

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES
UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y
CORAZON

ABRIL 2008
Volúmen 2, Número 7



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>

¡MI NUEVO LIBRO!

¡DISPONIBLE EN INGLES Y ESPAÑOL TAMBIEN!

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.



“Abre tu Intuición con EFT”

Recientemente alguien me preguntó - ¿Qué ES la intuición? En esos momentos lo que contesté, aceptando en primer lugar que realmente no sabemos qué es la intuición – solo podemos especular – es que un tipo de conocimiento interior que pasa de largo a nuestros procesos pensativos. Es una enseñanza, o instrucción, desde el interior. In-tuición.

(n.t.: Rue aquí juega con la palabra ‘intuición’. Al separar la palabra inglesa ‘intuition’ nos queda la palabra ‘in’ = en, dentro, y la palabra ‘tuition’ = enseñanza, instrucción. Tanto ‘tuition’ como ‘tuición’ tienen el mismo origen.)

Más tarde, busqué el significado de la palabra ‘tuición’ en mi diccionario etimológico – la historia y el origen del significado de las palabras. Este pesado libro es uno de mis fuentes favoritas de sabiduría. Para mi deleite, encontré que el significado de ‘intuición’ viene del origen de ‘tuición’ que significa ‘protección, custodia, cuidar de.’ La palabra (*en inglés*) no adoptó el significado de enseñanza o instrucción hasta mediados del siglo XIX.

Así que ahora mi respuesta a la pregunta ¿Qué es la intuición? sería: Es el conocimiento interior sobre cómo honrar a nuestra propia verdad y cuidarnos a nosotros mismos.

Yo creo que somos la intuición encarnada.

Por otra parte, me doy cuenta que la gente tiende a creer que la intuición viene ‘desde algún sitio allá fuera’. La imaginamos como una presencia exterior que nos

habla: Dios, ángeles, una fuente de canalización, nuestro 'Yo Superior', un guía.

Acepto la posibilidad de recibir sabiduría y otras perspectivas desde otros reinos. Pero creo que tenemos una sabiduría innata en nuestra propia presencia espiritual encarnada. Somos como faros, señalándonos nuestro camino. Pero bloqueamos nuestros conocimientos con creencias y juicios críticos que llegan a nuestra vida desde la herencia emocional de nuestros antepasados.

Parece que creemos que nuestra intuición nos hablará mejor cuando seamos lo **suficientemente buenos** – es decir, suficientemente claros, suficientemente sabios, suficientemente perfectos, suficientemente mejorados, suficientemente obedientes, suficientemente castigados o auto-castigados, cuando hayamos hecho suficiente penitencia, cuando hayamos pagado suficientes deudas... Pero siempre parece como si suficiente *nunca* llega a ser suficiente.

Creo que nuestros cuerpos están naturalmente orientados a buscar la comodidad y a alejarse de la incomodidad – a no ser que haya una historia interna que nos dice que el camino hacia la comodidad podría ser malo o peligroso o inapropiado para nosotros por alguna razón (a menudo inconsciente).

Cuando tengas que tomar una decisión, mantenla en tu consciencia, y toma nota si tu cuerpo te responde Sí o No.



En una clase reciente sobre EFT y la intuición, pedí a todos que pensarán en una decisión que tenían que tomar, una sobre la que sentían conflicto y una que les daba muchas vueltas a la cabeza. La voluntaria en esta ocasión era Martha, quien tenía un dilema interesante. No era una decisión trascendental, pero el conflicto interior apuntaba a algunas creencias arraigadas y una historia interior que refrenaban su deliberaciones.

A Marta la habían invitado algunos amigos a asistir a oír hablar al Dalai Lama. Realmente quería ir y sin embargo sabía que habría una multitud de gente allí. 'Tengo dificultades con las multitudes,' dijo. '¿Debería ir y obligarme a enfrentarme con la multitud? ¿O no ir? ¿Sería eso de cobardes? Quizás debería apechugarme y seguir adelante.'

Pedí a Martha que se imaginara asistiendo a la charla. ¿Qué ocurría en su cuerpo cuando se lo imaginaba?

‘Hay una sensación de ¡Ay, No!, una opresión en el pecho, tensión y una sensación de ahuyentar en los talones. ¡No soportaba a esas multitudes!’
(*n.t. la palabra inglesa ‘stand’ además de significar ‘soportar’ significa ‘plantarse, estar de pie’*) (¡Resultó ser que tenía dolor crónico en los pies – es interesante que sus síntomas estuvieran en esa zona del cuerpo!) La emoción parecía miedo y la intensidad era de un 9 sobre 10. Así que el miedo y la respuesta corporal inicial era un NO intuitivo en el cuerpo de Martha.

En esta sesión en particular, no quería únicamente ayudar a Martha a eliminar su miedo inmediatamente con EFT. Mi intención era encaminarla hacia **prestar atención a, tomar nota de, y honrar aquello que era correcto para ella en cada momento**. En otra sesión podría ser apropiado enfrentarnos directamente al miedo y su raíces. En la psicología a este miedo se le llama ‘Trastorno de Ansiedad Social’. Sin embargo, este término en sí mismo es una crítica implicada y nutre directamente a nuestras sospechas de que ‘Algo falla en mí’. (La dicotomía extraña de una profesión de sanación que refuerza el sistema de creencias negativas de la persona – ocurre más de lo que pensamos – es un tema que quiero explorar en el boletín en otro momento.) En este momento con Martha, me parecía que para ella deberíamos empezar por el tema de honrar.

Pensamos con nuestro cuerpo

Vuelve a casa para enterarte de lo que está pensando TU cuerpo...

‘Bueno pues, Martha’ le dije, ‘tu cuerpo te está diciendo que NO. Esta es tu primera respuesta intuitiva. Mientras hacemos *tapping*, toma nota si ese NO se vuelve más claro como un NO, o si se va transformando en otra cosa. También queremos tratar con cómo cuestionas tus decisiones cuando dices, ‘Quizá sea de cobardes, debería apechugar y seguir adelante.’ Esas son las creencias que interfieren directamente con nuestra sabiduría interior sobre lo que es correcto para nosotros.’

Hicimos *tapping*:

Aunque tengo esta fuerte reacción cuando pienso en acudir a ver al Dalai Lama, porque la verdad es que no me gustan las multitudes, me acepto de todas maneras, acepto cómo me siento y agradezco que mi cuerpo me dé esta información.

Inmediatamente Martha podía sentir resistencia a aceptar sus sentimientos.

***Aunque no acepto esta reacción dentro de mí... crea una disonancia interior...
Realmente no sé bien qué pienso, no encuentro orientación sobre qué hacer –
¡ojalá el Dalai Lama simplemente me dijera qué debo hacer! ... me acepto de todas
formas y siento curiosidad por saber si puedo pensar más profundamente sobre
este asunto...***

Puntos de tapping;

*No acepto que tenga esta reacción
Me hace pensar que soy cobarde
Es de cobardes
Realmente debería apechugar y seguir adelante
¡Debería poder hacer esto!
¿Qué falla en mí?
Y de todas formas quiero ver al Dalai Lama
Tengo este conflicto
Este conflicto en mi interior
Quiero ir a ver al Dalai Lama
Pero no puedo con esas multitudes
Este conflicto
Está bloqueando mi sabiduría interior*

Como prueba de nuestro trabajo hasta ese punto, le pedí a Martha que pensara ahora en estar entre la multitud y tomar nota de qué pasaba en su interior.

‘No me siento tan asustada, pero sigo sin estar entusiasmada,’ dijo dubitativa.



‘Ahora mismo no estamos intentando deshacernos del miedo para que te sea posible acudir a ver al Dalai Lama,’ comenté. ‘Simplemente estamos honrando a las respuestas intuitivas de tu cuerpo, sintiendo qué prefiere tu ser interior que hagas. Aquí no hay respuestas correctas, no hay expectativas.’

A Martha le vino a la cabeza la imagen de ir a hacer senderismo en su lugar. Le pedí que sintiera qué le ocurría en su interior cuando se imaginaba haciendo

senderismo. Era una sensación abierta y expansiva. Interesantemente, el miedo había bajado hasta un 4, pero la resistencia hacia el encontrarse en una gran multitud seguía siendo fuerte, un 7 u 8.

Aunque sigo teniendo algo de miedo, y acepto que lo tengo, aunque piense que soy una cobarde, tengo curiosidad y quiero que la profunda sabiduría interior de mi cuerpo me enseñe la respuesta a esta situación.

Aunque sigo teniendo algo de miedo, y una fuerte sensación de resistencia, acepto que estas son mis respuestas interiores y me pregunto qué significa esto. Estoy abierta a que mi cuerpo me diga más.

Aunque me he preocupado si es de cobardes decir no, cuando pensaba que debería decir Sí solo para apechugar y seguir adelante, acepto que mi cuerpo me está dando un mensaje, y quiero profundizar en mi propia verdad. ¿Qué es lo correcto para mí?

Puntos de tapping:

No puedo con esas multitudes

Pero quizá debería obligarme de todas maneras

En su lugar me gustaría ir a hacer senderismo – eso suena a un sí

Las multitudes me abruman

He estado sintiendo el miedo

Esta sensación de ahuyentar en los pies

Esta opresión en el abdomen

Me pregunto qué hacer

¿Qué es lo correcto para mí?

¿Quiero ver al Dalai Lama?

¿Preferiría ir a hacer senderismo?

¿Qué quiero realmente?

¿Qué sacaría de ir a ver al Dalai Lama?

¿Qué sacaría de ir a hacer senderismo?

Es interesante que mis pies son mi medidor de resistencia – y aquí estoy pensando sobre hacer senderismo – ¡es ahí donde quieren ir mis pies!

Pido consejo

Busco mi propia sabiduría profunda en esta situación

Le pregunté a Martha, ‘¿Qué te viene a la mente mientras hacemos *tapping*?’

Martha responde, ‘Hay tristeza, parece como si no quisiera ir a la charla. Sería una experiencia única, estaría con amigos, quizá no vuelva a tener esta experiencia nunca, la pérdida de una oportunidad única, me entristece pensar que no voy a acudir...’

Sugerí lo siguiente: Siente tu tristeza, considérala y pregunta a tu interior - ¿hay otra parte de mí que estaría dispuesta a ir y enfrentarse a la multitud? - **¿hay alguna manera de que pueda hacer esto y seguir sintiéndome bien sobre las multitudes?**

Martha contesta (hacemos *tapping* continuamente por los puntos mientras hablamos), 'Siempre que pienso en la multitudes se me corta la respiración de miedo. La respuesta que recibo es un No.'

'Recuerda, no intento obligarte a ir,' le digo.

‘Estamos invitando a tu consciencia profunda a que ofrezca una solución que te hará sentirte bien sobre lo que decidas.

Seguimos con el *tapping*:

Aunque sigo sintiendo un miedo que me corta la respiración sobre enfrentarme a la multitud, y al mismo tiempo me siento triste por no ir, acepto que tengo estas respuestas en mí y quiero sentirme bien sobre la decisión que voy a tomar...

Aunque tengo miedo y tristeza... y una parte de mí quiere realmente ir a ver al Dalai Lama... y aún así parte de mí realmente no quiere enfrentarse a la multitud, acepto que existe esta confusión y conflicto en mi interior, y estoy buscando una resolución más profunda.

Hacemos *tapping* por los puntos, nombrando a esos conflictos.

Después, comprobamos de nuevo su reacción hacia el evento y sigue sin estar muy entusiasmada. Mientras Martha hace *tapping* en el lado de la mano Le digo,: 'Ahora considera esta importante cuestión:

¿Cómo puedo hacer que esta situación funcione para mí?

Piensa en **no** acudir a ver al Dalai Lama. Y, por otra parte, hay **razones por las que quieres** ir. Esta es una ocasión única, estarías en presencia de un ser único, el propósito sería para sentir su sabiduría y para comprender su presencia en el mundo... ¿existen otras maneras de hacer eso aparte de retarte a hacer algo que te resulta incómodo? ¿Existe otra manera que sería mejor para ti ahora mismo... vídeos, DVDs, libros, conversar después con los amigos que hayan ido? De nuevo, no intento tener influencia sobre tus pensamientos, sino simplemente ofrezco otras posibilidades.'

Y después le pregunto: **¿Cómo te sientes al honrar la resistencia de tu**

cuerpo y encontrar otras maneras de conseguir aquello que quieres sacar del evento?

Martha dice: 'Mi resistencia aun es fuerte, pero ahora ya no es miedo. Parece sabiduría más profunda para mí. Siento que realmente acudir **no** sería lo correcto para mí.'

Comprobamos su creencia anterior: 'Si no voy, sería de cobarde.' ¿Cómo de cierto le parece eso ahora?

Martha dice: 'Ya no parece cierto en absoluto. Sé ahora que si acudiese, no estaría escuchando a mi voz interior, mi propia verdad para ahora mismo.'

Hicimos una última ronda de *tapping*:

Elijo honrarme y encontrar formas alternativas de conseguir aquello que quiero, al mismo tiempo que honro aquello que necesito

No es lo correcto para mí estar entre esa multitud

Honro a la sabiduría de mi cuerpo por aclarármelo

Puedo plantarme y mantenerme firme y encontrar otras maneras de conseguir los mismos fines

Entiendo que no es de cobardes, de hecho me estoy plantando y defendiendo lo que es mejor para mí

¡Este es un acto muy valeroso por parte de mis pies! ¡Plantarme!

Me honro por tomar esta decisión

Elijo encontrar otras maneras de honrar mi intención de encontrar aquello que ofrece el Dalai Lama, maneras que son más apropiadas para mí ahora mismo

En algún momento en el futuro puede que elija enfrentarme al miedo

Depende de mí

Esta es mi intuición, ¡y me quedo con ella!

Con mi cariño y bendiciones –

Rue



Círculo EFT

Estoy buscando a personas comprometidas que quieren realizar cambios en sus vidas, y que están interesadas en liderar algo juntos de una manera fácil y libre de riesgos que será divertido además de creativo.

¡¡Un Círculo EFT es un entorno que te da un sentido de pertenencia!!

¿Te encuentras diciendo, “Debería hacer *tapping* de manera regular sobre lo que me está afectando, pero simplemente no le dedico tiempo...”?

Este Círculo EFT es tu respuesta.

La clase se reúne todas las semanas durante una hora y media, alternando entre horarios de día y de tardes de los miércoles para que pueda haber participación global, y el pago se hace por suscripción mensual – ¡¡sólo \$60 al mes!! Esto es una ganga increíble.

Puedes apuntarte en cualquier momento. Pido un compromiso de tres meses en un principio, y después de esto puedes cancelar tu suscripción o volver a suscribirte cuando quieras.

El unirse a un Círculo EFT es una manera muy económica, sin riesgo, suave, interesante, divertida y sin amenazas, de juntarse (¡invisiblemente!) con gente que piensan de la misma manera quienes aprecian las oportunidades para cambiar sus vidas y el mundo.

Entérate del Círculo EFT y regístrate aquí:

<http://www.intuitivementoring.com/eft-circle.html>

¡Pruébalo! Escucha una Teleclase Complementaria del Círculo EFT:

Esta grabación (en inglés) está disponible por sólo \$8.95

Haz clic aquí para enviar tu pedido y descargarla:

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

(Nota: El Círculo EFT se realiza en inglés)

¡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>

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

© 2008 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>

Si ya no quieres recibir ninguna comunicación de nosotros:
<http://autocontactor.com/app/r.asp?ID=90135377&ARID=0>

Para actualizar tu información de contacto:
<http://autocontactor.com/app/r.asp?c=1&ID=90135377>

Traducido para todos vosotros todos los meses por Vera Malbaski. Le estoy profundamente agradecida por sus conocimientos y experiencia, su sensibilidad y su fiabilidad. Escribir a Vera a:
veracmg@hotmail.com