

# Noticias de Rue

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

Volúmen 4, Número 11



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/>

---

# Haciendo tu voluntad

**Marisol empezó nuestra sesión diciendo: “¡No puedo parar de comer dulces!”**



**Ella dijo que por lo general estaba bien durante la mañana,** y también cuando había mucho trabajo por hacer (ella es terapeuta y madre, y administradora de un complejo de departamentos). Sin embargo, al llegar la tarde, se lamentó: “¡No puedo controlarme! Quiero azúcar y galletas por la tarde. Los quiero ahorita. ¡Quiero comer lo que quiero comer y lo quiero ahora mismo!”

**Hay muchas formas en las que podríamos atender este problema.** Podríamos hacer tapping para los deseos compulsivos (ella ya había hecho esto frecuentemente). Podríamos trabajar con los pros y los

contras de bajar de peso. Podríamos explorar su historia familiar con respecto a la comida, y los incidentes específicos de su vida que podrían haber dado lugar a la obsesión de Marisol por los dulces. Podríamos trabajar con lo mal que ella se siente con respecto a sí misma, al no poder controlar su ingesta de dulces.

**Pensé en un truco lingüístico—cambiando las palabras un poco para alterar el significado** de “no puedo parar de comer dulces” a: “no, sí puedo parar de comer dulces”\* y a partir de ahí revisar las implicaciones de las estrategias positivas contenidas en esta afirmación (“No, si yo PUEDO dejar de comer dulces, ¿qué más PUEDO hacer?”) mediante nuestro tapping.

**Sin embargo, no elegí ninguno de dichos enfoques.**

**Como asesora en el camino espiritual, constantemente estoy buscando/sintiendo/escuchando las formas en las cuales describir un problema que abran el espacio alrededor del mismo.** Cualquier cosa que experimentemos como un “problema” es un pensamiento, una creencia o un sentimiento que estamos sosteniendo tan fuertemente que nos causa dolor. Así que yo busco una manera para reencuadrar el enredado problema y convertirlo en un motor expansivo que pueda empezar a generar opciones, elecciones, posibilidades, un camino por el cual avanzar.

\*Nota del traductor: El juego de palabras sólo aplica en el idioma Inglés.

**Siempre estoy explorando dónde podría haber movimiento en el problema.** En mi opinión, esta es una opción mucho mejor que tratar de ayudar a Marisol a usar tapping o cualquier otra técnica para golpear lo que no le gusta de sí misma hasta que se disuelva. (Nunca se termina de disolver...)

**Quería ayudarla a avanzar hacia un sentimiento de confianza en sí misma** de que había otras estrategias más poderosas y efectivas para experimentar un significado más profundo de “hacer su voluntad”.

**Dado que todos hemos sido avergonzados por querer hacer nuestra voluntad, denigramos esa parte de nosotros mismos.** Pero ¿qué tal si todos estos años esa parte ha estado valientemente guardando un espacio para nosotros, tratando, tal vez desesperadamente, de llamar nuestra atención hacia nosotros mismos de una forma positiva? Tratando de animarnos a sostener nuestra posición.

**¿Qué tal si es algo positivo hacer mi voluntad?** “Camino” es otra palabra para decir “sendero”. ¿No queremos todos decir: “merezco seguir mi propio camino”?

**Aun cuando no era mi intención trabajar directamente con los asuntos del pasado de Marisol,** nuestra conversación para obtener información sí nos llevó a algunas conexiones iluminadoras. Marisol dijo que cuando tenía tres años de edad su padre dejó la familia, y su madre tuvo que salir a trabajar para mantenerlos, así como a sus abuelos. El dinero se convirtió en un problema central para la familia. Algunos patrones adictivos se habían presentado en la familia en el pasado, tales como fumar y alcoholismo, para adormecer los sentimientos dolorosos.



**“Tenía que hacer lo que tenía que hacer,” dijo Marisol, “pero se sentía como una carga sobre mis hombros.”**

**Otro incidente interesante para ella era** que se sentía mala por “pensar sólo en obtener suficiente dinero, sin pensar en las demás personas”, patrón que continuó en la familia a través de los años. Pensaba que la Iglesia Católica le había enseñado que la única manera de ser una buena persona era ayudando a otras personas, y que era egoísta pensar en sí misma. En su mente infantil, Marisol tradujo esto a “no puedo pensar nunca en mí misma. Soy una mala persona si lo hago.”

**Aquí se indica la forma en que usé la *estrategia para encontrar movimiento*** en la sesión que sostuvimos Marisol y yo. Llegamos a algunas introspecciones interesantes.

**Yo sostenía los componentes del problema en la mente conforme hablábamos:** una obsesión hacia los dulces, tendencias adictivas en su familia, muchos “debería” y “tengo que” desde su infancia, una creencia de que Dios quería que ella desviara su atención de sí misma hacia ayudar a otros.

**Yo trabajo intuitivamente mediante “meterme en el sentir” de la descripción del problema que hace la persona con la cual estoy trabajando.** (¡Y la persona con la que

estoy trabajando muy bien podría ser yo misma!) Cuando siento *constricción*, empiezo a escuchar en busca de otro concepto en la vida de la persona que ofrezca la oportunidad de moverse hacia *la expansión y el flujo*.

**Dos ideas que mencionó Marisol se encendieron para mí:**

La escuché decir: “Comer es mi forma de hacer mi voluntad.”

En otro momento, ella dijo: “*Si hago mi voluntad estoy traicionando a Dios*”.

**Para muchas personas “hacer su voluntad” se siente como si encasillaran sus sentimientos en una armadura**, envolviéndose así en acero para poder enfrentarse a un formidable oponente. Me imaginé a una pequeña, valientemente tratando de obtener algo para sí en circunstancias difíciles, incluyendo la creencia de que Dios no *quería* que ella tuviera nada para sí misma.

**¿Qué tal si pudiésemos encontrar un camino hacia “hacer su voluntad” que se sintiera tan dulce y delicioso** para Marisol como para que no tuviera comer tantas galletas por la tarde? Este tipo de encuentro-de-soluciones trabaja en el nivel de la identidad de la persona, en lugar de en el nivel del problema.

**Empezamos a hacer tapping juntas con el tema de “hacer mi voluntad” usando frases de preparación tales como estas:**



***Aun cuando*** pensé que comer era la ***única*** manera en que yo podría hacer mi voluntad, me acepto de todas maneras.

***Aun cuando*** sentí que nunca hice mi voluntad cuando era niña, y eso se ha traducido en querer un sin fin de galletas por las tardes... me acepto y me honro por lo duro que fue para mi nunca `hacer mi voluntad`.

*Honro a esa pequeña que quería algo para sí... honro su valentía al hacer su mejor esfuerzo por vivir una vida de cuidar a otros, haciendo lo que creía que era la voluntad de Dios... ella hacía lo mejor que podía.*

*Aprecio que hay algo en mí que ha estado tratando de obtener algo para mí desde entonces... y me encanta que exista una parte de mí que desee cuidarme y hacerme sentir bien.*

***Aun cuando*** pensé que al hacer mi voluntad traicionaba a Dios, y creo que Dios no desea que piense primero en mí, acepto que tengo este pensamiento, y me pregunto si hay otras formas más profundas de considerar esto.

***Aun cuando*** he cargado todos esos tener que y debería como un bulto sobre mis

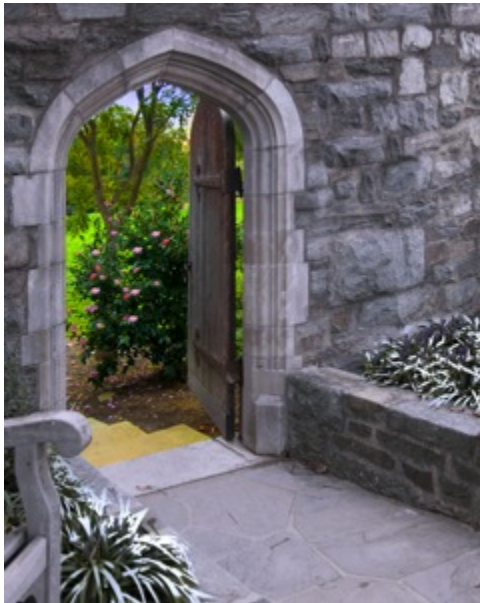
*hombros... y estoy sintiéndolos ahora como un anhelo de dulzura en mi vida... acepto que las cosas eran como eran en mi familia, y me doy cuenta de que tal vez he confundido la "dulzura" que no obtuve, con los "dulces".*

*Las personas en mi pasado hicieron su mejor esfuerzo por seguir esas viejas reglas, y pagaron el precio a través de su dolor emocional... la bebida y fumar y las conductas rígidas eran las partes de ellas tratando de sentirse mejor...*

*Pero eso fue el pasado, y ya pasó. Soy libre ahora para desconectarme de esos viejos patrones y conductas y encontrar mi propio camino hacia adelante.*

*Puedo encontrar mi propio camino... **puedo** hacer mi voluntad... puedo disfrutar la dulzura de mi propia vida independiente.*

**Al hacer nuestro tapping, le pregunté a Marisol lo que creía que Dios realmente quería para ella.** Lo que ella dijo tenía sentido: "Creo que Dios quiere que sea feliz, que encuentre mi propia forma de expresarme en el mundo."



**Así que le pregunté:** "Cuando sientes que estás expresando tu verdad, tus dones en el mundo, ¿cómo te sientes por dentro? Ella dijo: "Todo mi cuerpo se siente más ligero, sin carga sobre mi espalda, me siento fresca y relajada, cómoda en mi vida. ¡Mi ser completo se está expandiendo!"

**Con dicho pensamiento, podíamos empezar a construir algo de tapping que pudiera apoyar a Marisol para avanzar fuera del dolor de los deberías y tienes que, fuera del sistema de recompensa inconsciente de dulces por la tarde después de haber pasado todo el día atendiendo las necesidades de otras personas e ignorando las propias.**

**Terminamos con frases de preparación de tapping que iban más o menos así:**

***Aun cuando*** solía alterarme con respecto a hacer mi voluntad, porque pensaba que había algo mal en mí dado que no podía simplemente cuidar de otros todo el tiempo...

*Me perdono por "querer hacer mi voluntad". Entiendo que simplemente estaba tratando de hacerme valer, entendiendo profundamente dentro de mí que lo que deseo para mí misma es importante... que soy importante.*

*"¡Ahora sé que `ser dulce conmigo misma´ es lo que Dios desea para mí!"*

*Puedo consentirme con una o dos galletas, simplemente por que me dan alegría...*

*Y tal vez no me sienta compelida a comer azúcar. Puedo dar significado y expansión y dulzura a mi vida de muchas formas. ¡Siento curiosidad por descubrir como sucederá esto!*

***Merezco hacer mi voluntad, seguir mi propio camino.***

**Marisol estaba pensando que ahora podría explorar honrar su propia verdad.** Podría experimentar para encontrar **muchas** maneras de dar dulzura a su vida, aparte de sólo mediante galletas.

**Ella podía confiar en que estaba haciendo la voluntad de Dios, y haciendo su voluntad al mismo tiempo.**

**¡Dulce!**

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

**Rue**



---

*Mis bendiciones para ti Rue. Aunque solo he tomado el nivel I y II en EFT aquí en mi país República Dominicana, tu boletín y tu libro Abriendo la jaula del dolor han sido para mí una nueva forma de comprenderme a mí y a los demás. Pero en especial la dimensión espiritual ha sido para mí muy importante. Aprovecho la oportunidad para reiterarle lo valioso de su libro el cual aun con la traducción al español no pierde esa calidez que se siente en usted. Gracias!!!!*

Laura Henriquez

---

## **¡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)