

# Noticias de Rue

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

Volúmen 4, Número 10



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/>

---

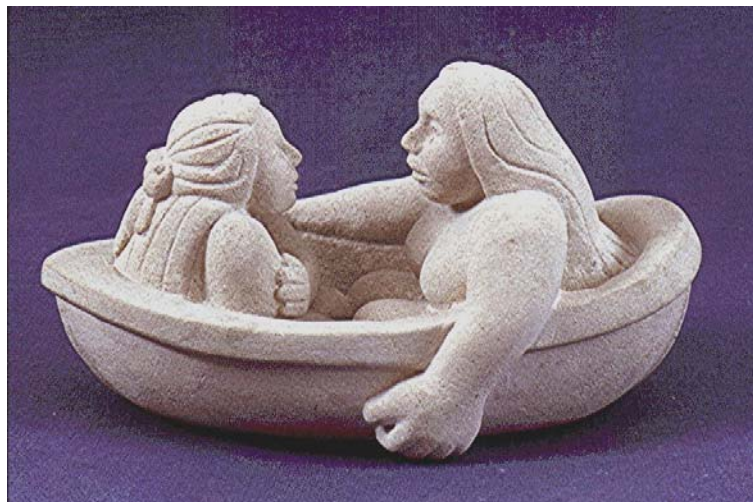
## “Cosas de mi madre” que sabotean mi éxito

Uno de los temas de mis sesiones de tapping esta semana pareció ser acerca de “mi madre”. La relación con nuestras madres es un recurso rico para aprender a honrar lo que es correcto para nosotros como individuos, en lugar de buscar la aprobación de alguien más que parece tener poder y autoridad en nuestras vidas. Con frecuencia esto no es fácil, ¡pero es un aprendizaje realmente útil!

Jenifer (no es su nombre real, pero la cito con su autorización) dijo: **“Se reduce a ser capaz de reclamar mi propio espacio.** Cuando niña yo era una especie de “capullo” salido del cuerpo/mente de mi madre. Ella era dueña de casi todo lo que yo era y no había oportunidad alguna de que pudiera separarme de ella. Cuando crecí sí me fui de casa y forjé mi propia vida e identidad. Pero había un patrón que se formó entre nosotras que me ha perseguido toda la vida, en varias formas. No estaba BIEN tener sentimientos diferentes, especialmente si éstos entraban en conflicto con los de mi madre. Ciertamente nunca estaba BIEN estar en desacuerdo con ella; pensaba que eso significaría una muerte segura”.

**Nicki (su nombre verdadero, citada con su permiso) dijo: “Mientras me mantenga dependiente en lo financiero, mi mamá se siente necesitada”.** Nicki quiere ser una practicante de EFT. Sin embargo, tiene muchas creencias acerca de lo difícil que sería ser exitosa, y de la lucha que podría implicar. Una parte de ella continúa sabotear su propio éxito. El éxito se percibe demasiado riesgoso, porque su madre y otros miembros de la familia no creían que ella podría ser exitosa.

**Como practicantes de tapping, hay muchas maneras en las que podríamos atender estas “cosas de la madre”.**



Haciendo tapping con Nicki o con Jenifer, podríamos empezar con incidentes específicos de sabotaje del éxito del pasado o del presente. Podríamos hacer tapping con las creencias que surgen a partir de dichos incidentes. Podríamos hacer tapping con todas las respuestas físicas y emocionales que cada mujer ha tenido como resultado de ello.

**En una situación como la que estas dos mujeres enfrentaron, donde las limitaciones fueron creadas por un largo periodo de tiempo,** mediante muchos, muchos eventos, a veces es bueno empezar con un enfoque más global. Al empezar globalmente se puede establecer el escenario para un trabajo posterior más

específico. Empezar globalmente puede crear una base, una plataforma que sostenga el resto de nuestro tapping creativo con instancias específicas relevantes para re-imaginar quiénes somos en el mundo.

**Una buena manera de trabajar globalmente con un impacto en lo específico es usando una imagen visual** que represente el problema. Estoy describiendo lo que sigue como una sesión con otra persona, pero puedes fácilmente adaptar esta forma de trabajo para ti misma, usando tus propios problemas. Aquí se muestra cómo trabajar globalmente con una imagen.

**Primero, necesitaba escuchar de Nicki acerca** de las dimensiones de su relación con su familia y su madre, y consigo misma.

**Le pedí que explicara el problema mediante una frase corta de 3-10 palabras.**

Para Nicki, el problema era: *“No puedo ser exitosa porque mi mamá necesita sentirse necesitada”.*

**Le pregunté a Nicki si ella creía que merecía ser exitosa como practicante de EFT.**

**Como era de esperarse, ella estaba en conflicto.** Lógicamente, por supuesto, ¡ella merecía ser exitosa! Pero había algo dentro de sí que quería permanecer conectado con su familia, especialmente con su madre, y esa parte de ella le decía que no al éxito.

**El siguiente paso es preguntar: “¿En qué parte de tu cuerpo sientes este problema?”** Nicki sentía el NO en su vientre, como un “retorcimiento lento en mi estómago”.

**Le pedí que si podía obtener una imagen que representara este sentimiento.** Nicki piensa de manera muy visual, y las imágenes vienen a ella fácilmente. (Es muy posible hacer este proceso usando otros sentidos aparte de la visión. Cubriré este tema en otro artículo). Ella de inmediato se imaginó “un hombre viejo, encorvado, sobrecargado, regordete, deprimido y un poco como duende”. Llevaba una mochila pesada sobre sus hombros, y estaba avanzando lentamente, viendo hacia el suelo, arrastrando los pies, usando viejas botas de trabajo. Cada paso era una tarea. Nicki le llamó “un vagabundesco Sr. Natural.”

**Estos fueron muchos detalles específicos,** cada uno de los cuales representaba, de alguna forma, un aspecto del dilema de Nicki, y de cómo lo cargaba en su cuerpo. Yo creo que el cuerpo ES la mente subconsciente. Como imagen, el Sr. Natural representaba la mente interior de Nicki hablándole a su mente consciente.

**Has oído la frase: “Una imagen vale más que mil palabras...”** Una imagen es una representación brillante de un asunto global, porque todos los detalles están incluidos ahí también. Cada uno es importante, y se puede hacer tapping con cada uno de los mismos. No necesariamente tenemos que saber lo que cada uno de los detalles “significa”.

**Por otra parte, algunos de los detalles pueden ser evocativos y reveladores,** y puede ser divertido explorarlos. Presta atención a la historia acerca del carácter o la escena que

emerge de los detalles, y sigue tu curiosidad. Observa cómo los detalles mágicamente cambian conforme haces tapping. La mente interior de la persona se está re-imaginando la historia acerca de ellos.



**Hicimos tapping para todos los detalles del Sr. Natural.** No tratamos de interpretarlos, en su mayoría. Sólo hicimos tapping:

*Aun cuando tengo este vagabundesco Sr. Natural, y él está encorvado y sobrecargado, me acepto a mí misma de todas maneras.*

*Aun cuando tengo este vagabundesco Sr. Natural, y está*

*encorvado, sobrecargado, regordete y deprimido...*

*Me acepto a mí misma de todas maneras, y me pregunto si hay una forma diferente o más profunda de pensar acerca de todo esto.*

*Aun cuando el Sr. Natural es un hombre viejo como un duende, con una mochila muy pesada, y está avanzando pesadamente, cada paso es una tarea... de alguna forma representa mi creencia de que no puedo ser exitosa... tengo que necesitar financieramente para que mi mamá se sienta necesitada... me acepto a mí misma de todas maneras y me honro por lo pesada que esta carga ha sido para mí.*

**Entonces hicimos tapping a través de los puntos unas cuantas veces,** diciendo una de las frases o palabras descriptivas en cada punto. (No le pregunté a Nicki acerca de la palabra “vagabundesco”, pero podría haberlo hecho. Sería interesante explorar el concepto de “vagabundo”, en relación con esta parte de ella, y en conexión con el concepto de “Sr. Natural”. Nuestras mentes internas tienen mucho que decir, ¡y son bastante inteligentes en sus comunicaciones!)

**Al final de las rondas de tapping le pedí a Nicki que hablara con el Sr. Natural.**

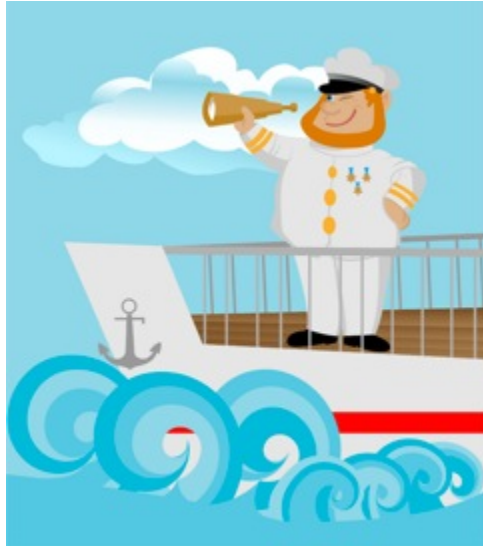
¿Había algo diferente en él? Dijo que se veía más brillante y obstinado, en lugar de deprimido. También estaba diciendo: “No me voy a ningún lado, estoy aquí para quedarme”.

**Eso me sugirió que el Sr. Natural tenía una razón para estar ahí.** Había algo que él estaba tratando de lograr para Nicki, y estaba comprometido con su tarea. Así que le pedí a Nicki que le preguntara: “¿Qué estás tratando de lograr para mí que sea positivo?”

**Ella dijo: “El está tratando de impedir que me vuelva presumida y demasiado confiada.** Su trabajo es retarme, diciendo: `¿Estás segura acerca de esto?´ Por eso es

que nunca logro el éxito. Detengo mi avance hacia algo bueno dudando de mí misma antes de que pueda alcanzar cualquier éxito”.

**Le pedí que considerara qué cosa mala sucedería si ella fuera exitosa.** "Oh, eso haría olas" dijo. "Mi familia me abandonaría."



**Así que hicimos tapping:**

*Aun cuando el Sr. Natural piensa que me está impidiendo volverme presumida y demasiado confiada, y puede ser que algo de eso me pueda ser útil, me acepto a mí misma y lo que él está tratando de hacer.*

*Aun cuando el Sr. Natural no me deja ser exitosa, y en su mente cree que me está ayudando, me acepto lo suficiente como para querer sanar esto.*

*Aun cuando algo dentro de mí piensa que si soy demasiado exitosa, eso haría olas, y mi familia me abandonaría... y aprecio al Sr. Natural por querer mantenerme conectada... me acepto lo suficiente como para honrar mi profunda necesidad de conexión. Quiero encontrar una forma de conectarme conmigo misma primero.*

Hicimos tapping a través de los puntos con todos estos pensamientos.

**Entonces, mientras hacíamos tapping continuamente a través de los puntos (pienso en esto como tapping-hablado, sin parar para hacer las frases de preparación),** Nicki y yo hablamos acerca de lo importante que es la conexión para una persona altamente sensible. Hicimos tapping-hablado acerca de cómo esa necesidad de sentirse conectada le había permitido a Nicki ser manipulada por los deseos de su madre durante la mayor parte de su vida.

**Hicimos tapping-hablado acerca de que era muy probable que su madre tuviera problemas muy similares** al tratar de obtener la aprobación de alguien más, en lugar de la propia, en su pasado, y de que quizá podría haber estado utilizando inconscientemente a Nicki para obtener su propio sentido de conexión. Probablemente no hubo nadie en la vida de su madre que le modelara la auto-conexión a ella tampoco, por consiguiente ella no pudo enseñársela a Nicki.

**A continuación, le pedí a Nicki que averiguara si el Sr. Natural estaría dispuesto a tomar un nuevo trabajo** que le ayudara a permanecer conectada consigo misma. Cuando ella pudiera hacer que conectarse consigo misma fuera su principal prioridad, ella también sería mucho menos vulnerable hacia las necesidades de su madre, y más consciente de las propias.

**Instantáneamente el Sr. Natural brincó a la imaginación de Nicki** como un joven caricaturizado, parado en la proa del barco, sonriendo ampliamente. “¡Él está teniendo un momento del Titanic!” dijo riendo. “Ahora lo voy a llamar el ‘Buscador de caca’. Su trabajo ahora es de negociador. Se asegura de que yo no me traicione. Evita que yo me encargue de muchas cosas demasiado pronto”.

**"¡Y se está sintiendo bienvenido, en lugar de odiado!"** añadió. “Su mochila ha desaparecido. Simplemente se resbaló y cayó por la borda . Él es el capitán del barco!”

**Hicimos tapping, usando todas estas imágenes inmersas en afirmaciones positivas.**  
Un ejemplo:

*Especialmente porque el Sr. Natural está aquí para ayudarme, y quiere asegurarse de que no tire mi éxito por la borda por obtener la aprobación de alguien más...*

*Sé que no puedo satisfacer las necesidades de alguien más ni puedo ser responsable por cómo se sienten... Estoy eligiendo ahora encontrar maneras de ser exitosa conectándome conmigo misma...*

*Sé que dándome mi lugar seré guiada a toda clase de nuevas posibilidades abriéndose para mí...  
Gracias Sr. Natural, ¡el Capitán de mi barco!*

**Cuando terminamos, el sentimiento en su vientre había cambiado por completo.** Se sentía “tibio, fácil y ondulado”. El retorcimiento lento en su estómago había cesado. Nicki era fácilmente capaz de decirle Sí a su merecido éxito. También estaba empezando a imaginar una relación completamente nueva con su familia, así como su éxito al llegar a ser una practicante de EFT.

**Al pasar el tiempo, Nicki quizá se percatará** de que conforme ella sea más exitosa en nuevas formas, habrá que hacer más tapping con sus relaciones familiares. Cuando cualquiera de nosotros cambia la forma de actuar y pensar, todo el sistema a nuestro alrededor debe cambiar como respuesta. Estamos cambiando la ecología familiar. No todos estarán contentos con nosotros cuando cambiemos.

**Nuestro cambio significa que ellos deberán darse cuenta de algunas cosas** que tal vez desearían dejar sin examinar. Esto hará que surjan emociones en todos, y nuestra tarea entonces será aprender a permanecer conectadas con nosotras mismas, y defender lo que es correcto para nosotras. ¡No es tan fácil! Tal vez estaremos cambiando creencias sostenidas firmemente por generaciones. Mediante tapping, meditación y otros tipos de trabajo energético, podemos ayudarnos a regresar continuamente a nuestro centro, aun si hay olas.

**Algún tiempo después de esta sesión, le pregunté a Nicki que cómo iban las cosas para ella ahora,** como resultado del tapping que habíamos hecho.

*Me siento mucho más calmada y confiada acerca de aventurarme en territorios desconocidos para mí, al empezar mi práctica de EFT. Tuve un inesperadamente corto día en el trabajo, y aun cuando iba vestida como una hermosa bruja verde (se acercaba el día de muertos), decidí parar en una clínica de cirugía (Nicki es enfermera) y hablar con la especialista de investigación clínica e hicimos un poco de lluvia de ideas juntas.*

*Está por verse si ella me responderá vía correo electrónico como lo prometió. Aun si no lo hace, no lo tomaré como una afronta personal, como lo hubiera hecho en el pasado. O, como usualmente digo, sin sentirme tan "lastimada en el trasero". Ella me dio algunas buenas ideas y contactos y me siento entusiasmada de ponerlas en marcha y darles seguimiento armando una especie de `espectáculo de caballos y potros´ para dar a conocer mi mensaje e intención a la comunidad.*

*Normalmente yo estaría persiguiéndome con un sentido de urgencia para apresurar las cosas antes de que se me fuera el entusiasmo. Ahora, me gusta ser una tortuga perseverante.*



**Más abajo se presentan los pasos básicos para el proceso de re-imaginación.** Experimenta con ellos libremente por tu cuenta. (Sé consciente de que esto no es EFT "clásico". Es mi adaptación creativa).

1. Hazte una idea de las dimensiones del problema.
2. Describe el problema en 3-10 palabras.
3. Nota como lo experimentas en tu cuerpo, ¿dónde lo sientes?
4. Encuentra una representación visual del problema. Puede ser un personaje, una imagen caricaturizada, un objeto, incluso una escena.

5. Haz tapping con todos los detalles de la imagen, sin tratar de interpretarlos.
6. Haz tapping con todas las respuestas físicas y emocionales.
7. Después de cada ronda de tapping, vuelve a la imagen original y nota como ha cambiado. Incorpora los detalles nuevos en tu tapping.
8. Si te parece relevante, pregunta a la imagen: ¿Qué es lo positivo que estás tratando de obtener para mí?
9. Si te resulta útil, haz tapping-hablado (tapping continuo mientras hablas acerca del problema).
10. Si resulta relevante, pregunta a la imagen si le gustaría hacer un trabajo diferente.
11. Incorpora el “nuevo trabajo”, y todas las respuestas positivas en tus afirmaciones al hacer tapping.
12. Revisa continuamente para sensibilizarte acerca de cómo percibes el problema ahora.

**Disfruta este proceso co-creativo, ¡y sé curiosa acerca de dónde te podría llevar!**

**Con mi amor y bendiciones en todo lugar—**

**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](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)