

Noticias de Rue

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

Febrero 2008
Volúmen 2, Número 5



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 decirme qué os gustaría saber y leer aquí. Me encanta tener noticias vuestras.

Anuncios

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.

Yo estaré en Puebla, Méjico del 15 al 16 de Marzo para impartir una clase de EFT Nivel 2

Para más información por favor contacta con David.

EFT y la Consciencia

Existe una increíble nueva tecnología que muestra qué sucede en nuestro interior mientras cambiamos con EFT.

Voy a unirte a dos expertos en neuro-retroalimentación, además de dos Maestros de EFT del Reino Unido, Gwyneth Moss y Paul Lynch, los días 26 y 27 de abril en Inglaterra, para explorar EFT y la Consciencia, utilizando una dramática nueva tecnología sobre el escenario.

Mientras los Maestros de EFT trabajan con clientes sobre el escenario, empleando técnicas avanzadas de EFT, Donna Bach y Gary Groesbeck exhibirán los efectos de EFT sobre los estados de consciencia tanto del terapeuta como el cliente utilizando las tecnologías del Espejo Mental de la Electroencefalograma (EEG Mind Mirror) y Matemáticas del Corazón (Heart Math). ¡Es fascinante y ratifica lo que todos nosotros hacemos!

También presentaré dos sesiones de pequeños grupos individualizados el viernes antes de la conferencia. Los temas de la presentación son *“Cómo Prosperar Cuando Eres Una Persona Altamente Sensible”* y *“Cómo Tratar a Tus Miedos al Ampliar tu Consulta y ‘Lanzarte’ ”*.

¡Únete a nosotros! Para más información (en inglés): <http://www.eftevents.com/>



Sanando las Preocupaciones del Pasado

Tengo un profundo interés en cómo llevamos la historia de nuestro pasado personal y ancestral en nuestros cuerpos y nuestras vidas.

También tengo preguntas. ¿Qué nos lleva a elegir lo que elegimos? Y especialmente: como antepasados nosotros mismos, ¿cómo podemos cambiar la historia del futuro?

Vi el documental de la PBS "Vidas Afro-Americanas", iniciado y presentado por el profesor de Harvard, Louis Gates. Trata de "la poesía de la historia, la magia de la ciencia y el encanto de los árboles genealógicos" según la descripción de un crítico, de Morgan Freeman, Chris Rock, Tina Turner, Don Cheadle, Tom Joyner, Maya Angelou y varios otros bien conocidos afro-americanos. Me emocioné una y otra vez mientras cada uno de ellos descubrieron sus raíces a través de la genealogía y la investigación de ADN.

El cómico Chris Rock tenía los ojos llenos de lágrimas al descubrir que su tatarabuelo luchó en la Guerra Civil, sirvió en la Legislación del Sur de Carolina, y murió siendo dueño de docenas de acres de tierra. Nunca se había enterado de esa historia. Habló de haber crecido en un barrio de trabajadores de Brooklyn y de haber ido en autobús a una escuela de blancos, donde fue avasallado.

Dijo, "Hasta que por suerte entré en un club de la comedia, a la edad de 20 años, por impulso, presumía que recogería cosas para la gente blanca durante el resto de mi vida. Si hubiese conocido esta historia de mi familiar, habría eliminado la inevitabilidad de que no llegaría a nada."

Los antepasados de T.D. Jakes se trazaron hasta la África pre-esclavitud. "Por primera vez en mi vida," dijo, cuando visitó a África para conectar con sus raíces, "me preguntaba qué habría sido si mis antepasados no hubieran sido esclavizados."

Oprah Winfrey cuenta cómo observaba a su abuela hirviendo la colada en una olla negra: " 'Un día tu vas a tener que aprender a hacer esto,' me dijo."

"La observaba y daba la impresión de que prestaba atención," dice Oprah, "pero recuerdo claramente una sensación que decía 'No, no lo voy a hacer. Esta no será mi vida.' "

¿Dónde en nuestro interior sabemos esto? Y ¿cómo podemos utilizar las herramientas que tenemos, como EFT, para re-escribir la historia de nuestro futuro?

Preocupaciones Ancestrales

Cuando alguien aparece con un problema crónico - dolor, depresión, ansiedad, sé que llevan las voces tristes, enfadadas y temerosas de muchas generaciones de su pasado.

"Tengo una ligera angustia constante que parece estar relacionada con lo que ocurre en mi vida, pero siempre me hace estar vigilante por lo que puede ir mal," dijo recientemente un cliente.

He llegado a pensar en esta ansiedad como 'preocupaciones ancestrales'. En nuestras mentes, consciente o inconscientemente, estamos repasando una y otra vez toda una letanía de preocupaciones sobre lo que sucedió en el pasado, cómo *eran* las cosas. Nos preocupábamos por lo que decidimos esos eventos y situaciones significaban sobre nosotros mismos, sobre lo que es posible para nosotros. Estamos proyectando una sombra del pasado sobre nuestro futuro y viéndolo oscuro. Nos estamos contando una historia triste sobre nuestros fracasos, y la probabilidad de que nos levantaremos mañana y tendremos más de lo mismo.

Algunos investigadores dicen que el estrés constante puede crear daño permanente en el cerebro. Yo no acepto esta visión de quiénes somos como seres humanos. Tal como muestran las historias en el documental "Vidas Afro-Americanas", a pesar de feroces y perpetuos pronósticos, como seres humanos constantemente forjamos algo nuevo que nos impulsa hacia adelante.

Puede que se nos olvide acordarnos de nuestro valiente coraje y persistencia e incluso nuestra habilidad de soportarlo. Puede que se nos olvide acordarnos que todas las cualidades que nos ayudan a sobrevivir ahora mismo y avanzar, también son recursos de nuestros antepasados que podemos utilizar. Siempre imagino que nuestros antepasados están alrededor nuestro, apoyándonos cuando lloramos, animándonos, validando y honrando cada pequeña victoria, reconociendo nuestro progreso.

¿Quién sabe qué es posible? Quizás incluso a veces abren mágicamente el camino para nosotros, especialmente cuando pedimos ayuda. Ellos, mejor que nadie, saben lo que estamos pasando. Desde el lugar en el que están ahora, pueden ver y apoyar nuestras más profundas buenas intenciones.

¡Podemos cambiar el significado de las 'preocupaciones ancestrales'!

Siempre me conmueven las historias de la gente. Me acuerdo perpetuamente que debe de haber un diseño más profundo al que respondemos, una visión para nosotros mismos y una visión para la humanidad. Traigo estos pensamientos a mi labor con EFT (y a mi propia vida).



Tropismo

El concepto de tropismo es una ilustración maravillosa de esta invitación a encarnarnos a la luz que está presente en todas las formas de vida. En la ciencia biológica hay muchas clases de tropismo - el movimiento natural e involuntario de algo que representa una fuente para el crecimiento y la emergencia de algo nuevo.

Existe un sitio web embelesador llamado 'Plants in Motion' (Plantas en Moción) que muestra toda clase de tropismo en acción. ¡Os recomiendo que le echéis un vistazo!

¡Notad cómo las jóvenes plantas bailan respondiendo a la luz! Mirad lo que ocurren a las plantas que están tumbadas. ¿Cómo describiríais esto en palabras que podríais usar para hacer *tapping*?

<http://plantsinmotion.bio.indiana.edu/plantmotion/movements/tropism/tropisms.html>

Observad estas plantas mientras buscan apoyo, y se enroscan alrededor del primer apoyo que encuentran. ¿Qué metáforas os sugieren en la mente cuando consideráis cómo crecen los niños?

<http://plantsinmotion.bio.indiana.edu/plantmotion/movements/nastic/nastic.html>

Utilizad vuestra imaginación e intuición para considerar como podríais incorporar las palabras que surgen de estas imágenes en vuestras frases preparatorias de EFT y rutinas de *tapping*. Las imágenes nos hablan a algo profundo en nuestro interior, invitándonos a responder y encarnarnos hacia la nutrición y crecimiento en lugar del dolor. Sabemos cómo hacer esto automáticamente. Simplemente necesitamos hacerlo con intención, con elección.

Asegúrate de encontrar y enroscarte a un apoyo firme en tu propio futuro.

En nuestros encuentros semanales del Círculo EFT, <<http://www.intuitivementoring.com/eft-circle.html>> , hemos estado explorando este tema. Christine me había escrito en privado para decir que las sesiones de Teleclases eran demasiado dolorosas para escuchar, así que no había estado llamando a la línea de conferencia. Aunque sabía que existían beneficios compartidos, se le hacía muy difícil escuchar los traumas y tragedias de los demás, porque provocaban el dolor de su propio pasado. Estaba dispuesta a cancelar su suscripción al Círculo debido a esto.

Pero sugerí que en lugar de ello, considerase hacer de voluntaria para *tapping*. Pensé que era probable que su problema fuera compartido por los demás asistentes a la clase, y de todas formas, no hay límite a las situaciones dolorosas con las que nos encontramos todos los días, aunque solo sea al ver las noticias en la tele. Valientemente, asintió a ser la voluntaria para *tapping* en la próxima clase del Círculo EFT.

Cuando se reunió la clase, Christine habló de sentir desesperación, enojo con el mundo: ¿"Qué sentido tiene vivir si hay tanto dolor?" lamentó. Se encontraba en la situación de no solo evitar la teleclase, pero de evitar la vida misma, no involucrándose, surfeando el internet, apagando la tele. "Me alejo y no hablo. No le quise contar esto a nadie por si creaba más conflicto y dolor para otros," dijo.

Mientras hacíamos *tapping* para su dolor, desesperación y enojo, ocurrió algo interesante. Cuando Christine se reconoció y honró por lo difícil que es experimentar este dolor, particularmente cuando pensaba que ya había resuelto los orígenes de cómo se sentía

debido al trato que recibió de su madrastra, otra parte de ella empezó a surgir. Esta parte era igualmente crítica de ella por *estar* tan asustada y preocupada.

Christine empezó a darse cuenta de que esta nueva parte crítica de ella quería *encararse a los miedos* en lugar de huir de ellos. Se dio cuenta de que cuando podía conseguir que esta parte dejara de criticarla, tenía una gran reserva de fuerza que surgía de su interior, más allá del miedo generado en ella durante su infancia y que podía usar esta fuerza para sanar su dolor.

En el *tapping*, entretejí imágenes de jóvenes plantas, conocimientos interiores y crecimiento sobre los que no tienes ni que pensar porque son una parte de ti... Entretejí imágenes de diseños más profundos de nuestra bondad, verdad y fuerza, el sentido interior de nuestros seres y cómo avanzar hacia el crecimiento. Lo único que tenemos que hacer es *permitirlo*. Puede necesitar de algún trabajo de des-aprender (EFT es muy bueno para esto) y algún aprendizaje nuevo, pero es así de simple.



Plantas sanadoras se han exteriorizado

Christine me escribió un email después de la sesión:

Realmente no sabía qué esperar de nuestra sesión sobre el tópico de "evitar el Círculo EFT" (o "Evitar el Dolor").

Así que estoy profundamente agradecida que para cuando terminamos nuestra sesión, plantas sanadoras se habían exteriorizado, siguiendo y resonando con la luz del mundo. Sabiendo que las nuevas semillas habían explotado eran profundamente liberador y refrescante para mí. ¡Espero con ansias ver qué traerán a mi vida las nuevas semillas!

Al final de nuestra sesión encontré la esperanza, donde antes no la veía, debido a la niebla de la vieja creencia "No tengo bastante coraje para sanar este dolor." No tenía ni idea de que tenía esa creencia siquiera.

Y qué agradecida estaba de oírte hablar de mi diseño profundo. Que pensamiento tan bello. Es así como supe que lo que dijiste resonó profundamente en mi interior aunque no sabía nada sobre los diseños profundos (¡ahora los estaré buscando en mi interior y los

celebraré cuando los encuentre!). Tenía tal sensación de alivio. Imagino que la parte más profunda de mí se sentía bastante aliviada al ver que alguien me reconocía por quien soy y quien más puedo ser.

Que pensamiento tan bonito me ofreciste sobre elegir una resonancia diferente. Me encanta el saber ahora que cuando noto el dolor del mundo, no necesito echar a correr, no necesito arreglarlo, no necesito sentirme culpable por no arreglarlo y en su lugar puedo invitarme y permitirme a resonar con lo que me trae alegría de este mundo, con la luz del mundo, aun si me encuentro triste notando el dolor que tienen los demás. ¡Aun estoy celebrando esta libertad!

Un parte de mi está algo descentrada sobre esto. Como ganar la lotería de repente, esa sensación de "¿¿ehh??". ¡Sin embargo, otra parte está dando brincos de alegría!

Me encanta abrirme a la idea de que no soy lo suficientemente expansiva para permitirme que ambas caras del conflicto existan. Otro punto importante de aprendizaje de la sesión. Yo sabía este concepto intelectualmente. ¡Pero el poder sinceramente permitirlo y sentirme en paz con ello es extremadamente liberador!

Ah, Rue, las palabras no puede describir adecuadamente la alegría, esperanza y placer que siento dentro de mí. Siento como si por fin he salido de la cárcel. Una cárcel en la que me he metido yo misma sin siquiera saberlo.

He valuado durante largo tiempo la práctica de concentrarse en las alegrías y la belleza de la vida como una parte de mi viaje sanador y esta vez digo un "¡SÍ!" aún más fuerte a la invitación de la vida a salir a jugar. Ya no hay necesidad de temer el dolor de otros (ni el mío tampoco). Ahora veo el dolor como una invitación para cambiar mi resonancia hacia un enfoque a la Luz, a mirar más profundamente y reconocer mis propios diseños y honrar mis propias verdades interiores. Gracias por ayudarme a honrar mi viaje sanador con tanta reverencia y amor.

*Con un profundo aprecio,
Christine*

Es la naturaleza de las semillas absorber nutrientes de su entorno

Esta sesión provocó una serie de comentarios de otros participantes, como este:

En primer lugar, sigo apreciando y resonando con la manera que tienes de enmarcar (y re-enmarcar) las cosas y te agradezco poder oír cómo das voz a un enfoque muy poco patológico a las bendiciones y ... el ser humano.

En cuanto a la metáfora/analogía de la semilla, me impacta que las semillas, además de encararse/crecer hacia la luz, también hacen otra cosa que es vital a su florecimiento: absorben todos los nutrientes de su entorno--simplemente porque es su naturaleza hacerlo. Seguramente también es la nuestra hacerlo, aunque en muchos casos tenemos que averiguar cómo reconectar con/permitirlo (o incluso volver a aprenderlo).

Esta teleclase desde luego es una de las maneras en que absorbo "nutrientes disponibles" del ambiente.

Y este:

Honrarme a mi mismo. Me lo repito a menudo.

Hace años tenía una novia que siempre me decía que honrara mi lucha. Nunca supe escucharla. No importa las victorias que tuve, siempre los disminuía. "Sí, pero no es tan 'esto y lo otro' ". "Debería haber sido x en lugar de y."

Estoy cambiando. Estoy creciendo.

Así pues - si eres un 'preocupador ancestral', creciendo hacia el pasado...

...podrías sentarte con algunas de estas ideas y hacer tapping con ellas. :^) Asegúrate de hacer uso del coraje y las bendiciones de tus antepasados. Llámales más allá de la historia familiar de dolor y tristeza y lucha que ahora hace eco en ti como ansiedad. Conecta con el más profundo diseño de 'intención de bondad' que yace en la historia de tu familia. Llámales para pedirles su apoyo para que juntos podáis elegir el resonar con tus éxitos, en lugar de tus fracasos.

Juntos podéis crear una ancestralidad radiante y mejorada para tus propios descendientes.

Crece hacia el futuro... Algunas sugerencias de tapping para probar

Añade tu propias ideas, y cámbialas para acoplarse a tu situación...

Aquí tenéis algunas frases preparatorias (gracias a otra voluntaria para *tapping* del Círculo EFT):

Aunque me preocupo constantemente...

Aunque me asusto y me siento paralizada...

Aunque si algo va mal tendré que apañarme sola...

Aunque temo decir y hacer lo incorrecto...

Aunque puede ser que alguien no me comprenda...

Aunque dejo todo para mañana hasta llegar a empeorar las cosas...

Aunque tengo que preocuparme y verlo todo como una catástrofe o sino no estaré segura cuando la cosas no salgan bien...

Aunque solo me doy cuenta de mis fracasos...

Aunque estoy ciega a lo que me sale bien...

Aunque tengo miedo de haber malgastado todas mis oportunidades de tener una buena vida - se ha dañado demasiado...

Aunque mi padre murió cuando yo tenía doce años y pensé que era culpa mía - yo tenía que haberle mantenido con vida (intercala aquí tu propia situación)...

Aunque siento todo esto en mi (cuerpo)...

Aunque esto me hace sentirme tan (sentimientos)...

Añade alguna de esta frase, o inventa las tuyas propias:

Me acepto de todas las maneras y me honro por lo difícil que ha sido para mí.

Acepto que una parte de mi tiene estos pensamientos y...

...estoy cambiando y creciendo.

...quiero vivir.

...he tenido muchos éxitos y elijo enfocar mi atención sobre ellos en lugar de los fracasos.

...solo tenía doce años y era la manera de pensar de un niño...puedo elegir

...hacía lo mejor que podía.

...es mi intención cambiar las cosas una a una, en dirección a la sanación.

...soy una superviviente - ¡mira cuánto tiempo he durado hasta ahora!

...¡tengo esperanzas y espero con ansias el futuro y ver qué me traerán las nuevas semillas a mi vida!

...¡tengo mucho invertido en mi futuro y me estoy enroscando alrededor suyo! Me lo merezco.

...digo un sí aun más fuerte a la invitación de la vida de salir a jugar.

...honro mi viaje de sanación con reverencia y amor.

...¡AHORA estaré buscando los diseños profundos en mi interior y los celebraré cuando los encuentre!

...e invoco a la fuerza y coraje de mis antepasados para ayudarme. Ellos entienden y apoyan mi sanación.

...ahora cuando veo el dolor del mundo, puedo invitarme y resonar con lo que me trae felicidad en el mundo, con la luz del mundo, aun si me siento triste cuando veo el dolor de otros. ¡Aun estoy celebrando esta libertad!

Con todo 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

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

(Nota: El Círculo EFT se realiza en inglés)

~~~~~

**¡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](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 en 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/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: [veracmq@hotmail.com](mailto:veracmq@hotmail.com)