

Noticias de Rue

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

Volúmen 4, Número 12



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 tapping para la fibromialgia como si fuera un desequilibrio energético

De acuerdo con la medicina tradicional china, la fibromialgia es una “desarmonía en el espíritu”. ¿Puedes aplicar dicho pensamiento a esta descripción de dos personas “típicas” que padecen fibromialgia?

*Hace ocho años, Tammy trabajaba como administradora de una oficina y tenía tres hijos pequeños. Entonces su esposo murió, y sus hijos empezaron a presentar problemas para integrarse en la escuela. Siendo una madre soltera trabajadora con un trabajo estresante, Tammy permanecía horas despierta por las noches preocupándose acerca de su situación. “Primero se me fue el sueño. Antes nunca tenía problemas para conciliar el sueño, pero permanecía despierta noche tras noche, pensando acerca de mis hijos y mi trabajo, y parecía como si nunca alcanzara un sueño profundo y reparador, aun cuando llegaba a dormir. Después de un tiempo, despertaba por la mañana sintiéndome toda tiesa y extremadamente cansada. Cuando fui a ver a mi doctor me dio un antidepresivo, pero no funcionó, además de que subí de peso”. Gradualmente, la situación de Tammy empeoró.

*Sheila es una maestra de escuela primaria. Hace seis años, su matrimonio de veinticuatro años terminó en un divorcio muy amargo. Hace cuatro años, a ella se le diagnosticó fibromialgia. Tenía quejas múltiples: fatiga, depresión, dolores musculares, insomnio, síndrome de intestino irritable, y memoria pobre. Siempre despertaba entre la 1.00 y las 3.00 de la mañana, sintiéndose inquieta y recordando muchos sueños. Ella se exige la excelencia en su trabajo, pero ha estado encontrando esto sumamente estresante últimamente, y con frecuencia piensa que no va a poder aguantarlo por más tiempo.



Los acupunturistas dicen: “Donde hay dolor, no hay flujo libre de energía. Donde no hay dolor, hay flujo libre de energía.”

Ambas mujeres tenían dolor, y ninguna dormía bien. Tammy estaba más que nada preocupada, y el tono emocional de Sheila era más de enojo. Ambas respondieron a las condiciones que la vida les presentó apretándose interiormente. Eventualmente, esta estrechez interna dio lugar al desarrollo de los síntomas de fibromialgia.

En el nivel más profundo, sin embargo, tanto Tammy como Sheila estaban experimentando una desarmonía del espíritu, una constricción de su auto-expresión

más profunda, el flujo naturalmente libre de energía en su cuerpo, mente y espíritu.

Cómo la medicina, la psicología y la espiritualidad describen la fibromialgia

Perspectiva MÉDICA:

- La fibromialgia se diagnostica como un síndrome (muchos síntomas diferentes y recurrentes dentro de un mismo cuadro).
- La fibromialgia es un desorden complejo de dolor del sistema nervioso (se manifiesta en muchas formas en el sistema nervioso).
- La actividad anormal del cerebro empieza con un estímulo, pero no regresa a la normalidad.
- El estímulo puede repetirse en el transcurso del tiempo.
- Esta respuesta del cerebro puede ser de tipo adaptativo, como protección.
- El temperamento sensible es capaz de regular la respuesta física y emocional sólo cuando hay una estimulación muy baja en el medio ambiente de la persona.

Perspectiva PSICO-ESPIRITUAL

- El dolor emocional y físico crónico es energía espiritual obstruida, es una constricción del corazón, reflejado como dolor en el cuerpo.
- Algunas de las cualidades esenciales del espíritu son el amor, la expansión, la generosidad, la creatividad, la imaginación, la posibilidad, la apertura, el crecimiento, la fluidez y el propósito.
- Una persona sensible se siente incapaz de expresar su ser real de manera completa, en un mundo percibido como duro, crítico e hiriente.
- Como resultado de traumas, una persona sensible puede eventualmente responder constriñendo su ser completo alrededor de un pensamiento: "No puedo expresar lo que realmente siento, no puedo ser quien realmente soy, no soy suficientemente bueno/a. Para tener importancia o ser significativo/a, para poder tener paz interior, y para poder justificar el cuidar de mí mismo/a, necesito permanecer enfermo/a.

Perspectiva de la PSICOLOGÍA ENERGÉTICA

- En la medicina tradicional china, el corazón es llamado el `Rey´ de los órganos.

- El corazón es el hogar del espíritu, y controla las emociones. La tristeza y el enojo debilitan el espíritu; y el cuerpo puede así enfermar.
- La fibromialgia es una interrupción en el sistema eléctrico de la persona particularmente sensible, resultado de un trauma emocional.
- Las experiencias repetitivas de estrés o de trauma pueden alterar el sistema energético y restringir el flujo de vida, limitando el acceso a nuestra capacidad de pensar y actuar y tomar decisiones.
- Si reprimimos las emociones (tristeza, enojo, miedo) que surgen como respuesta a nuestras experiencias traumáticas, la alteración del sistema eléctrico eventualmente se manifestará en forma de dolor y enfermedad en el cuerpo.
- Limpiar la alteración mediante técnicas energéticas pueden aliviar el dolor, cambiar el pensamiento, cambiar la conducta y abrir el corazón, lo que resultará en la sanación.

Creo que estas tres formas de describir la fibromialgia solamente utilizan diferentes palabras para una obstrucción o una constricción—el “flujo-sin-libertad”— que está ocurriendo a través de todo el sistema mente-cuerpo-espíritu.

El “dolor del espíritu” significa para mí que la persona está restringiendo el libre flujo de su expresión vital, en este caso, Tammy mediante la preocupación y el miedo, y Sheila mediante el enojo. Sostener la preocupación, el miedo y el enojo dentro por largo tiempo eventualmente se manifiesta en el cuerpo físico en forma de dolor.



¿Cómo hacer tapping para la desarmonía del espíritu?

Como practicantes del tapping, nuestra premisa subyacente es que el flujo y el equilibrio de las energías sutiles y electromagnéticas corporales es importante para la salud física, espiritual y emocional, y para promover el bienestar. EFT funciona dentro del milenario sistema chino de meridianos para equilibrar todo el sistema energético.

Si empezamos a hacer tapping para la fibromialgia diciendo: “Aun cuando tengo FM, me acepto profunda y completamente”, podrán surgir toda clase de objeciones internas de manera instantánea en nuestra mente. Esa frase podrá ser un punto de inicio, pero sólo será útil en el inicio para descubrir todas las creencias y sentimientos que se encuentran bajo la misma.

Así que realmente, hacer tapping para la fibromialgia significa llegar a los niveles más profundos de cómo pensamos acerca de nosotros mismos y lo que es posible para nosotros en el mundo. No estamos “tratando” la fibromialgia en el sentido de la medicina occidental, o como lo haría un doctor en medicina tradicional china. Estamos haciendo tapping para el patrón energético constreñido en nuestro campo bio-eléctrico que se está manifestando en nuestra incomodidad física, nuestros sentimientos, nuestras creencias y nuestra charla interior. Cada persona que padece FM es diferente, única.

Un buen lugar para iniciar es haciendo tapping específicamente para el dolor. Un adecuado seguimiento a esto consiste en preguntarnos: “Si este dolor o incomodidad tuvieran voz, ¿qué dirían? Cuando realmente escuchamos lo que nuestros síntomas están diciendo, éstos desean que cambiemos nuestra vida, y que cambiemos la forma en que pensamos y hablamos acerca de nosotros mismos. El equilibrio interno y la armonía siguen a nuestros pensamientos. Hacer tapping puede abrir la puerta para la armonía en todos nuestros niveles energéticos. Pero—requiere que permitamos que nuestras vidas cambien profundamente también. Para muchas personas, ésta es la parte difícil.

Tú probablemente ya sepas que cada meridiano energético es parte de una red que se relaciona con un órgano o función corporal, y cada uno representa una manera de pensar, una historia acerca de lo que está pasando dentro de nosotros, a nivel físico, mental, emocional y espiritual—nuestra forma de responder a la vida.

Como ejemplo, el insomnio, que es muy común en personas que padecen FM, es un mensaje acerca de un desequilibrio energético de las sustancias fundamentales (llamadas por los acupunturistas Chi, sangre, Yin, Yang, Jing, Shen), o de los sistemas mayores de los órganos (pulmones, corazón, bazo, hígado, riñones). Muchos practicantes de la medicina tradicional china creen que cuando una persona padece de insomnio, los dos órganos que con mayor frecuencia están desequilibrados son el corazón y el hígado. Cada uno de estos órganos es el hogar de un aspecto del espíritu. Si dichos órganos se encuentran desarmonizados, no serán capaces de darle un hogar al espíritu de manera apropiada, y el espíritu entonces “vagará”.

Sosteniendo el Espíritu: El patrón energético del bazo

En términos energéticos, otra clave para la fibromialgia es el meridiano del bazo. Uno de los trabajos del bazo es en coordinación con el corazón. En la medicina china el corazón es considerado como el hogar del espíritu. Hacemos tapping al final del meridiano del bazo cuando tocamos bajo el brazo.

El trabajo del bazo es transformar lo que comemos en la energía y la sangre que nutre y sostiene la salud de nuestro cuerpo. El meridiano del bazo puede constreñirse cuando caemos en la preocupación crónica, y en la sobre-concentración relativa a tratar de ser perfectos. Podrías estar preguntándote: “¿Me estoy sobrecargando con materiales o pensamientos tóxicos?” “¿Cómo estoy partiendo los problemas en partes digeribles?” “¿Tengo suficiente dulzura en mi vida?”

Los atributos psico-emocionales positivos del bazo son la confianza, la honestidad, la apertura, la aceptación, la ecuanimidad, el equilibrio y la imparcialidad.

Una persona que padece fibromialgia probablemente creció en una familia en la que se promovía mucho la necesidad de aprobación, así como una poderosa expectativa de éxito. Cuando sentimos que tenemos que ser extremadamente exitosos, y necesitamos adquirir la aprobación de fuera de nosotros mismos, nos constreñimos interiormente. Pruébalo...

Sostener estos pensamientos preocupados y ansiosos repetidamente puede ocasionar una constricción que le impide al cuerpo tener la energía esencial (chi), así como la sangre y el oxígeno. En el transcurso del tiempo, esta constricción puede dar lugar a los síntomas de FM.

Haz tapping para las viejas creencias, tales como:

Tenía que ser perfecto/a, si no...

Estoy completamente solo/a, tengo que hacerlo yo.

Tengo que aguantar y seguir adelante como un soldado.

Simplemente sigo adelante como si nada me estuviera lastimando.

Tengo que pretender que todo está bien cuando en realidad me siento solo/a o triste.

Soy sensible ante la crítica y muy duro/a conmigo mismo/a.

Me preocupa no estar haciendo lo suficiente, o no ser suficiente.

Soy realmente concienzudo/a.

Cuando tengo que competir o ser observado/a mientras hago una tarea, me pongo tan nervioso/a y tembloroso/a que mi desempeño es mucho peor de lo que sería normalmente.

Siempre estoy tratando de adivinar lo que los demás quieren, en lugar de lo que yo quiero.

Tengo que hacerlo bien desde el primer intento.



El corazón es el hogar del espíritu—equilibrando el desasosiego emocional, la intranquilidad, el insomnio, y “yo no puedo defenderme a mí mismo/a”

La Constricción en el meridiano del bazo significa que no puede generar suficiente sustancia para nutrir el corazón, y entonces el chi (energía) del corazón no tiene suficiente poder para alojar al espíritu apropiadamente. Pueden aparecer los síntomas de fibromialgia tales como la ansiedad y el insomnio, y eventualmente se manifestarán en el cuerpo en

forma de síntomas tales como fatiga, entumecimiento muscular y dolor.

La Constricción en el corazón, de acuerdo con los términos de la medicina china, generalmente sugieren el desasosiego emocional e insomnio. Estas dos

deficiencias se nutren mutuamente: el insomnio ocasiona dolor muscular y entumecimiento, y el dolor muscular dificulta más el sueño.

El meridiano del corazón empieza al final de los dedos meñiques, y fluye hacia arriba por dentro de los brazos en ambos lados (todos los meridianos se reflejan en ambos lados del cuerpo). Los dos puntos en el meridiano del corazón que contactamos más frecuentemente cuando hacemos tapping son la parte interior de la uña del dedo meñique, y la orilla del dedo meñique en la parte interior de la muñeca.

Con frecuencia le hago a alguien mi pregunta favorita: “¿Dónde sientes la emoción en tu cuerpo?” y ellos contestan algo como: “una constricción en mi pecho”, o “me duele el corazón”, o “mi corazón se siente pesado”.

Haz tapping para las creencias que se reflejan en un corazón atribulado y constreñido:

Me lo tomo todo muy a pecho.

No sé conectarme con los demás sin `ahogarme`.

Hago míos los sentimientos de todos los demás.

Quiero complacer.

Descalifico el significado de MÍ al tomar decisiones personales.

Me dejo a mí misma/o al final con mucha frecuencia, si es que acaso llego a hacer algo por mí.

Parece que tengo problemas para decir lo que deseo, especialmente si pienso que mis preferencias lastimarán a alguien que me importa.

Termino callando y el mismo patrón continúa—me lo guardo, me siento triste, me siento resentido/a, me siento deprimido/a y atorado/a.

Mi problema es defenderme/darme mi lugar.

La conexión es más importante para mí que cualquier otra cosa. Venderé mi alma con tal de permanecer conectada/o.

Cuando el corazón está desequilibrado, da lugar a ser descuidado/a, olvidadizo/a, distraído/a, inquieto/a, y tal vez poco realista o idealista.

Un corazón en equilibrio es jubiloso, radiante, extrovertido, amoroso, generoso, optimista, y dadivoso de una manera aterrizada (no de una forma en la que me doy a mí mismo/a indiscriminadamente).

Llevar la armonía al enojo—¡muévelo hacia fuera y deja que tu hígado viva!

Sheila, la maestra de la que hablamos antes quien experimentó un amargo divorcio, muestra un patrón energético común a la fibromialgia llamado “estancamiento del chi del hígado” por los acupunturistas.

Yo siempre me siento atrapada por el nombre de este órgano—nuestro vividor. (Nota del traductor: por su nombre en inglés: liver.) Es la parte de nosotros

encargada de nuestro vivir, el organizador de nuestro vivir en plenitud. ¡No queremos que nuestro hígado esté estancado!

Una de las mayores responsabilidades del hígado es asegurar el flujo suave del chi (la energía vital del cuerpo), de la sangre y de las emociones. El enojo extremo o no expresado realmente puede comprometer su funcionamiento, haciendo que se “estancue”.

Tú probablemente has experimentado cómo el enojo y el miedo pueden interferir con tu digestión. Con frecuencia escucho a las personas describir su estómago o su vientre como “atado en nudos” cuando están alterados. Si el miedo, la preocupación o el enojo estaban presentes en sus vidas de manera frecuente, pero no era apropiado o seguro para ellos expresar lo que sentían, se tenían que tragar lo que estaban sintiendo. Ahora, toda esa emoción todavía está alojada ahí en la panza sin tener a dónde ir.

La medicina china dice que esto es el hígado “invadiendo” el bazo o el estómago. Muchas personas con fibromialgia, quizá 40-70% de acuerdo con una estimación, tienen síntomas que son llamados síndrome del colon irritable. No es de extrañar que el área del colon se ponga de mal humor, irascible, irritable, quisquilloso, sensible, gruñón, enojón, cambiante, excéntrico, pendenciero, bilioso, tacaño, de mal temperamento, sacado de quicio, grosero, de mal humor, displicente, reacio, áspero, de mal genio, canijo, punzante, espinoso, alterable, intratable, que se enciende fácilmente, y adolorido, ¡con toda una vida de enojo alojado ahí! (con agradecimiento al thesaurus por esta lista tan descriptiva).

Piensa en lo que le corresponde hacer al colon—soltar aquello que ya no necesitamos. Frecuentemente, mientras estoy haciendo tapping con alguien cuya panza está hecha un nudo atormentado, le ofrezco este pensamiento:

Ahora... tu cuerpo sabe cómo tomar, digerir, utilizar y soltar todo aquello que no necesita más... Así que solamente hazle saber que confías en que procesará todo lo que tú pensaste que necesitabas tragar y guardar... todo ese enojo y miedo... Sabes de manera instintiva, muy dentro de ti, cómo permitirte ser nutrido por tus intuiciones y el conocimiento que has adquirido a partir de esas feas experiencias... ellas te han enseñado lo que no deseas, y te han dado una idea de lo que sí quieres en su lugar... así que ahora eres libre para dejar que esto siga su camino, avanzando ahora... y deja ir aquello que ya no necesitas. Tu cuerpo y tu sistema energético saben cómo hacer esto... simplemente deja ir ese enojo y ese miedo...

El meridiano del hígado corre desde el segundo dedo del pie hacia arriba por dentro de la pierna, y por el lado estomacal de las costillas. El final de este punto está justo bajo el busto, directamente bajo el pezón, una costilla bajo el pecho tanto en hombres como en mujeres. Los practicantes de EFT generalmente no usan ya este punto, pero es un punto muy poderoso de equilibrio y armonización para nuestro ser completo, y vale la pena incluirlo en tu ronda de tapping.



Llevar armonía al estrés, a la niebla cerebral, a los conflictos—ayudar a tu intestino delgado a hacer buenas elecciones

Una persona con fibromialgia está bajo mucho estrés en su vida, y lo ha estado durante mucho tiempo. Cuando estamos bajo estrés de largo plazo, el corazón está perturbado y nuestro pensamiento se hace confuso. Nos volvemos exhaustos, sin aliento y ansiosos.

El meridiano del intestino delgado está coordinado con el corazón. Como sabemos, el corazón sostiene el espíritu, la totalidad de la fuerza de vida de la persona tal y como se expresa a través de la personalidad. Así que la función de la red energética del corazón es impulsar la sangre, envolver el espíritu, y mantener la conciencia.

El meridiano energético del intestino delgado está a un lado de la mano, en el punto karate de EFT. También estimulamos este meridiano cuando hacemos tapping en la parte superior de nuestras manos, del lado del dedo meñique.

El propósito esencial del meridiano del intestino delgado es apoyar nuestras elecciones acerca de qué información incorporar cuando nos estamos sintiendo divididos, o jalados en más de una dirección. Esto hace sentido cuando pensamos acerca de lo que hace el intestino delgado a nivel fisiológico. Su tarea en la digestión es separar lo que es más útil de lo que se convertirá en desperdicio.

Cuando nuestro sistema energético está fluyendo libremente, nuestro intestino delgado protege nuestro corazón filtrando los insumos negativos, tanto del desperdicio alimenticio como de los efectos de las energías dañinas tales como una fuerte sorpresa, una profunda pena, o incluso una alegría inmensa.

Así que piensa acerca de lo que hacemos mientras hacemos tapping en la parte lateral de la mano en EFT. En pensamiento y acción, en intención y en energía, nos decimos internamente a nosotros mismos:

Aun cuando tengo este problema estresante que me está alterando, me amo y me acepto a mí mismo/a, así como la manera en que me estoy sintiendo, de todas maneras. Aun cuando estoy teniendo estas experiencias estresantes, y me estoy diciendo cosas negativas acerca de mi propio valor, me entiendo y me aprecio de todas maneras, y estoy haciendo lo mejor que puedo. ¡Hay esperanza! Valoro mi espíritu. Amo que mi espíritu tiene su hogar en mi corazón.

Haciendo tapping para la fibromialgia para llevar armonía al Espíritu

- Empieza con el dolor en el cuerpo
- Usa la imaginación y la metáfora
- Haz tapping para las experiencias dolorosas

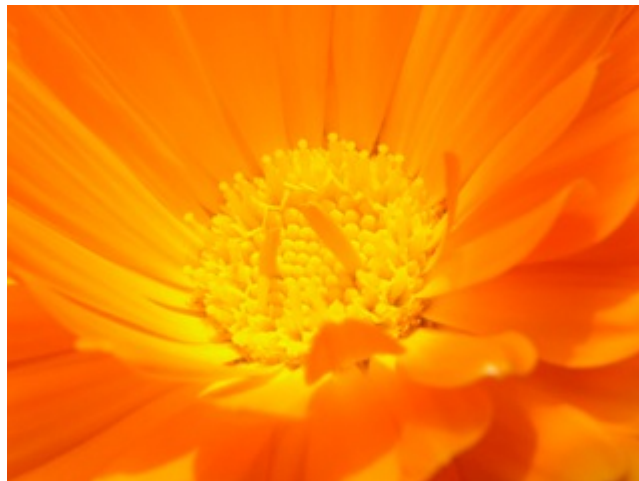
- Haz tapping para las creencias que se formaron a partir de ellas, entiende y reencuadra
- Haz tapping para las emociones que surgen a partir de las creencias limitantes
- Haz tapping para la auto-culpabilización y las altas expectativas. Invita el permitir, la confianza.
- Honra la sensibilidad:
 “...y me honro a mí mismo/a por lo duro que esto ha sido para mí”.
 “...y merezco cuidar bien de mí mismo/a”.
- Incorpora el sentido de espiritualidad de la persona para construir un sentido de soberanía personal:
Aquí es donde estoy parado/a: Estoy trayendo armonía a mi espíritu.

Es muy posible sanar la fibromialgia. No necesitas saber nada realmente acerca de la estructura energética de la fibromialgia para ayudarte a ti mismo/a o a otros mediante tapping, pero el lenguaje usado para equilibrar la estructura energética de la persona resulta un marco útil para sostener la historia y el proceso de sanación.

Llevando armonía a este patrón energético que llamamos fibromialgia nos pide trabajar con el nivel más profundo de identidad. No todos están listos para esto, pero realmente es un valioso camino por recorrer.

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. 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!

© 2011 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 notícame 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