

Noticias de Rue

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

DICIEMBRE 2008
Volúmen 3, Número 2



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>

En Casa para las Vacaciones

Casa... es difícil saber lo que es si nunca has tenido una
Casa... no puedo decir donde está pero sé que regreso a casa
Es allí donde está el dolor

Sigue caminando, sigue
Lo que tú tienes no lo pueden robar
No lo pueden sentir siquiera
Sigue caminando, sigue
Manténte a salvo esta noche

Sigue caminando, sigue
Lo que tú tienes no lo pueden negar
Ni vender, ni comprar
Sigue caminando, sigue
Manténte a salvo esta noche

Sé que duele
Cómo rompe tu corazón
Y aguantas solo hasta cierto punto
Sigue caminando, sigue

Déjalo atrás
Tienes que dejarlo atrás
Todo cuanto creas
Todo cuanto fabricas
Todo cuanto construyas
Todo cuanto rompas
Todo cuanto midas
Todo cuanto robes
Todo esto lo puedes dejar atrás
Todo cuanto razones
Todo cuanto sientes
Todo cuanto hablas
Todo cuanto disfrazas
Todo cuanto planeas..."

De la canción "Walk On" de la banda U2
Dedicada a Aung San Suu Kyi de Myanmar (Burma), Ganadora del Premio Nobel a la Paz de 1991 por su
lucha no-violenta en pro de la democracia y los derechos humanos.



“Siento una tristeza que reside en mi corazón”

En estos tiempos hay mucho que nos pesa en el corazón. Una mujer me dijo, “Da miedo ir por el mundo partiendo desde el corazón. Dentro de mi hay una joven que quiere hacer que el mundo sea un sitio mejor. ¿Pero eso cómo se hace en este mundo? Siento una ‘tristeza que reside’ en mi corazón.”

Estos comentarios salen directamente de un temperamento sensible que encuentra doloroso el ser tan abierta y sin embargo sigue estando profundamente comprometida a hacer del mundo un sitio mejor.

Escucha las metáforas

Me cautivó su frase, ‘una tristeza que reside en mi corazón.’ Me encanta escuchar con atención el lenguaje que usa la gente y siempre doy por sentado que alguna parte de ellos está hablando literalmente a través de una metáfora. Por lo tanto para mi esto significaba que había una presencia en su corazón que de alguna manera ‘no era ella’ – más pesada, más dolida, y que sólo vivía allí temporalmente, no estaba en casa en su corazón.

Es interesante utilizar las metáforas que la gente pronuncia al hablar para desarrollar frases de tapping. En esta ocasión mis pensamientos e instinto me llevaban a imaginar qué podría tentar a ese residente a transformarse o a marcharse. También quería descubrir qué parte de ella no se encontraba como si estuviese en casa, o como si perteneciese, en su corazón. Ahora podíamos empezar nuestro trabajo juntas para construir en su corazón un lugar para la felicidad y la paz.

Haz preguntas sobre la auto-charla interna

Le pedí que me contara qué decía su auto-charla interna sobre todo esto. Le pedí específicamente que diera voz a su tristeza y la dejara hablar. Dijo:

*“No merezco esto.
Debo haber hecho algo malo.
No soy la mejor terapeuta.
¿Merezco cobrar por mis servicios?
¿Soy bastante buena?
No pueden permitirse pagarme.”*



Encuentra un evento específico

Sonaba como si se estaba acordando de un evento específico, así que le pedí que me lo contara. Habló sobre su trabajo de veterinaria y de un caso en particular que la estaba agotando:

*Siento que no puedo satisfacer sus necesidades.
Me preocupa lo que ella espera de mi.
No estoy segura de poder curar a su perro.
No quiere seguir mis sugerencias.
Es más fácil no estar con ella.
Es demasiada presión.
Intento evitar que acuda a mi consulta.
Soy evasiva, peleo conmigo misma, lo dejo todo para luego.
Me pregunto si su economía puede conmigo.
Quiero hacerla feliz.
Quiero que sus recursos se destinen a lo que ayudará a su perro.
Me doy cuenta que soy mi mejor recurso pero me dejo a un lado.*

Te habrás dado cuenta que todas estas frases son excelentes frases EFT para hacer tapping. Si te identificas con ellas, simplemente pon ‘Aunque...’ delante de cada una de ellas y utilízalas mientras haces tapping en los puntos.

Pregunta: “¿Cómo te gustaría sentirte en esta situación?”

Quería conseguir una sensación de qué presencia era el ‘residente’ más profundo de su corazón. Le pregunté cómo le gustaría sentirse en esta situación. Tranquila y clara, fue su respuesta. Entonces le pedí que pensara en qué parte de su cuerpo podía sentir esa sensación (“en el cuello y el pecho”) y en un momento en que había actuado de esa manera.

Le vino un ejemplo a la cabeza en seguida. *“El momento en que me enfrenté a mi hijastra con fuerza, claridad y amor. Le dije por primera vez lo que me hacía falta decir. La situación mejoró como resultado.”*

Encuentra una frase recordatoria positiva

A esta voz tranquila y clara le dio el nombre de “La Voz de mi Corazón Superior.”

Haz tapping

Ya estábamos listas para empezar a hacer tapping. Utilicé los temas de la auto-charla interna al principio de las frases de preparación EFT y añadí frases sobre la situación específica. Esas frases también resultaron útiles en los puntos de tapping. Según parecía apropiado, incorporé la frase recordatoria positiva.

Aunque no me creo lo suficientemente buena para satisfacer sus necesidades, me acepto de todas maneras y estoy preparada para sanar esta ‘tristeza residente’.

Aunque hay una parte de mi que está muy triste, y siente que debo haber hecho algo malo, y me pregunto si tiene algo que ver con el intentar satisfacer sus expectativas, me acepto a mi misma y a mis sentimientos de todas maneras, y me honro por lo difícil y doloroso que ha sido esto.

Aunque nunca he aprendido a apreciar mi verdadero valor, y me preocupa que no soy lo suficientemente buena para cobrar por mis servicios, me amo y acepto lo suficiente para darme cuenta de que soy mi mejor recurso, ¡y me he estado dejando a un lado! Ahora elijo defender al ‘espíritu residente en mi corazón.’

Aunque en mi familia nunca aprendí a hablar con voz propia— tenía que hacer lo que esperaban de mi para sobrevivir, me acepto profunda y completamente y quiero utilizar la tranquila y clara ‘Voz de Mi Corazón Superior’ tal como lo hice con mi hijastra.

Aunque siento que la garganta se encoge alrededor de esta verdadera voz, y la tristeza de todas las cosas que no he dicho para defenderme me pesa en el corazón, elijo ser mi propio recurso y aprender a hablar por mi misma con la tranquila y clara Voz de mi Corazón Superior.

Aunque siento esta tristeza residente por el mundo porque es tan difícil ‘ser yo misma’ en él, elijo abrimme al mensaje que tiene para mi: elijo utilizar la tranquila y clara “Voz de mi Corazón Superior.” Elijo crear mi casa en mi corazón con integridad.

Si te identificas con algunos de estos temas, toma las frases que cautivan a tu

imaginación o que provocan una reacción emocional y utilízalas como frases propias para hacer tapping por los puntos.

Después de que hicimos tapping, mi cliente de repente dijo, “¡Me llega esta voz desde todo mi ser!” Había estado sintiendo como si el lado derecho y el lado izquierdo de su cuerpo eran dos personas distintas. En su lado derecho el flujo de energía parecía estar disminuída y el lado izquierdo se sentía reprimido, consumido con hiper-vigilancia. Ahora sentía como si su lado derecho se había despertado y todo su ser se había ensanchado. Empezó a hablar de una “¡alegría que reside en mi Corazón!”



Casa está donde está el Corazón

El concepto de “Casa en mi Corazón” tiene muchas resonancias. En la medicina china se considera al corazón como casa de El Espíritu.

Aquí hay algunos pasajes de la obra ‘Entre el Cielo y la Tierra: Una guía para la medicina china,’ de Benfield y Korngold, una buena y lírica fuente de información que puede realzar nuestro trabajo de EFT:

Al corazón se le considera el gobernante porque a igual que un monarca benévolo y progresista lo sabe todo y es omnipresente, compartiéndolo su sabiduría incondicionalmente para el bien del todo. Nuestro aspecto de Fuego representa la satisfacción: la expresión e integración total de nuestro ser, la totalidad de nuestra expansión, madurez y desarrollo.

...El Corazón mantiene la consciencia al integrar y comunicar las experiencias, estableciendo una interconnectividad entre nuestra vida interior y el universo exterior. El Corazón envuelve al Espíritu.

...La sensación de ser individual y al mismo tiempo una sensación de unión con otros es el poder del Corazón.

...Para que funcione bien la red del Corazón, debe permanecer tranquilo y protegido. Donde existe la agitación y los disturbios, al Corazón le resulta difícil reaccionar apropiadamente a estímulos sensoriales. Esto hace que el Corazón se sienta inseguro y genere ansiedad.

... El Corazón tiene la naturaleza pura del Fuego. Emanar calor y luz: el calor de la circulación divina y la luz de la consciencia... Cuando la Red del Corazón funciona bien, el individuo tiene una mente tranquila, buena memoria, sentidos despejados, sueño reparador y una complexión robusta. La naturaleza del Corazón es ser accesible, receptivo y sereno, como un monarca que gobierna no por la fuerza, sino propagando alegría, manteniendo la paz y estableciendo la comunicación.

Bendito Sea tu Corazón

El Corazón no es únicamente una máquina de bombeo. Es un sistema inteligente. De hecho es el sistema más inteligente de todos nuestros cerebros, con sus propios receptores, su propia fuerza electromagnética, entre 45 a 70 veces más poderosa que los cerebros del neocórtex, y es la única fuerza capaz de cambiar nuestro propio ADN. Es el corazón el que nos convierte a cada uno de nosotros en células vivientes. Ninguno de nosotros es humano hasta que late el corazón. Ese primer latido del corazón es lo que nos hace humanos.

Decimos; "casa está donde está el corazón." En el sentido más profundo, cada acción que tomamos, cada pensamiento y cada creencia forman la casa en la que acomodamos al Espíritu de nuestro Corazón. La casa en nuestro corazón es donde sentimos el poder para dar, acoger, nutrir, amar, envolver y crear. ¿No es esto lo que realmente queremos decir cuando decimos "Me amo y acepto profunda y completamente"?

EFT es una maravillosa herramienta para apoyar a nuestro corazón. Cuando te duela el Corazón, añade algunas sentidas bendiciones a tus frases de preparación EFT:

Aunque _____, me amo y me acepto de todas maneras y elijo bendicir mi situación actual.

Aunque _____, me amo y me acepto de todas maneras y elijo bendicir quienquiera que esté conmigo, de una forma que me sienta bien a mi.

Aunque _____, me amo y me acepto de todas maneras y elijo bendicirme a mi mismo. Realmente hago lo mejor que puedo.

Aunque _____, realmente me amo y me acepto y elijo bendicir lo que hago.

Aunque _____, realmente me amo y me acepto y elijo bendicir mi Corazón. ¡Bendito sea mi Corazón!

En estos días de retos, regálale un poco de tapping para sanar un poco el dolor y la pena en tu corazón. Ayúdate a volver a casa para las vacaciones. Las vibraciones que creas en

tu interior serán un regalo para todos nosotros. Harás que el mundo sea un sitio mejor.



Con mi cariño y bendiciones a todos, en estos momentos y siempre –

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!

© 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