

Noticias de Rue

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

Volúmen 5, Número 10



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/>

Solamente necesitas cambiar tu rumbo



Una Pequeña Fábula Franz Kafka

"Dios," dijo el ratón, "el mundo entero se empequeñece cada día. Al principio era tan grande que yo sentía miedo, y corría y corría, y me alegraba al ver paredes a la derecha y a la izquierda, pero estas largas paredes se han estrechado tan rápidamente que ya estoy en la última habitación, y ahí en el rincón se encuentra la trampa en la que debo caer".

"Sólo necesitabas cambiar tu rumbo", dijo el gato, y se lo comió".

Esta historia es horrible (¡me gustan los ratones! ¡Y los gatos!), pero contiene una idea interesante. Nos sentimos solos y temerosos, por lo que corremos hacia espacios cerrados que nos parecen más seguros. Pero eventualmente, el encierro se convierte en una trampa. No se nos había ocurrido que nuestro enfoque hacia la seguridad podría limitar nuestras opciones de maneras devastadoras. No se nos había ocurrido que podríamos cambiar de rumbo.

¿Qué implica cambiar de rumbo?

Creo que se relaciona con el sentido de que "tengo derecho a estar aquí y crear un resultado para mí mismo/a". Yo le llamaría a esto el sentido de una **soberanía** sagrada—nuestro profundo sentido de identidad personal, presencia, fortaleza e integridad.

Para mí, la soberanía significa nuestra capacidad para gobernarnos a nosotros mismos, para elegir, para expresar nuestra voluntad individual, para aceptar la responsabilidad y enfrentar las cosas. Es la capacidad de ser nuestro Ser.

En las tradiciones espirituales celtas, la Soberanía es una diosa, una diosa de la tierra.

El derecho a la monarquía es un regalo de esta diosa. En los tiempos antiguos se llevaba a cabo una ceremonia de matrimonio entre el rey (o reina) y la tierra en sí. El monarca se

convertía en soberano sólo porque él o ella prometían ser uno con y servir a la tierra y a todo lo que vive sobre la tierra, incluyendo, por supuesto, a las personas de esa tierra. Así es que la soberanía es una mezcla de dirección por un lado, y servicio por el otro.

Soy soberano/a porque estoy conectado/a. Mi "tierra" es el mundo a mi alrededor, la vida que se mueve a través de todo esto; mi soberanía como individuo surge de mi unidad con esa tierra y mi voluntad de servirla.

En un nivel más profundo, más fundamental, la Soberanía es la unidad entre mi ser y lo sagrado. Esto no es acerca de la auto-valoración que debe ganarse. Nacemos dentro de nuestra soberanía. Es un derecho de nacimiento.

Si las personas que nos criaron hubieran sabido esto nos lo habrían enseñado. Pero uno de los retos de ser humanos es aprender esto por nosotros mismos. Cuando somos comidos por el gato suficientes veces, ¡eventualmente aprendemos a cambiar de rumbo en favor de nuestra propia soberanía!

He estado enseñando acerca de esto en mi tele-clase llamada Espíritu Brillante, Camino Bloqueado. Uno de los ejercicios que hicimos fue dar respuesta a las oraciones incompletas siguientes.



Intenta esto—obtendrás un sentido de cómo se bloqueó la conciencia de tu propia soberanía.

Si, cuando era pequeña, alguien me hubiera dicho que mis deseos realmente importaban ----

Si, cuando era pequeña, alguien me hubiera enseñado a honrar mi propia vida -----

Si trato mi vida como si no tuviera importancia -----

Si estuviera dispuesta a decir sí cuando deseo decir sí, y no cuando deseo decir no ----

Si estuviera dispuesta a dejar que la gente escuchara la música en mi interior ----

Si estuviera dispuesta a expresar 5% más de la persona que soy ----

Al pensar en la difícil relación con mi madre, tomé conciencia de algo acerca de la soberanía. El enfoque de la totalidad de la vida de mi madre fue obtener la aprobación de todos. Pero el enfoque de la totalidad de mi vida ha sido encontrar la forma en que la vida funciona para mí, lo cual frecuentemente significaba que lo que hiciera sería seriamente desaprobado por parte de toda la gente de la que ella quería la aprobación. Eso realmente resultaba difícil para ella, y por extensión, para mí.

Crecí sintiéndome invisible. Me tomó mucho tiempo darme cuenta de que mis padres habían estado criando a la niña que otras personas aprobarían, y que de hecho no me veían como una persona.

Como madre de dos hijas, ahora adultas, todavía tengo la oportunidad de reflejarles su bondad y su fortaleza. Siendo hermanas, aun tienen problemas ocasionales entre sí. Con frecuencia me encuentro animándolas de manera individual a ver la fortaleza y la bondad en la otra.

Cuando mi madre envejeció, padeció demencia. Creo que en muchos casos, la demencia o Alzheimer es una estrategia para no tener que enfrentar lo que resulta difícil en la propia vida. Adicionalmente a hacer posible para ella evadirse de una conciencia directa acerca de una situación familiar insostenible, la demencia eventualmente también le dio permiso a mi madre para dejar de pensar en obtener la aprobación de nadie.

Ella se volvió áspera, grosera y muy crítica. Durante los años antes de morir hizo muy difícil la vida de las personas a su alrededor. En una ocasión, al tratar de describir a mi madre a la coordinadora del cuidado de la salud en el hogar, se me dificultaba explicar cómo no sólo era esa vieja dama de mente dispersa y a veces dulce (aunque con frecuencia terca y enojada) que parecía ser. Sabía que ella era más que eso.

Surgió en mí la imagen de una Reina—sin corona. Empecé a pensar en otras imágenes que tuvieran la misma sensación de una Presencia fuerte, expresiva, soberana, pero la Presencia se hacía invisible u obstaculizada. La imagen necesitaba reflejar el sentido de la intención misma de su encarnación – soberanía, fuerza y poder – teniendo sólo un canal bloqueado por el cual fluir. Una cantante de ópera sin voz. Un mago sin un equipo mágico. Un sol sin fuego.

Viéndola con claridad, mi madre aparecía ante mí como alguien con mucho poder, conciencia y sabiduría, y un corazón lleno de gracia, pero quien rara vez podía expresar dichas capacidades. Ella fue dominada durante sus años de crecimiento por dos hermanos mayores a quienes ella y sus padres idolatraban y favorecían.

Su refrán constante cuando yo la conocí era “¡Nadie me permite hablar nunca...!” No tenía ninguna seguridad o siquiera la conciencia de que había algún poder en ella. Su sentido de auto-valía ni siquiera aparecía en la gráfica de la auto-estima. Al paso de los años su poder interno se había restringido hasta expresarse en enojo pasivo-agresivo, crítica y una constante mentalidad de víctima.

Ella no sabía cómo volcarse hacia su verdad interior, hacia el poder, la conciencia y la sabiduría de su espíritu. No sabía cómo usar estas cualidades en ella misma. Se podría decir que el sentido de su propia soberanía se lo había comido el gato...

Una vez trabajé con una mujer que deseaba perder peso, pero se sabotaba constantemente. Una ocasión durante la sesión, considerábamos qué problemas emocionales podrían estar conectados con el sobrepeso. Con anterioridad había dicho que no tenía problema alguno con el enojo, pero resultó que pudimos contactar con un

gran enojo guardado hacia *sí misma* por su incapacidad para perder peso y hacia su propio cuerpo por ser gordo.

Ella hablaba acerca del problema de sobrepeso como “¡batallando para someterlo a golpes con un palo!” Era una de esas personas que siempre está buscando la unidad, “los planos superiores”, tratando de mantenerse alejada de su cuerpo a través de la oración y la meditación. Tanta espiritualidad refuerza esa idea: debemos trabajar duro para superar nuestras fallas, “golpearlas con un palo”, para llegar a tener valía. ¡Yo pienso de manera diferente!

Hablé con ella acerca de esta idea de la soberanía sagrada, y acerca de nuestros cuerpos individuales y nuestras vidas como siendo el plano de nuestra monarquía personal. (No sólo le dije todo esto, en su cara, por así decirlo, sino que lo medio entretejé quedamente en lo que estábamos haciendo, presentándolo como otra elección para ella).



Fue una experiencia profundamente conmovedora para esta dama empezar a pensar acerca de su cuerpo como una tierra sagrada, y pensar acerca de su encarnación como un acto sagrado de soberanía.

Creo que este sentido de soberanía personal es el fundamento de la segunda parte de la frase de preparación de EFT: “Me amo y acepto profunda y completamente”.

Puedes encontrar formas de incorporar estas ideas en tus propias sesiones de tapping.

Una manera de empezar podría ser revisando las frases que utilizaste para completar las oraciones abiertas mencionadas anteriormente. Piensa acerca de las situaciones que están detrás de dichas frases. Elige una que te detone particularmente, o que resuene en ti, y elige un recuerdo que esta frase describa. Escribe un párrafo o una página acerca de esta situación, y cómo te sientes acerca de ella. Elige frases, oraciones y sentimientos con

los que puedas formar frases con las cuales hacer tapping, y hazlo a través de los puntos.

Imagina que has sido el ratón, corriendo con anteojeras puestas, por un estrecho camino. Pero ahora te percatas de que puedes cambiar de rumbo. Metafóricamente puedes darte vuelta, y darte cuenta de que el viejo gato feroz ya no te persigue. Has estado corriendo de su recuerdo, y no del gato real. ¡Tú eres el Poderoso Ratón!

TAP

Haz tapping para regresar a la dirección de tu poder y tu presencia, tu equilibrio y tu bondad... tu soberanía.

Finaliza tu sesión de tapping con una celebración:

Especialmente porque amo quien soy, y amo quien puedo ser... Estoy profundizando y expandiendo mi Presencia en maravillosas formas aun más poderosas.

Especialmente porque amo la persona en que me estoy convirtiendo... Tengo hambre de una conexión profunda con el mundo, yo sostengo como mi principal prioridad crear y mantener una relación sagrada conmigo misma.

Especialmente porque amo la persona en que me estoy convirtiendo... Tengo una misión de traer paz al mundo, tengo la intención de ser un portal a través del cual pueda fluir energía amorosa y de ayuda.

Especialmente porque amo quien soy... Me estoy parando sobre mis propios pies, prestando atención a lo que noto y honrando mi sensibilidad... Estoy expresando quien soy con amor y con un corazón ligero.

Especialmente porque amo quien soy... Me amo y me acepto profunda y completamente, y aprecio y honro esta capacidad de mi alma de cambiar el mundo con la cual he sido tan bendecida.

***El mundo necesita lo que yo tengo para ofrecer.
¡Estoy lista para emerger siendo más quien soy!***

Aquí se presenta una gran cita de Steve Jobs, quien dice lo mismo pero de otra manera:

“Esto es para los locos, los inadaptados, los rebeldes, los problemáticos, las clavijas redondas en los hoyos cuadrados, los que ven las cosas de forma diferente. No les gustan las reglas, y no tienen respeto por el status quo”.

“Puedes citarlos, estar en desacuerdo con ellos, glorificarlos o vilipendiarlos. Pero casi lo único que no puedes hacer es ignorarlos, porque ellos cambian las cosas. Empujan a la raza humana hacia delante. Y mientras que muchos los ven como los locos, nosotros los

vemos como genios. Porque la gente que está suficientemente loca como para pensar que puede cambiar el mundo es la que lo logra”.

De **Steve Jobs**, por Walter Isaacson



Con mi amor y bendiciones para ti,

Rue

Mis bendiciones para ti Rue. Aunque solo he tomado el nivel I y II en EFT aqui en mi pais Republica Dominicana, tu boletin y tu libro Abriendo la jaula del dolor han sido para mi una nueva forma de comprenderme a mi y a los demas. Pero en especial la dimension espiritual ha sido para mi muy importante. Aprovecho la oportunidad para reiterarle lo valioso de su libro el cual aun con la traduccion 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 ésa 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