

# Noticias de Rue

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

Volúmen 4, Número 8



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/>

---

# Una plataforma desde la cual hacer tapping para honrar el temperamento demasiado sensible: Libera a tu Ser E-S-P-I-R-I-T-U-A-L

## Parte 2

En la parte 1 de esta serie (#42) describí la manera en la que se puede ver y sentir el temperamento sensible. Describí cinco diferentes auto-juicios o retos, y ofrecí reencuadres posibles para cada uno de ellos. También incluí una especie de mapa visual que uso para separar los diferentes aspectos de un evento o creencia, para poder anotar lo que hago durante una sesión de tapping. Este mapa también me ayuda para unir pedazos de información de manera creativa durante una sesión de tapping para generar nuevas introspecciones.



Esta es mi ecuación que describe la experiencia de crecer siendo sensible:

- Sensibilidad + un sistema de creencias represivo familiar + experiencias dolorosas...
- ...pueden crear una jaula de creencias acerca de uno mismo—

*Tengo que ser lo que otras personas quieren que sea.*

*No soy suficientemente bueno.*

*Debe haber algo mal en mí.*

*¿Qué es lo que hay de malo en mí?*

*Siempre me dijeron que era demasiado energético, inteligente, hablador, emocional*

*Soy demasiado*

*No soy suficiente*

*No puedo expresar quien soy*

*Estoy completamente solo---nadie entiende*

*Me siento atrapado*

- Creencias + respuestas emocionales no expresadas = (pueden dar lugar a) dolor físico, depresión, conductas inadecuadas, enfermedad, (por ej. fibromialgia, fatiga crónica)

En esta Parte 2, quiero describir cuatro buenas maneras de enfocar el tapping con alguien (o contigo mismo) que es sensible. Estas no son guiones. Un guión podría ser una buena manera de iniciar, pero realmente, la mejor sanación surge de permitir que la propia intuición y creatividad tomen las riendas.

Sí ayuda tener lineamientos, o un lugar donde iniciar. Me encanta descubrir lugares de arranque sólidos que detonan mis recuerdos y mi intuición. Creo que la salud y la bondad

constituyen lo que naturalmente somos. Cuando exploramos formas para simplemente dejar ir la lucha y abrirnos a las posibilidades, la salud está ahí mismo.

## Enfoque 1—Oraciones incompletas

Las oraciones incompletas constituyen una buena forma de comenzar. Estas oraciones anotadas abajo describen la experiencia de una persona sensible. Completa estas para ti mismo, o con tu cliente:

De niño no podía expresarme porque \_\_\_\_\_

Siempre decían que yo era demasiado \_\_\_\_\_

Eso me hacía sentir \_\_\_\_\_

Eso hizo que pensara que yo era \_\_\_\_\_

Pensar así acerca de mí mismo me hizo sentir \_\_\_\_\_

Y desde entonces, he sido \_\_\_\_\_ (conductas limitantes, síntomas corporales)

Haz tapping con aquello que surja conforme completas las oraciones.

## Enfoque 2—SER E-S-P-I-R-I-T-U-A-L

Recaba información acerca de cada una de las siguientes categorías. Una de las formas en las que me gusta iniciar este proceso de recabar información es haciendo una lista de eventos específicos que vengan a la mente como ejemplos de las siguientes categorías. Gary Craig llamó a su versión de esto el Proceso de Paz Personal.

Ahora, escoge uno de los eventos o creencias, y escribe una página de flujo de conciencia acerca de ello. Permítete realmente escupir todos tus sentimientos y recuerdos acerca de lo que sucedió, y de cómo llegaste a sentirte así. A continuación, regresa y subraya todas las palabras, imágenes y frases que te causen una reacción emocional. Haz tapping con cada una de ellas.

**S – Haz tapping para reencuadrar tu Sensibilidad.** (Ver la plataforma que se describe en la Parte 1, boletín #42)

Conoce y haz tapping con aquello que es profundamente bueno de ser tan sensible.

**P – Haz tapping para disolver los efectos de experiencias dolorosas del Pasado**

Pregúntate: “¿Qué rompió mi corazón?” Haz el proceso de Paz Personal descrito arriba.

## I – Haz tapping para reencuadrar la Identidad limitada que adoptaste como resultado (creencias)

La vida, y en especial tu infancia, pueden haberte llevado a creer que:

No merezco recibir lo que deseo.

No es seguro ser visto o escuchado.

Hay algo mal en mí. Fue mi culpa.

Mis necesidades no son importantes.

Tengo que estar enfermo para obtener lo que necesito.

Tengo que salvar al mundo para que / antes de poder estar a salvo.



## R – Haz tapping para liberar las Respuestas en tu cuerpo hacia esta identidad limitada (espíritu enjaulado)

Tú no podías expresar lo que realmente sentías, así que te lo tragaste y ahora se expresa en forma de:

Dolor en tu cuerpo

Enfermedad crónica

Conducta saboteadora, tal como evasión, adicciones, posponer.

## I – Haz tapping para la Intención positiva más profunda de los síntomas y las emociones

Ese enojo o dolor profundo dentro de ti en realidad es un mensaje para ti, que desea que sepas:

Yo puedo darme mi lugar, expresar mi propia verdad, pedir lo que necesito.

¡Merezco cuidar de mí mismo sin sentirme culpable!

Es seguro ser visto y escuchado.

## T – Haz tapping para saber que la Verdad acerca de mí es que...¡nacé siendo bueno!

¡La Verdad acerca de ti es que lo que sabes y lo que eres es bueno para el mundo!

Pertenezco aquí. Soy llamado para estar aquí; tengo un propósito aquí.

¡Merezco prosperar!

Mi verdad siempre ha estado en todo lo que he hecho.

## E – Haz Evidente que tú siempre has sido esta verdad

Encuentra los ejemplos de ello en tu vida.

## D – Establece tu Dirección

Entiende tu termómetro personal de sabroso y fuchi.  
(Todo se reduce a sabroso y fuchi.)  
Aprende a saber lo que es correcto para ti.  
¡Merezco cuidar de mí mismo sin sentirme culpable!  
Haz tapping para recibir tu propia guía.



## SER – ¡Sé Egoísta!

Haz tapping para alimentar tu propia alma.  
Si no lo haces, nadie lo hará.

**Enfoque 3—Encuentra la perspectiva de tu Consejero Sabio**  
Piensa en algún evento al que tu ser altamente sensible respondió fragmentándose o haciéndose el fuerte y continuando de frente como un soldado. O ambos.

Usa la técnica de la Película de EFT: haz un video interno o una historia de dicho evento, y titúlala. Haz tapping para el título únicamente. Conforme revisas lo que sucedió, nota la forma en que tu cuerpo y

tus emociones responden. Congela el cuadro y haz tapping cuando llegues a una respuesta intensa de tus emociones o tu cuerpo. Continúa narrando la historia, y parando para hacer tapping, hasta que puedas contarla permaneciendo calmado hasta el final.

Mantén las siguientes preguntas en mente:

- ¿Cómo respondiste a este evento?
- ¿Cómo respondieron los demás?
- ¿Cuáles son tus creencias y tus sentimientos acerca de lo que sucedió, y acerca de ti mismo?
- Pregúntate: “Si hubiera sabido acerca de mi sensibilidad y hubiera podido honrarla, ¿qué habría sido diferente?”
- Pregúntate: “¿Qué es lo que estaba tratando de obtener PARA mí mismo, con la forma en que respondí en ese entonces y después? (Generalmente la respuesta es alguna forma de mantenerse fuerte y avanzar como soldado para sentirse seguro y protegido).

Haz tapping con todos los aspectos que surjan conforme analizas lo que sucedió y la manera en que te hizo sentir.

Pregúntale a tu Consejero Sabio

Ahora, permítete imaginar que flotas fuera de tu cuerpo hacia una posición justo arriba y al lado. Observa tu película desde esta perspectiva. Imagina que este es el punto de vista de un Consejero Sabio. Este puede ser una persona sabia que conoces, tu espíritu o alma, tu ángel de la guarda, tu hada madrina, Dios, Jesús...lo que tú escojas está bien. Yo simplemente pienso en ello como “preguntarle a mi Corazón”. En la medicina china, el Espíritu tiene su hogar en tu Corazón.

Pídele a esta Presencia que comente con respecto a TUS respuestas hacia el evento, dando su perspectiva.

Tres cosas a considerar conforme haces esto:

- Evita maltratarte (¡El Espíritu nunca hace eso!)
- Evita “entender” automáticamente a todas las personas involucradas, y “perdonarlas”. Observa objetivamente.
- Busca dentro de ti para llegar a un entendimiento de la intención positiva contenida en tu respuesta, y considera cómo podrías obtener dichos resultados ahora de una manera diferente, mejor y más efectiva.

Ahora, incluye la perspectiva del Consejero Sabio en tu tapping.

## Enfoque 4—Reencuadra los problemas en regalos

Finalmente, usando tu sensibilidad y creatividad, encuentra formas de incluir los siguientes reencuadres en tu tapping. Haz tapping para reencuadrar los problemas en los regalos que están ocultos en ellos.

Primero, siempre reconoce y permite tu sensibilidad. Después gira tu enfoque hacia el regalo oculto en el problema.

- Haz tapping para reconocer tu sensibilidad. “Aun cuando siento demasiado intensamente...”

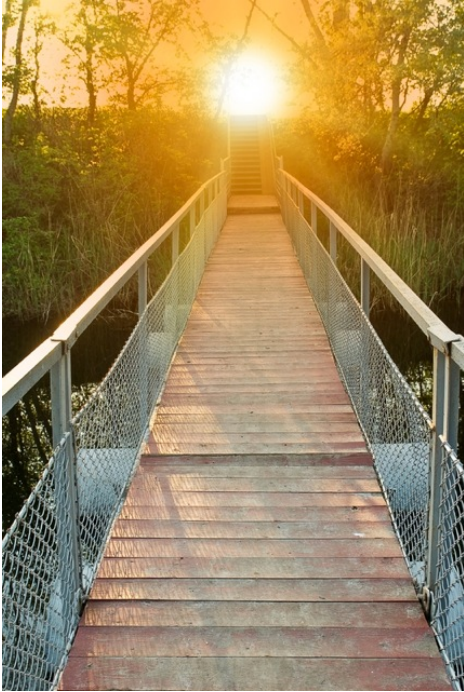
Haz tapping para reencuadrar los problemas en regalos: Sentir tan intensamente es el regalo que me da la profunda conciencia de las sensaciones.

- Haz tapping para reconocer tu deseo de complacer.

Haz tapping para reencuadrar los problemas en regalos: Desear complacer de manera tan poderosa surge de tu misión para traer la paz.

- Haz tapping para reconocer tus “problemas con los límites”. Es difícil saber donde acabas tú y donde comienza el otro. Tú sientes lo que ellos están sintiendo.

Haz tapping para reencuadrar los problemas en regalos: Honra tu capacidad para tener un profundo sentido de conexión.



- Haz tapping para reconocer tu necesidad de ser perfecto.

Haz tapping para reencuadrar los problemas en regalos: Celebra tu maravillosa visión de las posibilidades, y tu amor por hacer que las cosas se vean y se sientan bien.

- Haz tapping para reconocer que eres auto-crítico. Haz tapping para reencuadrar los problemas en regalos: Aprecia tu bello idealismo, tu confianza en la bondad.

- Espolvorea libremente tu sesión con alguna variación de estas palabras:

Aun cuando no veo como puedo reencuadrar este evento positivamente, estoy abierto a verlo de manera

diferente,

Y estoy abierto a ver el propósito y la sabiduría en el evento, así como en mi respuesta y la de los demás,

Y me amo y acepto completa y profundamente, a pesar de todo.

Estamos todos juntos en esto.

¡La sanación que logres nos beneficia a todos!

**Con mi amor y bendiciones para ti**

**Rue**

*(photos 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 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](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)