

Noticias de Rue

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

Volúmen 5, Número 5



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 “hacerte valer”

Cuando sientes que no puedes hacer valer tus derechos, estás en un conflicto interior. Un conflicto interior representa tu conocimiento intuitivo chocando con la idea de alguien más acerca de lo que es mejor para ti.

Piensa acerca del conflicto interno entre querer elegir lo que es correcto para ti, y sentir que necesitas tomar una elección que apoya a alguien más. Ambas decisiones se perciben tan enredadas que se sienten como si tú “fuera” el conflicto.



Una voz dentro de ti viene de tu pasado, de tu aprendizaje familiar, la forma en que tuviste que ser para sobrevivir, la voz de tu “niña buena”.

La otra es tu voz verdadera.

Piensa acerca de un tiempo reciente en el cual experimentaste este conflicto entre hacerte valer o ceder ante alguien más.

- *Nota dónde y cómo experimentas el conflicto en tu cuerpo.*
- *¿Cuáles son las emociones conectadas con el conflicto?*
- *¿Cuál es la intensidad de las sensaciones corporales y las emociones de 0-10?*
- *¿Cuál es la historia que te estás contando acerca de aguantarte en lugar de perseguir tu propia verdad?*
 - *Dale un título a tu historia.*
 - *Crea una metáfora para el hecho de no defenderte: ¿Cómo es eso? ¿Qué has estado haciendo? ¿Cediendo? ¿Atrapada en un hoyo? ¿Agachada en el trabajo de ser tú? ¿Atrapada en arenas movedizas?*

En mis teleclases mensuales gratuitas he estado experimentando con un nuevo enfoque con respecto a Tomar Beneficios Prestados. Anuncio el tema de la clase con anticipación, en la página de suscripción:

<http://www.intuitivementoring.com/teleclasses/eft-circle-with-rue-hass/>

La gente me escribe correos electrónicos acerca de sus experiencias con este tema. Algunas veces edito un poco los comentarios para hacerlos más generales. Adapto dichos comentarios en un guión que leo en la teleclase. Durante la teleclase, mientras leo el guión, cada quien está haciendo tapping en casa para su propio problema.

¡Hemos obtenido poderosos resultados con este método!

Lo siguiente es parte de uno de los guiones que he usado recientemente, completado con lo que la gente me envió (los comentarios están en azul). Cuando leo las historias personales, le pido a quienes hacen tapping en la audiencia que sólo escuchen mientras hacen tapping en los puntos, o en algún punto favorito. Ellos no me repiten estas frases o las historias como lo hacen con el resto de la sesión de tapping.

¡Prueba este tapping por ti mismo/a!

***¿Cuál es la historia que te has estado contando, cuál es la historia que has estado alimentando, acerca de hacer valer tus derechos? ¿Qué cosa mala sucederá si realmente haces valer tus derechos?**

Aun cuando creo que no puedo hacer valer mis derechos... me acepto de todas maneras, y me honro por lo difícil que esto ha sido.

Aun cuando no puedo hacer valer mis derechos... He pasado toda mi vida complaciendo a otros. Siento que parezco débil, y tal vez ellos se burlen de mí, o no me tomen en cuenta, como lo hicieron cuando crecía... Me acepto y aprecio por encontrar formas para sobrevivir.

Aun cuando con frecuencia honro a otras personas más que a mí mismo/a, me percató de que mi cuerpo y mi corazón me están diciendo que yo puedo estar literalmente enfermo/a por ignorarme a mí mismo/a, acepto que he estado viviendo de esta forma y haciendo lo mejor que he podido.

Haz tapping mientras escuchas:

Crecí en una casa donde la regla era “sé visto, pero no escuchado” (y de preferencia no seas visto tampoco).

Cuando era niño/a, _____ se burlaba mucho de mí.

Lloraba y mi papá me dijo que parara y regresara a la cama, ya que mi hermana estaba dormida. El llanto empeoró y mi padre puso mi cabeza bajo el grifo de la cocina varias veces hasta que mi mamá dijo: “Es suficiente...”

Toda mi vida he tenido dificultad para expresar mis sentimientos, o llorar.

Me dijeron que era demasiado sensible.

No confiaban en mí. Esto se me dio a conocer a una edad muy temprana.

No confiaban en que yo hiciera esto o desempeñara aquello.

No confiaban en mis emociones. Aprendí a no confiar en mis emociones tampoco.

Se me hizo sentir que no valía, y no es de sorprender que me haya esforzado mucho por demostrarles que tenían razón.

Esto me proporcionó la atención que anhelaba y deseaba—no una atención sana, pero

era mejor que la alternativa de sentirme abandonada/o por completo.

Haz tapping a través de los puntos y repite las frases:

Pensando en los demás antes que en mí

No defiendo mis derechos

En mi casa la regla era “ser visto, no escuchado”

Es signo de debilidad pedir ayuda. Seré lastimado/a si pido ayuda.

Lo que pasó fue por mi culpa, así que tengo que ser perfecta/o para resarcir el daño.

Si lloro me dirán bebé llorona y me avergonzarán.

No puedo mostrar lo que siento en realidad—eso me hace demasiado vulnerable.

No merezco apoyo.

No puedo expresar lo que estoy sintiendo.

No merezco _____

Se burlaban mucho de mí cuando niña/o

No me tomaban en cuenta cuando era niño/a

No hago valer mis derechos

Esta sensación de protegerme de algo

Esta sensación de _____

*Esta sensación de **apretar mi abdomen, pesadez en mi pecho, pulso rápido, respiración superficial...***

Estos sentimientos de

Ansiedad, tristeza, miedo, enojo, sentirme vulnerable, sentirme enloquecido/a, solo/a, impotente, deprimido/a, no tomado en cuenta, culpable, no valioso/a, atrapado/a...

Estoy harto/a de ignorarme.

Revisa dentro de ti ahora, y nota lo que pasa con tu experiencia de tu historia y tu metáfora.

***¿Necesitas la aprobación de alguien en esta situación? ¿Estás escuchando tu voz interior, tu verdad ahora? ¿O a quién estás escuchando? ¿De quién es la voz?**

Haz tapping en el costado de la mano

Aun cuando necesito la conexión con esta persona – (piensa en tu historia y tu metáfora) – me acepto profundamente... aun cuando necesito su aprobación... o necesito que me quieran... (Piensa en tu historia y tu metáfora)... me acepto profundamente... y me honro por mi necesidad de conexión.

Pero aun cuando siento esta necesidad... estoy dispuesto/a a aceptar que no puedo hacer que me aprueben, o me acepten... si esa persona no está disponible para mí, me desapegaré ahora...

Estoy eligiendo conectarme conmigo misma/o... amarme a mí misma/o... buscar mi propia aprobación de mí mismo/a... mi conexión conmigo mismo/a es lo más importante...

Haz tapping mientras escuchas:

No hacer valer mis derechos es algo que me hago a mí mismo/a, cuando me preocupo de que los intereses de otras personas pudieran ser dañados de alguna forma.

Parezco querer poner sus intereses antes que los míos. ¡Muy especialmente si son de mi familia o son mis amigos! Racionalmente sé que esto es algo inútil, ¡pero lo hago de todas formas!

Me doy cuenta conscientemente de mi necesidad de obtener la aprobación de los demás; es como si no estuviera CONFORME con quien soy a no ser que alguien más me apruebe a mí o mis acciones.

Si no obtengo la aprobación, es difícil no responder con enojo o actuar de manera desafiante,

Me “contorsiono” para adoptar cualquier conducta que parezcan desear, para no “lastimarlos”, porque siento como si ya los hubiera lastimado.

Atada muy cerca de la aprobación se encuentra mi MUY fuerte necesidad de reconocimiento y alabanza. Creo que éstas están atadas juntas inexplicablemente.

Pienso acerca de mi padre molestándome en el día de mi graduación de la escuela de negocios, obteniendo una licenciatura o “liiiceeenciaaatuuuraaa” como solía burlarse mi padre. Ante la insistencia de mi madre, ambos manejaron la camioneta familiar durante miles de millas para asistir a mi graduación pero también para ayudarme a mudarme. La semana anterior, mi padre se comportó como un verdadero asno, creando cualquier tipo de problema y haciéndome saber que todo esto era simplemente demasiado para él—no sólo la mudanza, sino todo acerca de mí, incluyendo mi inteligencia, mi empuje, y mi creatividad. Desearía tener las fotografías de ese día. Extrañamente, él quería tomármelas mientras yo todavía estaba vestida con mi traje de graduación. En cada una lloraba visiblemente. Sólo recuerdo desear que la tierra me tragara. Estaba tan avergonzada debido a que mientras otros padres estaban tan orgullosos de sus hijos, los míos estaban ahí sólo para avergonzarme una vez más. Desearía haberme defendido de una mejor manera, pero cedí a sentir lástima hacia él dado que quedó huérfano a los siete años de edad y no tuvo mucho apoyo. Asimismo, estaba manejando los primeros síntomas de fibromialgia y fatiga crónica, y simplemente no tenía la energía (y aun no la tengo).

Haz tapping a través de los puntos y repite las frases:



Lo que necesitaba de ellos
Lo que necesitaba de ellos, usa tus
propias palabras
Tal vez necesitando su aprobación
Poniéndolos primero
Contorsionándome para hacer
cualquier cosa que ellos parecieran
querer con el fin de no “lastimarlos”,
Duele que ellos no me den eso
Estaba tan avergonzada
Cedí sintiendo lástima por él
Es como si no estuviera
CONFORME con quien soy a menos
que alguien más apruebe mis

acciones.

Pero no puedo hacer que eso suceda

Honro mi necesidad de conexión

Y acepto que no puedo hacer que eso suceda

Así que me estoy desapegando de ellos ahora...

Me estoy desenchufando de ellos, y enchufándome dentro de mí en su lugar

Me estoy desamarrando, desenredando mis ataduras con ellos

Estoy desarrollando esa red no saludable en la cual estaba atrapada

Estoy conectándome conmigo misma en su lugar

Estoy conectándome conmigo misma... queriéndome... aprobándome...

¡Aprobarme a mí misma es lo más importante para mí!

Revisa dentro de ti—considera tu historia, los sentimientos en tu cuerpo.

Observa tu metáfora. ¿Cómo se siente ahora?

***Haz TAPPING para la pérdida de energía que supone sostener este conflicto en tu interior:**

Haz tapping en el dorso de la mano (área de las 9 Gamas, entre los nudillos del dedo anular y el meñique):

Piensa acerca del conflicto en el cual te encontrabas en tu niñez: entrando a esta vida como lo hiciste, fuerte, inteligente y extrovertida/o, lleno/a de energía. Naciste en una familia que tenía restricciones y limitaciones relacionadas con la auto-expresión. Alguien le había enseñado a tus padres, y a sus padres antes que a ellos, a minimizar y tragar y reprimir su propia exuberancia y sus sentimientos. La intención de tus padres era aquietarte y desconectarse de ti porque les recordabas de una forma muy dolorosa, su propia voz verdadera aplastada. O tal vez estaban tratando de protegerte de las vicisitudes que ellos enfrentaron “haciéndote fuerte”. Pero tú pensaste que había algo mal en ti.

Piensa en el conflicto que eso estableció dentro de ti. Un conflicto grande, enorme, que

moldeó tu personalidad...

*Pon tu atención ahora en darte cuenta de que todo eso sí ocurrió—y ya pasó ahora. **Ya no está ocurriendo ahora.** Ya no necesitas resonar o identificarte con esa mirada, ni con esa desconexión, ni con sentirte abatida, herida y confundida.*

Haz tapping mientras escuchas:

Yo les seguí la corriente – sin creer en mis propias percepciones. Se siente como si me hubieran lavado el cerebro mientras crecía.

Pasé muchos años en un matrimonio abusivo emocionalmente – incapaz de hacer valer mis derechos y demasiado avergonzada para salir de él, creyendo que era mi culpa.

Después de años de abuso creciente y acusaciones y explosiones por asuntos normales de las etapas de transición de la adolescencia, el amor que existía a la par de todo el miedo que todos sentíamos hacia él, francamente se colapsó.

Él simplemente veía todo rojo cuando yo expresaba la voluntad de tomar mis propias decisiones o ser independiente. Yo no soy salvaje o desobediente y traté muy duro de encontrar la forma de mantenerlo contento.

Sosteniendo esta guerra en casa durante esos años significó que no tenía una oportunidad real de aprender de él acerca de cómo ser independiente de hecho.

He perdido la habilidad de confiar plenamente en alguien o permitirme comprometerme por completo con cualquier cosa más allá del amor y el compromiso que tengo con mis hijas. E incluso en tales relaciones he tenido que luchar con estos temores en ocasiones.

He batallado con problemas de salud, ansiedad y síntomas de FM durante décadas. Eventualmente me sentí no apreciada, abusada y no amada, porque mi definición de amor era darme por completo a los otros y nadie me estaba dando a mí.

Me sentí no vista, no querida.

Mucha planeación, mucha atención hacia ella, necesidad de mucha paciencia... inevitablemente me desbaraté y exploté al final, y con frecuencia durante, haciéndome una persona no muy placentera.

Había pensado acerca de defender mis derechos solo en términos de hacerlo en contra de alguien más. Como en: “Tengo que pelear contra ti para poder ser yo”.

Resulta realmente rara la forma en que podemos sostener una creencia y es una parte tan grande de nosotros que ni siquiera la vemos como una creencia. Simplemente lo vemos como la forma en que son las cosas.

¡Tal vez las cosas no tienen que ser de esta manera!

HAZ EL PROCESO DE LAS 9 GAMAS

***¡Puedo defender mis derechos!**

Haz tapping al lado de la mano:

***Aun cuando he estado sentada encima de mi fortaleza**, acepto que eso sucedió, y ahora estoy subiendo mis estándares.*

***Aun cuando ellos se desconectaron de mí**, y entonces yo tuve que desconectarme de mí misma para sobrevivir, quiero aprender a conectarme con mi propia verdad.*

***Aun cuando** ellos me juzgaron y me criticaron, estoy aprendiendo a defenderme. Ahora toda mi vida es acerca de aprender a hacer valer mis derechos. ¡Yo lo valgo!*

***Especialmente porque he estado haciendo mi vida a un lado**, acepto que eso pasó, me honro por lo difícil que fue, y deseo aprender a crecer y a salir de esos lugares apretados... ¡puedo estar a la altura de la ocasión y ampliar mis horizontes!*

*Yo era sólo una niña pequeña, una niña pequeña inteligente, sensible y consciente—ellos no pudieron ver eso. Bueno, tal vez ellos **podían** ver eso, y no les gustaba—los asustaba y amenazaba. Tenían que acallarme para mantenerse protegidos de saber cómo estaban acallados en sus propias vidas. Me estoy abriendo ahora, saliendo de ese hoyo, parándome erguida y alta en mis propios pies.*

Haz tapping mientras escuchas:

Me gustaría procesar esta vergüenza para poder sentirme bien con respecto a obtener una maestría en administración de negocios, con el potencial de ganar más dinero que mi padre (aunque he renunciado a todos los trabajos en los cuales he tenido la oportunidad de lograr eso), y acerca de mí como una persona que tiene compasión y sensibilidad. Mis hermanos le dijeron que se fuera al infierno desde hace muchos años. Me gustaría sentir por mí la compasión que he sentido hacia él y dejar todo esto atrás.

Ha sido sólo muy recientemente que he podido admitir mi propia verdad ante mí misma. Estoy tratando de fortalecerme antes de revelarlo a alguien más.

Me gustaría sentirme confiada de que puedo vivir y amar e interactuar con los demás y desarrollar mis metas con respecto a escribir, durante el resto de mi vida, y ser creativa y entusiasta, y estar libre de temores de que hacer eso inevitablemente me ocasionará una oposición profunda, desproporcionada e irracional.

Pero ahora veo que Hacer Valer mis Derechos es una postura que surge de mi interior y es acerca de mí. No es acerca de nadie más. ¡Esto es tan liberador!

¡No tengo que estar “en contra” de nadie! Sólo conscientemente A FAVOR de mí misma. Al fin me siento como que tengo a alguien en mi esquina—**y soy yo**. Se siente bien.

Pensar en mis necesidades primero me hace estar más presente.

Deseo aprender a defender mis derechos y decir mi verdad en amor y saber que PUEDO hacer lo que yo quiera y no temer intentarlo.

Revisa en tu interior. Considera el viejo conflicto, nota la forma en que piensas y te sientes acerca del mismo ahora.

¿Cómo se ve ahora tu metáfora?

(Con agradecimiento a Betty Moore-Hafter por la inspiración para el guión.)



Con mi amor y bendiciones para 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