

Noticias de Rue

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

Volúmen 5, Número 7



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/>

Diciéndote la verdad con



Recientemente, en mi teleclase mensual acerca de “Defenderte y Hacerte Valer”, el tema tratado fue el **del perdón**. Le pido a la gente que me escriba con anticipación, acerca de su experiencia con el tema, y luego incluyo sus comentarios en un guión de asesoría de tapping que elaboro para la teleclase. Mi intención es ayudar a la gente a defenderse y hacerse valer mediante el retorno a su armonía energética y a su centro espiritual.

Varios comentarios de este mes fueron enviados por mujeres que describieron su matrimonio con un hombre dominante y enojado. Ellas se preguntaban cómo defenderse y hacerse valer en una situación como ésa.

Nota—no es mi intención “atacar” a los hombres aquí. Tanto los hombres como las mujeres admiten tener problemas con el enojo, que tienden a sacar en contra de sus parejas. Cuando lean estos comentarios más adelante, ustedes verán que fácilmente podrían haber sido escritos por un hombre acerca de su pareja femenina.

En cualquier caso, ¿cómo podría cada uno—hombre o mujer—hacer tapping con relación a sentirse dominados y desestimados por una pareja enojada?

No hay ninguna forma de cambiar a la otra persona, ¡aun cuando eso siempre parece ser lo que resolvería el problema!

Todo lo que podemos hacer (y esto es realmente poderoso) es **atender la forma en que nos sentimos, y cuidar de nosotros mismos**, de una manera significativa según el contexto.

Como todos lo hemos experimentado, ser los receptores de algún enojo puede sacarnos de nuestras casillas. Hacer nuestro el enojo de otra persona crea una terrible desarmonía en nuestro sistema energético.

Y si crecimos alrededor de personas que hacían que pareciera como si de su aprobación dependiera nuestra supervivencia, eso dificultó que aprendiéramos a tener un sentido acerca de nuestra propia y sagrada soberanía. Nadie nos mostró cómo regresar a la armonía energética después de haber sido sacados de nuestro centro mediante el enojo de alguien más. Ellos ni siquiera sabían cómo hacerlo para sí mismos—nadie les enseñó tampoco ellos.

¡EFT puede ayudar! Aquí se muestra la forma:

Cuando tienes un gran problema difícil de manejar, intenta con esta estrategia de tapping.

- 1. Escribe un párrafo o página acerca del asunto dejando que fluya el pensamiento,** incluyendo todos tus pensamientos, sentimientos y recuerdos sin censura, dejando que surja lo que hay. Sólo déjalo fluir.

Esto es sólo para tus ojos, **dite la verdad a ti mismo/a** acerca de lo que realmente sientes. Decirte la verdad puede ser un gran paso sanador en sí mismo.

- 2. Vuelve a leer los comentarios de los participantes de la teleclase descritos más abajo,** escribiendo o copiando y pegando los comentarios con los que sientes resonancia. Añádelos a tu escrito de libre pensamiento anterior.
- 3. Observa lo que escribiste.** Si resulta temible leer lo que escribiste, sólo observa el papel o página—no la leas. Haz tapping con *“aun cuando me asusta leer esto, me acepto a mí mismo/a de todas maneras...”*

Repite este tapping-y-observa hasta que puedas de hecho leer lo que escribiste sin sentir miedo. Haz tapping en los diversos puntos, o en el punto karate, conforme lees lo que escribiste.

Si EFT es algo nuevo para ti, aprende a hacer tapping aquí:
<http://www.eftfree.net/get-the-eftfree-manual/>

- 4. Saca las frases y oraciones de lo que escribiste** que resulten particularmente detonantes para ti, y acomódalas en una frase de preparación para el tapping.

Haz tapping con todos los pensamientos, sentimientos y recuerdos que se encuentren asociados con dicha frase, hasta que ya no resulte detonante para ti.

- 5. Ahora, re-encuadra tus sentimientos acerca de ti misma/o.** Haz tapping con el re-encuadre.

Recuerda, no puedes cambiar a la otra persona. Sólo puedes cambiar la forma en que piensas acerca de la situación, y acerca de ti mismo/a. (De manera interesante, siempre encuentro que cuando cambio mi pensamiento, de alguna forma, misteriosamente, la otra persona parece cambiar también...)

Más abajo se presentan dos comentarios un poco largos que recibí con respecto a este tema, uno cuya intención era ser incluido en el guión de tapping, y otro que vino después, como respuesta a la teleclase en sí. Tengo el permiso de ambas personas para compartir sus palabras anónimamente.

Lee los comentarios de los participantes de la teleclase. Escribe o copia y pega las oraciones que detonen alguna emoción en ti, o con las cuales sientes alguna resonancia. Añádelos a tu escrito de libre pensamiento.

1.

Cuando era niño/a mi naturaleza básica era la de buscar la paz. Me convertí en una persona complaciente y en mi familia aprendí a fluir con la corriente y que mis necesidades realmente no eran importantes. Si alguien más tenía alguna preferencia, o si sus sentimientos saldrían lastimados, yo necesitaba comportarme y hablar en formas que les evitaran el dolor. (Esta forma de ser me ha causado gran sufrimiento en mi matrimonio e incluso varios problemas de salud crónicos). Yo debía ayudar a otras personas a sentirse felices o evitar que se enojaran o alteraran.

Yo hacía todas las tareas o cosas que mi papá me solicitaba que hiciera para que no se alterara. Normalmente no me defendía ni me hacía valer por miedo al enojo o a la discordia en la relación. Quería complacer y evitar el rechazo. Me convertí en lo que los demás querían que fuera.

Actualmente en mi matrimonio esta incapacidad para decir mi verdad y hacerme valer sin sentirme culpable ha estado estrangulando mi verdadero ser y está matando mi espíritu y mi alegría de vivir. Tengo miedo del enojo de mi esposo cuando no estoy de acuerdo con su opinión o cuando hago algo que le desagrada. ¡¡Él me dice que no haga eso de manera muy brusca!! He sentido la necesidad de complacerlo y obedecer.



Me estoy cansando de tomar mis decisiones basadas en su visión del mundo, mismas que son muy rígidas, en blanco y negro, y en las cuales asumo que los demás se aprovecharán de ti. Siento que he perdido la alegría de vivir. Cuando sí me hago valer y le digo lo que pienso me acusa y me avergüenza. Entonces me confundo y me lleno de culpa en lugar de... “tener mi propia fortaleza” sabiendo que no es algo injusto tomar mis propias elecciones, tener mis propias

opiniones y mi propia forma de vivir la vida.

2.

La razón por la que me perdí una gran parte de la teleclase esta noche fue porque mi esposo estaba enfurecido dando vueltas por la casa. Él siempre se está quejando de que tenemos demasiadas cosas. Y esta noche empezó en una embestida a librarse de las cosas. Simplemente empezó a sacar cosas, y en lugar de irme y dejarlo, me involucro en lo que él está haciendo y me asusta que vaya a tirar algo de importancia para mí. Me asusto y siento vergüenza porque él dice que todas las “cosas” son mías y me siento avergonzada por necesitarlas. Esto está muy relacionado con mi vergüenza acerca de mi necesidad de comer. Necesitar

comida. Necesitar amor. Necesitar cualquier cosa.

Cuando escuché la historia de alguien acerca de que su esposo usaba el enojo para satisfacer sus necesidades, yo realmente podía entenderlo. Puedo verlo en mi esposo y puedo verlo en mí. Y me doy cuenta de que aun cuando puedo necesitar algo de alguien más, puede ser que no se satisfagan mis necesidades ahí. Mi esposo necesita menos cosas en la casa y por tanto la recorre gritándole a todo el mundo y tirando las cosas de los demás, o amenazando con hacerlo. Y entonces me asusto y lo persigo gritándole porque tengo una necesidad de seguridad y me siento muy insegura cuando él hace esto. Mi padre también se ponía iracundo.

Así que, me di cuenta de que un gran problema para mí es permitirme ser controlada por el enojo de mi esposo. Si pudiera separarme del enojo y de la vergüenza que siento cuando él se pone iracundo, entonces no necesitaría involucrarme con su enojo ni hacer míos su vergüenza y su dolor, que es lo mismo que escuché esta noche en la historia de alguien más.

La forma más grande en que esto se manifiesta en mi vida es que cada vez que mi esposo está en casa, yo “hago lo que él quiere”, ya sea dicho como “quiero la comida a las 6.30” o bien que yo ya sepa lo que él quiere. Voy por la casa tratando de complacerlo. Hago esto aun cuando él no está, pero cuando sí está, estoy “en guardia”, siempre atenta para adivinar lo que él quiere.

Y me hago a un lado por completo. Hago a un lado mis necesidades. Hago a un lado todo lo demás y lo pongo a él primero. Y luego me quedo despierta hasta muy tarde por la noche, después de que todos los demás están dormidos, y hago lo que necesito hacer y luego me enfermo.

Algunos reencuadres positivos a considerar:



**Hacerme valer con frecuencia ha significado responder gritando. Creo que existe otra forma de hacerme valer, una forma que me otorga más poder. Y que no perturbará tanto ni mi sueño ni mi vida. Simplemente todavía no la conozco.*

**Ahora veo que Hacerme Valer es una postura que surge de mí y es acerca de mí. No es acerca de nadie más. ¡¡Eso es tan liberador!!*

**¡No tengo que estar “en contra” de nadie! Sólo conscientemente A FAVOR de mí misma. Finalmente siento como si tuviera un aliado—y soy yo. Y se siente bien.*

**Quiero aprender a Hacerme Valer y decir mi verdad en amor y saber que PUEDO hacer lo que yo quiera sin temer intentarlo.*

¡Termina tu sesión de rondas de tapping de auto-asesoría para Hacerte Valer!

Prueba usando frases de preparación que empiecen con “Especialmente porque” en lugar de “Aun cuando...”:

Especialmente porque la conexión es tan importante para mí, creo que existe otra forma de hacerme valer, una que me otorga mayor poder. Es mi principal prioridad crear y mantener una conexión buena y satisfactoria.

Especialmente porque no tengo que estar “en contra” de nadie, elijo ahora estar conscientemente A FAVOR de mí misma. Finalmente siento que tengo un aliado—y soy yo. Eso se siente bien.

Especialmente porque he sido un/a pacifista, ahora tengo la misión de traer paz al mundo. Ahora elijo una misión de traer paz a mi propia vida. ¡Merezco esto!

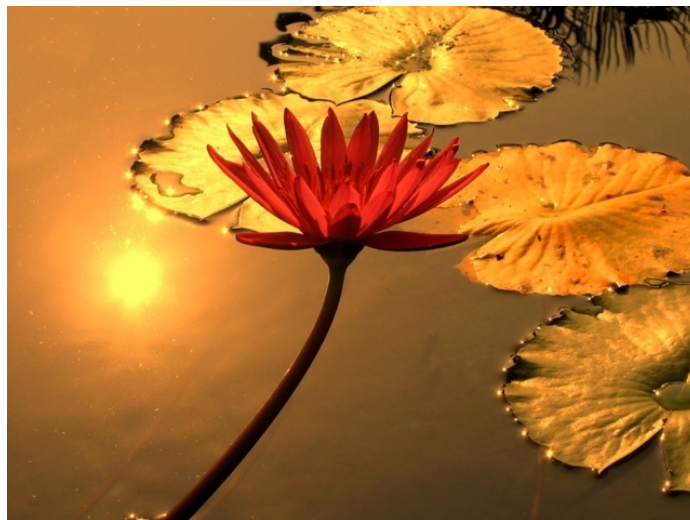
Especialmente porque quiero aprender a Hacermé Valer y decir mi propia verdad en amor, sé que PUEDO hacer lo que yo quiera y no temer intentarlo. ELIJO HACERME VALER, y expresar quien soy con amor y con un corazón ligero.

Especialmente porque me amo y me acepto tan profunda y completamente, puedo ver que **Hacermé Valer** es una postura que surge de mi interior y es acerca de mí.

El mundo necesita lo que yo tengo para ofrecer. ¡Estoy lista/o para ser más!

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 Henríquez

¡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