

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES
UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y
CORAZON

Volúmen 3, Número 3



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>

Una idea sobre ‘Dónde Empezar’ con EFT

Le digo a la gente que de alguna manera no importa dónde empezamos con un problema. Cada aspecto del problema es como la esquina de una red. No importa dónde la coges. Cuando la empiezas a recoger desde este punto, todo el resto de la red sigue, junto con todo lo que en ella quede atrapado. De alguna manera todo está conectado.

Sin embargo, a veces el cliente no sabe qué le pasa, o qué está causando que se sienta así y entonces, tratar el asunto de manera general puede ser una forma de empezar en este caso. Si estás alerta, encontrarás todas las pistas que necesitas para empezar a centrar el enfoque del trabajo. A menudo, mientras se hace el tapping, algo vendrá a la mente del cliente, para su sorpresa y quizás asombro – recuerdos enterrados, intuiciones, creencias; como si alguna parte interior se hubiera relajado lo suficiente para ofrecer algo que está atrapado en la red.

Una forma imaginativa de comenzar cuando el cliente no sabe por dónde empezar es pedirle que **invente un relato** sobre un niño o niña quien tenía un problema/sentimiento similar y simplemente dejar que el relato se cuente por sí solo con lo que se les ocurra. El relato normalmente guarda relación con la vida y el problema del individuo. Puede ser un buen recurso para frases de tapping con EFT.



Otra manera general de empezar que provoca puntos específicos y que a mí me gusta utilizar, es una plantilla que he adaptado del maestro de Programación Neuro-Lingüística, Michael Banks. Yo lo denomino ‘**Creando un Mapa de la Historia de Tu Futuro.**’

Consiste en hacer una lista de preocupaciones generales. Entonces hago la pregunta: “Imagínate que llevamos unos tres meses trabajando juntos. Ubícate en ese momento y toma nota: ¿qué estás haciendo? ¿qué te estás diciendo? ¿qué postura corporal tienes? etc. ¿qué te dice que estás cambiando de maneras adecuadas para ti?”

Entonces adelanto al cliente hasta imaginarse como una persona mayor, que ya hace décadas que ha incorporado estos cambios, y pregunto: ¿Quién eres ahora, ahora que has tenido este nuevo comportamiento durante años? y, ‘¿Cuál es el legado que está dejando tu vida? ¿De qué manera el mundo es mejor por haber estado tú aquí? Hay más, pero este es el marco general.

Acabo con un montón de problemas y áreas específicas para enfocar el trabajo. Durante el proceso me he percatado de lo que más le duele al cliente y puedo proceder a ser aún más específica sobre ello. También he generado una lista de las metas y la dirección que realmente son importantes para el cliente, que puedo entretener en sesiones de EFT subsiguientes.

Un ejemplo: Tuve una sesión inicial por teléfono con una mujer de 79 años quien tiene una larga historia de graves condiciones crónicas, incluyendo artritis y mal de Parkinson. Su voz era callada y saturada de tristeza. Ha visitado a muchos terapeutas de toda índole a lo largo de los años, así como lo ha hecho la mayoría de la gente que ha sufrido dolor durante largos períodos de tiempo, quienes van de médico en médico y de sanador a sanador. Una masajista que había oído hablar de EFT me recomendó a Eve pensando que sería una buena opción para ella.

Durante el transcurso de nuestra conversación inicial, la oí decir: ‘Siento que no tengo futuro.’ En lugar de ir directamente a EFT pensé que podríamos empezar con esta creencia. Contenía un sentido tan profundo de desesperanza y devaluación. Estaba pensando que nuestros esfuerzos por cambiar lo que le dolía no llegarían muy lejos si se realizaban dentro de este marco. ¡Necesitaba conocer la verdad sobre ella misma!

Empecé por pedirle a Eve que imaginara que había un camino que comenzaba justo donde tenía los pies y que podía darle el aspecto y sensación que ella quisiera. Su camino era de arena, dijo inmediatamente, y seguía la orilla del mar. Le pedí que imaginara que se extendía a lo lejos, y ella percibió que continuaba hasta que ya no podía verlo.

Claramente se le daba bien imaginar y nada bloqueaba su habilidad de hacerlo así que pasamos algún tiempo creando belleza por su camino, para hacerle saber que había cosas buenas para ella en él. No dije específicamente que este camino la llevaba a su futuro, simplemente dejé que las imágenes hablaran a la parte de Eve

que caminaba por este camino.



Conforme se iba estableciendo nuestra conexión, y podía sentir cómo Eve aceptaba la posibilidad, empezamos un proceso que yo llamo 'Creando el Mapa de la Historia de Tu Futuro.'

Pregunté, '**Si tu infancia fuese un relato, ¿cuál sería el título?**' Sin dudar dijo, 'La pequeña cerillera'. Quizás te acuerdas de este cuento escrito por Hans Christian Anderson en 1846, que empieza:

Hacía un frío terrible; nevaba, y estaba oscureciendo, y era ya de noche –la última noche del año. En este frío y oscuridad iba por la calle una pobre niña, con la cabeza descubierta, y con los pies descalzos. Cuando salió de casa llevaba unas zapatillas, eso es verdad; ¿pero de qué le servía eso? Eran unas zapatillas muy grandes, mismas que su madre había usado hasta entonces, así de grandes eran, y la pobrecilla las perdió cuando trastabillaba en la calle, debido a dos carruajes que habían pasado peligrosamente rápido.

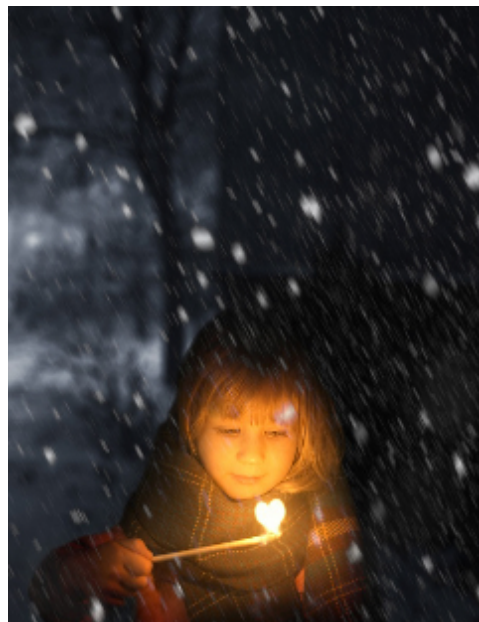
Una de las zapatillas quién sabe donde quedó, y la otra había sido recogida por un pequeño mendigo, quien desapareció con ella; él pensó que serviría de cuna para cuando algún día él tuviera hijos. Así que la pequeña doncella prosiguió caminando con sus pies descalzos, que estaban rojos y azules de frío. Ella llevaba una gran cantidad de cerillos en su viejo delantal, y guardaba un manojo de ellos en su mano. Nadie le había comprado nada durante todo el día; nadie le había dado ni una sola moneda.

Seguía arrastrándose temblando de frío y con hambre –la viva imagen de la tristeza, ¡la pobrecita!

Le pregunté a Eve cuáles eran los **temas de este cuento**. Dijo: ‘Desesperanza. Inocencia. Ilusa. Estúpida. Crédula.’

Yo adiviné que no estaba pensando en el final del cuento sobre la vendedora de cerillas. Es verdad, en el cuento la niña muere pero, ¿y si pensamos en este cuento como una metáfora? Ella utiliza su propia luz (las cerillas) para ser transportada por su guardián interior en la forma de su abuela, a un sitio interior donde puede imaginarse envuelta por el calor y la abundancia, y el valor y la vitalidad de una luz superior.

(Por favor, siempre cambia mis palabras y conceptos sobre asuntos espirituales por tus propias maneras de describir tales transformaciones para que sea congruente con TUS creencias. ¡No te dejes desanimar por mi manera de describir las cosas! Encuentra tu propia manera.)



Como un camino hacia el descubrimiento de su propia ‘Luz Superior’, le pregunté a Eve **qué le encantaba hacer** cuando era niña. Dijo que le encantaba balancearse lentamente en los columpios, soñar despierta, imaginarse siendo una violinista famosa, o una preciosa patinadora sobre hielo, o ser rica y regalar millones.

En su infancia real, Eve fue criada por una madre soltera quien estaba emocionalmente trastornada y deprimida, quien sólo valoraba el trabajo duro y quien requería que Eve cuidara de ella. Eve tuvo que dejar la escuela a los 16 años de edad para mantener a su madre. Tenía que entregarle todos sus ingresos.

Enlista y dale un título a tus preocupaciones actuales

Le pedí a Eve que hiciese una lista de sus preocupaciones actuales. Se centraban sobre no tener un futuro, nunca sentirse suficientemente lista, y no valer nada, así como sentir que no merecía ni siquiera lo poco que tenía. Su mayor preocupación era que quería cuidar de sí misma – no quería tener que ingresar en un asilo. Sus hijos habían ofrecido hacerse cargo de ella pero ella sentía que estaban muy ocupados con sus jóvenes familias y problemas propios – no quería ser una carga para ellos.

El título para su lista de preocupaciones actuales era ‘Cero.’

Han transcurrido de 3-6 meses desde ahora, y estás notando cambios buenos

Lo que le pedí a Eve entonces fue que imaginara que ella y yo habíamos estado trabajando juntas por algunos meses, y que ella estaba percatándose de cambios en sí misma, que se sentían bien. ¿Cuáles conductas nuevas, conversaciones consigo misma, diferentes sensaciones en su cuerpo le estaban haciendo saber, en este momento del futuro cercano, que ella estaba cambiando en formas que resultaban buenas para ella?

Le resultaba difícil imaginar esto. Conforme yo buscaba una forma para involucrar la imaginación de Eve en su propio bienestar, algo que ella dijo me hizo preguntarle en qué había trabajado durante su vida. Ella dijo que había sido una maestra. En el transcurso de los años, había enseñado la gama completa, desde preescolar hasta preparatoria.

Siguiendo mi intuición, dije algo parecido a esto: “Bueno, tú sabes que en cualquier salón de clases hay una variedad de estudiantes, desde los que son positivos y fáciles de tratar, hasta aquellos cuyas acciones y palabras constiuyen un reto mayor, tanto para ti como para todos los demás”. Ella rió y estuvo de acuerdo conmigo.

Y, proseguí, “las mejores maestras siempre hablan acerca de estar atentas para detectar ‘el momento propicio para la enseñanza’ y de ‘atraparlos siendo buenos’ cuando tienen alumnos difíciles. Cuando tú eras maestra, ¿qué es lo que hubieras querido que esos muchachos difíciles notaran de sí mismos?”

“Yo quería que ellos notaran y creyeran que podían lograr cualquier cosa”, dijo Eve apasionadamente.

Yo continué, pensando en voz alta: “Qué pasaría si tú imaginaras todas esas voces dentro de ti como todo un salón de clases lleno de todo tipo de estudiantes, tanto positivos como negativos. Si tú te dispusieras a ‘atraparte siendo buena’, ¿qué sería lo que notarías de ti misma?”

De alguna forma ella empezó a hablar de su gran amor por y por parte de su nieta favorita, una niñita de 4 años llamada Grace. “Puedo sentir su amor en todo mi ser”, dijo Eve.

Dado que ella hablaba de un sentimiento positivo recorriendo su cuerpo, yo quise amplificar esto, así que le pedí que describiera en qué lugar de su cuerpo sentía eso, y que especificara cómo se sentía.

Imagina que eres alguien quien nota y honra estos cambios.

Entonces le pedí a Eve que imaginara que podía flotar y entrar dentro de Grace, imaginando que era Grace, imaginando que estaba sintiendo y pensando y viendo como Grace. Le agradecí a “Grace” por estar allí, y le dije: “Grace, yo sé que dado que eres una niña tan inteligente, y que quieres tanto a tu abuela, probablemente has notado que ella se ha estado sintiendo mucho mejor de lo acostumbrado. Dime, ¿qué notas acerca de ella?”

En el papel de Grace, Eve dijo: “¡La abuela puede caminar! Está haciendo más cosas. Es muy bonita. ¡Ella brilla! Siento lo feliz que es. ¡Cuando mi abuela me toma de la mano, es mágico! Ella es feliz, ligera y chispeante, ¡y se ve como Dios!” La voz de Eve estaba iluminada por el amor.

Le agradecí a Grace (pensando, ¡realmente un gran trabajo Grace!), e invité a Eve a agradecerle también. Le pedí a Eve que flotara fuera del pequeño cuerpo de Grace (¡y de su gran conciencia!), enviando a Grace suavemente hasta donde estaba, y que regresara Eve a su propio cuerpo trayendo consigo todo el conocimiento de Grace acerca del verdadero ser de Eve.

¿Cuál es el título de la historia de tu futuro cercano?

¿Cuál es el título de esta historia?, le pregunté. Ella dijo: “Pensé que no podría lograrlo, ¡pero puedo lograr lo que me proponga!”



Completando el legado de tu vida

A continuación le pedí a Eve que se imaginara siendo realmente vieja, no muriendo sino completando el legado de su vida en la Tierra. ¿Cuántos años tendría?

“¡100!” fue su respuesta instantánea.

Así que, ¿cuál sería su aspecto a los 100 años, dónde viviría, y con quién? Y mucho más importante, ¿cómo era ella ahora? Le pedí que imaginara que ella había tenido 21 años —¡un largo tiempo!— para vivir y profundizar en todas esas hermosas imágenes que Grace había aportado acerca del verdadero ser interior de Eve, una vez que ella empezara a cambiar hacia su realización.

Me encantó su respuesta. Fluyó despacio y pensativamente desde su corazón directo hasta sus palabras:

“Visto lo que me gusta. No soy influenciada o requerida por nadie más que por mí. Estas son las leyes de Dios. Son leyes buenas. No tengo que hablar con las personas para hacerles saber que las amo. Le he enseñado esto a Grace. Ella es hermosa y creativa. No necesito a nadie, pero tengo a todos. He mejorado mucho con respecto a pedir ayuda”.

Cuando le pregunté acerca del legado que su vida está dejando en la Tierra, y de qué manera es la Tierra un mejor lugar debido a que su vida formó parte de ésta, ella dijo.

Titula tu legado

Su título para “Eve a los 100 años de edad” fue “Estoy haciendo una diferencia”.

¿Qué estás haciendo ahora que te está guiando hacia tu legado?

Para el último paso de este proceso, le pregunté a Eve que regresara por completo al momento presente. Conforme ella visualizaba su vida hacia el futuro y hacia “Estoy haciendo una diferencia”, ¿qué estaba haciendo ahora que la guiaba hacia dicho futuro? Pequeñas cosas... grandes cosas... pensamientos. Le recordé lo que yo sabía que ella ya sabía, que cada pensamiento que tenemos y cada acción que tomamos crean nuestro futuro.

Ella dijo: “Yo siempre estoy viendo lo que hago para constatar si encaja con la idea de que estoy haciendo una diferencia. Estoy pensando pensamientos sanadores, amorosos y generosos. Te estoy llamando. Estoy re-leyendo mensajes sanadores. Estoy escuchando mis cintas de pensamientos positivos. Estoy siguiendo mi intuición. ¡Y estoy teniendo mucha comunicación con Grace! ¡Tal vez incluso voy a ir a visitarla! Estoy cuidando de mí misma”.

(Mmmmm, esto es mucho mejor que pensar que no tienes futuro, ¡era lo que pasaba por mi mente!)

Su título para este momento presente de iniciar acciones positivas y pensamientos con los cuales construir su futuro era “Cualquier cosa pequeña ayuda”.

Título para tu vida completa

Finalmente, el último título que le pregunté a Eve fue el de su vida completa, que empezó con “La pequeña cerillera”, siguió con “Cero”, y luego fue hacia “Cualquier cosa pequeña ayuda”, hasta “¡Pensé que no podía lograrlo pero puedo lograr lo que me proponga!”, terminando con “Estoy haciendo una diferencia”.

El título completo fue: “Una buena vida”.

Conforme terminamos nuestra sesión, ¡le agradecí a Eve por el privilegio de trabajar con Dios!

Ahora tenía una gran lista de frases con las cuales trabajar en nuestras sesiones de tapping, y el llevar a cabo el proceso en sí constituyó una intervención transformadora para ella.

Con mi amor 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 mensualmente para todos ustedes por Ana Paula Aguirre Hall. Le estoy profundamente agradecida por sus conocimientos y experiencia, su sensibilidad y confiabilidad. Escribir a Ana Paula: aguirrehall@yahoo.com.mx