sea escuchada (especialmente por ustedes mismos), hagan tapping con nosotros:



Aún cuando mi voz nunca fue aceptada en mi hogar...

Aunque cuando era niña mi voz fue cortada de raíz...

Aún cuando mi voz siempre fue juzgada...

*Aún cuando me miraban de esa forma...
Aún cuando decían, poniendo los ojos en blanco: "¿De qué planeta saliste?"*

Aún cuando podía sentir cómo su energía se retraía físicamente, alejándose de mí...

Aún cuando me preguntaba: "¿Qué hice? ¿Qué hay de malo en mí?"

Aún cuando cada vez que empezaba a hablar cuando era niña mi madre hacía este movimiento de karate frente a mi boca y decía "¡No hables!..."

Aún cuando me sentía derrotada, lastimada y confundida, y no sabía por qué

*Aún cuando mi voz verdadera se convirtió en una voz interna
Aún cuando tenía toda esta emoción atorada en mi garganta...*

Aún cuando mi voz externa salía como una voz enojada...

Aún cuando ahora temo a mi voz...

Aún cuando temo que mi voz sea rechazada...

En la segunda mitad de estas frases de preparación añadí varias frases que ella había dicho, y que yo sabía que venían de un profundo y hermoso lugar dentro de sí.

...ahora quiero encontrar mi propia voz.

...Siento la parte de mí que desea tener una voz, y estoy abierta hacia una verdad más profunda acerca de esta vieja historia.

...el enojo me ha dado algo de energía fuerte y poderosa.

...Quiero tener un trabajo significativo.

...Amo los momentos "ajá" en las sesiones de EFT-¡las introspecciones son milagrosas!

...Amo lo que tengo para dar.

...Amo aprender algo que no sabía, hacer conexiones, dar a luz a ideas nuevas.

Conforme Petra empezó a reconocer la importancia de hablar en su propia voz, "sin influencias de parte de padres o maestros" empezó a llorar. "Pensar en reconocer que mi

propia voz es bella resulta tan poderoso para mí”, dijo entre lágrimas. “¡Siento terror de que eso sea aplastado!”

Así que hicimos tapping con: “*Aún cuando siento tanto terror de que eso sea aplastado, de todas formas me acepto...*”

Más lágrimas. Le estaba costando trabajo decir “me acepto”. Mientras lloraba, sólo hicimos tapping de forma continua en los diversos puntos conforme yo le ofrecía pensamientos y afirmaciones. Cuando se calmó y pudo hablar a través de sus lágrimas nuevamente, Petra frecuentemente insertaba sus propios comentarios.



Aún cuando ellos se alejaron, acepto lo que sucedió, y ahora quiero aprender a voltear hacia mí misma.

Aún cuando ellos se desconectaron de mí, y entonces tuve que desconectarme de mí para sobrevivir en mi familia, deseo aprender a conectarme conmigo misma. Aún cuando ellos me juzgaron y me criticaron, deseo aprender a aceptarme.

Mi vida entera se trata ahora de aprender a aceptarme y conectarme conmigo misma.

Cada vez que hago dichas conexiones o escucho el tono de mi voz verdadera, lloro.

Estoy llorando por la alegría y el júbilo de la conexión interna verdadera. Lloro por la esperanza.

Especialmente porque me sentí derrotada emocionalmente, lastimada y confundida, y no sabía por qué, acepto que eso ocurrió, me honro a mí misma por lo duro que fue, y deseo aprender a reconectarme conmigo misma... Era sólo una niña, una inteligente, sensible y consciente niña-ellos no podían ver eso.

*Bueno, sí **podían** ver eso, pero no les gustaba-los atemorizaba y los amenazaba. Tenían que apagarme para mantenerse protegidos del conocimiento de que ellos también estaban apagados en sus propias vidas.*

Así que terminé sintiéndome derrotada, herida y confundida, y no sabía por qué.

Entonces le pedí a Petra que hiciera tapping en el dorso de su mano en el punto de las nueve gamas. Hacer tapping allí ayuda a darle nueva forma a un profundo conflicto interno. Conforme hacemos tapping en el dorso de la mano, y hacemos el ejercicio de las nueve gamas, el cerebro/mente/espíritu puede empezar a transformar y re-priorizar los detalles de la historia que nos hemos estado contando a nosotros mismos. (Si no están familiarizados con esta rutina de tapping, revisen el manual de EFT gratuito disponible en el sitio www.emofree.com)

Mientras Petra hacía tapping en este punto, le pedí que pusiera atención en los pensamientos siguientes:

Piensa acerca del conflicto en el que tu niñez te puso: llegar a esta vida como lo hiciste, fuerte e inteligente y diciendo tu verdad, llena de energía. Naciste en una familia que tenía restricciones y limitaciones acerca de la auto-expresión. Alguien enseñó a tus padres, y a sus propios padres, y a los padres de sus padres, a aguantarse, tragarse y reprimir su propia exuberancia y sus sentimientos. La intención de tus padres era aplacarte y desconectarse de tí porque tú les recordabas, en una forma muy dolorosa, de su propia voz verdadera aplastada. O tal vez ellos estaban tratando de protegerte de las duras experiencias que ellos enfrentaron “haciéndote más dura”. Pero tú concluiste que seguramente algo estaba mal en tí.

Piensa en el conflicto en el cual eso te colocó. Un conflicto grande, enorme, que daría forma a tu identidad...

*Enfoca tu atención ahora en el reconocimiento de todo aquello que sucedió-y en que ya pasó. **Ya no está sucediendo.** Tú ya no necesitas resonar o identificarte con esa mirada evasiva ni con el retraimiento de energía, ni con el sentimiento de derrota, confusión y herida como tu identidad.*

Petra hizo tapping a través de la rutina de las nueve gamas. Le sugerí cantar Feliz Cumpleaños, primero como una “**música de entrada**” reverente, y luego, después de contar los números, como una **celebración**.

Entonces hicimos más tapping:



Aún cuando tenía este conflicto, acepto que todo eso pasó entonces, y estoy dispuesta a renacer ahora en mi voz verdadera.

Este viejo conflicto, lo dejo ir ahora... No puedo soltarlo-¡ha dado forma a quien soy ahora! ¡Es todo lo que conozco! Pero esa vieja identidad me está ahogando, me está aplastando, me está atragantando. ¡Continúa cortando mi voz antes de

empezar!

Y—yo ya no estoy sin poder, ahora puedo elegir.

Puedo recordar cómo se siente ser una niña llena de vida, energía, entusiasmo y emoción. ¡Esa es la que yo soy en realidad!

*Está bien ser quien soy. ¡Realmente **está** bien ser quien soy!*

No sólo está bien, ¡es un milagro y una bendición ser quien soy!

Petra ponderó todo esto. Y entonces dijo con tristeza: “Pero temo expresar todo esto. Mi verdad no tiene sentido para nadie más”.

Le respondí, conforme ambas continuamos haciendo tapping en los diversos puntos mientras conversábamos. (Con frecuencia sólo hago tapping en los diversos puntos mientras converso. ¡Lo hago conmigo misma, para mis propios problemas también!)

“Es verdad—en el pasado tu verdad no ha tenido sentido para algunas de las personas con quienes la compartiste.

Pero observa a quién le estabas hablando.

Eran personas que estaban tan firmemente cerradas dentro de sí mismas que no podían escuchar tu voz dado que estaban demasiado ocupadas protegiendo su propia voz.

*Así que la gente a la que quieres hablarle es aquella que de manera intuitiva tú sabes (y tú **sí** lo sabes) que están en la misma onda que tú”.*

“Yo entiendo. Pero ¿cómo construyes una práctica de EFT a partir de eso?” preguntó Petra. “Tú ya lo has hecho, pero—”

Así que yo dije: “¡No nací haciendo esto! Nací en una familia con sus propias disfunciones. Yo también crecí pensando que no tenía una voz, y creí que era invisible. Mi vida se ha tratado de des-aprender todo eso. Ahora veo que cuando hablo con mi verdadera voz, a las personas les encanta escuchar lo que digo acerca de encontrar su verdad. También me doy cuenta que cuando me pongo nerviosa y empiezo a hablar en mi “voz de informar”, energéticamente puedo sentir como si su interés se empezara a dormir. Así que hago mi mejor esfuerzo por estar siempre presente y por hablar desde mi experiencia real”.

Le digo a Petra que voy a decir algunas cosas ahora mientras hacemos tapping, que estoy inventando, dando nueva forma a pensamientos y palabras que ella ha expresado, y que deseo que ella las cambie, las borde, o las borre si no se sienten correctas para ella y que las remplace con lo que surja de su interior:

¿Qué pasaría si tú pudieras mostrarte, no como tu niña pequeña, sino de una forma y edad apropiadas? Sabes que puedes hablar con tu esposo acerca de EFT en una forma apasionada... puedes divagar, no tienes que tener todos tus pensamientos listos antes de que salgan, puedes ser espontánea, puedes hablar acerca de lo que te entusiasma. Así que sabes que puedes decir tu verdad en tu propia voz. **Todos** fuimos entrenados para “dar informes” en lugar de decir nuestra verdad. ¿No sería el mundo un lugar mejor si todos pudiéramos saber y decir nuestra verdad?

Aún el mero acto de considerar todo esto implica que estás siendo pionera en una nueva y más verdadera forma de ser. Si esto ya está ahí dentro de ti, siempre lo ha estado, sano y fuerte en tu vida. Estaba ahí en tu interior cuando tenías tres años, en tu adolescencia—tu verdadera voz.

Ahora le estás poniendo un marco nuevo a tu historia, quitándole el marco anterior y remplazándolo con uno nuevo. El marco viejo decía: Hay algo mal en mí. Tengo que arreglarlo. Tengo que ser compuesta por los demás. Tengo que estar descompuesta. Tengo que sanar. EFT es una gran herramienta sanadora. Amo la manera en que me hace sentir.

Así que, Petra, ¿qué tal si tú pusieras tu tapping, en esta manera maravillosa, excitante y sentida con el corazón, dentro de un nuevo marco? Qué tal si tu nueva historia dijera algo como esto:

¡Está bien, es incluso una bendición maravillosamente milagrosa ser el verdadero ser quien soy yo!

Hablando con mi esposo ¡he aprendido como hacer eso!

Sé cómo hablar con mi verdadera voz—sólo que he tenido miedo de hacerlo.

Debido a que nadie a mi alrededor sabía como hacer esto—no había nadie que pudiera enseñarme.

¡Me he estado enseñando a mí misma!

Todavía estoy aprendiendo.

Tal vez siempre estaré aprendiendo esto.

Estoy cambiando de una historia acerca de “estar descompuesta” a la historia con mi voz verdadera:

“¡Está bien ser mi yo verdadero, y estoy aprendiendo! ¡Está bien estar aprendiendo!

Creo que el estar continuamente dirigiéndonos hacia nuestra verdad es sanador. No sé si “nos curamos”. Dicha frase en sí asume que estamos descompuestos. Pienso en sanar como un desenvolvimiento continuo y como el surgimiento de lo mejor que hay en nosotros—algo integrador. Reconectar nuestras raíces con nuestra habilidad para orgullosamente ser quienes somos. No merecemos menos que eso.



Water Lily photos by Gwyneth Moss

Con 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 ésa 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://www.intuitivementoring.com/books-dvds/abriendo-la-jaula-de-dolor/>

Este libro también está disponible en inglés:

<http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/opening-the-cage-of-pain/>

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/articles/spanish-newsletter-archive/>
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