

Noticias de Rue

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

Volúmen 4, Número 9



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/>

“Sabendo cuando estoy satisfecha”

Sheryl creció con un temor a tener hambre, y una creencia de que no es seguro pedir lo que necesita.



“No es de sorprenderse que ahora tengo problemas relacionados con la comida. Sé que lo mejor es comer cuando tengo hambre, pero no sé cuando tengo hambre”. Ella hizo una pausa. “Ay, de hecho, sí sé cuando tengo hambre. Es sólo que no he querido sentir los sentimientos que están debajo del hambre. No importa que mi cuerpo me esté diciendo que no necesito más comida. No sé cuando parar, no sé cuando estoy satisfecha”.

Decir eso le recordó el comentario reciente de su pareja (no acerca de la comida), “Tú nunca estás satisfecha. Siempre quieres más”. Eso realmente dolió. Ella sintió que él estaba equivocado, pero no podía articular exactamente por qué.

Le pregunté que cómo sabría cuando estuviera satisfecha. “Para mí es una sensación de paz”, dijo.

Hice notar que con frecuencia usamos la palabra “paz” para significar “cuando todo lo malo cesa”. Pero creo que realmente deseamos un estado de ser *generativo*, que se mueve y crece continuamente, y da nacimiento a nuevas y creativas direcciones. La paz es realmente un estado de *surgimiento y fluidez*.

“¡Eso es exactamente lo que se siente estar “satisfecha” para mí!” Exclamó Sheryl. “Se siente como un inicio fluido”. ¡Me encantó esa frase! *Inicio fluido*.

Hablamos acerca de la forma en que su pareja no estaba entendiendo el estado de ser de Sheryl de estar siempre avanzando. Su encuadre acerca de eso era: “Siempre debes establecer metas, obtener lo que quieres, estar satisfecha, y entonces dejar de desear”. Esta era una manera energéticamente masculina de pensar digital y lineal. Sheryl provenía de una perspectiva energéticamente femenina intuitiva y fluida con respecto a su vida.

Le pregunté que si quería que trabajáramos juntas con sus sentimientos con respecto a la comida, o con esta respuesta intrincada e interesante hacia las opiniones de su pareja acerca de la satisfacción. Sentí que ambos asuntos estaban relacionados, pero eran dos caminos muy diferentes. Ella eligió trabajar con “la satisfacción”.

Le pregunté cómo se sintió cuando su pareja dijo: “Tú nunca estás satisfecha”.

Dijo: “Estaba pasmada, me tomó por sorpresa. Hirió mis sentimientos. Tenía una sensación de haber recibido un golpe en el estómago. Le dije: “¡Retira lo dicho! ¡Eso no es

cierto!” Entonces mi habilidad para defenderme mediante el enojo surgió. Me enfurecí con él. Cuando era niña, las personas a mi alrededor siempre decían que el desear cosas para mí estaba mal”.

Haciendo tapping con el triángulo de re-imagina tu vida

Le pedí a Sheryl que tomara tres tarjetas de 3 x 5, y que escribiera “*Historia vieja*” en una de ellas, “*Historia de la voz verdadera*” en otra, y “*Me pregunto... qué tal si...*” en la otra. Le pedí que escribiera en la tarjeta de “*Historia vieja*”: “*Tú nunca estás satisfecha*”. Ella acomodó las tarjetas en forma de triángulo frente a ella, con la base más amplia cercana a ella, y el ángulo hacia arriba.

“**Ahora**”, dije, “**párate con tus dedos de los pies justo sobre la orilla de la tarjeta** que dice “*Tú nunca estás satisfecha*”, y empieza a revivir el momento en que él dijo eso, hasta que puedas volver a sentir esos viejos sentimientos disparándose dentro de ti. Está bien... y ahora da un paso atrás. Vamos a hacer tapping.



Al lado de la mano

Aun cuando él dijo “Tú nunca estás satisfecha”, y yo realmente me quedé pasmada... me tomó por sorpresa... me acepto a mí misma de todas maneras, y me honro a mí misma por lo duro que eso fue para mí.

*Aun cuando él dijo: “Tú nunca estás satisfecha”, en este tono de voz **acusador** (le había pedido a Sheryl*

que notara lo que más le había perturbado acerca de lo que él le había dicho. ¿Fueron sus palabras, su tono de voz, o su postura corporal?) Me acepto de todas maneras, y quiero que esto sane.

Aun cuando él me acusó de nunca estar satisfecha, y encajó perfectamente en ese viejo tema de mi vida en el que desear para mí era malo... y me sentí golpeada en el estómago... me acepto profunda y completamente, y realmente me gustaría cambiar esta reacción”.

Haciendo tapping a través de los puntos

Él dijo: “¡Tú nunca estás satisfecha!”

*Él me **acusó** de nunca estar satisfecha*

Eso realmente me tomó por sorpresa

Él dijo: “Tú siempre quieres más”--¡como si no debiéramos querer más!

Como si fuera malo desear

Como si no debieras desear algo para ti

Igual a todas esas personas de mi pasado

Me sentí golpeada en el estómago

*Su tono de voz acusador
Eventualmente me enojé
Dije: “¡Retráctate, eso no es verdad!”
Pero ya había salido de su boca
Me sentí apabullada
Mis sentimientos fueron heridos*

Entonces le pedí a Sheryl que pisara la tarjeta nuevamente, y que regresara al momento en la historia cuando su pareja había dicho: “Tú nunca estás satisfecha”. ¿Cómo era eso diferente en su cuerpo ahora?

Ella dijo: “¡Tengo esta pequeña risa bajo la superficie! Tú sabes—tal vez esta es SU historia. ¡Tal vez realmente no tiene nada que ver conmigo!”

Le pregunté qué tan cierta se sentía esa afirmación, en una escala del 0 al 10. Dijo que se sentía como un 6, siendo 10 totalmente cierta de que se trataba de la historia de él, y no la de ella.

Hicimos más tapping.

Lado de la Mano

Aun cuando me dijo eso, en ese tono acusador, me acepto de todas formas y estoy considerando que tal vez él sólo estaba hablando acerca de su propia historia con respecto a desear.

*Aun cuando lo que dijo me tomó por sorpresa, e hirió mis sentimientos, y me enojé... sentí que me había golpeado el estómago... toda esa historia en mi vida alrededor de `querer no es para mí´ está sensible dentro de mí... me pregunto si tal vez esto es **su** historia acerca de que no estaba BIEN desear...*

“Entonces añadí: “si esto que sigue no se siente bien para ti, bórralo o cámbialo”.



*Tal vez es posible que todas las personas en mi pasado creían que no estaba BIEN desear algo para sí... era **su** historia acerca de desear la que me estaban diciendo... y no era necesariamente mi historia... pero yo era una niña y creía que ellos tenían la razón, y les creía...*

Haciendo tapping a través de los puntos

Él dijo: “¡Tú nunca estás satisfecha!”

Eso me golpeó en el estómago

Me pegó en esa parte sensible de no poder desear, no es seguro desear

*Me pregunto ahora si esa fue su historia también
Cuando yo era niña les creí a esas personas
Y ellos probablemente lo creyeron cuando se los dijeron a ellos también
Así que esta historia se ha transmitido por generaciones
Y a nadie más que a mí se le ocurrió cuestionarla
Así que me estoy preguntando si sólo fue una historia
Reconozco que tengo esas partes sensibles, y deseo tocarlas con una historia más
verdadera acerca de desear*

Sheryl tomó una respiración profunda.

Después, le pedí que se parara sobre la tarjeta “Me pregunto... qué tal si...” Parada ahí, ella podía ver hacia la tarjeta en el vértice del triángulo, la historia de mi voz verdadera, e imaginar cómo le gustaría pensar de manera diferente acerca del comentario que hizo. ¿Cuál era la historia que *deseaba* contar acerca de dicha experiencia? ¿Qué preferiría pensar acerca del concepto de desear y estar satisfecha con su vida?

Sheryl pausó por algunos momentos. Entonces dijo algo maravilloso:

“¿Qué tal si desear es algo realmente poderoso?”

Le sugerí hacer tapping al lado de su mano, y que hablara acerca de eso. ¿Qué pasaría si desear fuera algo realmente poderoso?

“Conseguiría lo que deseo...”

¿Y entonces?

“Estaría satisfecha, hasta el siguiente inicio fluido”.

Le pedí a Sheryl que revisara en su interior: había alguna parte de sí diciendo:

“¡oye, espera, déntete! ¡No vayas ahí!” cuando la escuché decir: “Estaría satisfecha, hasta el siguiente inicio fluido”.

Dije: “Imagínate deseando ser ponderosa—para *tí*, y luego obtener lo que *deseas*, y luego estar satisfecha, con esa sensación de paz interior que te hace fluir hacia un nuevo deseo. ¿Estaría BIEN eso?”

No había resistencia alguna. Así que hicimos tapping nuevamente:

*Especialmente porque desear es algo poderoso, yo obtendría lo que deseo
La vieja historia dice que no es seguro
¡Pero mi cuerpo dice que eso se siente bien!
Si obtuviera lo que deseo, me sentiría satisfecha
Eso me daría un sentimiento de paz
Y me abriría a desear más
Empezaría a fluir hacia lo que deseo
Sería realmente curiosa, porque el universo me concedería lo que deseo en formas*

*que nunca podría planear para mí
Así que desear es lo que mueve mi vida hacia adelante
Eso es algo realmente poderoso
Me gusta este sentimiento de un inicio fluido
Puedo estar tranquila con este sentimiento de un inicio fluido*



Sheryl tomó una respiración profunda, y se paró sobre la tarjeta en el vértice del triángulo, para estar en la historia de su voz verdadera. Le sugerí tomarse un minuto de quietud para construir, mejorar y experimentar de hecho todos los sentimientos e imágenes y creencias que surgieran en ella cuando esta es la historia que ella se dice a sí misma.

Hablé suavemente. “Cuando desear es realmente poderoso, y mueve tu vida hacia adelante, le da al universo la oportunidad de ser realmente creativo con tu vida en formas que nunca habrías podido planear para ti... puedes obtener este maravilloso sentimiento de un comienzo fluido que es tu manera de sentir paz en cualquier momento...” La invité a añadir internamente lo que ella quisiera.

Parada en la Presencia de la historia de su voz verdadera, Sheryl dijo: “Siento que puedo explorar mis deseos ahora, ¡y se siente como una aventura! Hay una sensación de paz, satisfacción, alegría y júbilo al decir esto. Es una experiencia de todo mi cuerpo, alrededor de mi ombligo. Siento una luz cosquilleante y chispeante en todo mi interior.

Exploramos como sería permitir a esa maravillosa luz cosquilleante y chispeante expandirse hacia arriba a través de su corazón hasta su cabeza, y bajar a través de sus brazos, pasando su ombligo, hacia abajo por sus muslos, piernas, en sus pies y pasar directo hacia la tierra.

Mientras Sheryl permaneció en este lugar, le pedí que fuera dentro de sí y simplemente estuviera con estos pensamientos:

Pon especial atención a todo tu tracto digestivo, desde tu boca y hacia abajo hasta tus orificios de salida. Permítete simplemente recorrer despacio ese camino completo. Imagina que este camino de tu tracto digestivo se trata de la forma en que tomas el mundo, y te permites utilizar lo que es mejor, para luego empacar lo que ya no necesitas. Tu cuerpo sabe como dejar que ese paquete continúe y salga fuera de ti y de regreso a la tierra. Tu cuerpo es un conducto para que cosas buenas fluyan a través de ti y te expandan, y puedes dejar ir lo que no necesitas, regresarlo a la tierra... y la tierra crea cosas buenas a partir de ello.

Asegúrate de que todo este camino esté lleno de esta luz cosquilleante y

chispeante trayendo paz y felicidad y satisfacción y júbilo a través de ti. Todas las funciones corporales hacen esto. ¡El cuerpo en sí es una cosquilleante-chispeante-bondadosa-e-iluminada máquina procesadora!

Usa tu imaginación. Juega con este pensamiento, nota hacia donde va. Deja que tu cuerpo realmente reciba e integre esta experiencia haciendo tapping a través de los puntos, como si dijeras a cada uno de tus meridianos energéticos que pueden abrirse para transportar esta cosquilleante y chispeante luz a través de todo tu sistema. Eso es lo que hacen de manera natural.

Ahora, tómate un momento mientras permaneces ahí en la profunda historia verdadera de tu cuerpo, en lo sagrado de tu cuerpo... y considera comer. Considera tu relación con la comida bajo esta luz.

Considera que comer es una parte natural de este proceso. Puedes confiar en que tu cuerpo tomará aquello que necesites, y dejará ir el resto. Aunque ello signifique que lo tomas, o no lo tomas. De cualquier forma, puedes confiar en tu cuerpo. Ese es su trabajo.

Cuando Sheryl salió de este espacio interno rico y resonante, ella dijo:

“Se siente maravilloso. Conforme describiste cómo mi cuerpo toma lo que necesita, noté que de hecho soy socia de la energía de la comida. Por primera vez estoy notando la energía de la comida. Esto cambia en algo mis percepciones con respecto al acto de comer. Al comer, entro en sociedad con la tierra en una forma en la cual no había pensado.

“**Así que pienso que mi relación con la comida ha cambiado ahora.** Me siento curiosa acerca de cómo será comer algo. Puedo darme cuenta conscientemente de mi comer.

“**Estoy experimentando esta suave y pulsante energía** que se ve como anémonas submarinas y fluorescentes, suaves pero con forma, moviéndose aquí en mi estómago y mi ombligo donde antes estaba apretado por la resistencia.

Le sugerí una práctica que podría ser un hermoso prelude antes de comer. Al sentarse a comer, Sheryl podría tomarse un momento para darse cuenta de esta energía de luz fluida llenando su cuerpo, y entrar a una relación con su comida desde esa conciencia, y entonces empezar a comer. Sería una real experiencia de gracia antes de comer: honrando la comida, el cuerpo y la tierra, con luz chispeante envolviendo completamente la experiencia de comer.

Sheryl dijo: “Así que ahora me doy cuenta de que mi problema ha cambiado de ser acerca de la comida, y nunca obtener suficiente, y no poder desear, y no saber cuando estoy satisfecha—a estar en colaboración, en sociedad con la tierra y con mi cuerpo. Esto es realmente una bendición”.

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 TAMBIEN!

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