

# Noticias de Rue

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

Volúmen 4, Número 6



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/>

---

**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/>

# ““ Una plataforma para hacer tapping Para honrar el temperamento altamente sensible: Libera tu Ser E-S-P-I-R-I-T-U-A-L



Cuando estoy haciendo tapping con alguien, o para mí misma, resulta útil tener algo como una plataforma en el trasfondo de mi mente desde donde trabajar. Me gusta tener una manera de rastrear la información, así como una forma de mantener un sentido general de la dirección hacia donde quiero ir en la sesión. Esta plataforma también es útil cuando estoy hablando con personas, o con grupos, acerca de la sensibilidad.

Encontré que era útil tener un patrón **mnémico**—un patrón de letras, ideas y asociaciones—que me ayuda a compartir lo que sé de una manera que la gente pueda entender y con la que se pueda relacionar.

Esto es lo que se me ocurrió: Libera tu Ser E-S-P-I-R-I-T-U-A-L

Imagina que cada letra representa una especie de “canasta de información”. Esta canasta contiene pensamientos, explicaciones, experiencias y creencias sobre las cuales se puede elaborar. Cada uno de estos elementos puede convertirse en la afirmación base para muchas frases de preparación muy útiles de tapping con EFT.

## **Mi plataforma de información acerca de la sensibilidad:**

- S - Sensibilidad
- E - Experiencias Dolorosas
- C - Creencias acerca de la Identidad
- R - Respuestas a esas creencias, expresadas en tus emociones y tu cuerpo
- I - La Intención más profunda y el mensaje de tus respuestas físicas y emocionales
- V - La Verdad más profunda dentro de ti
- E - Evidencia en tu vida de que la Verdad siempre ha sido verdadera
- D - La Dirección hacia la cual deseas que tus pensamientos y acciones te lleven
- A - ¡Auto-cuidado acerca de cómo te sientes! Al cuidar a tu Ser cuidas a tu Espíritu.

Mantengo este “Ser Espiritual” mnémico en mente para guiarme mientras hablo o hago tapping.

**Aquí se presenta la historia acerca de liberar tu Ser E-s-p-i-r-i-t-u-a-l:**

Cuando tienes un temperamento altamente sensible, sentirás y experimentarás todo lo que te suceda a ti y a tu alrededor mucho más profundamente que el resto de la mayoría de las personas.

Creer en una familia y una cultura que no te entienden puede dar lugar a una acumulación de experiencias Dolorosas.

Dado todo esto, es probable que crecerás con creencias distorsionadas acerca de tu Identidad: “Debe haber algo mal en mí”.

Decirte este pensamiento repetidamente te lleva a tener Respuestas físicas y emocionales. Te sientes triste, enojada, temerosa, ansiosa, avergonzada, culpable. Si no resulta seguro o apropiado expresar estos sentimientos, se “entierran” dentro, y a lo largo del tiempo surgen como síntomas físicos y enfermedades.

Mediante el tapping, y otras modalidades de sanación, puedes sentir la Intención más profunda de este dolor físico y emocional. Pregunta: “Si estas lágrimas, o esta náusea, o esta estrechez en mi pecho o garganta, o esta pesadez en mi corazón, o estos síntomas de Fibromialgia tuvieran un mensaje para mí, ¿cuál sería?” Creo que el mensaje siempre es una variante de “¡merezco algo mejor!” Es como si nuestro espíritu enjaulado estuviera gritando, usando las emociones y los síntomas corporales para ser liberado.

Así que nos podríamos preguntar: “¿Cuál es mi Verdad más profunda? Si dejo que todas esas viejas y dolorosas historias y creencias se vayan, ¿quién soy bajo todo eso?”

Cuando tenemos un sentido de nuestra verdad más profunda, podemos empezar a ver nuestras vidas buscando Evidencia de dicha Verdad expresándose. Y una vez que empezamos a buscarla, la podemos ver en todo. Siempre ha estado allí dentro de nosotros.

Ver la verdad acerca de nosotros, sabiendo que es nuestro derecho sentirnos bien y ser felices, podemos empezar un proceso de toda la vida para tomar la Dirección hacia la paz, la ligereza, la diversión y la alegría.


¡Podemos cuidar la forma en que nos sentimos! Al cuidar mi Ser estoy cuidando mi Espíritu.  
Si yo no hago eso, nadie más lo hará.

## Uso un mapa visual para Juntar y rastrear esta información:

Rastreando información  
para hacer tapping con EFT  
Creencia:  
Mensaje:  
Ejemplo/Evento/Título de la  
Historia  
Sentimientos:  
Síntomas corporales y  
conductuales:  
Aquí es donde me  
encuentro:

TRACKING INFORMATION FOR TAPPING WITH EFT

Belief:

Message:		Example / Event / Story Title:
Feelings:		Body and Behavior Symptoms:

THIS IS WHERE I STAND:

Rue Anne Hass, M.A.www.intuitionmentoring.com

Vamos a despegar estas categorías del Ser E-S-P-I-R-I-T-U-A-L un poco más. El artículo del boletín del presente mes trata el primer punto de esta plataforma: “Reencuadrando Tu Sensibilidad”

El artículo del mes entrante tratará del resto de la plataforma. Juntas, ambas partes crearán una buena guía para hacer tapping con la persona altamente sensible, ya seas tú, tu esposo, tu hijo, tu socio, tu compañero de trabajo o tu cliente.

## Reencuadra Tu Sensibilidad

S – Tapping para reencuadrar tu Sensibilidad.  
Aprende lo que es profundamente bueno de ser tan sensible.

Hay cinco tipos básicos de pensamientos críticos que las personas tienen acerca de los retos de ser altamente sensibles. Esto incluye las formas en que los psicólogos encuadran dicho rasgo. Sus términos de diagnóstico incluyen “tímido”, “introvertido”, padecimiento de “ansiedad social”, tal vez incluso “obsesivo”. Aun cuando los terapeutas desean ser útiles determinando lo que está “mal” para encontrar así formas de corregirlo, en tales términos queda implícita una crítica profunda. Su diagnóstico dice: “Hay algo mal en ti. No eres como el resto de nosotros”.

Crecemos creyendo que esta es la única manera de interpretar nuestra conducta, debido a que fuimos educados por personas y en culturas que no conocían una alternativa a dicha perspectiva.

Cuando estoy trabajando con una persona sensible, siempre trato de animarla para que sienta más profundamente cada categoría, con el fin de que aprenda lo que es positivo acerca de este rasgo. Generalmente nunca pienso que una persona sensible está “rota y

necesita reparación”. Creo que estamos aquí para aprender acerca de nuestra bondad, y nuestros talentos.

### Una revisión acerca de reencuadrar la sensibilidad:

Juicio crítico o reto puede convertirse en regalos de la

El entendimiento constructivo de los

Sensibilidad

- |  |  |  |
|--|--|--|
| • Sentir muy profundamente/<br>• Sobrepasado<br>• Ayudar compulsivamente<br>• Problemas de límites<br>• Perfeccionismo<br>• Crítica/Autocrítica<br>• Ansiedad Social | puede convertirse en<br>puede convertirse en<br>puede convertirse en<br>puede convertirse en<br>puede convertirse en<br>puede convertirse en<br>puede convertirse en | Conciencia profunda de las sensaciones<br>Misión para traer la paz<br>Profundo sentido de conexión<br>Visión de posibilidades<br>Idealismo/confianza en la bondad<br>Espiritualmente “sostenido” al estar en soledad |
|--|--|--|

### Así es como se podría ver y sentir el Temperamento Sensible:



#### Auto-juicio o reto 1:

Sintiendo muy profundamente/Sobrepasado

- Sientes las emociones profundamente, y no puedes esconder lo que sientes.
  - A veces puedes caer fácilmente en sentirte ansioso o deprimido, y una vez atrapado en ese sentimiento, te resulta difícil salir de ahí.
  - Puedes sentirte sobrepasado con facilidad cuando hay muchas cosas teniendo lugar.
  - Tenías un mundo rico en fantasías cuando eras niño, pero tal vez fuiste desanimado o castigado debido a esto por tus padres.
  - Tal vez crees y se te ha dicho que tu sensibilidad es algo malo.
- Tratas de endurecerte y avanzar como un soldado, manteniendo tu dificultad escondida de los demás.

Algunos REENCUADRES

**\*Profunda conciencia de sensaciones**

**Tienes una serie de experiencias más ricas que las que algunos otros podrían tener.**

**Tienes un sentido del humor diferente y más finamente sintonizado, que es más profundo y fácilmente accesible.**

**Ser sensible es un sistema de alarma temprano maravilloso.**

### **Auto-juicios o reto 2:**

Ayudar Compulsivamente

- Quieres salvar al mundo de sí mismo. Puedes ver lo bueno que las cosas podrían ser, si tan sólo...
- Tratas de evadir los conflictos. Tu deseo de complacer a otras personas rige tu vida.
- No sabes lo que quieres, sólo lo que ellos quieren.
- Te auto-sacrificas de manera extrema, para expiar tus “fallas”.
- Con frecuencia haces sacrificios extraordinarios para alguien/algo, poniéndote hasta el final, tratando de hacer del mundo un lugar seguro en el cual vivir.

Algunos REENCUADRES

**\*Misión para llevar la paz**

**Estás consciente de manera intuitiva de lo que otra persona puede estar pensando o sintiendo.**

**Ser tan empático te hace muy comprensivo.**

**Puedes “pararte en los zapatos del otro” con compasión.**

**Internamente las cosas te importan profundamente.**

**Estás comprometido a traer lo positivo y bueno a un mundo que sufre.**

### **Auto-juicios o reto 3:**

Problemas con los límites

- Estás consciente exquisitamente, con frecuencia de manera dolorosa, de lo que las personas a tu alrededor están sintiendo.
- Puedes sentirte como un extraño en tu propia familia. Ellos son prácticos, industrioses, sociales, mientras que tú eres callado, imaginativo, pensativo y creativo.
- Puedes sentir profundamente el sufrimiento de otras personas. Te es difícil ver las noticias o películas tristes.
- A veces te es difícil saber donde terminas y donde empieza la otra persona.

Algunos REENCUADRES

**\*Profundo sentido de conexión**

**Tienes una profunda conexión con el espíritu.**

**Eres diplomático.**

**Eres un buen mediador.**

**Puedes ver la perspectiva más amplia o la verdad más profunda en una situación.**

**Anhelas relaciones profundas y significativas.**



#### **Auto-juicios o reto 4:**

##### Perfeccionismo

- Eres perfeccionista, y quieres ser útil—tanto así que antepones las necesidades de otras personas a las tuyas.
- Eres atraído hacia la pureza pero estás continuamente buscando la posible maldad acechando dentro de ti.

##### Algunos REENCUADRES

##### **\*Visión de las posibilidades**

**Ves la unidad, siempre, en todas partes.**

**Eres capaz de ver/sentir lo fundamental del asunto.**

**Valoras profundamente el crecimiento personal, la autenticidad y la integridad.**

**Tus metas son la imaginación, la creatividad, y la evolución espiritual.**

**Estás profundamente sintonizado con la belleza.**

**La "poesía" de todo es lo que surge.**

#### **Auto-juicios o reto 5:**

##### Crítica/Autocrítica

- Es fácil herir tus sentimientos mediante la crítica o incluso una mirada.
- Continúas pensando acerca de lo que pasó.
- Continúas pensando acerca de lo que tal vez hiciste mal, y lo que deberías haber hecho.
- Crees que debe haber algo mal en ti.

##### Algunos REENCUADRES

##### **\*Idealismo/confianza en la bondad**

**La conexión te es más importante que cualquier otra cosa.**

**Quieres hacer las cosas bien.**

**Puedes sentir cuando algo está bien.**

**Anhelas ser visto, apreciado y aprobado, simplemente por ser quien eres.**

**Haces tu mejor esfuerzo por dar eso a los demás.**

#### **Auto-juicios o reto 6:**

##### Ansiedad Social

- No te sientes cómodo en grupos grandes, ambientes caóticos, o cerca de música estruendosa.
- Te dicen que te aíslas.
- Crees que eres demasiado tímido.
- Crees que eres demasiado introvertido.

- La gente dice que eres antisocial.
- Crees que hay algo malo en ti si no te gusta estar con mucha gente todo el tiempo.

Algunos REENCUADRES

**\*La habilidad para mantenerte conectado aun cuando estás solo.**

**Eres mucho más creativo cuando estás solo.**

**Te sientes energizado, y espiritualmente “sostenido” cuando te encuentras solo.**

**Te gusta la paz y la calma de estar solo.**

**Eres independiente y auto-dirigido cuando te sintonizas con tu guía interna.**

Reencuadrar puede ser poderosamente sanador. Sin embargo, siempre es importante permitir a tu cliente llegar a los pensamientos positivos que les son importantes. ¡No le ayuda a nadie que le digan lo que tiene que pensar!

Te veré el mes entrante con más acerca de Un Acercamiento hacia el Tapping para el Temperamento Altamente Sensible: ¡Libera tu Ser E-S-P-I-R-I-T-U-A-L!

**Con mi amor y bendiciones envolviendo todo**

**Rue**



The torn paper colleges above are the work of Willow Harth.  
Photograph from Dreamstime.com

---

**¡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)