

Noticias de Rue

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

SEPTIEMBRE 2008
Volúmen 2, Número 12



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>



Tapping para la Persona Altamente Sensible

El ser altamente sensible puede ser una bendición y una desventaja, a veces ambas cosas a la vez. Una gran parte de mi labor ha sido sobre cómo utilizar EFT para sanar las heridas del carácter sensible para que tengamos el poder para utilizar nuestros dones al servicio de nosotros mismos, nuestras familias, nuestras comunidades, y ¡el propio mundo!

Aquí hay algunas maneras para obtener información para hacer tapping con una persona sensible. Una persona altamente sensible puede querer comprender más sobre su carácter, e incluso quizás hacer tapping por los sentimientos que surjan a raíz de ser 'tan sensible'. Pero ayúdale a tener presente que para ellos todos será más vívido, más intenso, una experiencia más profunda de dolor o una experiencia más rica de gozo.

Un buen sitio para empezar es el definir lo que significa ser altamente sensible.

***Haz Tapping sobre las Definiciones**

¿Coincide esta descripción con alguien que conoces?

Tienes sentimientos profundos y no puedes disimular lo que sientes.

Siempre eres consciente de lo que siente la gente de tu alrededor.

Tus sentimientos son fácilmente heridos por las críticas e incluso una mirada y das vueltas a lo que ha ocurrido y si has hecho algo mal o si tenías que haber hecho otra cosa.

Sientes mucho las penas de los demás. Te resulta difícil ver las noticias o ver películas tristes.

A veces puedes dejarte llevar fácilmente por sentimientos de ansiedad o depresión y una vez atrapado en el sentimiento te resulta difícil salir de él.

No te sientes cómodo entre las muchedumbres, ambientes frenéticos, o rodeado de música a todo volumen. Te sientes abrumado fácilmente cuando hay mucha actividad a tu alrededor.

Eres perfeccionista y quieres ayudar – hasta tal punto que das más importancia a las necesidades de otros que a las tuyas propias.

Haces todo cuanto puedes por evitar los conflictos.

Puede que te sientas como un alienígena entre tu familia. Son prácticos, trabajadores, sociales, mientras tu eres introvertido, imaginativo, considerado y creativo.

Tienes la misión de traer la paz al mundo. Quieres salvar al mundo de sí mismo. Puedes ver lo bien que podrían ir las cosas, si...



***Pide a la gente que haga listas 'Positivas' y 'Negativas' sobre su sensibilidad y haz tapping sobre la lista.**

Cuando les he preguntado a grupos de personas sensibles qué es lo que más les gusta y lo que menos les gusta de su carácter sensible, he recibido respuestas que reflejan las cualidades arriba mencionadas.

Las desventajas de ser tan sensible:

Me doy más cuenta de los detalles y si los comento a la gente cree que soy raro
Estoy demasiado sintonizado con sentimientos de crítica inminente o desaprobación

Me siento socialmente torpe porque no se me da bien la conversación trivial

Soy demasiado empático – siento todo cuanto sienten los demás

El ser sensible me hace ser temeroso

Me parece que vibro con la energía de mi alrededor

No tengo buenos límites – me convierto en la otra persona

Me pierdo

Cada matiz de una situación me penetra

Me pongo nervioso con facilidad

Intento proteger a todo el mundo

Me preocupa el ser víctima

Pongo a las necesidades de los demás por delante de las mías

Las bendiciones de ser tan sensible:

Intuitivamente sé lo que piensa o siente otra persona

El ser sensible es un sistema de alarma temprana

El ser tan empático hace que sea muy comprensivo

Puedo 'ponerme en los zapatos de otro'

Soy capaz de ver/sentir la raíz de un asunto

Estoy muy sintonizado con la belleza

Veo la 'poesía' de todo

Tengo una profunda conexión con el espíritu

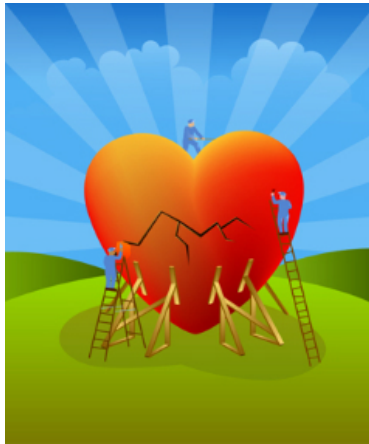
Tengo experiencias más ricas que algunos

Tengo un sentido del humor más afinado y diferente que es más profundo y más a mano

Puedo ver la belleza en casi todo

Veo entereza, siempre, en todas partes

Podrías empezar rondas posteriores con 'Especialmente porque...' y seguir con algunas de las frases positivas de su lista.



***Haz preguntas evocativas, y haz tapping sobre las respuestas.**

Mientras trabajo con alguien he encontrado que me ayuda el tener una especie de mapa en mi mente de la experiencia de ser tan altamente sensible. Me ayuda hacer las preguntas adecuadas para poder saber en qué debemos concentrarnos. Estos son los elementos del mapa:

Experiencia de corazón roto

Las experiencias se sienten más profundamente por una persona sensible, especialmente en su niñez.

Pregunta: ¿Qué rompió tu corazón?

Las experiencias producen creencias:

Esas experiencia de corazón roto, grandes y pequeñas, pueden producir creencias sobre quiénes somos y lo que es posible para nosotros en esta vida.

Pregunta: ¿Qué te llevó a creer sobre ti esta experiencia o sobre cómo es el estar en este mundo?

Tuvimos que ‘tragarnos los sentimientos’.

Puede que no sea posible o seguro expresar las poderosos sentimientos de ira, tristeza, y miedo, y la vergüenza que sentimos durante y después de estas experiencias dolorosas. Esos sentimientos se ‘tragan’. Los sentimientos tragados se muestran más adelante en nuestras vidas como dolor físico y emocional y enfermedades. La mayoría de la gente que sufre dolor crónico, tanto físico como emocional, son altamente sensibles. El miedo a enfrentarse a sentimientos poderosos nos puede frenar a la hora de embarcar en un viaje de sanación.

Pregunta: ¿Qué emociones y sentimientos surgen en ti a raíz de esta experiencia?

Nuestras familias tenían creencias y sentimientos sobre el ser tan sensible, apechugar, no destacar, o ‘hacerte fuerte’.

Los miembros de nuestra familia quienes nos han maltratado lo hicieron porque así fueron tratados ellos, y éstas eran las creencias que adoptaron de su propia experiencia de familia. La tendencia a replicar estos malentendidos y enfermedades se transmite a través de las generaciones de una familia.

Pregunta: ¿Qué creencias tenía tu familia sobre tu sensibilidad? ¿Intentaban ‘endurecerte para un mundo duro’? ¿Tu sensibilidad amenazaba su propia sensibilidad cuidadosamente cubierta o negada?

Nuestra sanación personal puede sanar toda la historia familiar.

Sanar la historia de nuestra familia –¡ésta es la manera de sanar al mundo!

Simplemente pensábamos que teníamos que empezar por sanar todo el mundo, para que fuese un sitio seguro para nosotros. Eso era bastante agotador.

¡Omitimos a nosotros mismos de nuestra ‘lista de cosas que hacer’!

Pregunta: ¿Cómo puedes ocuparte de ti mismo y de tus necesidades sin pensar que eres egoísta? ¿Cómo podrías ver el cuidarte a ti mismo en primer lugar como algo BUENO?



* Ponle un marco nuevo a la Sensibilidad y Haz Tapping sobre tu Intuición

Aquí hay otro protocolo posible que puedes seguir cuando una persona sensible elige un evento de su vida para explorarlo con EFT. ¡Por supuesto que estas preguntas serán evocativas no importa cual sea el problema, ni lo sensible que sea el individuo!

La presuposición fundamental en el mapa de tapping es este:

***Aunque** no sé como podría ponerle un marco nuevo a este evento de manera positiva, estoy abierto a verlo de otra manera y estoy abierto a ver razón y sabiduría en el evento tanto en mis propias reacciones como en las de los demás, y me amo y acepto profunda y completamente , no importa qué.*

1. ¿Cómo reaccionaste al evento? (haz tapping)
¿Cuáles eran tus emociones, pensamientos y/o reacciones corporales? (haz tapping)
2. ¿Cómo reaccionaron otras personas al evento? (haz tapping)
¿Qué te hicieron pensar/sentir tus reacciones (y las de otros)? (haz tapping)
3. ¿Qué remordimientos, penas u otras emociones tienes sobre el evento y el efecto que tiene sobre ti y tu vida?
(ej. Si lo llego a saber, no habría sufrido, malgastado mi vida, haberme limitado, etc.) (haz tapping)
4. ¿Habrían sido las cosas de otra manera si tu (u otros) hubieses sabido que eres altamente sensible?
Ahora que entiendes que eres altamente sensible, ¿qué otra reacción podrías tener tu (u otros) al evento? (haz tapping)
5. Desde la perspectiva de un sabio consejero, ¿qué sabiduría ves en tu reacción (o la de otros)? (haz tapping)
6. ¿Qué significado da el evento a ti ya tu capacidad de responder a la vida ahora?
¿Cuál fue la intención positiva de tu reacción (y la de otros) en ese momento?
¿Qué intentabas conseguir? (haz tapping)

Aquí hay algunas de las respuestas que una mujer, de unos 50 años de edad, dio a las preguntas descritas al considerar el efecto que había tenido sobre su vida el ser violada en su último año de universidad. Se puede crear una frase preparatoria EFT de cada una de las respuestas.

¿Cómo reaccionaste al evento? ¿Cuáles eran tus emociones, pensamientos y/o reacciones corporales?

Trauma, shock, sola, asustada, confusa, me sentía estúpida, engañada

*Los sueños de mi vida quedaron destrozados
Me identifiqué más con los sentimientos de disgusto de mis padres que con los míos propios
Lo único que quería hacer era proteger a mi padre, a su reputación.*

Las reacciones de los demás

*Nadie sabía cómo ocuparse del tema.
Mi madre estaba en shock y no pudo reaccionar.
Mi padre quería ocuparse del tema pero mantenerlo calladito por el efecto que tendría sobre su carrera.
Mis padres hicieron lo mejor que pudieron.*

Si hubiera sabido que soy sensible

*Procedo de una familia de guerreros quienes tienen que esconder su identidad.
Presta atención a mi yo verdadero, no a mi historia.
No pude decir – ¡para! – yo soy la que ha sido lastimado.
No soy tan invencible como aparento.
Mi madre hubiera podido ayudarme.
Podría haber pedido un abrazo.
Pensé que debía – y podía – proteger a todos.
No sabía que no sabía estar a salvo.
No me hubiera dejado engañar en un principio.
Hubiera encontrado ayuda para sanar el trauma en el momento, en lugar de dejar que diera forma a mi vida a partir de entonces.*

Desde la perspectiva de consejera sabia

*Eras muy consciente de las preocupaciones de tu padre y deseabas tanto ayudar.
No es tu destino estar aquí para sacrificar para los demás.
Trátate a ti misma como valiosa.
Mereces ser protegida.
Y aún puedes seguir preocupándote de los demás.
Se empática, continua sintiendo profundamente, pero tu primera prioridad es protegerte a ti misma.*

*Esta experiencia me enseñó a valerme por mi misma.
Cuando defendiendo a otros, realmente quiero defenderme a mí.
Ahora sé cómo dar la espalda.
Esa experiencia me sacó con un estallido de la concha que me salvaguardaba.
La bendición es el comprender mi carácter sensible en lugar de culpar, avergonzarme, o 'he malgastado mi vida.'*

Aunque no sé cómo podría ponerle un marco nuevo a este evento de manera positiva, estoy abierto a verlo de otra manera y estoy abierto a ver razón y sabiduría en el evento tanto en mis propias reacciones como en las de los demás, y me amo y acepto profunda y completamente, no importa qué.

EFT es la herramienta perfecta para que una persona sensible aprenda cómo ‘amar y aceptarme profunda y completamente’ en primer lugar! No soy ‘introvertida’, soy reservada, contenida e independiente. No soy ‘vergonzosa,’ me encanta crear interacción profunda y significativa y es mi intención hacerlo. Es notable que cuando cambiamos nuestra percepción de nosotros mismos, cambiamos automáticamente nuestra percepción del mundo. ¡Y entonces el mundo cambia!



Con mi cariño y bendiciones –

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: veracmg@hotmail.com