

Noticias de Rue

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

NOVIEMBRE 2008
Volúmen 3, Número 1



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>



Sanando el Futuro

He trabajado con algunas personas, sobre todo recientemente, quienes han dicho algo así: “Cada vez que empiezo a sentirme feliz o que las cosas me están saliendo bien, hago o digo algo que sabotea mi felicidad y mi vida se derrumba a mi alrededor de nuevo. Es como si una parte de mi tiene miedo a ser feliz y piensa que cuando me siento bien es una señal de que algo malo va a ocurrir. ¿Quizás esa parte intenta protegerme?”

¿Qué nos lleva a sabotear nuestra felicidad?

Para alguna gente lo provoca algún evento traumático. “Todo iba bien en mi vida y entonces me arrolló un camión*. Literalmente. A partir de ese momento nada parecía irme bien.” “Era un niño feliz y sin preocupación alguna. Mi madre me pilló diciendo tacos y me envió a mi cuarto y esa noche murió mi padre. Pensé que debió ser culpa mía. De manera inconsciente me he estado castigando desde entonces.” Para mucha gente es una creencia de familia – “No permitas que las cosas vayan demasiado bien, es mejor ser pesimista y así no te llevas ninguna desilusión.” Para otros es el oír constantemente de niño que eres demasiado escandaloso, demasiado listo, demasiado energético, demasiado – la implicación era “se menos y nos gustarás más.” Las consecuencias son que vivimos con miedo, hiper-vigilantes, aceptando menos en lugar de buscar más.

(*n.t. En inglés la expresión ‘ser arrollado por un camión’ es sinónimo de haber sufrido algún contratiempo o desgracia)

Sea cual fuere la causa, el sabotaje en nosotros nace de un conflicto entre partes de nuestro interior. Ambas partes quieren mantenernos a salvo de nuestros miedos, pero tienen estrategias muy distintas. La estrategia más común es acurrucarse, encerrarse, alejarse, cerrar la puerta, encogerse, preservar aquello que tenemos, estrecharse, bajar las expectativas, agacharse, seguir al pie del cañón, cerrar filas, levantar los puños...esas son algunas de las primeras frases que me vienen a la mente. Sabes cómo se sienten en el cuerpo.

Sin embargo hay otra estrategia que lleva en otra dirección: abrirse, expansionarse, fluir, abarcar, transformador, maravillarse, explorar, curiosar, experimentar, esperanzador, confiado. Esto nos hace sentirnos mejor pero al no ser familiar, da más miedo. El sentirnos bien puede desencadenar el espiral descendiente de sabotaje.

Cada persona y cada evento humano tiene el potencial de movernos en cualquiera de estas dos direcciones en todo momento. Cuando elegimos encoger y encerrarnos ante el miedo, perdemos contacto con nuestros recursos de espíritu y creatividad justo cuando más los necesitamos. Para poder sobrevivir y prosperar en tiempos difíciles y volver a vivir buenos tiempos, necesitamos tener la energía clara, abierta y fluido.

Todos estamos viviendo momentos duros ahora, global, nacional y personalmente. Creo que se nos está pidiendo que hagamos grandes cambios. El miedo siempre es una señal que dice: "¡Cambia de dirección!"

EFT puede ayudarnos a SER el cambio que queremos ver.

(¿Te acuerdas de la frase de Gandhi?)

Prueba esto:

Acuérdate de un tiempo en el que hacías algo que te encantaba hacer y que lo manejaste bien. O quizás te enfrentaste a una decisión difícil y salió bien. O mejor aún, elige un tiempo en que cambiaste de dirección y te fue muy difícil, pero mirando hacia atrás puedes ver que el proceso te hizo crecer y te fortaleció y disfrutaste.

Escribe un párrafo o una página, o apunta ideas, o grábate hablando sobre esa época de tu vida. O cuéntaselo a un amigo y que tome notas. Lo hagas como lo hagas, terminarás con un almacén de tus propias palabras sobre ti mismo que puedes convertir en frases EFT.

Crea tus propias profundas y poderosas afirmaciones sobre ti mismo. Cuenta, en tus frases EFT de preparación, la historia sobre ti que quieres afirmar y hacia la que te quieres encaminar. ¡Da la espalda y aléjate del miedo!

¡Me encantaría recibir vuestras historias o notas con las afirmaciones de preparación que habéis sacado de ellas! Compartiré algunas de ellas en este boletín.

Aquí hay algunas frases que te ayudarán a navegar por estos tiempos difíciles. Haz *tapping* mientras las lees. Convierte estas afirmaciones en historias para ti sobre lo que es posible.



Haz *tapping* con estas afirmaciones (y añade cualquier idea que provocan en ti):

Aunque todo da tanto miedo y parece tan incierto, y me encuentro lleno de pensamientos temerosos a toda hora, acepto mis miedos y quiero saber si tienen algún mensaje para mi.

Aunque tengo miedo de _____, elijo escuchar con atención a mi miedo y desactivar su carga. Podría llevar a un cambio que me dejará más fuerte que antes.

Aunque estoy preocupado, me acepto de todas las maneras. Quiero escuchar al contenido del miedo – los hechos reales de la situación y sus posibles consecuencias – y no solamente al drama y energía emocional e imaginado que pudieran proyectar.

Aunque parece que todo está fuera de control, acepto mis miedos, y quiero acordarme de prestar atención a las posibilidades y resultados positivos así como a los potencialmente negativos.

Aunque parece que todo se está derrumbando, me acepto de todas las maneras. Me perdono por sentirme así y me recuerdo que ¡únicamente **algunas** cosas se están derrumbando!

Aunque todavía parece que todo se está derrumbando, quiero recordar que hay otras cosas que se están manteniendo muy bien e incluso que están mejorando.

Aunque todo parece tan incierto, me he dado cuenta de que el miedo enfoca su atención sobre lo que me asusta, haciéndome perder mi consciencia más amplia y holística, y mi energía se encoge. Quiero ampliar mi visión de nuevo y restaurar la perspectiva.

Aunque en el pasado el miedo podía causar que mi mundo se derrumbase en una burbuja de desastre, y admito que, sí, algunas cosas andan mal, quiero tomar el tiempo de mirar a mi alrededor. Elijo reclamar mi ciudadanía de un mundo en el que las cosas sí funcionan, y funcionan bien.

Aunque la gente de mi entorno tienden a dramatizar, recuerdo que el drama, por sí mismo, como en las noticias, simplemente mantiene la energía de la gente turbulenta, no fluida. Elijo recordar que la Vida lee mis necesidades más profundas en el claro estanque de mi ser, pero no puede leer mis necesidades si la superficie está turbulenta.



Aunque estoy tan enojado conmigo mismo por tener tanto miedo y ser tan débil, quiero recordar que este auto-habla negativo encoge mi energía aún más. Surge de un lugar en mi interior que quiere que yo sea mejor y que sacó de algún sitio la idea de que si me castigo, seré mejor. ¡Me invito a tomar nota que el castigarme NUNCA me ha hecho ser mejor! ¡Hace que me sienta peor!

Aunque me castigo por volver a caer en la negatividad de nuevo, a pesar de que debería saber mejor, elijo recordar que el pensamiento positivo ¡no es una porra que hay que mantener en alto! Quiero recordar que si presto atención a lo que funciona bien en mi vida y en nuestro mundo puede restaurarse una sensación de equilibrio y positividad.

Aunque estoy enfadado conmigo mismo, me comprendo y me perdono. ¡No significa que soy mala persona! Siempre hago lo mejor que puedo.

Aunque quizás debería sentir gratitud y aprecio por los tiempos en que vivimos y los retos que se nos presentan, ¡¡una parte de mi piensa que es demasiado difícil!! Hay tanto que da miedo – crisis financiera, cambio climático global, terrorismo, guerras, agotamiento de energía y otros desastres que asoman por el horizonte... Pero sigo sabiendo que el pensar en recuerdos, experiencias y pensamientos felices puede cambiar mi humor y desencadenar una avalancha de ‘sustancias químicas de felicidad’ en mi cerebro. Tengo endorfinas dentro de mí que están esperando para generar una química corporal para mí más clara y fluida.

Aunque cambio me preocupa y asusta tanto, quiero recordar que siempre es inútil resistirse al flujo de nuestro tiempo; vivimos en este momento histórico y nos enfrentamos a estos retos. *El futuro se desplegará basado en nuestras decisiones y acciones ahora.*

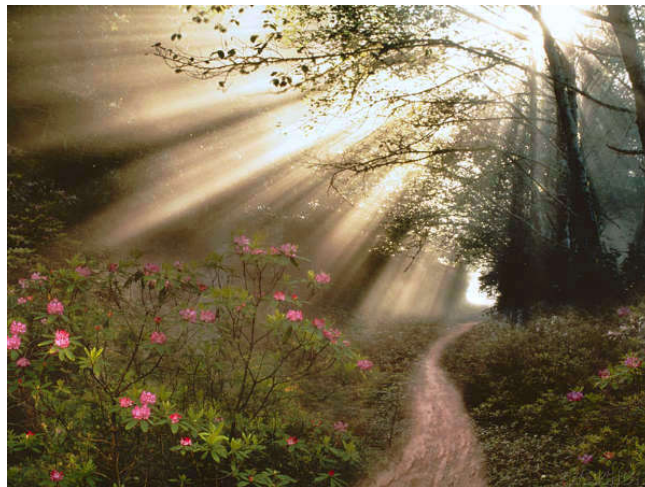
Aunque puedo sentir cómo mi cuerpo se encoge e intenta resistirse y defenderme de lo que creo podría ocurrir, ahora elijo recordarme que si me retiro, encogerá mi energía, mi creatividad se perderá – y el futuro llegará de todas maneras y es aún más probable que se presente en una forma que no me gustará.

Especialmente porque merezco cuidarme, elijo recordar que estos tiempos presentan retos pero también son creativos y están abiertos a nuevos comienzos, nuevos potenciales y nuevas posibilidades.

Especialmente porque soy creativo y estoy tan dedicado a traer la paz y armonía al mundo, elijo alinearme con lo bueno de la vida para poder sentir cómo mi energía vuelve a fluir y abrirse de nuevo.

Especialmente porque más gente necesita saber cómo hacer esto, ¡puedo ayudar! Puedo sanar el futuro haciendo lo mejor que puedo para que este momento sea un momento de paz.

Esta es una larga lista tanto de retos profundos y de posibilidad brillante. La alegría y la felicidad son nuestro derecho de nacimiento. Pero...depende de nosotros responsabilizarnos por ellas.



Las recientes elecciones en los EEUU capturaron la imaginación de gente por todo el mundo precisamente por estas razones. No importa cuál sea nuestra política ni tierra, parece claro que estas elecciones llegaron mucho más allá del típico drama de cada cuatro años en los E.E.U.U. Somos ciudadanos globales. El espíritu de nuestra humanidad nos está pidiendo que echemos mano de lo más profundo de nosotros para crear un cambio que podamos honrar, un cambio que también nos honra a nosotros.

Quiero compartir con vosotros algunas palabras sobre esto del autor, educador y profesor espiritual, David Spangler:

Viendo los resultados de las elecciones el martes por la noche era igual que cuando vimos el primer aterrizaje en la luna hace cuarenta años.

En aquel entonces un hombre dio un paso en un mundo nuevo y toda la humanidad dio un paso con él. El martes por la noche, los votantes de los Estados Unidos de América dieron un paso y a raíz de ello, un hombre nos llevó a todos a un nuevo mundo de posibilidad y esperanza. Viendo el presidente electo Barack Obama, sentí que había estado esperando este momento la mayor parte de mi vida. A la vez que lágrimas de alegría y exclamaciones de maravilla y dicha brotaron de americanos de todos los colores y todas las razas, sentí que esa noche estaba viendo a la América verdadera, los Estados Unidos que puede alzarse a ser una nación planetaria, un lugar bendecido para todas las gentes y toda la vida. De esto hizo eco el cortés discurso de concesión del Senador McCain y el maravilloso y gentil discurso de apreciación del Presidente Bush por el significado de la victoria de Obama en una rueda de prensa a la mañana siguiente en el Rose Garden.

Obama decretó que no se lanzaran fuegos artificiales como celebración victoriosa en el Parque Grant de Chicago porque sentía que no era apropiado para la solemne labor a la que nos enfrentamos y porque no era un triunfo sobre un oponente sino una apertura a trabajar juntos como una comunidad para cumplir esa labor. Pero los fuegos artificiales estaban presentes en nuestros corazones y se podía ver sus explosiones en los ojos de los que vieron llegar los resultados y vieron a un hombre negro – un hombre familiar, un hombre cariñoso – dar un paso adelante y aceptar la carga de nuestro futuro común.

Queda trabajo duro y sacrificio por delante para todos nosotros; las promesas de las elecciones no serán desarrolladas de la noche a la mañana, ni siquiera, tal como lo ha dicho el presidente electo, en cuatro años. Los retos que tenemos por delante son inmensos. Pero durante un momento brillante lo mejor de nosotros asomó a la superficie y dijo a esos retos y a nuestro futuro, “¡Sí, podemos!” Fue un momento realmente espiritual, un momento que trascendió la política, un momento que todo el mundo ha celebrado con nosotros. Y fue – y es – un momento de esperanza.

Y ahora todos avanzamos, no hacia la utopía sino hacia la fresca brillantez que trae cada nuevo día todos los días de nuestra vida, vibrante con promesa aún cuando va cargada de retos. El espíritu en nuestro interior es inagotable, y para él, cada día es como el primer día de la creación. Las posibilidades abundan, y el amor está a tan solo una decisión de convertirse en el radiante poder de nuestras vidas. Olvidamos esto, y cuando lo hacemos, la vida nos puede oprimir y nos sentimos ensombrecidos. Pero entonces llegan esos momentos, preciosos y poderosos, cuando recordamos. Recordamos quiénes somos y lo que podemos hacer y la promesa de luz dentro de nosotros.

El martes por la noche, cuando un hombre negro de una población minoritaria y de ascendencia global fue elegido al cargo más poderoso del mundo en una ola de transformación y esperanza, fue uno de esos momentos. El martes por la noche, todos recordamos.

original: <http://lorian.org/>

Finalmente, una inspiración para terminar: nueve minutos de un mensaje similar en un contexto muy distinto. La Cumbre Anual del Foro Económico Mundial celebrada en Davos, Suiza en enero de 2008. Su lema era 'El Poder de la Innovación Colaboradora'. El conductor Ben Zander cerró la semana del Foro con un discurso animado sobre el liderazgo y el arte de la posibilidad.

<http://uk.youtube.com/watch?v=zErpOnYZZH0>

(La canción que enseña y conduce al final es el 'Himno a La Alegría' de Friedrich Schiller de la Novena Sinfonía de Beethoven) Puedes encontrar más información sobre Ben Zander en:

<http://www.benjaminzander.com/>

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