

Noticias de Rue

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

Volúmen 5, Número 2



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/>

El Tapping de Bumerang

Una herramienta de Creatividad y Compasión

por Hypatia Kelly-Butte, en su recuerdo
(ofrecido por Rue Hass)



Este es un artículo acerca de una técnica de EFT contribuido por Hypatia Kelly-Butte, quien murió en el otoño de 2010. Las siguientes palabras son suyas.

¿Qué es el Tapping de Bumerang?

Es un Bumerang de energía enviada desde nosotros hacia el otro, y que regresa volando a nosotros para dar voz a sus pensamientos y experiencias....

Son involucramientos con beneficios ...

Sin duda alguna, el tapping en sustitución es uno de los aspectos más fascinantes y misteriosos de EFT. Esta “rara acción a distancia” es un área de tremendo potencial en el desarrollo más artístico de la práctica del tapping.

“El Tapping de Bumerang” es un tipo de tapping en sustitución con el cual he estado trabajando con mucho éxito. Con frecuencia, es el juego el que hace que la energía fluya nuevamente. Esta es una maravillosa herramienta en el trabajo detectivesco creativo y puede ser usado para ayudar a crear nuevos estados de recursos emocionales.

La Técnica de Bumerang consiste en hacer tapping en tu propio cuerpo, como si fuera el de otro, para tu propio beneficio.

Yo entré a EFT y a las prácticas de terapia energética teniendo antecedentes en antropología, arqueología, arquitectura y ciencias védicas. Mi pasión está en abrir oportunidades para que se den momentos AJÁ en la visión creativa y en el entendimiento de nuestra creatividad, que está en constante evolución en nuestra vida diaria. Todos los días tenemos la profunda oportunidad para la pregunta abierta de “¿y qué tal si?” Dicha pregunta me llevó a esta técnica.

Es una técnica simple pero que tiene muchas formas de utilidad. Conforme he trabajado con ella he encontrado que con frecuencia constituye el punto de cambio en la sesión. A menudo, cuando el bumerang es aplicado es cuando el momento AJÁ empieza a ampliarse hacia puntos de vista alternativos.

Quizá el regalo más gratificante que con frecuencia he observado que proporciona, es el profundo sentido de compasión hacia otros. Moviendo la consciencia hacia el exterior a través del otro y observando en tercera persona puede abrir profundos sentimientos de paz y compasión.

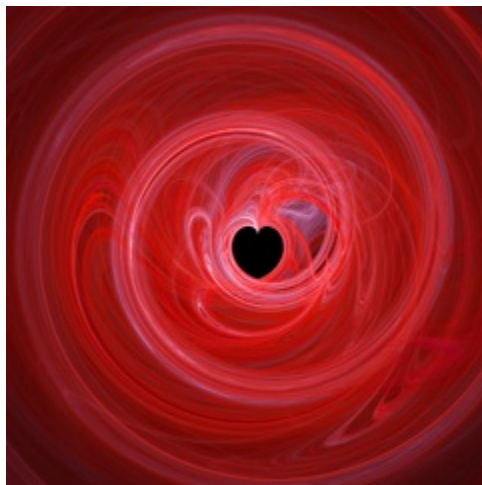
Ver hacia donde puede llevar esta pequeña técnica es una exploración divertida.

El Tapping de Bumerang –Aplicaciones

Mientras que la aplicación de las técnicas es muy flexible, hay tres categorías principales de Tapping de Bumerang:

***Para tomar prestado un estado de sentimientos para ayudar al cliente:**

Esta es una técnica con la que mi perro me ayudó...



En el momento en que descubrí el Tapping de Bumerang había estado haciendo EFT durante un corto tiempo solamente. Había empezado a investigar varias prácticas energéticas para desarrollar una rama de sanación para mi práctica como astróloga védica. Estaba haciendo algo de tapping personal en lo que yo creía un problema con un razonablemente bajo nivel de incomodidad o intensidad emocional (SUDS por sus siglas en inglés). Súbitamente recordé una parte de la escena que me disparó a 10. Siguiendo el protocolo, hice tapping y tapping y simplemente no parecía poder disolverlo.

Mi perra descansaba a mis pies. Me miró con esa Mirada de “eres la persona más amada de este mundo” y yo dije: “¡Oh Ruga! Desearía que pudieras ayudarme a hacer tapping para esto...”

Subí mis manos y empecé: Soy Ruga, y aún cuando mi mamá está triste, ella es la persona más amada por mí en el mundo ahora.

Mis niveles de SUDS se desplomaron. El problema se disolvió.

***Para permitir una nueva manera de encuadrar una experiencia para la resolución de un conflicto o la liberación emocional**

Era un día sumamente caluroso. Mi esposo hizo un comentario sarcástico acerca de mis feos anteojos salpicados de pintura que guardo especialmente para esta tarea odiosa. Percatándome que él creía ser el más chistoso, al mismo tiempo en que estaba cerca de darme cuenta de un súbito deseo de aventar algo en su dirección, pensé... Simplemente me disculparé para hacer tapping rápido.

Empecé a hacer tapping:

Soy Robert y aun cuando mi esposa piensa que soy un gran ¡@#\$\$@! Me amo y acepto completamente... Aun cuando tengo una esposa que me ama pero que en este momento le está pareciendo sumamente difícil conectarse con ese sentimiento de amor, me amo y acepto completamente de todas maneras.

Para cuando llegué a la tercera o cuarta ronda estaba riendo y conectándome con su sentido del humor—realmente divirtiéndome mucho con esto. Me sentí mucho mejor. Cuando entré a la cocina, Robert aun estaba allí esperándome.

Se dio la vuelta abruptamente y dijo: “¡He sido realmente un @#\$\$@! ¡Arréglate—cena y flores para ti!”

***Para construir un puente hacia una experiencia con la que el cliente no tiene ningún marco de referencia**

Una clienta eligió trabajar con un evento de su infancia temprana que involucraba un abuso que había sufrido. Había trabajado éste anteriormente pero de alguna forma todavía sentía que tenía un efecto sobre ella.

Así que empezamos con el recuerdo mediante un poco de trabajo general. Eventualmente logramos centrarnos en un aspecto crucial que aun no había sido resuelto. Con un gran suspiro, ella sintió que casi había terminado, pero sin estar completamente libre del asunto. Dijo que realmente quería perdonar al hombre pero no sabía cómo lograrlo.

Así que sugerí que podríamos tratar de hacer tapping desde la perspectiva de él.

La clienta haciendo tapping en el punto karate:

Soy ese hombre, y aun cuando lastimé a una niña pequeña e hice que se sintiera avergonzada todos estos años, puedo pedirle su perdón y compasión.

Soy ese hombre, y aun cuando causé que una niña pequeña viviera titubeante y culpándose a sí misma, elijo permitirme ser perdonado, y dejar que la compasión sane todo respecto a dicha situación.

Soy ese hombre, y aun cuando mi egoísmo y dolor causaron que una niña pequeña no pudiera confiar en sí misma durante todos estos años, acepto que el perdón es posible ahora.

Ella terminó la secuencia con: Elijo perdonar completamente a ese hombre.

Con frecuencia se obtiene un gran beneficio al tomar un poco de distancia con respecto a un problema o estado emocional. Esto puede ser especialmente valioso al trabajar con clientes que están desconectados de sus emociones o que están atorados en una reacción emocional en particular, en detrimento de otras.

La Técnica del Tapping de Bumerang—Cómo hacerla



La Técnica Bumerang amplifica el poder del tapping en sustitución. Todos hemos tenido la experiencia de desear que alguien más pudiera realmente saber cómo nos sentimos o qué pensamos. En este proceso, hacemos tapping con problemas pero en la tercera persona, o tomamos prestada la fortaleza o el punto de vista de otro para ampliar nuestra consciencia.

El Bumerang se puede adaptar fácilmente a diferentes usos:

- Para tomar distancia de un aspecto que presenta un alto nivel de SUDS que resulta resistente a su disolución.
- Para evocar una experiencia instantánea de compasión y entendimiento con respecto a un conflicto álgido
- Para disolver los últimos resquicios de un viejo y ampliamente difuso patrón de dolor emocional, introduciendo el perdón y la compasión.
- Para crear una experiencia de clarificación con respecto a un patrón de resentimiento sostenido durante largo tiempo
- Para crear una suave ruptura en la armadura de un patrón altamente emocional
- Para conectar energéticamente y con un miembro de la familia o un ser amado que no está disponible para el contacto

- Insertar humor y creatividad en la sesión.
- Improvisar con esta técnica constituye una gran oportunidad de encontrar “oro dentro de la basura”.

****Para Empezar**

Toma nota de las frases recurrentes (tuyas o de tu cliente) acerca de la otra parte involucrada en el problema.

Pregunta qué es lo que desean de la otra persona o qué es lo que hace que esta situación se encuentre atascada o sea irresoluble.

“¿Qué parece ser imposible para lograr una resolución en esto?” es una buena pregunta para hacer.

****El Encuadre**

Se puede pensar más fácilmente acerca del encuadre entendiéndolo como la elaboración de las frases de tapping en tercera persona.

Por ejemplo (otra historia relacionada con pintura):

Moe y Larry han venido sosteniendo una larga historia acerca de caer de una escalera sobre una lata de pintura. Actualmente Moe se muestra distante e inaccesible a Larry para llegar a una mediación. Larry viene a ti hecho un desastre, lleno de resentimiento y de dolor no procesado.

Después de varias hábiles rondas para descargar muchos de los aspectos de este desafortunado escenario, Larry aun está terriblemente atorado en la injusticia de haber sido golpeado con la lata de pintura y el golpe de Moe en sus ojos. Quiere que Moe sepa cómo se siente pasar por eso.

****Valorando el nivel inicial de SUDS:**

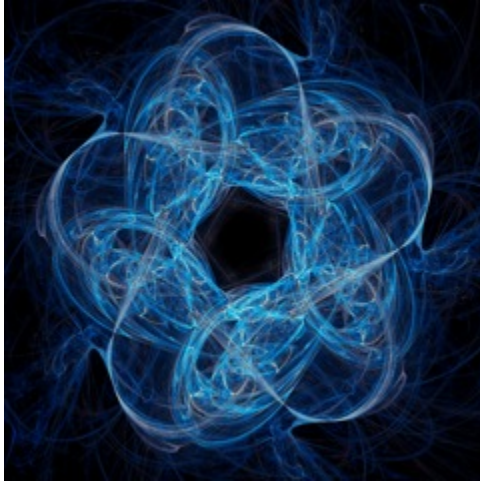
****Empezar el tapping en sustitución:**

Larry empieza a hacer tapping. Larry dice: *“Soy Moe”*

Aun cuando le pegué a Larry con la lata de pintura y le piqué los ojos, ahora sé que realmente lo lastimé y me gustaría saber cómo se siente.

Soy Moe, y aun cuando tengo un amigo, Larry, quien siente que soy un bribón porque lo lastimé, estoy abierto a comprenderlo ahora.

Soy Moe, y aun cuando parece imposible llegar resolver esto porque Larry me lastimó tan profundamente, elijo pedir perdón de todas maneras.



****Revalorando el nivel de SUDS**

(Una elevación en el nivel de SUDS puede indicar un nuevo aspecto a trabajar).

****El Seguimiento**

Con una reducción en el nivel SUDS frecuentemente en este punto, una ronda de tapping de flujo libre puede ser insertada con Larry hablando en la tercera persona:

Lastimé a Larry.

Él ha cargado el peso de este dolor durante todos estos años.

Hemos perdido una gran amistad.

Espero que él pueda empezar a perdonarme.

Me gustaría pedirle su perdón—Espero que Larry quiera perdonarme.

No he sabido cómo pedir perdón y liberación pero tal vez Larry pueda empezar a elegir liberar el dolor que le inflingí.

****Prueba para ver si el cliente se encuentra en un espacio apto para hacer tapping con la elección de perdón y liberación.**

Tres puntos a recordar al hacer la Técnica Bumerang de Tapping:

- Estás haciendo tapping en la tercera persona, **COMO** el otro, hablando **acerca** de ti, usando tus frases.
- Resulta mejor usarla al final de la sesión, después de que los grandes aspectos hayan sido procesados.
- Puedes introducir puntos de vista nuevos, y añadir nuevos estados de recursos si resulta apropiado.

¡Puedes divertirte mucho, y ser muy efectivo, ejercitando tu creatividad mediante la Técnica Bumerang!

Con aprecio a Hypatia, y amor y bendiciones a todos ustedes -

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