

Noticias de Rue

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

Volúmen 5, Número 1



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/>

¡Auxilio! ¿Qué digo cuando llama un posible cliente?



Hana es una practicante competente en EFT quien trabaja con problemas alimenticios. Está lista para empezar a promover su trabajo. Pero, al igual que la mayoría de las personas sensibles, la idea de hacerse tan visible la asusta, y le impide tomar los pasos que le generarían más clientes.

Ha realizado algunas presentaciones en la escuela de su hija, y su pediatra le preguntó que si puede mandarle referidos. Hana está entusiasmada acerca de esto, pero se

preocupa y piensa que quizá le convendría tomar algunos cursos más, o certificarse en programas más avanzados, antes de aventurarse de lleno como profesional independiente.

Ella dijo: *"Cuando estaba en la escuela me sentía competente y hacía un buen trabajo (¡excepto cuando me congelaba en los exámenes!) y era reconocida como una estudiante excepcional por los profesores. Pero ahora, tratando de crear mi negocio, me cuesta trabajo darme a conocer. Se me dificulta iniciar y llevar a cabo conversaciones acerca de lo que hago. Me encuentro asumiendo que a las personas no les interesa escucharme. Siento como si sólo estuvieran siendo corteses cuando hablo.*

"Me siento tan inexperta, y esto hace que surjan todos mis sentimientos de no ser tan buena como otras personas. Mi mente se desconecta de mi boca y empiezo a sentir que estoy hablando tonterías. Entonces empiezo a pensar: ¿Cómo puedo justificar el hecho de cobrar por lo que hago? Una cosa es trabajar con familiares y amigos gratuitamente, pero caigo en dudar que mis servicios valgan lo que cobro. ¿Tal vez debería obtener una certificación avanzada?"

"¿Y qué digo cuando/y si la gente realmente me LLAMA?"

"¡Auxilio! ¿Cómo puedo creer realmente en el valor de lo que ofrezco?"

Hay varios asuntos aquí que pueden atenderse. En parte, Hana sólo necesita algo de información, y un poco de asesoría en estrategias prácticas. Asimismo, ella sabe que necesitará algo de EFT para hacer un cambio en los patrones energéticos bloqueados en su cuerpo, causados por los pensamientos estresantes que ha estado pensando, para que pueda tener la confianza para realmente tomar los pasos hacia la creación de su práctica.

Tres competencias principales que Hana necesita para desarrollar fortaleza en este momento:

1. Sensibilidad

Aprender acerca de cómo su sensibilidad puede ayudarle o perjudicarlo al iniciar su práctica.

¿Qué pasa en su cuerpo cuando ella se pone nerviosa? ¿Cómo tranquilizarse?
"¿Debería tomar más entrenamientos antes de darme a conocer?"

2. Cómo hablar acerca de sí misma

Lo que las personas desean saber cuando le llaman—¿no es lo que ella cree!

3. ¿Cómo empezar a escribir acerca de sí misma?

Miedo de escribir su biografía— *"No quiero presumir. ¡Me he entrenado a mí misma a NO hablar acerca de mí!"*

Dónde empezar si crear un sitio en la red parece ser demasiado.

1. El Temperamento Sensible

Si Hana efectuara la encuesta Meyers-Briggs del Temperamento de la Personalidad, o se buscara a sí misma en el analizador de Temperamento Kiersey, se encontraría a sí misma en un grupo raro de personas. Se ha dicho que el grupo "Idealista" sólo abarca alrededor del 1-2% de la población. Son altamente sensibles, intuitivos, y energizados estando solos más que en compañía de otras personas. (Esto puede ser lo opuesto también. Para ti, nota qué es lo más factible de drenar tu energía, y qué te energiza: estar con gente o estar solo).



Hana también es alguien quien necesita muchas opciones. Puede sentirse limitada por las decisiones. Le atrae conectarse con las personas en paz y amor. Las personas con este temperamento procesan el mundo a su alrededor intuitivamente, basándose en sentimientos más que en el pensamiento.

Confrontada con "darse a conocer", Hana se está sintiendo nerviosa y ansiosa y llena de temor y auto-duda—y al mismo tiempo ama la profesión de sanación que eligió, ansiosa por compartirla con la gente. Desea fuertemente apoyar su negocio y está lista para crear la visión de su futuro. Pero tiene miedo.

Este es un buen ejemplo de tener un pie en el acelerador y otro en el freno—no huída, no pelea, sino *congelamiento*. Muchas personas sensibles se encuentran a sí mismas en el modo congelado cuando se trata de hacerse más visibles. Este es un conflicto muy adecuado para hacer tapping.

"¿Debería simplemente tomar más entrenamiento? ¿U obtener otra certificación?" pregunta.

Le pedí a Hana que considerara si realmente *necesitaba* más entrenamiento. Estar bien entrenados es esencial, claro, y construye la confianza. Pero yo quería que considerara si se estaría escondiendo detrás de “estar estudiando” en lugar de dar el brinco temible de darse a conocer a clientes reales.

Era muy tentador tomar el camino de continuar su educación. Le daba un sentido de propósito, enfoque y dirección, dado que era buena en la escuela. Pero cuando mencioné la idea, Hana estuvo de acuerdo con que lo atractivo de obtener una mayor certificación podría estarle sirviendo para atrapar su atención y enmascarar sus miedos, distrayéndola de hacer lo que *realmente* deseaba hacer.

Otro asunto de la gente sensible que está relacionado con obtener mayor certificación es nuestra tendencia a buscar fuera de nosotros mismos para obtener aprobación. Sospechamos que si tan sólo obtuviéramos ese grado o certificación extra, entonces “Ellos” nos aprobarían. Sólo entonces seremos suficientemente buenos para proceder con nuestros planes. Tal vez has notado, sin embargo, que “Ellos”, quienes sean en tu vida, tienen la misma devoción en retener su aprobación que tú en buscarla. Para que tu vida pueda avanzar, necesitas aprender a *aprobarte* a ti misma/o.

Hana y yo haremos mucho buen tapping con todo esto. Le ayudará a valorar la verdadera, profunda y poderosa necesidad de conexión de su temperamento sensible. Encontrará formas para desconectarse de personas tóxicas (los “Ellos” en su vida) y conectarse con su propio ser interior.

2. ¿Qué digo cuando alguien llama?

Cuando Hana imaginaba descolgar el teléfono y encontrar un posible cliente real del otro lado de la línea, ¡surgían muchos temores en ella!

¡Oh Dios mío, aquí vamos!

¿Qué debo decir?

¿Sonaré bien?

¡Vas a arruinarlo todo!

Soy demasiado inexperta para ser buena.

¿Cómo puedo cobrar por esto?

¿Cómo puedo hablar sobre mí sin que parezca que estoy presumiendo?

Me he entrenado para NO hablar acerca de mí.

Cada uno de estos miedos y creencias es una afirmación que puede trabajarse mediante tapping. Usamos cada una en una frase de preparación de EFT, e hicimos tapping con aquello que evocó.

En seguida, hablamos acerca de algunas estrategias prácticas que le darán a Hana algunas buenas ideas sobre qué decir cuando suene el teléfono, y sea alguien interesado en sus servicios.

Su primer pensamiento fue que cuando le llame un cliente potencial, no necesita defender su competencia al inicio. En mi experiencia, sin embargo, la gente realmente desea hablar sobre sí misma, ¡y a veces incluso resulta difícil introducir alguna palabra! Así que invitarlos a contarte acerca de lo que les ocurre es un buen primer paso.

Una advertencia, sin embargo—la gente necesita y ama tener una oreja que escucha, y cualquier llamada inicial puede convertirse en un maratón de escucha si no estableces un límite

para ti misma. Decide cuánto tiempo puedes y deseas escuchar a la persona hablar acerca de sus problemas, y luego mantén una estrategia en mente para mover la conversación en otra dirección.

Yo sugeriría iniciar escuchando durante no más de 10 minutos, tal vez menos. Todo lo que necesitas en este punto es suficiente información para entender Las Cuatro Ps: el problema, el predicamento, o el dolor (pena), desde su perspectiva.



Usa la Historia del Problema-Solución-Obstáculo-Éxito

Es importante tener una estructura en mente para tal conversación. Usa los siguientes cinco pasos específicos. Yo pienso en esto como la **Historia SOS-Problema**. Significa “Historia del Problema, la Solución, el Obstáculo y el Éxito”.

El Problema—SOS es una plataforma útil que puedes aplicar a casi todo: al hablar acerca de tu servicio, hacer una presentación, escribir un artículo. Se utilizan historias de tu experiencia que sean relevantes para quien te escucha. Se

sienten escuchados, y eso les permite abrirse para escuchar cómo puedes ayudarles.

Primero, siempre pregunta acerca de la persona que está llamando: “¿Qué estás experimentando?”

A continuación, guía la conversación a través de estos cinco pasos:

Historia del Problema: Una vez que has escuchado un poco acerca del dolor, el problema o el predicamento de la persona, así como sus creencias y perspectiva, transmíteles una breve síntesis de lo que los escuchaste decir acerca de su historia, para que sepan que los entiendes.

Historia de la Solución: Describe cómo será cuando el problema haya sido resuelto. Cuenta una historia acerca de tu experiencia con esto—propia o de algún cliente.

La Historia del Obstáculo: Sugiere cuál es el obstáculo. ¿Qué les está impidiendo obtener esta solución deseada?

La Historia del Éxito: Habla acerca de cómo tu trabajo puede ayudar con este problema específico. Cuenta una historia que ilustre tu trabajo con esto.

Ahora, hazles saber cómo tú tratarías la resolución de su problema, junto con ellos.

Necesitas haber pensado en esto a profundidad antes. Escríbelo. Prácticalo. Recuerda usar esta plataforma para todo lo que produces. ¡Funciona!

3. Cómo escribir acerca de ti mismo/a

Crear un sitio en la red parece algo demasiado pesado en este momento en los planes de Hana. Para acostumbrarla a hablar de sí misma y de sus ideas, le sugerí que podría empezar escribiendo un blog. Resultó que ya había estado pensando en ello. Dos buenos sitios gratuitos para ello son www.blogger.com y www.wordpress.com. En ambos sitios Hana podría subir su blog

en forma privada o abierta a cualquiera que pudiera acceder a ellos. Pensó que preferiría empezar de forma privada, construyendo su confianza conforme escribía sus participaciones en el blog. Posteriormente, podría hacerlo público para que las personas que buscaran información acerca de nutrición y EFT pudieran encontrarlo en los buscadores tales como Google.

Hana no tenía idea acerca de cómo empezar a escribir sobre sí misma, ¡y tan sólo pensar en escribir una biografía le resultaba muy alarmante! Le sugerí que primero eligiera tres ideas que tal vez ella desearía dar a conocer a alguien, y que les pusiera títulos interesantes.

Los títulos que eligió:

Mi peligrosa aventura amorosa con el pan.

Mejor salud mediante una mejor nutrición.

(Pensé que este título sonaba bastante aburrido.

Dije: "Aun `Tú eres lo que comes´ sería mejor)

¡Déjame entrar en tu despensa!

(¡Su favorito!)

Esos títulos eran los encabezados de su historia personal acerca de cómo se había interesado en la terapia nutricional y en EFT. Eran la introducción de la información acerca de cómo trabajaba con la gente, basándose en su propia experiencia y entrenamiento, para ayudarlos como ella había aprendido a ayudarse a sí misma.

A la gente le gusta saber que entiendes sus problemas desde el interior. Eso te convierte en un recurso creíble para ellos, aun más que tus "títulos".

Cuando puedes sentir empatía y cuando cuentas con herramientas útiles como EFT, se hace evidente que sí vales el tiempo y el dinero de tus clientes.

Nota que los tres encabezados de Hana reflejan los cinco pasos del Problema—plataforma SOS anterior. La plataforma constituye una gran guía para cualquier escrito que hagas, le comenté.

***Empieza siempre por describir el problema.* Con frecuencia resulta útil hablar de tu propia experiencia con éste, o un estudio de caso de alguien más, manteniéndolo anónimo, o creando una historia acerca de algo ficticio basado en tu experiencia compuesta de personas que han tenido ese problema, dolor o predicamento. En este caso era la dependencia emocional y física de Hana al pan y los carbohidratos, y los serios problemas físicos resultantes.

***A continuación, describe la solución y los obstáculos (las creencias y emociones internas de la persona) que impiden la vía de la solución.* Para sí misma, Hana ha descubierto que sus problemas de salud han sido causados por cómo y qué comía, y su comer se derivaba de su desarmonía emocional y energética.

***Describe lo que sabes acerca de cómo alcanzar el éxito en el problema, a partir de tu propia experiencia.* Hana había aprendido cómo manejar su desarmonía emocional y energética mediante EFT. Las respuestas para la buena salud para ella fueron encontradas cambiando los contenidos de su propia despensa. Estas experiencias llevaron a Hana a estudiar cómo ayudar a otros y co-crear éxito con quien ella trabajara.

Cuando Hana brevemente cuente esta historia interesante y cautivadora, les dará a conocer a las personas que ella sabe cómo ayudarles. Será fácil para ella escribir de esta forma, porque todo lo que necesita hacer es hablar y escribir acerca de lo que realmente sabe y por lo que se

siente apasionada. Escribir acerca de lo que sabes es mucho menos temible que pensar que tienes que cumplir con cierto estándar invisible de conocimiento y destreza que tu posible cliente está poniendo sobre tus hombros. (Estamos inventando dicho estándar a partir de nuestra propia ansiedad. ¡La persona simplemente desea tu ayuda!)



Crea un discurso de Ascensor

Le sugerí a Hana que también le sería útil sintetizar la historia anterior a lo básico, y desarrollar un “discurso de ascensor de 30 segundos”. Imagina que alguien en el ascensor te pregunta a qué te dedicas, y cuentas con 30 segundos antes de que se abra la puerta para describir tu pasión acerca de lo que haces de tal forma que capte su atención, le permita saber el beneficio que le brindaría, y hará que te haga una pregunta.

Lo que deseas obtener, le expliqué, es que la persona diga: “¿Cómo haces eso?” Entonces puedes empezar a hablar acerca de tu trabajo.

Una vez que te hacen una pregunta, ¡estás bien establecida dentro de la conversación! El discurso de Ascensor le servirá mucho a Hana cuando alguien le llame, o en cualquier momento en que alguien le pregunte “A qué te dedicas?”

TAPPING

Esto contenía mucha información, y yo sabía que Hana se sentiría sobrepasada y entraría en el modo Congelado si no hacíamos algo de tapping en ese momento con sus temores a hablar de sí misma.

Hicimos tapping específicamente con lo que sucede en su cuerpo cuando se siente ansiosa acerca de hablar de sí misma. Básicamente, ella ha estado *¡hablándose a sí misma acerca de hablar de sí misma!* Estos pensamientos han creado la desarmonía energética, misma que entonces aparece como incomodidad física.

Sus síntomas corporales, de manera interesante, se centraban alrededor de su estómago:

Siento como si hubiera un montículo en mi estómago

No como

Siento náusea

Todo mi cuerpo se siente tembloroso

Me da una sensación acalambrada bajo mi costilla derecha que asocio con el dolor de la vesícula

No puedo pensar

Me siento irritable

Hicimos tapping para estos síntomas físicos de desarmonía energética en su cuerpo creados

por su diálogo interior ansioso.

También quería ayudar a Hana a re-encuadrar su pensamiento de que hablar acerca de sí misma es presumir o vanagloriarse.

Cuando te apasiona lo que haces, le sugerí mientras hacíamos tapping, y cuando también estás conectada con tu Fuente interna, conectada con tu Corazón, lo que dices acerca de tu persona surge como *compartir y educar*, y no como presunción o vanagloria.

Compartir en esta forma crea una relación, un vínculo, una conexión de corazón entre tu posible cliente y tú. Ellos te viven de manera natural como un puerto seguro. Estás generando la sensación de “nosotros”, de “estar en esto juntos”. Les estás dando a conocer que puedes ayudarles. No porque ellos están rotos y tú eres alguien que los compone, sino porque su sentirse mejor se une a un mejor sentir en el mundo, y eso te beneficia a ti también.

Esto es tan diferente en tono y sensación del “orgullo malo” que nos han enseñado a evitar. ¡Es *bueno* sentirse orgulloso de uno mismo en esta forma! Este preciso acercamiento es sanador en sí mismo.

Con mi amor y bendiciones para ti –

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 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