

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES
UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y
CORAZON

AGOSTO 2008
Volúmen 2, Número 11



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.



“Es la Historia de mi Vida...”

Mi clienta Renee me trajo una tarjeta que había confeccionado para mí. Estaba diseñada utilizando la sabia y evocativa declaración de Mahatma Gandhi:

Tus creencias se convierten en tus Pensamientos
Tus Pensamientos se convierten en tus Palabras
Tus Palabras se convierten en tus Acciones
Tus Acciones se convierten en tus Hábitos
Tus Hábitos se convierten en tus Valores
Tus Valores se convierten en tu Destino

Había creado una rutina de tapping basada en esta declaración. Quiero compartir sus palabras con vosotros, y luego contaros cómo utilizamos las brillantes declaraciones generales de Gandhi y la creatividad de Renee en una rutina de tapping que podéis utilizar ahora mismo, o en cualquier momento, para resolver algo que os esté causando molestia.

Esta es la rutina Gandhi / EFT de Renee:

Aunque mis creencias casi siempre son negativas, aunque las creencias negativas crean

pensamientos negativos, me acepto de todo corazón tal como soy y sé que existe la posibilidad de hacer cambios positivos.

Aunque pensamientos negativos llenan mi mente, aunque las palabras que utilizo son negativas, me acepto de todo corazón tal como soy y elijo creer que existe la oportunidad para cambiar mis pensamientos y palabras positivamente.

Aunque mis palabras negativas se convierten en abandono físico, y aunque mis palabras son mentalmente dañinas, me acepto de todo corazón tal como soy, sé que existe la posibilidad de hacer cambios positivos.

Aunque mi comportamiento de auto-lastimarme se convierta en hábito, y aunque mis hábitos dañinos parecen ser imposible de romper, me acepto de todo corazón tal como soy y elijo creer que existe la oportunidad para cambiar mi comportamiento de auto-lastima.

Aunque mis hábitos dañinos y negativos son valiosos, y aunque mis hábitos dañinos y negativos dan forma a mis valores, me acepto de todo corazón tal como soy, y sé que existe la oportunidad de cambiar positivamente.

Aunque mis valores negativos me conducen a mi destino en la vida, y aunque mi destino no sea aquello que yo quisiera que fuese, me acepto de todo corazón tal como soy, y elijo creer que existe la oportunidad para cambiar mi destino para el bien de mi más alto propósito en la vida.

Me encantó el ingenio de Renee. Hay mucho valor en comprender cómo tejemos nuestras vidas a partir de la tela de las historias que nos contamos sobre lo que es y lo que no es verdad y posible para nosotros. Sin embargo, me dio la impresión que sus declaraciones tenían un toque de resignación, como si dijese, *“Aunque sé que las cosas pueden ser diferente, acepto que soy una persona que piensa negativamente, y ya está.”*

Le pedí que mirase las primeras declaraciones y eligiese un pensamiento negativo específico sobre ella que le gustaría disolver. “Creo que simplemente no me acepto,” dijo. “Me encuentro pensando negativamente sobre mi en general.”

Le pedí que hiciese una lista de lo que sí le gustaba de ella misma.

¡No fue fácil! Enfrentada con la labor de dar razones para ‘amar y aceptarme profunda y completamente,’ a mucha gente les entra pánico.

Algunas maneras de superarlo:

Pregunta: “¿Qué les gusta de ti a tus padres, o a tu pareja/ mejor amigo/ perro/ gato/ hijos/ vecinos?”

“¿Qué se te da bien?” (desde las cosas grandes a las pequeñas, inclusive el fregar los platos, el que te acuerdas de aniversarios, saludar a la cajera del supermercado, lo que se les ocurra)

¿Qué te encanta hacer?

Luego, imagina qué cualidades puedes obtener de las respuestas.

En un principio Renee pensó que se le daba bien pensar y razonar (“Vale pues, eres lista...” le dije.) Enseña clases a nivel universitario sobre equidad y justicia en el sistema legal (“Así que tienes un buen sentido de la igualdad e integridad y eres compasiva. Puedo ver que eres una buena profesora por cómo hablas sobre tus clases.”)

Al utilizar sus propias palabras para describir sus valores y lo que es importante para ellos, podemos invitar a nuestros clientes y a nosotros mismos a hablar de otra manera – y de hecho queriendo decir – “Me amo y me acepto.” Podemos ayudar a la gente a ver su propia bondad sin intentar convencerlos a aceptar algo que no creen, y sin presionarlos para que digan algo que no es cierto para ellos. Este es un concepto sencillo pero profundo, un equilibrio delicado que, en nuestro entusiasmo para ayudar o para ser convincentes, puede ser fácilmente quebrado por nuestra bien intencionada insistencia en que cambien de pensar.

Con un poco de persuasión, la lista de Renee acabó algo así:

Puedo pensar, racionalizar

Soy lista

Puedo ser intuitiva

Puedo ser graciosa

Escribo bastante bien

Me interesa la equidad, justicia e igualdad

Me gusta ayudar a la gente

Busco patrones – se me da bien encontrar conexiones

Me gusta aprender/investigar/descubrir cómo funcionan las cosas

Siento la verdad

Soy sincera

Soy creativa

Tengo una buena imaginación

Soy una superviviente

Soy fuerte

Muchas de estas declaraciones ahora se pueden entretelar en el tapping como contradicciones a las viejas e incuestionables creencias que tienen sobre ellos mismos.



Haciendo tapping con Gandhi

En nuestra sesión, para empezar tomé un pensamiento negativo de Renee, lo encajé en sus frases de preparación Gandhi/EFT, y luego entretejé algo de su lista, algo así:

Aunque tengo creencias negativas sobre mi misma, sé que tengo muchas cualidades buenas.

Aunque mis creencias negativas me han llevado a tener constantes pensamientos negativos, puedo ver que si creemos lo que dijo Gandhi, puedo enfocar sobre algunos de estos pensamientos positivos y algunas de mis creencias podrían cambiar.

Aunque no he podido aceptarme, me gustar ayudar a las personas y yo soy una persona - ¿y si me ayudara a mi misma? Me encanta la equidad, justicia e igualdad así que, ¡quizás es hora de ser más justa conmigo misma!

Haciendo tapping en los puntos:

No me puedo aceptar

No me gusto

Tengo muchos defectos

No soy bastante buena

(Seguid haciendo tapping para todos los pensamientos y sentimientos negativos que surjan...)

Pero, ¿Y Gandhi?

Él dijo que lo que crees se convierte en lo que piensas.

¿Y si enfocara mi atención sobre algunas de esas otras creencias sobre mí?

¿Y si utilizara mi buena imaginación para que se me ocurran otras cosas de qué hablarme que no sean mis defectos?

(Seguid haciendo tapping para todos los pensamientos y preguntas que se os ocurran, y alternad entre éstas y los pensamientos y sentimientos negativos)

Aunque todos mis pensamientos negativos sobre mi misma se convirtieron en negligencia física y eso seguramente contribuyó al cáncer y el síndrome de intestino irritable, y quién sabe qué más, elijo creer que en su lugar puedo enfocar mi atención sobre lo que hay bueno en mi. ¡Quizás eso mejorará mi salud!

Aunque mi cuerpo haya estado dolorido, ahora me pregunto si tenía algo que ver con todas las creencias y pensamientos dolorosos con los que lo he estado alimentando. Sé que tengo muchas cualidades buenas y creo con todo mi corazón que existe la posibilidad de cambiar mis hábitos de auto-lesión.

Aunque he tenido el hábito de pensar negativamente sobre mi misma, puedo ver que quizás eso me esté haciendo daño y quizás mi cuerpo necesitaba enfermar para llamar mi atención. Me honro por ser fuerte y por ser una superviviente y puedo utilizar mi habilidad para aprender, investigar y descubrir cómo funcionan las cosas para cambiar mis pensamientos habituales. ¿Y si de esta manera ayudara a mi cuerpo a funcionar mejor?

Haciendo tapping en los puntos:

He sido dura conmigo misma

Soy bastante auto-crítica

He tenido malos pensamientos habituales que se convertían en negligencia física

Acepto que lo haya hecho

Quizás contribuyó a mis enfermedades

Pero así es como mi familia me enseñó a pensar

Todos pensaba así

Yo creía que tenían razón

¿Y si estuvieran equivocados?

¿Y si nunca tuvieron a nadie que les ayudara a reconocer pensamientos negativos habituales?

¿Y si creían que esos pensamientos eran la verdad?

Me encanta tener una buena imaginación

Podría imaginar algo distinto para mi

Quiero ser más justa conmigo misma

¡Quiero justicia para mi!

Sé que soy creativa con las palabras. Quiero encontrar palabras mejores para utilizar conmigo misma

Soy lista e intuitiva

Soy una buena profesora

¡Me puedo enseñar nuevos hábitos!

¡Que cosa tan lista!

Etc.



Aunque el tirarme por tierra constantemente seguramente me ha llevado a infravalorarme... aunque el ser tan crítica conmigo misma me ha llevado a infravalorarme, acepto que lo he estado haciendo y me responsabilizo por ello.

Aunque el ser tan crítica conmigo misma me ha dado forma, y ha creado la vida que ahora estoy viviendo, incluyendo la enfermedad y el dolor... ¿me pregunto si podría tomar otra forma? Sé que tengo muchas buenas cualidades que puedo utilizar para darme forma.

Aunque la forma que he tomado ha estado creando un destino que no me sienta bien, y debo haber pensado que el destino de uno estaba esculpido en piedra, elijo creer que existe la posibilidad para **cambiar** mi destino para poder cumplir mi propósito superior en la vida. . **Sé** que puedo ser más. El universo se amoldará a la forma que yo elija crear.

Haciendo tapping en los puntos:

Me he infravalorado

Me he abandonado – física, emocional, espiritualmente

Lo veo ahora

He desarrollado un hábito de malos pensamientos y han dado forma a mis valores, mis elecciones, incluso mi auto estima

Me he abandonado

Me gusta hacer conexiones y ahora puedo entender lo que hacía

¡Esa auto crítica sólo eran mis pensamientos! ¡No es la verdad sobre mí!

Realmente soy una persona lista, intuitiva, fuerte.

Soy sincera. Sinceramente, ¡me merezco mejor trato de mí misma!

Voy a ser más sincera en cuanto a mis buenas cualidades

Oye, ¡la sinceridad es la mejor política!

Siempre he querido saber cuál es mi propósito en esta vida

Quizás aquí tenga algunas pistas – ¿y si mi propósito fuese cambiar la forma en que pienso sobre mí misma? ¡Eso lo cambiaría todo!

Si cambio mis pensamientos podría cambiar mi salud.

Si cambio mis pensamientos, ¿podría cambiar mi destino!

¿Y si Gandhi tuviese razón?

Si mi destino no se desenlaza como yo quiera, ¿puedo cambiar mis pensamientos y cambiar mi destino! ¡Está en mis manos!

Me gusta cómo el pensar así me hace sentir.

Acepto profunda y completamente esta oportunidad de cambiar positivamente.

Siempre he sido creativa. ¡Puedo crear un nuevo destino para mí!

Tengo una buena imaginación.

Mi imaginación me puede meter de lleno en mi propósito superior de la vida

Cambiar mi pensamientos sobre mi misma ES mi propósito superior

Me estoy acordando de otra sesión reciente con una mujer que hacía tapping sobre un asunto parecido y de repente se echó a llorar. “¡Hay una parte de mí totalmente distinta que no he visto nunca!”, lamentó. “Y siempre ha estado allí.”

Tuvimos que hacer un poco de tapping sobre el merecer eso, pero ya que esta parte de ella ERA ella, y siempre lo había sido, no hubo mucho debate al final.

Intenta este protocolo de tapping Gandhi tu mismo. Ajústalo y cámbialo a tu medida.
¡Cambia la historia de tu vida!



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>

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:

veracmq@hotmail.com