

# Noticias de Rue

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

Volúmen 3, Número 4



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>

---

## TECNICAS DE LIBERACION ESPIRITUAL

Recientemente, al pasear a los perros por el riachuelo que corre detrás de nuestra casa, nos encontramos a una pequeña de alrededor de cinco años de edad, y a su madre. Ellas estaban juntando musgo, palos, pedazos de corteza y hojas en una canasta que la niña cargaba. Cuando nos vio miró hacia nosotros y dijo: “¡Estamos buscando cosas bonitas con las cuales construir una casa para las hadas!”

Entonces abrió sus brazos por completo, su cara se iluminó con todo su ser lleno de la magia de la naturaleza y de la humanidad, y dijo: “¡¡PARA QUE LAS HADAS PUEDAN VIVIR EN NUESTRO JARDIN TRASERO!!” (Ella no gritó, ¡pero sentir el poder radiante en ella me hace poner lo que dijo con mayúsculas!)

Bendigo a su madre por permanecer en el trasfondo, sin hacer muecas o disminuir la importancia del trabajo de su hija. Cuántos de nosotros empezamos en la vida con este amor por la tierra, y con nuestra propia capacidad para invitar y dar forma a su magia, y con la certeza de que si tan sólo creáramos un espacio habitable para el espíritu, éste fluiría dentro tan ciertamente como el agua fluye colina abajo –¿Sólo para luego constreñir a ese espíritu en nosotros mediante la vergüenza o la negligencia?

Este encuentro con esa pequeña, un hada ella misma, ha estado flotando y brillando dentro de mí desde entonces. Yo deseo que mi trabajo en el mundo restaure, apoye y promueva la confianza creativa en todos nosotros que yo vi y sentí en ella.



Podríamos llamar a ese trabajo **Técnicas de liberación Espiritual**. EFT es una herramienta ideal para abrirnos a la Liberación Espiritual. No estoy hablando de religión aquí, como en las iglesias, los templos o las mezquitas. La liberación Espiritual entra dentro de la segunda parte de la ecuación de EFT: *Yo me acepto y me amo profunda y*

*completamente.* ¡Imaginen los cambios que surgirían en el mundo si esta afirmación fuera el diálogo interno natural de todos en todas partes! La más profunda aplicación de EFT nos ayuda a re-moldearnos a nosotros mismos en el nivel más profundo de identidad para que nuestra verdadera energía espiritual pueda fluir libremente.

### **Pensando acerca de la Liberación Espiritual me lleva al tipo de preguntas que yo haría a alguien con quien estuviera trabajando:**

*¿Te sientes restringido en tu vida?*

*¿Sientes todo el peso de los deberías en tus hombros?*

*¿Algunas veces piensas: “Si tan sólo pudiera ser quien realmente soy...”?*

*¿Alguna vez sientes que estás pretendiendo **no** ser quien realmente eres?*

*Y... ¿No desearías poder tener acceso a tu propia guía y sabiduría, en lugar de buscar la verdad acerca de ti mismo en otras personas o fuentes?*

En mis sesiones de EFT yo siempre estoy abierta a caminar por un sendero de sociedad con un cliente o una clase, manteniéndome alerta a las oportunidades de entrar y co-crear respuestas a las preguntas anteriores en la forma única de la persona en cuestión. Yo no estoy tratando de convencer a nadie de mi propio sistema de creencias o de la de otros. Bueno, sí quiero que ellos sean capaces de decir: “¡Yo me amo y me acepto profunda y completamente!” Pero no porque yo los esté convenciendo de ello. Quiero que esa voz empiece a surgir de manera natural y poderosa, desde lo más profundo de su propio corazón, disolviendo cualquier obstáculo o bloqueo que pudiera estar en el camino.

Este trabajo de EFT es para ayudar a las personas a aprender a encontrar su camino individual hacia amarse a sí mismos profunda y completamente –*realmente*, no sólo como esta frase que tendemos a decir automáticamente en la frase preparatoria de EFT. Así como también deseo escuchar a las personas cantar “Feliz Cumpleaños” a sí mismas en el proceso de las nueve gamas como una verdaderamente sincera bienvenida a sí mismos a la vida.

Por supuesto que también es importante trabajar con incidentes dolorosos específicos del pasado, para limpiar la vibración negativa asociada con tales recuerdos. Pero a veces pienso que las personas pueden volverse adictas a sanar el pasado como una forma de evadir estar presentes en el verdadero poder y las posibilidades dentro de sí mismas.

Acabo de escuchar el relato de la conversación telefónica de una mujer con su amiga. La amiga le dijo que nuevamente había encontrado un maravilloso terapeuta sanador quien le ayudaría a encontrarse a sí misma. Esta era la noticia de su amiga de todos los meses—otro nuevo sanador o técnica de sanación. Esto pasa en EFT, y en cualquier modalidad de sanación, todo el tiempo. EFT se convierte, o el practicante se convierte, en el próximo punto brillante en el horizonte hacia el cual la persona se ha de mover. El cliente puede terminar atado a la modalidad o al practicante, y a la esperanza, al sentido de propósito y a la conexión que surge de su asociación. Eso les desvía la atención fuera

de sí mismos. Entonces su vida es dedicada a encontrar la siguiente cosa nueva para mantener vivo dicho sentimiento de esperanza y de



Como practicante, yo deseo invitar a mi socio en el trabajo a honrar en primer lugar, la intención más profunda en ellos, que los guía a buscar la sanación. Yo deseo esto para mí misma también. Buscamos sanar porque una parte de nosotros sabe que merecemos sentirnos plenos. Es nuestro derecho de nacimiento.

**Estos pensamientos están siempre en el trasfondo de mi mente mientras trabajo con alguien.**

Ann dijo que se sentía con el ánimo bajo y llena de auto-comiseración. Había visto la película “Mama Mía”, y en lugar de haberse sentido feliz, su exuberancia sólo sirvió para recordarle que “yo no tengo la vida que deseo y no tengo la energía para ir a buscarla. Otros tienen cosas que yo deseo y no tengo”. Conforme exploramos esto, Ann dijo: “Simplemente yo creo que no soy suficientemente buena. No valgo”.

Habíamos trabajado con estas creencias anteriormente. Le pregunté qué la hacía aferrarse a esta manera de pensar.

Una vez que empieza un descubrimiento más profundo, Ann es bastante buena permitiendo que las introspecciones fluyan. “Hmm...” murmuró. “Bueno, debe ser que yo temo estar en el mundo. Y eso probablemente se relaciona con los juicios —me preocupó acerca de lo que los demás piensen acerca de mí— y de que yo probablemente estaré de acuerdo con ellos”.

Con un temperamento altamente sensible, y una historia de emociones bloqueadas, Ann tiene muchos problemas con su sistema digestivo. Reacciona ante muchos tipos de alimentos, y fácilmente se enferma debido a esto. Por supuesto que con frecuencia se encuentra a sí misma, como ocurrió el día anterior, en el mostrador comprando algo que sabía no sería bueno para ella, que la llevaría a tener baja energía, lo que la mantendría sin ganas de ir a buscar y desarrollar aquello que le es importante.

“Así que”, dijo pensativamente, “¿me pregunto si el enfermarme hace que preste atención a mi alma?” Es una manera de decir que no. Si yo estuviera bien, tendría que alcanzar logros, dar la talla. Tendría que salir y encontrar un trabajo feo, matador-de- almas, y conformarme a los estándares de la vida americana, tal y como mis padres pensaban que debía hacerlo. Tendría que ser como todos los demás. O tal vez tendría que ofrecirme como voluntaria en algún lugar, para verme bien.

**“... Si estoy enferma, las personas me dejarán en paz. Si estoy enferma, puedo ser quien soy”.**

Ella me envió algunos pensamientos en un correo electrónico elaborando con respecto a esta excelente introspección:

*La película “¡Mama Mía!” detonaba asuntos acerca de tener una voz y de la auto-expresión. Me recordaba de mi padre, el cantante que “perdió su voz”, y cómo su crueldad hacia mí causó que yo “perdiera mi voz” y aprendiera a esconder mi ser verdadero para poder avanzar y pertenecer.*

*Así que traté de integrarme a sus formas y enfermé. Y decidí: “Si estoy enferma, puedo ser quien soy”. Puedo escaparme de tener que complacer las expectativas de mis padres, de la sociedad y de otros acerca de mí.*

*Las ventajas de estar enferma: ¡Ya no tengo que seguir más sus reglas! Puedo cuidar de mi alma y hacer una exploración interior. Cuando estoy bien, debo tratar de “dar la talla” e integrarme y tener logros y tener un trabajo matador-de-almas. Con frecuencia me siento atorada entre la enfermedad y estar bien y tener que “dar la talla”. ¡Estoy atorada porque no me gusta ninguna de esas dos opciones! ¡No es divertido!*

*Y mi comportamiento refuerza la idea de que no puedo estar en el mundo sin enfermar. No llevo un bocado cuando salgo de compras o a hacer diligencias, así que como fuera, y tengo así reacciones químicas y me siento enferma durante una semana más o menos, así que ¡no puedo salir al mundo! Me resisto a llevar un bocado; no me gusta cuidar de mí misma ni siquiera de esta forma.*

*Porque—cuando me siento enferma, tengo una excusa para no integrarme, puedo decir “no” a un mundo en el cual no quiero estar.*

**¿Cómo se vería una sesión de EFT acerca de la Liberación Emocional para Ann?**

Quiero que Ann sepa que ella puede ser ella misma sin tener que estar enferma. Quiero que se sienta como en casa en su propio cuerpo, aceptando (¡aceptando profunda y completamente!) su derecho a ser ella misma. Quiero que confíe en su propia creatividad. Quiero que confíe en su propia guía corporal acerca de lo que de hecho es correcto para ella, y quiero que ella tenga la fortaleza interna para seguir su propia sabiduría.

No funcionará para mí el sólo decirle esto. Las introspecciones y observaciones deben generarse desde lo profundo de sí misma, y ella debe sentir las como su propia verdad. Ella ha tenido toda una vida de hacer lo que los demás pensaban que debía hacer. Esto no es una maravilla de una sesión—Ann está efectuando cambios profundos. Ella debe sentirse lo suficientemente valiente y flexible como para navegar hacia una nueva historia de quién ella es, y lo que le es posible.

Nuestras frases de preparación de tapping empezaron así:

***Aún cuando*** vi “Mama Mía” y lloré toda la noche acerca de lo triste que es mi vida...

**Aún cuando** no quiero hacer tapping con esto porque no quiero sentir esos sentimientos otra vez...

**Aún cuando** no tengo ningún modelo en mi familia de cómo hacer valer lo que sé que es correcto para mí...

**Aún cuando** mi padre era el “cantante que perdió su voz”, y su crueldad hacia mí ocasionó que yo “perdiera mi voz” y aprendiera a ocultar mi verdadero ser para poder integrarme y pertenecer, y probablemente ése ha sido un patrón familiar de siempre...

**Aún cuando** traté de integrarme a sus formas y eso me enfermó...

**Aún cuando** una parte de mí decidió “Hey, si estoy enferma, puedo ser quien soy...”

**Aún cuando** tengo miedo de que si sano, tendré que dar la talla e integrarme y tener logros y conseguir un trabajo matador-de-almas...



**Aún cuando** con frecuencia me siento atorada entre la enfermedad y estar bien y tener que “dar la talla”...

**Aún cuando** mi comportamiento refuerza la idea de que no puedo estar en el mundo sin enfermar—no empaco un bocadillo cuando voy de compras o a hacer diligencias, así que como fuera, y tengo reacciones químicas y enfermo durante una semana más o menos, y por ende no puedo estar en el mundo...

**Aunque** cuando enfermo tengo una excusa para no integrarme, y puedo decir “no” a un mundo en el que no quiero estar...

**Aún cuando** quiero decir que no a las expectativas de los demás y crear mi propia vida en salud... pero el reto es: ¡No confío en mí misma!... dudo mucho de mí misma, especialmente cuando hay un choque entre lo que yo quiero y lo que los demás quieren...

**Aún cuando** las ideas de los demás parecen más fuertes que las mías... y tengo el síndrome de “qué pensarán los demás”...

**Aún cuando** tengo miedo de cambiar este patrón, y realmente no quiero hacerlo, y no soy suficientemente buena para hacerlo, y podría perder a mi familia si lo hiciera, y entonces no tendría a nadie...

**Aún cuando** siento todo este miedo y tristeza como un jalón hacia abajo en mi estómago...

**La otra parte de la ecuación de la frase de preparación incluyó frases como estas, que pueden guiarla hacia una dirección de liberación espiritual:**

*... **me acepto lo suficiente como para** querer aprender a confiar en mí misma y en mis propios valores para que estos puedan ser lo suficientemente fuertes como para reemplazar los juicios y valores de mi madre y mi padre hacia mí.*

*... **Me acepto a mí misma** y quiero aprender a sentir mi guía espiritual en mi cuerpo, para que mi cuerpo me sirva de compás.*

*... **Me acepto a mí misma** y quiero confiar en mí misma para no caer en las expectativas de los demás, así que tengo un lugar de fortaleza donde ir dentro de mí.*

*...**Me acepto a mí misma lo suficiente como para** decirme que recuerde que se llama un “locus interno de control” cuando tienes fuertes valores internos... yo le llamo mi “loto interior”, como la flor de loto que crece en la superficie del agua surgiendo del lodo... me gusta ver eso en mi corazón a veces... me gustan las flores de loto color de rosa... Belleza que surge del agua y del lodo.*

*... **Me amo y me acepto profunda y completamente, tanto que** estoy llenándome con la fortaleza de las flores de loto fuertes.*

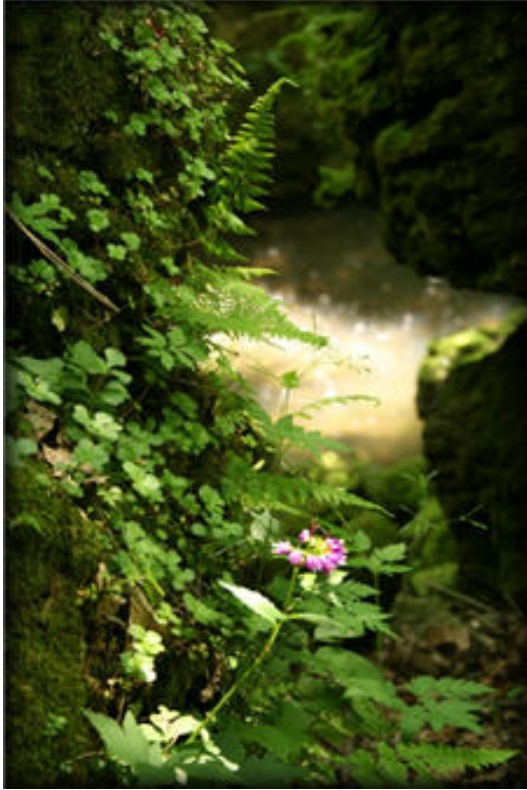
*...**Me acepto a mí misma lo suficiente como para que** dado que me gusta escuchar programas en la radio y audio-libros porque la gente está usando su voz, tienen pasión, y no les importa lo que la gente piense de ellos... y es lo opuesto a ser tímido... ¡Estoy buscando modelos que me muestren cómo usar mi voz!*

*...**Me acepto profunda y completamente...** y puedo ver que mi vieja manera de poner límites refuerza mi vieja idea de que estar en el mundo me hace enfermar... puedo ahora ver que hacía eso para demostrar que no puedo manejar el mundo... ¡pero lo hacía por una buena razón! ¡Quería ser yo misma! ¡Y ser yo está bien!*

**...Me amo y me acepto a mí misma tanto como para ahora preguntarme: Estando enferma, ¿cómo puedo ser quien soy? ¡No puedo!**

Cuando terminamos, Ann dijo: “¡Puedo ver la manera en que esto demuestra lo poderosa y creativa que soy!” Pero he puesto toda mi fortaleza en esa vieja estrategia de límites constreñidos. Ahora quiero aprender a usar mi poder y mi creatividad para ser yo misma. Me lo merezco”. Ann sabe que este no es un proceso de una maravilla de un minuto. Es una oportunidad de toda la vida para aprender cómo elegir expansión en su vida de manera consistente, en lugar de la vieja constricción familiar. Ella se preguntaba: “¿Cómo puedo aprender a confiar en mí misma para no regresar simplemente a como pensaban mis padres?”

Una profundamente buena pregunta. La retomaremos la próxima vez, y probablemente la siguiente, y la siguiente, hasta que esta nueva manera de pensar –su propia manera– haya sido sembrada, haya enraizado y esté floreciendo.



Mientras tanto, yo sugerí que viera “Mama Mía” nuevamente, y que hiciera tapping mientras la veía, para que pudiera continuar sanando sus viejos pensamientos tristes y así abrirse a sentir su mensaje positivo.

Como practicantes de EFT, somos parte de un movimiento de la humanidad que está dedicado a descubrir cómo usar nuestro propio sistema de guía interno, que señala hacia las respuestas a nuestras preguntas más profundas... sin tener que leer tantos libros de auto-ayuda, o buscar aún más maestros espirituales, o conseguir a alguien más que canalice la respuesta para nosotros por parte de “entidades espirituales”. Sí creo que hay aliados útiles en el mundo visible e invisible –pero creo que lo que más desean para nosotros es que nos paremos por completo en nuestra propia presencia espiritual. Los aliados internos que son dignos de mi atención no quieren que yo me haga dependiente de ellos para obtener su sabiduría. Ellos desean que yo la encuentre dentro de mí

Vamos a usar nuestras habilidades y experiencia para ayudarnos a nosotros mismos y a nuestros clientes a explorar el íntimo y único e individual proceso de abrir nuestra intuición, y aprender a confiar en la guía de nuestro propio cuerpo y nuestra historia de vida.

¡Usemos EFT no sólo para sanar las heridas pasadas, sino como una poderosa invitación a florecer desde el centro de la bondad que ya somos. Podemos convertir todo lo que hacemos en una hermosa casa de hadas, para que las verdaderas hadas y ángeles y devas y espíritus de la naturaleza, y el Espíritu mismo, vivan en nuestro jardín trasero!

**Con mi amor y bendiciones a todos -**

**Rue**

**Para mayor información y para registrarse en mi próxima teleclase en línea acerca de las Técnicas de Liberación Espiritual, hagan click aquí:**

[http://www.intuitivementoring.com/teleclass\\_sft.html](http://www.intuitivementoring.com/teleclass_sft.html)

**También exploraré este concepto en el Reino Unido en Marzo 28-29**

<http://www.eftevents.com/spiritual.htm>

## ¡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](mailto: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!

© 2009 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 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](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](mailto:aguirrehall@yahoo.com.mx)