

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES
UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y
CORAZON

Volúmen 3, 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 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>

Libre para ser YO

Le digo Con frecuencia ocurre que encuentro un patrón similar recurrente entre varias personas con las cuales trabajo. Este es un tema que escucho frecuentemente:

Toda mi vida he estado tratando de ser quien no soy: alguien extrovertido tratando de hacer cosas con las que no me siento bien, pero que aparentemente producen dinero. Padezco fibromialgia, así que he tenido que reducir mis horas de trabajo. Yo realmente deseo ser un practicante de EFT –soy muy buena en eso—pero no sé cómo presentarme ante los demás. Debería crear un sitio en la red, pero eso me asusta—no sé como mostrarme ante el mundo. Creo que debería estar en Twitter todo el tiempo, debería tener una página en Facebook. ¿Por qué estoy tan asustada? ¿Qué es lo que está mal en mí? A veces incluso siento que preferiría no ser un ente físico en este mundo. Es demasiado duro. Yo soy demasiado sensible, demasiado diferente.

Nancy Selfridge, una doctora quien se curó a sí misma de fibromialgia, ha dicho: “Los doctores no saben qué hacer con sus pacientes con fibro. A los doctores les desagrada no ser exitosos, y por lo general no tienen éxito al tratar de sanar la fibromialgia con medicina convencional.”

La fibromialgia resulta enigmática para la ciencia médica, pero tiene mucho sentido energético, vibracional y espiritual.



Hay una cualidad de energía o presencia que cada uno lleva consigo a lo largo del día. Dicha energía, al expresarse a través nuestro en formas únicas, tiene la capacidad de formar conexiones que nos otorgan poder, y son nutricias, co-creadoras y liberadoras.

Como humanos, somos sistemas abiertos que fluyen, capaces de introducir y transformar la energía desde lo infinito hasta lo particular, siendo nuestras acciones y nuestras elecciones las que forman nuestros cuerpos y vidas individuales. Sin embargo, el hecho es que con frecuencia sostenemos dentro de nosotros “sistemas” más pequeños de energía que están más cerrados que abiertos. Esto disminuye el flujo naturalmente expansivo de nuestra energía, y el efecto generalizado es que nos sentimos más aislados, separados y alienados del mundo que nos rodea.

Cuando tenemos una herida, un recuerdo, un hábito rígido, una creencia limitante, es como si nos restringiéramos alrededor del mismo. Como un grano de arena dentro de una almeja, estas “partículas” de nosotros mismos constituyen el lugar donde fluimos menos, estamos más cerrados, más protegidos, e

incluso en la negación de nosotros mismos. En el acto concreto de vivir cada día nos topamos con situaciones que pueden causar tales limitaciones.

Pero supongamos que estamos restringidos alrededor de nosotros mismos

Supongamos que la mera idea de ser, de ser una persona única –de ser una persona simplemente –es vista como una condición de separación y limitación. Supongamos que yo siento, por ejemplo, vergüenza de ser un ser humano, o que siento que no merezco tener mi espacio en el mundo, o supongamos que batallo al tener un cuerpo físico con sus pasiones, apetitos, instintos, corporalidad, etcétera. Entonces ceso de ser un sistema tan abierto como podría serlo. El flujo de la energía vital, de luz y de poder dentro de mí está disminuido. En ese punto, en todas las otras maneras en que yo creo limitaciones y obstrucciones en mi vida se hacen mucho más poderosas, y resulta mucho más difícil trabajar con ellas.

Una persona con asma está familiarizada con lo que pasa cuando los músculos se aprietan y los pulmones se sienten constreñidos. Durante un ataque, pueden llegar a sentir que nunca más van a respirar. Un ataque de asma puede hacerlos sentir que están colapsándose hasta crear una pequeña bola apretada que aspira y jadea.

De la misma forma, cuando nos sentimos alienados de nosotros mismos por alguna razón, o sentimos que nuestro “ser” es una condición de –o una razón para –la constricción, esto es como un ataque de asma metafísico. Si este sentimiento es negado o “reprimido” para no tener que sentirlo, puede manifestarse en el cuerpo en forma de dolor o constricción.

La fibromialgia es para el cuerpo lo que la baja auto-estima es para la personalidad

Aún cuando no es posible probar esto científicamente aún, parece probable que los síntomas de cualquier enfermedad en el cuerpo pueden ser vistos como una respuesta hacia algún tipo de constricción interna mental, emocional y espiritual. La fibromialgia es un ejemplo perfecto de una “enfermedad espiritual” en el sistema mente-cuerpo-espíritu. Los síntomas de la fibromialgia son la fatiga, el sueño interrumpido, dolor y depresión. Como una vez me dijo Gary Craig, el creador de EFT: “La fibromialgia es para el cuerpo lo que la baja auto-estima es para la personalidad”.

Mucho de nuestra herencia religiosa implica que el alma está “en algún otro lado”, residiendo en algún otro plano diferente al del cuerpo. Yo creo que el cuerpo es el alma. Que el cuerpo es en sí, “alma destilada”. ¿No tendría sentido que la fatiga, el dolor y la tristeza de la fibromialgia fueran una respuesta física y emocional hacia, o tal vez un reflejo de, el bloqueo de la alegría, el amor y la expresión creativa en nosotros?

El significado original de la palabra “espíritu” es “respiración”. Idealmente esta respiración debería moverse dentro y a través de nosotros libremente. Se podría decir que cada uno de nosotros somos un pulmón de lo sagrado, y que nos expandimos y contraemos para que el espíritu se mueva libre y poderosamente a través nuestro hacia todo el mundo.



Podemos aprender a experimentarnos a nosotros mismos de forma que nos permita expandirnos

Podemos aprender a volver a imaginarnos, a considerarnos como seres espirituales sagrados no a pesar de, sino debido a que estamos aquí. Podemos aprender a experimentarnos en una forma expansiva, que restaure en nosotros el sentimiento de apertura y de flujo. Entre más expansivos somos, más beneficiamos al mundo.

No significa que no vamos a seguir teniendo heridas, retos, problemas, dolores, dudas, y todo el resto de tales sentimientos y experiencias que nos constriñen, sino que tales constricciones tendrán lugar dentro de un contexto más amplio de flujo –y por ende, podrán ser sanadas, transformadas y restauradas hacia la apertura y el flujo en sí mismas.

Entonces nos involucraremos y co-crearemos con otros en formas que sintamos correctas. Nuestros actos y elecciones pueden llevar consigo y asistir el poder del flujo de energía del universo en sí. Esto es la verdadera sanación.

Yo creo que la fibromialgia (y toda condición física o emocional crónica) es un mensaje a nuestra humanidad. Es un llamado a lo mejor en nosotros, diciéndonos que no nos estamos dando nuestro valor verdadero. Las personas que padecen enfermedades crónicas y depresión son como el canario en la mina de carbón –recuerdan que los antiguos mineros solían enviar un canario en una jaula dentro de la mina para ver si había suficiente oxígeno dentro para sostener la vida. Si el canario vivía, los mineros eran enviados a trabajar. Si el canario moría, bueno, supongo que tuvo mala suerte...

A diferencia de los canarios, sin embargo, tenemos tantas herramientas de sanación en la punta de nuestros dedos --¡literalmente! Podemos sentir la energía tóxica y evadirla. Podemos soltar la constricción y transfigurar esos patrones emocionales y mentales tóxicos convirtiéndolos en una fuente de nutrición y expansión.

Tal vez, como toda enfermedad, la fibromialgia y algunas otras enfermedades crónicas de nuestros tiempos, son un mensaje que el cuerpo nos envía a nuestras conciencias:

**“¡No estamos contando con suficiente espíritu aquí!
¡Ábranse!
¡Relájense y disfruten!
¡Vivan con propósito!”**

Si ustedes se identifican con estos pensamientos, aquí se presenta el fundamento de una rutina de tapping con la cual experimentar. Háganla suya. Añádanle sus propias palabras y experiencias, sentimientos e ideas.

Elijan una de las afirmaciones del párrafo al inicio de esta parte, que disparen algún sentimiento en ustedes. O inventen su propia afirmación que sea similar.

Piensen en lo que realmente les molesta acerca de esta afirmación. ¿Se refiere a una persona? ¿O a eventos? ¿Fue la mirada en su rostro? ¿El tono de su voz? ¿Qué significado tiene acerca de ustedes?

FRASES DE PREPARACIÓN

Pongan la frase que los altere o les genere más estrés, y que sientan como constricción en su cuerpo, dentro de una frase de preparación como ésta:

***Aún cuando** soy tan sensible y no me atrevo a exponerme, y esto me hace sentir (usen sus propias palabras), me acepto de todas formas.*

***Aún cuando** he estado tratando de ser quien no soy, y me siento como un perdedor, me acepto de todas formas. Estoy haciendo lo mejor que puedo.*

***Aún cuando** una parte de mí piensa que estoy exagerando, haciendo esto demasiado difícil y complicado... todos parecen hacerlo bien... y yo no parezco poder soltar todos mis sentimientos acerca de esto... me amo y acepto de todas formas, y elijo sentirme tan bien como me sea posible ahora.*

HACIENDO TAPPING EN LOS PUNTOS

Simplemente no estoy viviendo mi vida correctamente. ¡Míralos!

Estoy tan deprimida.

¿Por qué estoy tan asustada?

¡Todos parecen estar _____!

¡Tengo que alcanzarlos!

Ellos deben saber algo que yo no sé.

Esto es patético.

Me siento como un fraude.

Soy demasiado sensible. ¡Todos me han dicho esto siempre!

Tal vez una parte de mí no quiere dejar ir este problema.

También hagan tapping en los puntos para la forma en que sienten su cuerpo con relación a la parte de la “frase del problema” en la frase de preparación (usen las frases que siguen a “Aún cuando _____”):

Siento estos sentimientos colapsándose en mi corazón.

Mis entrañas están todas enrolladas.

Mi cabeza se inclina por el peso.

Mis hombros están hundidos y hacia adentro.

No puedo respirar bien.

Mi garganta está apretada y constreñida.

Me siento triste y enojada.

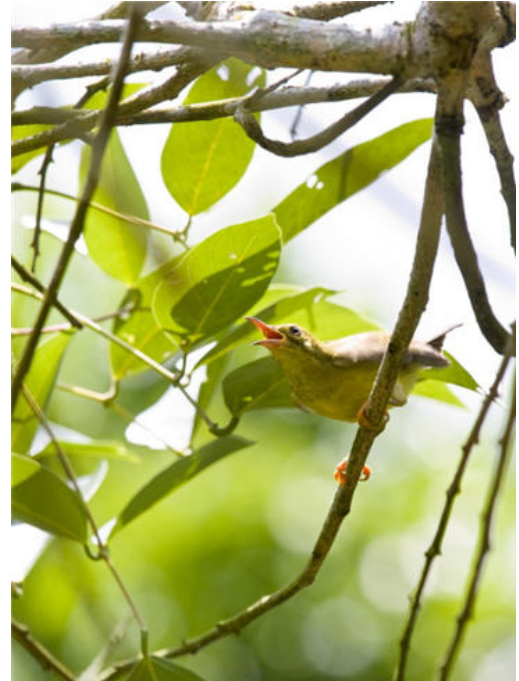
Estas lágrimas...

Estoy tan asustada.

Me siento tan sola.

Siento que el piso se mueve debajo de mí.

Me pongo tan nerviosa y ansiosa.



Otra ronda podría ser algo así:

Aún cuando una parte de mí piensa que “no vivo la vida correctamente”, porque no puedo/quiero hacerlo a su manera, me honro por lo difícil que es esto, y acepto todas las partes de mí y todos mis sentimientos de todas maneras.

Aún cuando otras personas actúan como si “esto fuera la verdad de la biblia –deberías hacerlo así”, y “si no lo haces así eres un fracaso”, me acepto de todas formas, y me pregunto si hay una forma más profunda y expansiva de pensar acerca de esto.

Aún cuando una parte de mí ni siquiera desea estar aquí, o tener una apariencia física en este mundo, y he estado tratando tan arduamente de introducirme a un patrón que no me pertenece, me amo y acepto lo suficiente como para estar dispuesta a considerar que tal vez no ser yo misma es lo que me está matando en realidad. Deseo sanar esto.

Hagan tapping en los puntos, pausando para hacer tapping en un punto pensando acerca de cualquier frase que les llame la atención, y después continúen con el proceso de tapping:

Realmente no soy buena en cuanto a vivir la vida.

No quiero hacerlo a su manera.

¿Cómo podría pensar acerca de esto en una forma diferente?

Pensé que estaba deprimida debido a que simplemente no podía cumplir con sus expectativas.

¿Qué tal si he estado deprimida debido a que no estoy siendo yo misma?

He estado tratando de ser alguien que no soy.

No les va a gustar si yo realmente expreso mi ser verdadero.

Eso me asusta. Necesito su aprobación.

*¿Pero qué hay de mi propia aprobación?
Honro realmente mi necesidad de conexión.
¿Cómo puedo desconectarme de los demás y conectarme conmigo misma?
Es una revelación darme cuenta de que estaba deprimida por una buena razón--¡No
estaba siendo fiel a mí misma!*

DIRÍGETE HACIA LA SANACIÓN

Ahora hagan otra ronda. Conforme hacen tapping, experimenten con formas creativas de reencuadrar y *transformar* la historia que se han estado contando acerca de esta vieja visión de sí mismos.

***Aún cuando** yo no puedo encajar en ese modelo, he decidido aceptarme de todas maneras. No desecharé mi sensibilidad –le da riqueza y sentido a mi vida.*

***Aún cuando** es más fácil resentirse que cambiar, acepto quien soy y como me siento.*

***Aún cuando** estoy cansada de pelear pero creo que debo mantenerme en pie, elijo sentirme lo mejor que pueda en este momento.*

***Aún cuando** mi verdadera voz ha sido restringida –no podía decir lo que quería y necesitaba decir, así que me lo tragué, e incluso tal vez enfermé para poder tener una excusa para hacer lo que quería hacer, me amo y acepto lo suficiente como para elegir sentirme tan bien como me sea posible en este momento, y pido sabiduría desde el corazón para sanar esto... Me pregunto si hay formas mejores y más efectivas de sentirme presente y efectiva en el mundo.*

Conforme hacen tapping en los puntos, prueben con algunas frases y preguntas que gentil y respetuosamente empiecen a cambiar su forma de pensar acerca de esta vieja visión del mundo, lo que significaba para ustedes, y de qué forma su temperamento sensible respondió. Imaginen que están adoptando la perspectiva de un asesor amoroso y sabio. Entonces hagan tapping con las siguientes frases mientras completan una ronda o más:

*Me encanta saber que está bien ser quien soy.
Elijo creer en mí misma y valorar mi temperamento sensible.
Aprecio que la armonía y la conexión son tan importantes para mí.
Me encanta apreciarme a mí misma.
Agradezco esta oportunidad de repensar mis creencias acerca de cómo “debería” ser.
Aprecio exactamente quien soy... ser tan sensible podría ser un regalo.
Aprecio todo lo que he aprendido.
Agradezco todo lo bueno que hay en mi*



vida.

Estoy muy contenta de tener un sistema de guía tan bien afinado en mis sentimientos. No tengo que ser exitosa siendo como ellos, puedo ser exitosa siendo como soy. No necesito enfermar para ser todo lo que puedo ser. Tal vez podría crear una página en Facebook a mi manera, ¡para que refleje quien YO soy!

Le hice a una persona la siguiente pregunta, y me encantó su respuesta. Trabajen con frases como éstas en su tapping, y añadan las propias.

“¿Qué es lo que el mundo te pide que contribuyas tú?”

Puedo regalarles a las personas su propia belleza.

Puedo ver a alguien con mis “ojos espirituales” y ver su alma, bella y poderosa.

Ahora sé que puedo encontrar formas de presentarme, aún en un sitio de red, a través de una conexión pacífica.

Me veo a mí misma parada con la frente en alto, con la quietud rodeándome, y un sentimiento de que todo está bien.

Soy llamada a expandir todo lo que puedo ser, siempre, siempre...

¡Soy llamada aquí para aprender cómo adentrarme en mi propio Ser!

La sensibilidad que parecía como una carga y un defecto y “algo errado” con anterioridad, empezará a parecerles como el regalo que es –un sistema de guía muy preciso y bien afinado que les permite saber de inmediato cuando se están saliendo del camino de su verdad más profunda. Permitan que su sensibilidad guíe su tapping, así como su vida. Sientan la libertad de ser USTEDES MISMOS.

Con mi amor y bendiciones envolviéndoles,

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 ésa 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