

Noticias de Rue

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

Volúmen 4, Número 1



Para suscribirte a mi boletín en español, haz clic en el siguiente enlace:

El siguiente enlace te llevará a la página de archivos donde puedes acceder a ediciones anteriores de mi boletín.

<http://www.intuitivementoring.com/articles/spanish-newsletter-archive/>

¡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/articles/english-newsletter-archive/>

Re-Imagina tu historia

Piensa acerca de como atraviesas tu día. Probablemente siempre hay (tal vez sin palabras) una pregunta o comentario presente en tu mente.

¿Es esto cierto para ti? En tu vida diaria, cuales de estas ideas pudieran estar pegadas a tus pensamientos:

No tengo suficiente _____

No puedo ser feliz / exitosa hasta obtener _____

La gente me lastimará a menos que yo _____

No puedo dejar que nada bueno pase porque _____

Para ser querida tengo que, _____



La parte de nuestra mente que está pensando estos pensamientos es nuestro “cerebro reptil”, llamado así por los científicos. Esta parte de nuestro cerebro humano evolucionó primero, y su trabajo es revisar constantemente el medio ambiente en busca de peligro, comida y amor (bueno, mejor dicho, sexo), algo así como pasa con la lengua de la serpiente que siempre está entrando y saliendo, obteniendo información, probando, probando, probando. Si el cerebro reptil se alarma (y es realmente fácil que se dispare) instantáneamente nos lleva a una

de tres respuestas al miedo: pelea, huida o parálisis.

Creo que todos nacemos con una tendencia hacia uno o más de los pensamientos de “carencia o ataque” mencionados arriba. Estos se convierten en la historia que nos contamos durante todo el día, y toda la noche mientras soñamos, acerca de quienes somos y lo que (no) es posible para nosotros. Los pensamientos de carencia o ataque se convierten en nuestra “sombra”. Limitan nuestros actos. Limitan nuestros éxitos. Tal vez estén tratando de mantenernos a salvo, pero nos mantienen enjaulados.

Parece que tenemos dos estrategias para nuestras historias favoritas de carencia o ataque. Las usamos como instrumentos de auto-tortura, o las nutrimos y atendemos de una manera extrañamente amorosa.

A veces estas historias representan todas las cosas por las cuales somos críticos con nosotros mismos. Nos castigamos a través de ellas. He trabajado con mucha gente que automáticamente busca donde están fallando en cualquier situación dada que no resultó bien.

Cuando notamos algo que no nos gusta de nosotros mismos, tal vez podemos intentar usar herramientas de sanación tales como EFT para darle duro hasta matarlo. Por supuesto que eso no funciona... simplemente nos hace sentir peor. Y entonces nuestro cerebro reptil entra en funciones otra vez, al notar que nos sentimos en peligro y trata aún con mayor énfasis de ponernos a salvo. La jaula se hace más pequeña.

O nos gusta aferrarnos a la familiaridad de esas viejas historias, aun cuando hacen que nos sintamos mal. Se pegan al pensamiento “pero si cambio esto en mí, no sé quien seré. ¡No sabré cómo actuar! No obtendré atención”.

Martha Beck, autora y entrenadora de vida, llama a esto “manoseo de la historia”. ¡Qué frase tan fea pero acertada! En su libro, *Guiándose por la luz de las estrellas*”, habla de alguien que estaba atorada en su historia de no tener poder:

Dinah no estaba simplemente volviendo a contar la historia de su triste y aterrizada existencia, la estaba manoseando, tal como acariciarías la cabeza de tu perro pug favorito. La historia, incluyendo la depresión que causaba, era de hecho una especie de zona de control para Dinah. Ella sabía como ser pobre y triste; usaba su infelicidad para obtener lástima tanto de sí misma como de los demás, y generalmente le funcionaba para ir viviendo. La tristeza acerca del pasado era su moneda, lo que usaba para comprar cosas. Así que contaba los días, meses y años de su tristeza como un avaro cuenta su dinero. Esto la dejaba tan apegada a la tristeza que no había posibilidad de que una versión más feliz de su vida, o un presente alegre, pudieran surgir en la pantalla de su radar.



He conocido muchas personas así. Tendremos una maravillosa sesión de tapping, y se irán sintiéndose mucho mejor. Y luego en la siguiente sesión regresan con otra versión de la misma vieja historia. Pasa lo mismo una y otra vez. Tienen una adicción hacia su historia.

Me gusta usar EFT para ayudarnos a re-imaginar nuestras viejas historias para que nuestra historia Verdadera, la verdad real acerca de nuestra bondad, pueda brillar a través de ella. Enmarco casi cada sesión de tapping que hago de esta forma.

Con frecuencia le pido a alguien escribir su vieja historia. Esto es algo muy fácil de hacer, especialmente para personas que han tenido mucha experiencia en visitar a personal médico, sanadores o practicantes de medicina alternativa. No sólo han obtenido mucha práctica contándose su historia a sí mismos, sino que todos aquellos a quienes han visto en busca de ayuda se las han pedido también. Los invito a que hagan un seguimiento de la vieja historia contando su historia Verdadera.

Ambas historias están ahí dentro de nosotros y son igualmente “verdaderas”—la historia que contamos depende de cuáles de los hechos elegimos ensamblar y vincular en una narrativa con significado.

Aquí tenemos un ejemplo. Estos son los párrafos que Don escribió en respuesta a mi petición:

LA VIEJA HISTORIA

La vieja historia es algo así:

Se me dificulta mucho cambiar. Cuando cambio, o pienso en cambiar, siempre va acompañado de mucha angustia y titubeo, revisando una y otra vez en mi mente los efectos que tendré—por lo general son negativos (como yo los veo).

Veó la vida desde la perspectiva del vaso medio vacío y si algo negativo no ha pasado aún, ¡solo espera, pasará!

Siento intensamente que tengo una fobia hacia el compromiso (realmente una adicción) en relación con las relaciones. Siento que también tengo una gran cantidad de enojo reprimido y cuando me altero, en lugar de sacarlo de maneras constructivas, me lo trago (tengo la creencia de que no debería estar enojado). Experimento espasmos en todo el cuerpo y se centran en mi área abdominal, mismos que muy bien pueden ser debidos a todo ese enojo e ira que cargo dentro. Parece que solo puedo sentir las emociones densas y negativas y muy poca alegría, amor y felicidad.

El cambio debe verse como algo indeseable, en su mayor parte, porque nunca sé lo que va a pasar, así que resulta mejor permanecer la mayor parte del tiempo, en mi hoyo usual, aun cuando sea muy incómodo. Si cambiara, las cosas podrían ser aun peores, por lo que solo cambio cuando es absolutamente indispensable--¡y aun entonces peleo contra ello todo el tiempo! Mientras que muchas personas parecen cambiar fácilmente, el cambio es muy difícil y en muchos casos imposible para mí.

LA NUEVA HISTORIA

La nueva historia es algo así:

He cambiado con mucha frecuencia y corrido muchos riesgos en mi vida. He vivido en muchas casas y departamentos; me han pertenecido muchos autos; he tenido muchos trabajos; he viajado a Europa, el Norte de África, Asia, América Central, Sudamérica y Canadá, así como a diversas partes de Norteamérica.

He cambiado mis perspectivas religiosas y mi filosofía personal, dejando el Catolicismo atrás en la universidad (después de haber empezado a cuestionarlo en la preparatoria), adoptando más tarde el Budismo, y aún más adelante sintiéndome más cómodo con un enfoque “espiritual” hacia la

vida en lugar de insertarme en una estructura religiosa formal. He estudiado Budismo Zen y Taoísmo; he practicado y estudiado diversas técnicas de meditación, Budismo, Tai Chi, Chi Kung, Aikido y Kendo, y he aprendido algo de cada una de ellas (he estudiado con chamanes en Perú y de Rusia; he estudiado con maestros Taoístas y de Tai Chi en China y Taiwán; y he estudiado Kendo en Japón).

Aprendí solo a pescar al vuelo y he disfrutado muchos días en riachuelos rurales donde había truchas. Atendí la escuela de masaje, después de retirarme habiendo trabajado durante 35 años en un empleo en el campo de beneficios para los empleados, y empecé a desarrollar una práctica pequeña de masaje y sanación energética. Vendí mi casa hace varios años y me mudé a otro Estado después de haber conocido a mi amor en un viaje a China, y me sobrepuse a una severa alergia a los gatos para poder estar con ella (tiene cuatro gatos). ¡Ahora yo también tengo dos gatos! Obtuve mi grado de maestría a los cuarenta y tantos años de edad, después de haber asistido a clases durante tres años para obtenerlo.

¡Creo que ya me está cayendo el veinte!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



¿Es esta la misma persona? ¡Sí! Noten cual historia lo hace sentir terrible, deprimido y lo envía a practicante tras practicante, en el transcurso de los años, para tratar de manejar sus “espasmos corporales”. ¿Cómo sería su vida si se contara la segunda historia repetidamente?

Hoy recibí un correo electrónico hermoso de parte de una mujer con quien trabajé recientemente. Pam recibió una invitación para hacer una presentación de EFT en una reunión de grupo. Su cerebro reptil se prendió en automático con pánico, al imaginar a todas esas personas observándola con sus rostros en blanco, con sus expectativas.

Trabajamos mucho tratando de reconectarla con la niña vivaz, exuberante y curiosa que una vez fue—su historia Verdadera—antes de que empezara a caer dentro de la jaula de la vieja historia familiar acerca de lo que no es posible, y antes de que pasara por las experiencias traumáticas de no haber sido vista, oída y reconocida, que la desconectaron de su ser verdadero. “Mis padres pensaban que los niños eran demasiado problema”, dijo mientras hacíamos tapping. “Querían que yo jugara como un adulto—lo que los niños hacen normalmente no era aceptable. Así que tuve que crear una imagen pública que no era la mía, y he tratado de hacer que cargue toda una vida. Siempre he pensado que *yo* era inaceptable”.

Pam tomó una de las teleclases que ofrecí al introducir mi nuevo programa “Re-Imagina tu vida”. Después me escribió esto:

Tu teleclase – introducción a la nueva serie – realmente me impactó. Al escucharte pensé que habías escrito todo esto para mí (no literalmente – simplemente sentí que daba en el clavo). Algo que tu cliente dijo (no recuerdo exactamente qué) me brincó y descubrí un enfoque completamente nuevo para hacer tapping con mi historia familiar. Se relacionaba con hacer míos mis propios sentimientos.

Sin importar lo que mis padres/maestros/amigos hicieran o no, ¡las reacciones/respuestas/sentimientos/interpretaciones eran mías! Y hacerlas mías ME da poder en lugar de darles el poder a ellos. Y puedo volver a contar la historia de manera diferente. Estoy empezando a entender realmente lo fluidas que nuestra energía y nuestras emociones realmente son. Había pensado acerca de esto como “lo que realmente pasó” y por ende, como si de alguna forma estuviera escrito en piedra. Algo tan falso.

Dejar ir nuestra vieja “verdad”, que forma parte de nuestra identidad hasta que la soltamos, se puede sentir un poco como estar **sin** una identidad hasta que encuentras otro sitio donde pararte. Tuve un hermoso momento (momentos) un día en el cual de hecho pude experimentarme sin la vieja carga, libre de Viejas historias—y no fue como yo me lo esperaba en ningún sentido. Fue un lugar apacible donde me di cuenta por completo que “yo” todavía existía bastante aparte de esas viejas historias y que era completamente capaz de reconocermé sin ellas. Era solo yo sin las historias.

Sin embargo, no estaba completamente lista para asimiliarlo, porque retrocedí un poco después de eso, así que no fue un movimiento completo hacia lo nuevo, pero creo que al experimentarme en esa forma—habiendo logrado dicha conciencia—hizo que estuviera **BIEN soltar y moverme en esa dirección más y más.**

Esta es la clave del éxito: Está BIEN soltar y moverme más y más en esa dirección. Lo realmente fundamental es la parte de “más y más”. Podemos aprender como girar continua y gentilmente, hacia una dirección de sanación. Esto es lo que crea el bienestar.

Girar hacia el bienestar es el alegre trabajo que estoy planeando para el programa de “Re-imagina tu vida”, asociándome con personas que quieran re-imaginar la historia de sus vidas.



Si te gustaría empezar a re-imaginar tu vida ahora, haz esto:

- Elige la “descripción de la historia” al inicio de este artículo que tenga mayor resonancia para ti.
- Elige un incidente en tu vida que sea un buen ejemplo de esta creencia.

- Escribe tu vieja historia al respecto.
- Haz tapping con algunas de las frases e ideas en ella, que te disparen una reacción emocional.
- ¡Deja que tu historia Verdadera emerja y brille a través de las ranuras!

Como funciona el tapping:

Cuando hacemos tapping, estamos desentpalmando el flujo electro-químico de energía entre el cerebro reptil y la parte del cerebro que permite las emociones y pensamientos y le da significado a los incidentes de nuestras vidas, así como los recuerdos de los incidentes (el hipotálamo). En otras palabras, el tapping nos libera de la respuesta huir/pelear/parálisis. ¡Somos libres para decir la Verdad!

Experimenta con maneras creativas de re-frasear o re-encuadrar la historia que te has venido contando acerca de este incidente.

***Aun cuando eso pasó,** y eso es lo que siempre me pasa, ¡es sólo la historia de mi vida!, y he decidido aceptarme de todas maneras.*

***Aun cuando quizá me gusta sentirme triste y resentida a veces,** acepto quien soy y como me siento.*

***Aun cuando eso pasó,** y yo tengo todos esos sentimientos al respecto, elijo sentirme tan bien como me sea posible en este momento.*

Prueba con algunas frases y preguntas que gentil y respetuosamente empiecen a cambiar tu forma de pensar acerca de dicho incidente, lo que significó para ti (la vieja historia), y como respondió tu temperamento sensible.

Imagina que estás tomando la perspectiva de un asesor amoroso y sabio:

Ceja: *¿Hay alguna forma diferente en la cual pudiera ver esto?*

Lado del ojo: *Podría soltar este resentimiento si así lo elijo.*

Bajo el ojo: *Tal vez tengo más elecciones posibles acerca de mis sentimientos.*

Bajo la nariz: *Siempre puedo regresar a este sentimiento negativo más adelante...*

Bajo el labio: *¿Qué tal si estoy en lo correcto al sentirme así? ¿Qué tal si decidiera sentirme bien ahora?*

Clavícula: *Aprecio todos mis sentimientos y aprecio que me importan tanto.*

Bajo el brazo: *Elijo sentirme aliviada y en paz. Ambos hacíamos lo mejor que podíamos.*

Coronilla: *Aprecio el alivio y la alegría a la que estoy accediendo.*

ENFÓCATE HACIA UNA DIRECCION SANADORA

Aun cuando eso pasó, me amo y acepto de todas maneras. Me honro por lo difícil que eso fue. Quiero re-contar mi historia de forma diferente, con mi Verdad.

Aunque frecuentemente me siento triste y resentida, Acepto quien soy y como me siento. ¿Tal vez sentirme herida y resentida es una forma de sentirme poderosa?

Aun cuando eso pasó, elijo sentirme tan bien como me sea posible ahora, y pido a la sabiduría del corazón que sane esto. Me pregunto si hay formas mejores y más efectivas de saber que soy suficiente, a pesar de todo.

Ahora haz tapping con las siguientes frases conforme completes otra ronda:

Amo saber que mi tristeza significa que yo merezco algo mejor...

Elijo creer en mí misma y valorar mi temperamento sensible...

Aprecio que la armonía sea tan importante para mí...

Se siente bien apreciarme a mí misma...

Agradezco la oportunidad de re-pensar este incidente...

Aprecio exactamente quien soy... ¡tengo una historia Verdadera y quiero dejarla brillar!

Aprecio todo lo que he aprendido y todo lo que soy. ¡Soy mejor para el cambio de lo que pensaba!

Estoy tan agradecida por todo lo bueno que hay en mi vida...

Estoy muy feliz de tener un sistema de guía tan finamente sintonizado con mis sentimientos...

Haz más tapping con cualquiera de los aspectos del incidente que todavía te disparen algo. Revisa de nuevo, y nota como te sientes y piensas acerca del incidente ahora.



Encontrarás que la historia de tu vida cambia

dramáticamente si haces EFT durante sólo algunos minutos con todos los pequeños incidentes que surjan durante el día, que te recuerden tu vieja historia. Invita a tu cerebro reptil a calmarse. Encuentra la Verdad que está brillando a través de ti, la verdad que siempre ha estado allí.

Tus historias que parecían ser de tus cargas y fallas

anteriores, cambiarán ante tus ojos. Conforme notas cómo te hacen sentir, tus historias te revelarán tus sentimientos y emociones como los regalos que realmente son—un sistema de guía preciso y finamente calibrado que te permite saber de inmediato cuando tu historia se está desviando de tu Verdad más profunda. Estás a cargo de la historia que cuentas.

¡Con mi amor y bendiciones hacia tu historia Verdadera!

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/books-dvds/>

¡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://www.intuitivementoring.com/books-dvds/abriendo-la-jaula-de-dolor/>

Este libro también está disponible en inglés:

<http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/opening-the-cage-of-pain/>

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!

© 2010 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/articles/spanish-newsletter-archive/>
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/books-dvds/>

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