

# Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR  
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 4, Número 4



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/>

---

## ¡Eventos que hay que Recordar!

**Asociación para la Psicología Energética Abarcadora (ACEP, por sus siglas en inglés)**

**Conferencia—San Diego, Junio 3-9**

<http://tinyurl.com/ACEP2010>

Muchos expositores maravillosos, incluyendo a Norman Doidge, MD y a Donna Eden. Yo presentaré un taller acerca de “Honrar el Temperamento Sensible mediante EFT”.

**Retiro en la comunidad espiritual de Findhorn  
Julio 3-6, Fundación Findhorn, Escocia**

Yo estaré enseñando un taller llamado “Técnicas de Liberación Espiritual – Libérate para ser quien realmente eres”. <http://www.findhorn.org/programmes/programme395.php>

---

**Tapping en el Rancho Sunrise 2010  
Rancho Sunrise, cerca de Loveland Colorado  
Agosto 17-21**

¡El segundo evento anual! Acompañenme a mí y a mis colegas Maestras en EFT Gwyneth Moss y Ann Ross del Reino Unido, durante un fin de semana de EFT fascinante y divertido para lograr la salud emocional, obtener entrenamiento, y un espíritu de sanación. Además de \*Tiempo para ti\* para caminar, leer, meditar, hacer nuevas amistades y colegas, y comer comida orgánica deliciosa.

<http://www.intuitivementoring.com/teleclasses/tapping-at-sunrise-2010/>

## “Querer no era seguro”

En nuestra tele-clase del programa semestral Re-Imagina tu vida, pregunté a los participantes acerca de sus sentimientos y creencias con respecto a “querer”.

Aquí se presenta parte de la respuesta de Sheryl:

*Querer parece ser menos doloroso que entumecedor. Ahora tengo anhelos, pero al pensar hacia atrás acerca de mi infancia, apenas puedo recordar ningunos de mis anhelos/deseos/sueños. La mayor parte de las veces en las cuales quería algo, no lo obtenía u obtenía un mal sustituto.*

*Escucho todo el lenguaje limitante cuando empiezo a enlistar mis anhelos... “Deberías estar satisfecha con lo que tienes,” “No nos alcanza para eso,” “Para qué quieres eso,” “El dinero no crece en los árboles,” “Eso es imposible.”*

*Así que, es mejor sentirse entumida y apagada que sentirse defraudada y decepcionada por no obtener lo deseado. Hablar y quejarme no era seguro... aprendí eso a una edad muy temprana. Los anhelos de otros siempre eran más importantes que los míos. Si enfermaba y deseaba atención y cuidados, alguien más—generalmente mi madre—enfermaba más o algo le ocurría que me quitaba la atención a mí.*



*No aprendí cómo querer. Bueno, tal vez aprendí cómo querer... pero no cómo manifestar tales deseos. No parezco poder acceder el esquema interior para confiar en el proceso... No confío en que querer me conducirá a la satisfacción de mis deseos.*

*Me encuentro a mí misma pensando que debo ser mala, o estoy siendo castigada ya que de otra forma obtendría lo que deseo, y no lo que merezco. Se supone que no debo desear más...eso no está bien...y hay algo malo en mí si deseo más de lo que tengo... debería estar agradecida por lo que tengo. Ser agradecida significa no querer más.*

*Aprendí que era mejor no pedir...no arriesgarme a la decepción/rechazo/fracaso. Tener una voz no es seguro... querer no es seguro.*

**En una situación como ésta, Sheryl podría haber hecho una lista de todas las experiencias** que detonaban ese viejo dolor relacionado con querer, y hacer tapping con cada incidente. Sin embargo, esta era nuestra primera sesión, y me incliné hacia trabajar con la profunda esencia del problema de querer en sí mismo.

**Había marcado tres creencias básicas** en el escrito anterior que me envió, que parecían ser claves para lo que ella estaba experimentando:

***No puedo acceder el plano interior para confiar en el proceso  
Estoy siendo castigada, de otra forma obtendría lo que quiero y no lo que merezco  
No debo querer más... y hay algo mal en mí si quiero más de lo que tengo***

**Lo que también atrajo mi atención** fue su comentario de que tenía todos estos problemas relacionados con “querer”, y claramente mucho dolor, pero todo lo que ella podía sentir era entumecimiento. Empezar con el sentimiento, aun si se siente como ausencia de sentimiento, siempre resulta una buena elección en una sesión de EFT. Empezamos con el entumecimiento, y como ustedes podrán ver, la sesión floreció graciosamente a partir de ahí.

**Empezamos hablando acerca de que no se percataba de sus sentimientos**, (aun cuando usaba la palabra “sentimiento” con frecuencia, como por ejemplo en “me siento entumida como respuesta a querer”).

**Sheryl dijo:** *“Cuando me siento visible, de alguna manera está BIEN expresarme. Pero cuando me siento invisible, el problema de la seguridad surge, y no está BIEN que yo tenga voz. No parezco tener un buen radar sino hasta después. Después, me doy cuenta de que no era seguro que yo me expresara, pero no lo sabía en el momento”.*

**Habló acerca de estar confundida y desorientada cuando se siente invisible.**

Le pedí que sintiera el interior de su cuerpo—¿En qué lugar de su cuerpo sentía esos confusos, desorientados e invisibles sentimientos? “En mi plexo solar”, dijo, “y se sienten como `mariposas paralizadas y pesadas´. Hay muchas ahí. No se pueden mover muy bien”. En la base de su cráneo había una sensación de vacío, “como si estuviera fuera de mi cuerpo, observándome sobre mi hombro derecho”. También se sentía sin aire y mareada. Estas sensaciones tenían una intensidad de 8 en una escala de 10.

**Entonces empezamos a hacer tapping:**

***Aun cuando no es seguro expresarme, me acepto de todas maneras.***

***Aun cuando tengo esta sensación de confusión y desorientación cuando estoy defendiéndome, y puedo sentirlo ahora a través de las mariposas pesadas en mi plexo solar, acepto que hay algo dentro de mí que está sintiéndose así, y deseo sanarlo.***

***Aunque cuando pienso acerca de querer algo, surgen todas esas ocasiones en que expresarme y defenderme no era seguro, y parece que no puedo acceder el plano interior para confiar en el proceso, acepto todas estas partes de mí que tienen esos sentimientos,***

*y me honro a mí misma, dado lo difícil que esto ha sido. Me pregunto si hay formas diferentes en las que puedo pensar acerca de esto.*

***Aun cuando querer parece ser menos doloroso que entumecedor, y yo estoy sintiendo esta desorientación sin aire y mareada conforme hablo acerca de lo que quería... se supone que yo no debo hablar acerca de lo que quiero... se supone que debo estar satisfecha con lo que recibo... y obtener lo que quiero no es posible de todas maneras... acepto que aprendí esto a una edad muy temprana...***

**Empezamos a hacer tapping a través de los puntos:**



*Estas pesadas mariposas en mi plexo solar*

*Estas pesadas mariposas en mi plexo solar*

*Estas pesadas mariposas no se pueden mover, están atoradas, están tratando de moverse pero no pueden*

*Estas pesadas y atoradas mariposas... ¡están tratando!*

*Mariposas pesadas cuando pienso acerca de querer*

**Escucho cuidadosamente lo que dicen las personas, y con frecuencia repito lo que dicen literalmente y luego dejo que mi**

imaginación juegue con las imágenes que sus palabras evocan. Eso es lo que empecé a hacer aquí, ¡y tuve resultados interesantes! Siempre le digo a la persona que “solo estoy inventando esto, es lo que me está llegando, y tú puedes bordar o borrar y remplazar cualquier cosa que yo diga con lo que surja para ti”.

**Así que hicimos más tapping:**

**Aun cuando me siento desconectada y desorientada, como si estuviera fuera de mi cuerpo, y observándome sobre mi hombro derecho, me acepto de todas maneras y me pregunto ¿cómo puedo sanar esta sensación?**

Conforme hicimos tapping a través de los puntos, yo hacía sugerencias, escuchando/sintiendo/preguntando para saber si se sentían correctas para Sheryl o no (no quiero que ella solo repita lo que yo digo, quiero que sea correcto para ella):

*...siento como si estuviera fuera de mi cuerpo*

*...estoy observando sobre mi hombro derecho*

*...tal vez la parte de mí que está queriendo es la que está fuera de mi cuerpo*

*...la parte de mí que está queriendo está fuera de mi cuerpo*

*...la parte de mí que está queriendo nunca fue honrada o reconocida*

*...la parte de mí que está queriendo nunca fue escuchada*

*...la parte de mí que está queriendo sintió que tenía que separarse de mí para mantenerse a salvo  
...y desde entonces ha estado observando sobre mi hombro derecho, observando lo que está pasando, pero está desconectada  
...mi parte que quiere está desconectada de mí  
...y eso está haciendo que me sienta sin aliento y mareada  
...haciéndome sentir confusión  
...haciéndome sentir desorientación... ¡Con razón!  
...¡El capitán no está en el barco!  
...el piloto no está en el avión  
...el conductor no está en el auto  
...con razón me siento desorientada  
...la parte de mí que quiere está separada de la parte de mí que sabe*

**Hablé un poco acerca de cómo el cuerpo es la parte que sabe**, la que siente, y la que hace. Nada puede pasar si la “parte que sabe” no está siendo guiada. El guía sería “el que quiere”, el visionario, el que puede ver con una perspectiva más amplia, la parte de nosotros que manifiesta los sueños del “que quiere”.

### **Haciendo más tapping:**

***Aun cuando mi parte que quiere está desconectada de mi parte que sabe, y eso me está haciendo sentir mareada, desorientada y confusa, acepto que tuve que crear esta separación para sobrevivir en mi familia. Eso creaba un gran conflicto en mí. Tuve que decirle que NO a mi ser completo para poder decir que SÍ a vivir. ¡Con razón estoy confundida! Literalmente estoy des-orientada de mí misma.***



**Siempre que un conflicto poderoso está presente**, me gusta hacer tapping usando el proceso de las Nueve Gamas. Es muy útil guiando el cerebro para que vuelva a priorizar y cambia los patrones bajo los cuales pensamos y recordamos.

(Si EFT es nuevo para ti, descarga el manual gratuito desde [www.emofree.com](http://www.emofree.com) y sigue las indicaciones de la parte relativa al proceso de las “Nueve Gamas”. También puedes revisar mi Boletín #35, “Mi voz fue cortada desde un principio” en <http://www.intuitivementoring.com/voice-cut-off/> para saber más acerca de cómo resolver conflictos internos relacionados con expresarte haciendo tapping en el punto de las Nueve Gamas).

Sugerí que Sheryl hiciera tapping en el dorso de su mano, en el punto de las Nueve Gamas, mientras reflexionaba acerca del terrible conflicto en el cual ella fue colocada siendo niña.

**“Piensa acerca de la parte de ti que quiere, que sabe acerca de lo que ella quiere.** Cuando queremos, nuestros deseos son brillantes y radiantes, vibrando con nuestro poder humano de hacer elecciones y cambios. Querer es la energía vital que nos mueve hacia la creatividad y la imaginación que cambian nuestro mundo, que cambian el mundo entero. Es un poder mágico. Querer es lo que mueve y sacude, querer es el conductor.

**Cuando el que quiere, para sobrevivir, se tiene que separar del que sabe—**tu cuerpo, tus sentimientos—y de toda su sabiduría acerca de cómo hacer que las cosas pasen... bueno, con razón te estás sintiendo entumida, desorientada y mareada.  
**Así que una parte de ti siente** que no mereces obtener lo que quieres. La otra parte de ti sabe absolutamente que mereces belleza, júbilo, expansión.

*...Todos estos viejos conflictos...*

*...Mi parte que quiere teniendo que separarse de la parte interna que sabe en mi cuerpo*

*...Me pregunto si mi parte que quiere desearía volver a casa ahora*

*...Quiero que mi parte que quiere sepa que puedo cuidarla bien ahora*

*...Trabajo con niños y personas jóvenes... Sé lo que ellos necesitan...*

*...Soy un adulto ahora y sé como cuidar a mi parte que quiere*

*...La invito a venir a casa ahora... (Hicimos una pausa, para que este volver a casa tuviera lugar)*

**Paramos de hacer tapping para respirar, y para revisar lo que estaba pasando dentro.**

Pregunté: “¿Cómo es ahora, dentro de ti? ¿Cómo se está sintiendo tu plexo solar?”

**Sheryl respondió:**

*Esa parte de mí que hemos estado llamando el “que quiere” está ahora donde estaban las mariposas pesadas en mi plexo solar. Cuando estábamos haciendo tapping e invitando a mi parte que `quiere´ a volver a casa, que sería seguro estar ahí ahora porque sé cómo cuidarla al volver a casa, podía sentir esa energía moverse de mi hombro derecho... Podía sentirla simplemente moviéndose directo a mi plexo solar. Se derritió dentro como un sentimiento tibio, suave y acomodado.*

**“¿Todavía hay mariposas?” Pregunté.** “No”, dijo, “solo hay un sentimiento satisfecho y acomodado en mi plexo solar ahora. Nada de mariposas”.

**“Así que, siente la base de tu cráneo ahora. ¿Qué notas ahí ahora?”**

*Toda la desorientación y mareo que tenía antes de hacer tapping, al pensar acerca de querer, se ha ido ahora. Cuando hacíamos tapping, se empezó a poner apretado y tenso ahí, y sentí un dolor sordo, ¡pero se fue!*

**“¿Qué pasó con tu falta de aire?”**

¡Puedo respirar! Puedo tomar respiraciones fáciles y profundas...

(Hasta podía escucharla respirar profundamente a través del teléfono)

**“Así que, piensa acerca de lo que quieres.** Hacia donde estás orientada al entrar en este programa—qué pasa cuando piensas acerca de querer re-imaginar tu vida,

cambiarte, orientarte hacia una dirección sanadora... querer lo que sea que quieras. Ve adelante y QUIERE... y nota lo que sucede dentro”.

*“Pensé que sentiría la misma vieja imposibilidad, la misma vieja duda. Pensé que seguramente eso no me pasaría a mí. Sentía duda de que lo entendería, se sentía enorme para mí.*

*“Pero ahora... ¡Ah, lo entiendo! La dirección en la que quiero ir estaba en responder la pregunta: ‘¿Cómo viviría mi vida si me supiera amada?’ ¿Cómo sabré cuando soy amada?”*

*“¡Ahora parece posible porque este proceso es todo acerca de amor y aceptación por uno mismo! Ésta es la pieza. Volver a casa a este suave lugar dentro de mí me recuerda de aquellas veces en que soy amada, y cuando me siento bien acerca de mí misma, cuando me amo y me acepto. Además, ¡es un lugar familiar!*

*“La sensación emocionante y sorprendente de esto es que SÍ sé cuando soy amada. Tengo esta misma sensación física cálida, esta sensación de aceptación, de merecer, de posibilidad”.*



**Se nos había terminado el tiempo de la sesión. Pero quería añadir esta última idea.**

**Dije:** “Lo que es maravilloso y hermoso es que este sentimiento de ser amada, este sentimiento cálido, acomodado, contento y vibrante, está surgiendo *de ti para ti*. Es un ciclo dentro de ti.

**No estás tratando de obtenerlo de alguien fuera de ti.** Estás creando amor y aceptación por ti misma, y eso es lo que mereces, lo que siempre has merecido.

**“Ahora, invita a tu cuerpo a memorizar esa sensación cálida, suave, acomodada y contenta.** Siente dicha sensación como tu plano. Sí tienes un plano interior para confiar en el proceso. Antes dijiste que “no parecías acceder el plano”. Aun al decir eso sugieres que ha estado allí todo el tiempo. Simplemente aun no habías llegado a él.

**“Esta sensación de quien eres realmente.** Habrá veces que te tiran, te sacan de este lugar, te recuerdan del sentimiento de desorientación. Quiero que tu cuerpo recuerde cómo llegar al plano interior. Siempre ha estado allí. Siempre has sabido cómo estar aquí.

La parte de ti que quería esta conexión ha estado fuera de ti tratando de permanecer a salvo. Ahora esta parte que quiere dentro de ti sabe que puede estar segura dentro”.

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

**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/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](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!**

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