

Noticias de Rue

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

Volúmen 4, Número 7



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/>

Cuando TIENES que estar en calma: Flujo del Corazón

Recientemente me encontré en una situación realmente difícil en la que necesitaba mantenerme calmada y lista para usar mis recursos. No resultaba apropiado hacer tapping abiertamente. Me encontraba entre personas quienes al ver algo tan raro y tan ajeno a ellas, tenían el poder de hacer de una situación en sí complicada, algo peor.

Utilicé el tapping de una forma especial que ciertamente salvó mi día, y posiblemente creó un campo de energía en el que la situación se resolvió más rápidamente de lo que podría haberse resuelto.

Les contaré la historia primero, y después les diré cómo usé EFT de esta nueva forma para mantenerme calmada y (más o menos) centrada durante una experiencia muy difícil.

En Julio iba de camino para enseñar una clase de EFT en la comunidad espiritual de Findhorn en Escocia. Esta es una fundación espiritual y educativa sin filiación religiosa alguna en la que viví durante siete años en los setentas y ochentas. He regresado allá cada año durante algunos años para enseñar EFT.



Al llegar al aeropuerto de Heathrow en Londres, fui detenida donde presentas tu pasaporte y tu documento migratorio en Migración, y te hacen preguntas como “¿Cuál es el motivo de su visita?” Este punto del proceso nunca había sido un problema antes. Pero esta vez me dijeron que “esperara allá”. Largo tiempo después alguien apareció y fui llevada a los pasillos y cubículos internos de las autoridades migratorias.

Se me cateó, y mis efectos personales fueron confiscados (se me permitió conservar únicamente mi dinero y mi tarjeta de crédito: “Para que no puedas acusarnos de que te robamos tu dinero”, dijeron). Fui fotografiada varias veces, se me tomaron mis huellas digitales, fui interrogada por diversas autoridades, algunas más de una vez. Fui encerrada y custodiada. Ellos investigaron mis antecedentes y los de la Fundación a través del Internet.

Todos se portaron correctamente (las autoridades eran Británicas, después de todo...) pero eran muy serios e intimidatorios. En un punto del largo día me dieron un emparedado y un vaso de agua.

Perdí todas las conexiones de mis vuelos. Su intención, dijeron, era negarme la entrada al Reino Unido, y ponerme en el siguiente vuelo de regreso a los EU. Por

supuesto yo perdería el costo del viaje redondo contratado para llegar al Reino Unido. Me hicieron saber que SI me liberaban sería mi responsabilidad llegar a donde iba. El vuelo diario a Colorado de la Aerolínea British ya había partido, así que dijeron que me harían llegar tan cerca de Colorado como les fuera posible, y de ahí tendría que llegar a casa desde donde aterrizara el avión.

Sucedió que debido a las nuevas disposiciones gubernamentales yo debí haber recibido una visa de trabajo por parte de la Fundación Findhorn por adelantado, acerca de lo cual ni la fundación ni yo teníamos conocimiento alguno. Sin ella yo no podía entrar al Reino Unido, ni ganar dinero allá. Ni siquiera el trabajo voluntario era permitido.

El otro problema era la forma en que se me pagaría. Aparentemente ahora la única manera legal de recibir pago en dólares americanos es mediante una transferencia bancaria por parte de la Fundación a mi banco en EU. Recibir pago por sesiones privadas durante mi estancia en el Reino Unido no era legal bajo dichas circunstancias. Esto no había sido regulado así en el pasado, y no se habían tomado provisiones por adelantado ni por mí ni por la Fundación.

Yo inocentemente estaba dando todas las respuestas incorrectas a las preguntas que me estaban haciendo. Por tanto, era una persona sospechosa para las autoridades. Finalmente fui liberada eventualmente con un sello especial en mi pasaporte. Dijeron que probablemente sería detenida e interrogada ahora en cualquier momento al viajar internacionalmente. Nota para mí en el futuro: decir “soy una turista”. ¡Punto!

Esta experiencia me hizo tomar conciencia de las personas en todo el mundo que están bajo el efecto de una “falta de respeto hiper-vigilante” similar, para quienes esto sucede a la mitad de la noche, y no cuentan con ningún recurso.

Me percaté realmente de mi posición privilegiada al ser una americana de raza blanca. Sabía que eventualmente esto se solucionaría de alguna forma, aun cuando en el momento fue atemorizante.

Y, en retrospectiva, ¡qué desperdicio de toda esa energía puesta en mí! Yo, ¡una gentil dama mayor una criminal cultural! Cuando hay genuina y literalmente personas peligrosas allá afuera a quienes tendrían que estar poniendo atención.

Creo que la situación en la que me encontré es una indicación de la forma en que las cosas están cambiando en el mundo en general. La división entre lo que se podría llamar personas “respetuosas-de-la-ley” y “creativas” se hace cada vez más clara y evidente, y las interacciones entre ellas cada vez más alteradas. Pero esto es un tema para otro artículo...



Lo importante para mí es que sí pude permanecer presente en una situación en la que necesitaba estar calmada y alerta, pero donde mis sentimientos constantemente se movían entre asustada, ansiosa, enojada, al borde de las lágrimas, intimidada, victimizada.

Era una oportunidad perfecta para hacer tapping, pero yo no quería verme todavía más rara o extraña de lo que ya les parecía a las autoridades Británicas. Me

preguntaba constantemente si debía ser más pro-activa con respecto a hacerme valer, pero no podía decidir si eso sería algo más benéfico o si causaría mayor perjuicio. Así que hice mi mejor esfuerzo permaneciendo callada, y confiando en que todo se resolvería para bien.

Para invitar a la quietud interna, usé el tapping en una forma nueva. A veces, en una situación difícil, el tapping mental resulta útil. Si tu cuerpo está familiarizado con el tapping, puedes solo “pensar” que haces tapping en los puntos, y con frecuencia esto funciona igual de bien que al hacer tapping físicamente.

En esta ocasión añadí una dimensión más profunda que, me percaté después, hago constantemente de manera medio inconsciente. Pienso en esto como en un “flujo-del-corazón”.

Aquí hay una oportunidad para que lo pruebes por ti misma:

- 1. Piensa en una situación en la cual te has sentido ansiosa o alterada, e imagina que estás en ella ahora.*
- 2. Nota lo que te estás diciendo a ti misma acerca de lo que está ocurriendo.*
- 3. Nota lo que eso te hace sentir.*
- 4. Nota donde lo sientes en tu cuerpo.*

Ahora, si puedes, haz tapping de la manera normal a través de los puntos. Si resultara incómodo hacer tapping abiertamente, pon tu atención en los puntos e imagina que haces tapping en ellos, di las afirmaciones de preparación y las frases mentalmente. Haz tapping para las cuatro áreas anteriormente citadas.

Tal vez también podrás hacer tapping en los puntos en tus dedos discretamente, o en el punto karate en un lado de tu mano.

Sigue o apoya tu rutina de tapping con el Tapping del Flujo-del-Corazón: Tu “Remedio de Rescate Interno”



Pon tu atención en tu corazón.

Literalmente **siente** tu atención ahí. Tal vez te ayude poner tu mano sobre tu corazón. Poner tu mano sobre tu corazón no es necesario, simplemente ayuda a que tu atención vaya y se quede allí.

Desde este lugar en tu corazón, imagina un flujo de energía yendo a los puntos de tapping en ambos lados de tu cuerpo, desde

*el **interior** de tu cuerpo.*

Ten la intención y permite que esta energía fluya desde tu corazón... que toca y descansa en el flujo interior desde tu corazón... que toca y descansa en tu punto de la ceja...

Ten la intención y permite un flujo desde tu corazón... que toca y descansa en el interior de tu ojo...

Ten la intención y permite un flujo desde tu corazón... que toca y descansa en el interior del punto del ojo en ambos lados...

Flujo desde tu corazón... que toca y descansa en el interior del punto bajo la nariz...

Flujo desde tu corazón... que toca y descansa en el interior del punto bajo los labios...

Flujo desde tu corazón... que toca y descansa en el interior de los puntos de la clavícula

Desde el centro de tu corazón permite que esta energía fluya para llenar tu pecho...

Haz que fluya esta energía del corazón hacia los puntos bajo tus brazos, en tu coronilla, en el centro de tu frente...

Mantén una respiración profunda y pareja mientras haces este flujo-del-corazón.

Continuamente regresa tu atención a tu corazón.

Tal vez se sentirá mejor si descansas en tu corazón y dejas fluir tu atención desde ahí hacia un punto solamente, en lugar de moverte a través de todos ellos.

También puedes imaginar que desde tu corazón puedes hacer fluir esta energía del

corazón hacia todos los puntos en tu cabeza, y/o hacia todos los puntos en tu torso, al mismo tiempo.

Este no es un ejercicio “mental”. Haz esto kinestésicamente, físicamente, energéticamente, regresando continuamente tu atención e intención a tu corazón.

Tal vez querrás notar si el flujo de energía tiene un color. Puedes agregar esta representación visual a tu sentir físico y energético del flujo de esta energía.

Quizá querrás notar si el flujo de energía tiene temperatura. ¿Es más cálido, o más fresco?

Nota si hay algún sonido tranquilizante que fluye con este proceso.



Si se siente correcto, agrega una frase, como “Fácil y fluido...” o “yo estoy bien en este momento...” Puedes hacer de esto un mantra, si te es de utilidad. Dilo repetidamente, animosamente, apoyándote, pero no obsesivamente. (Nota si te contraes al decirlo).

Siempre pon atención en observar si tu cuerpo se está contrayendo o relajando. Sólo añade los componentes que te llevan hacia la relajación. Manda flujo-del-corazón a los lugares contraídos.

La manera más fácil y rápida de hacer Flujo-del-Corazón: En medio de una situación difícil, continuamente regresa a sostener un sentido de tu propia Presencia dentro de tu corazón. Continúa trayendo tu atención de regreso a tu corazón. Haz esto minuto a minuto, como una

meditación.

Yo hice este ejercicio todo el día ese día en las oficinas traseras del aeropuerto de Heathrow. Creo que me permitió sobrevivir durante ese día. Tal vez, gracias a haber hecho el Flujo-del-Corazón, logré sostener un campo de energía quieta y calmada y esto ayudó a que se resolviera la situación.

Quién sabe qué cambios, positivos o negativos, pueden ser generados a través de nuestro estado interno en una situación como esta, o en cualquier situación.

He ofrecido este ejercicio a muchas personas en muchas situaciones desde mi regreso. Aparte de ser un remedio de rescate a la mano en circunstancias difíciles, el Flujo-del-Corazón funciona realmente bien para completar una sesión de tapping con gracia en cualquier situación.

Parece permitirle a la persona sostener y guardar un sentido de quietud alrededor de sí misma, y sentirse profundamente sostenida desde el interior. Todos han sentido que atravesar por este proceso fue de ayuda y que les permitió descansar. Pudieron cambiar

su diálogo interno acerca de lo que les estaba ocurriendo, sentirlo diferente y reencuadrarlo de una forma positiva. La respuesta interna de todos hacia el Flujo-del-Corazón ha sido útil, benéfica y profunda.

Esto es lo que dijo una persona:

Hacer el Flujo-del-Corazón es para mí como recordarme que tengo opciones al enfrentar algo incómodo o difícil. Amo poder elegir esto. Lo siento como un rescate poderoso y tranquilizador. Una afirmación y un acto de fe. Milagroso.

¡Pruébalo por ti mismo!

Con mi amor y bendiciones envolviendo todo

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