

Noticias de Rue

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

Volúmen 5, Número 8



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/>

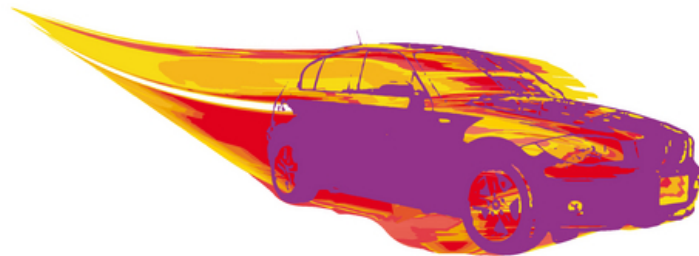
Comprendiendo que “Yo Pertenezco Aquí”

El artículo del boletín de este mes es algo así como un “editorial del invitado”. Es un poco largo, así que al final de esta nota hay un vínculo para acceder al artículo. Creo que les encantará leerlo. ¡Qué historia tan maravillosamente honesta de transformación!

El año pasado, más o menos en estas fechas, estaba terminando un programa de seis meses en el que me había estado enfocando y enseñando en línea y vía telefónica, llamado **Re-Imagina Tu Vida**. En él se animaba a los pacientes a descubrir la historia que se habían estado contando acerca de quiénes eran, y lo que les era posible lograr, y luego a usar tapping y otros métodos de los meridianos, para transformar esa vieja historia en una historia más profunda y verdadera, una que sí les fuera útil. La verdadera historia siempre es acerca de ser valiosos.

Keven, el autor de nuestro artículo de este mes, fue uno de los participantes de dicho programa. A lo largo de las sesiones personales que formaban parte del programa, él con frecuencia (tímidamente en un principio) me contaba acerca de sus luchas y triunfos al hacer un juego de carreras en línea que estaba sacando a la superficie todas sus viejas historias acerca de auto-odio y auto-sabotaje.

Cada vez que hablábamos, él mencionaba la forma en que él había tomado un tema del programa y lo había aplicado a sus luchas personales conforme se iban presentando no sólo en su vida diaria, sino al jugar el juego de carreras. Keven conscientemente decidió tomar el juego de carreras como una metáfora para su lucha con respecto a estar presente en su propia vida, su voluntad de ser visible, y su miedo a ser exitoso.



Dijo que estaba escribiendo la historia de todo eso, y que me la enviaría cuando hubiera terminado. ¡Aquí está por fin! Me *encantó* lo que escribió, y atesoro el privilegio de leer acerca de su proceso interior.

Aquí se presentan algunos de los conceptos con los que trabajamos en el programa **Re-imagina Tu Vida** que aparecen en el artículo de Keven, con un poco de las explicaciones necesarias:

Kaizen—Un proceso de tomar “pasos ridículamente pequeños” hacia el cambio, con el fin de evitar disparar la amígdala, un órgano en el cerebro que está alerta hacia cualquier cosa por la cual se deba sentir temor. La posibilidad de hacer un cambio puede causar miedo. Escribí un boletín anterior acerca de esto:

http://www.intuitivementoring.com/Newsletter/NoticiasdeRue_33.pdf

Re-Imaginando tu historia—Lo que se manifiesta en tu vida emerge directamente de la historia que te dices a ti mismo/a, consciente o inconscientemente, acerca de tu identidad, tu valía y el significado de lo que te sucede.

La intención positiva de tu sabotador—Es posible que cuando sabotamos nuestro éxito, inconscientemente estamos tratando de proteger alguna parte vulnerable de nosotros mismos que teme estar demasiado presente, demasiado “encarnada”.

Pidiendo ayuda—La habilidad de reconocer que pensábamos que teníamos que “aguantarnos como soldados”, porque estábamos solos en nuestra lucha. Aprendiendo a recibir.

Estar presente en tu cuerpo—somos capaces de “dejar” nuestros cuerpos para evitar el trauma y el dolor. Cuando el trauma sucede repetidamente a un niño, se vuelve cada vez más difícil recordar como incorporar completamente nuestro Espíritu. Mediante tapping y otros trabajos de transformación, podemos literalmente re-cordarnos a nosotros mismos.

Encarnando completamente—Creo que el propósito y el significado de la vida humana es aprender cómo encarnar por completo en la tierra, estar presentes como individuos. Para una persona sensible, la tentación y con frecuencia el anhelo es moverse hacia la reunión con la “unidad”, en vez del movimiento aparentemente más temible y difícil hacia incorporar nuestra especificidad, nuestra soberanía sagrada.

Ser visible—Para una persona sensible, con frecuencia es temible ser vista.

Aprobación y conectando con el ser—Tendemos a tratar de obtener la aprobación por parte de los demás, como una forma de aprender a aprobarnos a nosotros mismos. Generalmente esto no funciona, porque “ellos” inconscientemente están enfocados en *retener* la aprobación...

Mi cuerpo es mi aliado—Nuestras mentes pueden distraerse y distorsionarse, pero nuestros cuerpos dicen la verdad. Aprender a confiar en nuestro conocimiento interno mediante nuestra respuesta corporal.

Pertenecer—el concepto más importante para la persona sensible. Podemos vender nuestra alma para mantener la ilusión de conexión.

Permitir—Aprender cómo dejar de flagelarnos por no ser “perfectos”, y aprender a simplemente abrirnos hacia la bondad que realmente somos dentro de nosotros mismos. Aceptando lo que es sin resistencia. La resistencia sólo hace que el problema se quede pegado en nosotros.

Los ancestros—la idea de que hay una herida no sanada en el espíritu ancestral de nuestra familia. Cada uno de nosotros, en cada generación, tiene la oportunidad de transformar la herida al vivir nuestra vida lo mejor que podemos. Existen regalos ancestrales de fuerza igualmente poderosos que nos apoyan para lograr esto.

Ahora lean el artículo de Keven: “*Comprendiendo que ¡Yo pertenezco aquí!*” ¡Te gustará hacerlo!

<http://www.intuitivementoring.com/special/yo-pertenezco-aqui/>

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