

Noticias de Rue

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

Volúmen 4, Número 5



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!

**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/>

““Proyecto mis temores de la infancia en mi propio hijo”



Kathryn fue la valiente voluntaria para hacer tapping en una teleclase gratuita reciente.

(<http://tinyurl.com/EFTwithRue>) Su historia parecía bastante simple en la superficie. Ella estaba preocupada por su hijo de 26 años de edad, quien se había mudado a su propio departamento con otros tres jóvenes. Deseaba que él fuera independiente, pero se preocupaba mucho de que él lograra estar bien.

Esto es lo que yo no sabía cuando empezamos:

Cuando Kathryn tenía 5 años de edad, un “trauma terrible” (sus palabras) le había sucedido súbitamente.

“Me había estado desenvolviendo como una niña feliz y llena de energía, un alegre espíritu libre, y entonces algo terrible sucedió de la nada. Después de eso, supe que cualquier cosa podía ocurrir en cualquier momento, aun cuando las cosas fueran bien, yo siempre tenía que estar alerta por si algo así ocurría. Han pasado décadas ya, y no puedo dejar de preocuparme”.

Hicimos esta sesión de tapping completa sin que el resto supiéramos lo que había ocurrido.

Resultó que Kathryn provenía de una familia de preocupones. “Ah, mamá es una preocupona”, es lo que todos decían acerca de su abuela, y su padre era un hombre sumamente sensible quien se convirtió en un alcohólico impredecible.

Le pregunté si había hecho algún trabajo terapéutico acerca de la “terrible experiencia”.

¿Había una gran respuesta emocional dentro de sí al pensar acerca de eso ahora? ¿O el problema se estaba presentando en su mayor parte como “solo” la creencia dentro de sí relativa a “no puedo dejar de preocuparme?”

Kathryn dijo haber realizado bastante trabajo con dicho incidente, y “es mayormente la creencia ahora”, dijo. **“Simplemente tengo algunas emociones reprimidas dentro de mí acerca de ello.** Se siente como un hábito—una forma de percibir las cosas”.

Con frecuencia pasa dentro de una sesión de tapping que la persona con quien estoy trabajando dice algo que ella misma no escucha. Como si su mente

subconsciente me ofreciera una poderosa verdad que necesitara ser sacada a la luz. Me percaté de que a Kathryn no se le había ocurrido conectar su preocupación constante con sus emociones reprimidas. Conforme hablamos un poco acerca de eso, Kathryn dijo: “Este pensamiento acaba de surgir en mi cabeza: *La vida no es segura*”.

¡Eso parecía como un buen lugar para comenzar!

Ella sintió esta afirmación como miedo y ansiedad. En su cuerpo sintió una opresión y constricción en el abdomen, un ligero sentimiento de aleteo sobre mi ombligo, y un sentimiento de eco vacío en mi centro y hacia arriba en mi garganta.

Yo pensaba acerca del “lugar vacío” en su centro. Dije: “Creo que a veces, si alguna cosa realmente atemorizante e inesperada sucede a un niño, es como si una parte de él dejara su cuerpo. Los psicólogos llaman a esto disociación. Si pudieras ubicar la parte de ti que ‘partió’ en tu espacio personal alrededor de ti, ¿donde estaría?” Introduje esta pregunta reconociendo que podría ser algo extraña para ella, por lo que solo debería contestarla si la sentía adecuada. Pero Kathryn contestó rápidamente diciendo definitivamente: “Está sobre mi cabeza, alrededor de seis pies hacia arriba y un poco hacia atrás, justo sobre mi chakra de la coronilla, y está suspendida”.

Así que antes de hacer tapping, le pedí a Kathryn que gentilmente contactara todos esos sentimientos dentro de sí, y notara qué intensidad tenían de 0-10. Dijo que era de 9.

Hicimos tapping con:

Aun cuando tengo esta creencia de que “la vida no es segura”, y eso empezó hace mucho tiempo, me acepto a mí misma de todas maneras, y acepto que hay una parte de mí que está pensando y sintiendo de esta forma.

Aun cuando no puedo dejar de preocuparme, y la preocupación está profundamente enraizada en el espíritu de mi familia, acepto que hay algo dentro de mí que se siente así y está programado para ser de esa forma, y me honro a mí misma por lo duro que esto ha sido.

Aun cuando algo dentro de mí cree que la vida no es segura, y encima de eso se me enseñó que no importa lo que desees, no lo vas a obtener, acepto que así fue, y estoy lista para sanar esto. Quiero saber si hay una manera diferente de pensar acerca de todo esto.

Haciendo tapping a través de los puntos:

*Algo dentro de mí cree que la vida no es segura
Esa cosa atemorizante me sucedió cuando era una niña, y todo había estado yendo bien, y súbitamente algo terrible pasó
Lo que me hizo creer que la vida no era segura por el resto de mi vida
Tengo mucho miedo que está enterrado dentro.
Esa experiencia me asustó y siento que una parte de mí se fue, y tengo este*

*espacio vacío y con eco en mi centro.
Esto se siente como miedo
Este sentimiento vacío de miedo
No me siento segura
No puedo dejar de preocuparme
Algo terrible puede pasar en cualquier momento
Sé esto porque lo he experimentado
Este miedo
La vida no es segura
No puedo dejar de preocuparme*



Le pedí a Kathryn hacer una pausa aquí, mientras ella hacía tapping en su punto de la clavícula, y que tomara unas respiraciones profundas, hasta su abdomen... “Observa cuan profundamente puede ir tu respiración... imagina que puedes llenar tu centro completamente bajando hasta tu abdomen con aire, moviéndose completamente hasta abajo...”

Ella dijo que ahora su centro “no se sentía con eco, ni vacío”. Le pregunté que si “no” era todo eso, ¿qué era? Súbitamente le surgieron lágrimas. “Mi centro ahora tiene algo de vida dentro”, dijo titubeante. Pregunté: “¿Cómo experimentas la vida en tu centro?” “Cielos”, dijo Kathryn. “¿Como algo de solidez?”

Así que hicimos más tapping, empezando con dichas sensaciones internas.

Especialmente porque en mi centro no estoy sintiéndome con eco, o vacía, o llena, me acepto, y aprecio esa sensación de vida sólida que está creciendo ahí.

Aun cuando he tenido estos miedos, y si estas lágrimas fueran palabras ellas estarían diciendo... (¿qué estarían diciendo?)

...estas lágrimas están diciendo... ‘¡Tú mereces vivir y mereces ser feliz!’

*Acepto que tengo estos temores y amo escuchar esa voz dentro de mí que dice:
‘Tú mereces vivir’.*

*No sabía que merecía vivir.
Algo de dicha experiencia me hizo creer que no merecía vivir
Creí que no merecía vivir—creí que todo era mi culpa
Y nadie lo entendió
Nadie lo supo siquiera dado que yo no podía decirlo
He estado guardando todos esos sentimientos dentro desde entonces
No había nadie a quien decirle, y me olvidé de esos sentimientos, de todo eso
Esos sentimientos han estado guardados ahí dentro desde entonces, y creí*

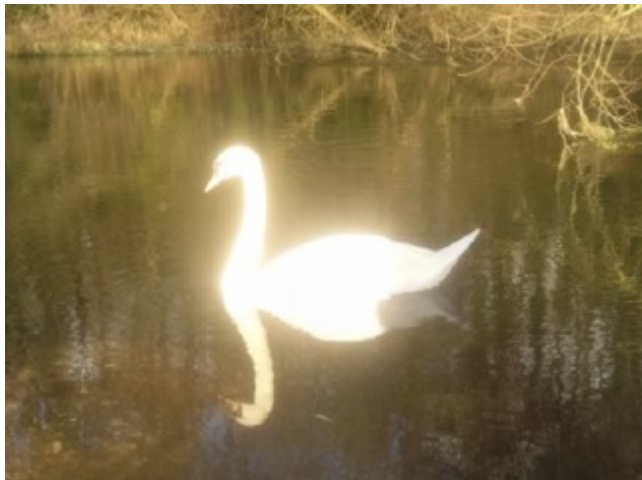
*haberme olvidado de ellos
Pero el resto de mi vida he estado preocupándome...*

Me llegó un pensamiento, y le dije a Kathryn que solo le iba a decir lo que estaba surgiendo en mi mente—ella podía tomarlo si se sentía correcto, o cambiarlo. Le pedí que hiciera tapping en el dorso de su mano en el punto de las 9 gamas mientras yo hablaba. Este es un punto en el sistema meridiano que le habla a la respuesta de pelea/huye/congélate. Cuando se puede calmar al hacer tapping en este punto, somos capaces de pensar con mayor claridad, desengancharnos de las respuestas basadas en el miedo, y elegir de forma diferente. (Ver <http://www.eftfree.net/get-the-eftfree-manual/> para aprender a hacer este proceso.)

Conforme Kathryn hacía tapping, yo decía: “Creíste que habías olvidado todos esos sentimientos, pero ahora te estás percatando de que solo los habías enterrado dentro muy sólidamente--¡ahí es donde está tu solidez! Así que dejaste vacío tu centro. Por un lado has tenido este sentimiento de vacío en tu centro del corazón, donde según la medicina china reside tu Espíritu, y al mismo tiempo has sentido una constricción realmente sólida de temor en tu abdomen... Puedes ver que ha habido un profundo conflicto en tu ser... un conflicto entre la solidez y el vacío, el vacío donde está el corazón, y temor atrapado profundamente en tus entrañas. Una parte de tu brillante espíritu tuvo que salir de tu corazón para poder sobrevivir...”

Después de este tapping, todos los síntomas físicos del problema habían desaparecido en Kathryn.

Entonces le dije que quería inventar algo con ella. Estaba dispuesta a explorar. Le pedí que hiciera tapping en el punto de la clavícula mientras yo hablaba:



“Trae a tu yo adulto de regreso con tu yo niño, justo antes del momento en que esta terrible cosa sucedió. Ahí está ella, fluyendo, todo está bien, ella es un alegre y libre pequeño espíritu... Ahora, de alguna manera llévala a tu regazo, o simplemente hazte presente con ella, buscando un sentimiento confortable dentro de ti y sosteniéndolo para ella. Le vamos a explicar conforme hacemos tapping que algo va a pasarle que será realmente aterrador y horrible, y que ella va a ser capaz de manejarlo. Y tú como tu ser adulto estarás allí para ayudarla. ¡Llévame contigo también si así lo deseas! Hazle saber que ella cuenta con los recursos internos para manejar eso y permanecer en su cuerpo”.

Aun cuando esa cosa terrible sucedió, ahora regreso en el tiempo hacia el ser de mi pequeña niña, y le hago saber que estoy aquí para ella. Ahora todo está bien en su vida, y le estoy avisando que un cambio se avecina.

(Aquí añadí: “Puedes imaginar que tomas su mano y le haces tapping en ella”)

Aun cuando tú, mi querida niñita... (“Me llamaban Elizabeth en ese entonces”, dijo Kathryn).

Aun cuando tú Elizabeth, te estás sintiendo feliz ahora y la vida está yendo bien, quiero que sepas que algo aterrador está por suceder, y yo estoy aquí contigo. Soy tu yo adulto, y vamos a pasar por esto juntas. Estaré justo aquí contigo, y quiero que sepas que tienes todo lo necesario dentro de ti para cuidar de ti misma cuando esto suceda.

*Algo aterrador está por suceder
Estás BIEN profundamente dentro de ti
Estoy aquí junto a ti.
No estás sola
Estoy aquí junto a ti
No estás sola*

Continué: “Haz tapping en tu pecho Kathryn, y tómate un momento para re-experimentar dicho evento, en tu imaginación, siendo tu pequeña Elizabeth durante esta experiencia, abrazándola, hablándole, diciéndole la verdad de sí misma, haciéndole saber que puede manejar esto y puede hablar contigo de ello. Yo permaneceré callada aquí—te estoy sosteniendo Kathryn, en este espacio, mientras tú sostienes a Elizabeth, tu pequeña niña, en un espacio cómodo, un recurso de saber profundamente seguro, mientras haces tapping en tu punto de la clavícula.

“Permítele re-experimentar lo que sucedió sabiendo que estás allí, que no está sola, que está segura. Es difícil, es aterrador, es horrible, **y ella va a estar bien.** Tú eres la prueba viviente de que merece vivir.

“Permite que tu historia continúe durante un poco más después de dicha experiencia, para que la pequeña Elizabeth sepa que sobrevivió, que está BIEN, aun cuando fue horrible, está BIEN, y nunca está sola. Avísame cuando tu experiencia interna de esto se haya completado.

Hubo un gran momento de silencio. Entonces Kathryn habló:

La llevé al lago, nos metimos dentro, y ella lloró mucho mientras yo la abrazaba. Al final suspiró profundamente, me miró y me abrazó. Sabe que estoy ahí y que no está sola. Dentro ya no se siente como hueco y con eco. Ella sabe que hay una persona mayor que sabe y que es segura, y que la ama.

Le dije: “Todavía haciendo tapping en tu pecho, invítala a regresar dentro de tu corazón, donde su hogar reside, aun cuando no ha estado allí desde esa mala experiencia. Pregúntale que si le gustaría crecer hasta ser su yo adulto dentro de ti, sabiendo que trae consigo toda su alegría, inocencia y espíritu libre de la infancia, mientras tú le das de tu experiencia y sabiduría acerca de estar en el mundo. ¿Está

dispuesta a regresar a casa?”



Cuando Kathryn dijo que su niña estaba contenta de regresar a casa, continuamos haciendo tapping a través de los puntos, diciendo cosas como:

Dejándola flotar hacia abajo ahora, esos seis pies, dentro de la coronilla en tu cabeza, viniendo a tu corazón... Como sea que imagines que esto está ocurriendo está BIEN...

*Estoy invitando a mi niña a regresar a casa
Soy Elizabeth, y estoy regresando a casa dentro de mi yo Kathryn... acurrucada cerca de su corazón (Kathryn añadió esta última frase a su tapping)
Soy Elizabeth y estoy regresando dentro de mi corazón, en mi yo adulto Kathryn
Soy Kathryn/Elizabeth y estoy completa y sana
Soy Kathryn/Elizabeth y mi corazón está alegre
Sé que cosas terribles pueden ocurrir en cualquier*

momento

Sé que seré capaz de manejarlas

Tengo la luz del sol de Elizabeth en mi corazón

Y Elizabeth tiene mi sabiduría adulta acerca del mundo

Y yo Kathryn tengo un sol y un hijo en mi corazón

Y me he estado preocupando por él...

Y él, siendo parte del linaje ancestral de mi familia, también es preocupón...

Pero conforme la preocupación sana en mí, también sana en él

Quiero que él sepa que es capaz de manejar su situación

Y todos nuestros ancestros están a nuestro alrededor en un círculo sanador...

Desde donde están ahora ellos entienden la preocupación y el miedo desde una perspectiva completamente diferente, desde un lugar sano

Sé que cosas terribles pueden suceder en cualquier momento, y sé que seré capaz de

de manejarlas

Ahora puedo dejar que mi hijo sepa esta verdad también

Sé que seré capaz de manejar lo que suceda, y mi hijo también lo será.

Yo soy su ancestro... y estoy pasándole este saber hacia el futuro.

Después de que completamos esta ronda de tapping, le pedí a Kathryn que se dijera esa frase: “La vida no es segura” a sí misma y notara su respuesta interna. Le pedí que sintiera la manera en que había sostenido dicha situación antes de hacer tapping, y cómo la sostenía ahora.

Kathryn dijo: “Es como si todo el asunto estuviera hasta allá geográficamente en su casa, y nada cerca de mí. Estoy cómoda de que esto es cosa suya, y ni siquiera tengo

que decir “todo va a estar bien”, porque eso ya ni siquiera forma parte de ello, por supuesto que todo va a estar bien. Lo siento, no necesito decirlo”.

Sugerí que si había estado sosteniendo a su hijo y a sus compañeros de departamento bajo preocupación y miedo, les resultaría más difícil ser exitosos. Y curiosamente, si ella ahora los sostiene en un lugar neutral, amoroso, claro y confiado con fe, esto les facilita el camino para que todos ellos puedan tener éxito al tratar de ser independientes y confiar en sí mismos. Le dije que yo misma hablaba como una madre que también venía de una familia preocupada. Le pregunté si esto tenía sentido para ella.

Ella respondió: “Sí tiene sentido. Se siente como la diferencia entre imaginar su casa con sombras y niebla alrededor, y ver su casa soleada en un día brillantemente soleado. Así que todo lo que yo tengo que hacer es continuar viendo su casa en un día brillante y soleado, y estoy añadiendo lo que puedo a dicha situación. El resto les corresponde a ellos. Tienen que aprender a hacer esto por sí mismos.

“Sabía eso a nivel intelectual antes, pero ahora es un saber que está en mis células”.

El día siguiente Kathryn me escribió un correo electrónico: “Hoy, cuando vi a mi hijo, estaba realmente alterado con respecto a su compañero de casa, quien tiene algunos verdaderos problemas. Mi hijo necesitaba hablar y hablar acerca de los problemas y, ¿adivina qué? Fui capaz de estar ahí para él, empatizar y no tomarlo de manera personal y ni siquiera me sentí alterada internamente como me habría pasado normalmente. ¡¡¡Así que nuestro trabajo pasó por la “prueba ácida” con bastante rapidez!!!”

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 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