

Noticias de Rue

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

Volúmen 5, Número 9



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/>

Encontrando tu Historia Verdadera

Para mí, sanar no se trata necesariamente de “librarse” del dolor, sea físico o emocional. Creo que sanar se trata de aprender a desarrollar un estado mental y de ser que pueda soportar la tormenta en la superficie del océano al mismo tiempo que sostiene la poderosa quietud en la profundidad. Tener ambos al mismo tiempo. Poder decidir dónde poner tu atención.



Esto me recuerda una historia. No es un cuento de hadas, es una historia humana verdadera y no por ello menos mágica. (Lo cual no implica que los cuentos de hadas no sean verdaderos...)

En 1957 en Bangkok, un grupo de monjes de un monasterio tuvieron que cambiar de lugar su Buda masivo de 2.5 toneladas de barro y que medía diez y medio pies de alto, de su templo hacia otro lugar para dar paso a la construcción de una carretera nueva que se construía a través de la ciudad. Usaron una grúa para levantarlo, pero empezó a cuartearse, y la lluvia empezó a caer. El monje de rango más alto estaba preocupado por el daño ocasionado al Buda sagrado, y decidió bajar la estatua al piso y cubrirlo con una gran lona para protegerlo de la lluvia.

Posteriormente esa tarde, el monje fue a revisar al Buda. Encendió una linterna bajo la lona y notó un destello reflejado bajo una fisura en el barro. Pensando en lo que veía, tomó cincel y martillo, y empezó a quitar el barro. El destello resultó ser oro, y muchas horas después, el monje se encontró cara a cara con un Buda extraordinario, de oro sólido.

Los historiadores creen que varios cientos de años antes, el ejército birmanés estaba a punto de invadir Tailandia, entonces llamado Siam. Los monjes cubrieron su preciosa estatua con una capa de 8 pulgadas de barro para disfrazar su valor. Es muy probable

que el ejército birmanés haya matado a todos los monjes de Siam, y el secreto de la esencia de oro de la estatua permaneció intacto hasta ese día en 1957.

Todos somos como el Buda de oro, de alguna manera. Estamos cubiertos por una capa protectora, con frecuencia tan bien cubiertos que incluso hemos olvidado nuestro verdadero valor.

Aquí se presenta la misma historia, de alguna manera, pero desde una perspectiva científica.

He escuchado al biólogo Bruce Lipton decir que antes se pensaba que los genes eran como programas que controlan la forma en que nos desarrollamos, pero en la actualidad se sabe que los genes responden a nuestra percepción del medio ambiente, y eso es lo que controla la manera en que nos desarrollamos y crecemos.

Tendemos a considerarnos como entidades individuales, pero en realidad estamos conformados por una comunidad de 50 trillones de células, **cada** una de las cuales es una entidad viva.

Como dice Lipton, cuando el “líder” de la comunidad está apagado, esto crea una perturbación en la población de células, que puede llevar a la enfermedad.

Esto es lo que es un cáncer, dice—no hay un liderazgo que apoye la vitalidad de las células, y entonces su patrón de crecimiento se distorsiona. Cuando cambiamos nuestra percepción, cambiamos el liderazgo dentro de nuestras células, y esto tiene todo que ver en nuestra salud y bienestar. Mi traducción imaginativa y espiritual de esta imagen es lo siguiente: Cuando mantenemos nuestro “ser búdico” de oro interno libre de lodo y bien pulido, estamos proveyendo del liderazgo a nuestras células que les permite generar nuestro bienestar.

Hacer tapping puede ser una maravillosa manera de restablecer el liderazgo en nuestras células, reflejando a otras personas el ser de oro dentro de ellas, o encontrando el ser de oro dentro de nosotros mismos.



Prueba este ejercicio de tapping de la historia verdadera:

1. Describe el mejor recuerdo de ti siendo niño/a. Si no puedes pensar en una historia real, elabora una. Usa tu imaginación para darle al ser de tu niño/a imaginario/a mucho crédito realmente brillante y luminoso.

2. Ahora, imagina que estás frente a un espejo, y habla contigo acerca de lo que ves. (Si esto resulta demasiado incómodo, no lo hagas)

¿Cuál es tu línea de auto-crítica favorita?

¿Cuál fue una situación específica reciente donde tuviste la oportunidad de usar dicha línea acerca de ti mismo/a?

Adelante, di todas las cosas horribles que pudieran surgir...

Podría ser útil hacer tapping a través de los puntos, o hacer tapping en la parte lateral de tu mano o sobre tu pecho mientras haces esto, o sosteniendo la postura de TAT.

3. Haz tapping para el hecho de tener este pensamiento crítico, y su posible origen.

“Aun cuando siento que no soy suficientemente bueno/a... me acepto de todas maneras, y de percató de que esta podría ser simplemente una historia que me he estado contando a mí mismo/a y que obtuve del pasado de alguna manera”.

“Esta es mi vieja historia... Esta es la historia que mi familia contó, y yo la creí.

Esta es la historia que mi cultura cuenta acerca de la gente como yo, y nunca la cuestioné.

Esta es la historia que mi iglesia cuenta, y me pregunto: ¿qué partes de ella son verdaderas?

Obtuve esta historia de la propaganda comercial...

Obtuve esta historia en la escuela...

Obtuve esta historia de alguien a quien admiraba...

Obtuve esta historia de _____

Y tal vez no es la verdad acerca de mí...”

4. Haz tapping para las emociones que surgen dentro de ti cuando escuchas esa parte de la historia.

5. Haz tapping para la forma en que te hace sentir en tu cuerpo escuchar esa parte de la historia.

6. Imagina permitir que esa vieja historia se cae y se aleja de ti nuevamente.

Pregúntate: “¿Quién soy bajo esta vieja historia? ¿Qué es lo realmente verdadero acerca de mí?”

Si surgen recuerdos específicos, puedes hacer tapping de la misma forma, para cambiar la historia que te cuentas acerca de lo que dicha experiencia significó acerca de ti.

Haz tapping para permitir que esa historia se caiga y se aleje de ti, sintiendo curiosidad acerca de lo que podría haber escondido bajo la misma.

Siente quién serías sin esa historia.

Escucha para los “Sí, pero”— haz tapping para ellos.

Escucha buscando las voces que hablan acerca de lo que perderías si soltaras la vieja historia. Recuerdate que dichas voces también están contando una historia. Deja que todo se caiga y se aleje...

7. Continúa repitiendo este proceso, permitiéndote ir más profundo cada vez.

Imagina que puedes dejar que la vieja historia se aleje. Nota lo que hay dentro de ti, debajo de la historia.

Continúa practicando escuchar tu vieja historia, y dejándola caer y alejarse, como velos, o capas de lodo, o cualquier imagen que surja en ti.

Continúa preguntándote: “¿Qué es lo que hay ahí dentro de mí, bajo esa historia familiar? ¿Quién soy sin esta historia? ¿Cuál es mi ser esencial debajo y más allá de esta vieja historia?”

No te preocupes si asuntos de esta vieja historia continúan surgiendo—lo harán— sólo continua preguntándote: “¿Qué es lo que hay aquí, dentro de mí, sin esta historia?”



Una persona que llevó a cabo este proceso encontró que su vieja historia continuaba cayéndose y alejándose con relativa facilidad, hasta que eventualmente llegó a un lugar donde dijo: “Me siento vacía. Esto es realmente aterrador”. Hicimos tapping para eso, y posteriormente hablamos acerca del miedo a no saber quién sería, *cómo* sería en el mundo sin su historia. Eso es aterrador.

Pero le pedí que pensara en ese miedo considerándolo como una historia también. Déjala caer y alejarse también... ¿qué hay debajo de eso?

Debajo de la historia de miedo, la mujer en la sesión se percató de que el vacío dentro de sí de hecho se empezó a sentir como un cuarto que había sido vaciado y limpiado, lleno de luz del sol...quieto, expansivo y espacioso... se sentía realmente bien descansar en este lugar...

Este es el lugar al cual tratamos de llegar al meditar, si practicamos la meditación, pero después de esa grata media hora regresamos a nuestras vidas contándonos las mismas viejas historias. Practicar este ejercicio durante sólo algunos minutos varias veces durante el día empieza a quitar el lodo de la superficie, crear nuevas rutas neuronales, nuevos patrones de pensamiento, hasta que se vuelve automático brillar como nuestro ser de oro.

Así que si te encuentras sintiéndote triste, o enojado/a, o estancado/a, pregúntate: “*¿Qué me estaba diciendo justo ahora?*”

E imagina que esa historia se va cayendo y alejando, hasta que encuentres otra vez ese lugar abierto y bien iluminado dentro de TI. Está ahí. Puede no verse o sentirse como el “cuarto vacío, limpio y lleno de luz del sol” de esa mujer, pero se verá, se sentirá y sonará como TÚ.

Sólo tú, la esencia verdadera y dorada de ti, simplemente presente aquí, sintiéndote bien en este momento, sin historia alguna.

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