

Noticias de Rue

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

Volúmen 6, Número 3



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/>

Crea un espacio de contención para la vergüenza y el miedo

¿**Cómo podemos manejar los problemas grandes**, pesados e importantes que no van a desaparecer con frases de tapping que empiezan con “Aun cuando siento vergüenza...”?

¿**Cómo sabemos qué decir** al hacer tapping, especialmente para problemas grandes como la vergüenza y el miedo?



La mejor estrategia que conozco es crear un “espacio de contención” en nuestro interior, un lugar abierto y seguro donde las partes de nosotros que están sintiendo el problema puedan hablar, y sentirse escuchadas. “Ni siquiera tenemos que saber qué decir”. Mis introspecciones y transformaciones de tapping más profundas han surgido cuando me tomo el tiempo para sentir ese espacio, y sostenerlo mediante una escucha gentil y abierta, simplemente permitiendo que las palabras surjan de aquellas partes de mí que están sintiendo el dolor.

Permítanme decir algunas palabras acerca de crear un “espacio de contención”. Imagínenlo como una especie de regazo. Recuerden el sentimiento al sostener a un animal, o a un niño pequeño, o aun una almohada o animal de peluche sobre sus piernas, o algo pequeño y hermoso en las palmas de sus manos. Recuerden la sensación de ser abrazados por alguien más, o incluso al abrazarse con sus propios brazos alrededor de su cuerpo, para consolarse.

En el mejor de los sentidos, el espacio del regazo está abierto, es apoyador, se puede

depender de él, es nutritivo y estable. Hay reverencia ahí. Hay un darse cuenta, un reconocimiento, una honra y un aprecio. Un regazo es una imagen maravillosa y sagrada. Nuestra casa puede ser un tipo de regazo, una relación puede ser un tipo de regazo. La Tierra es un tipo de regazo para toda la vida que emerge de ella. Nuestras vidas están sostenidas en el regazo de nuestras almas. El tapping y otros trabajos energéticos pueden ser un espacio de contención como un regazo.

Cómo crear un Espacio de Contención de Tapping

- *Toma una respiración profunda*
- *Sintoniza el sentimiento, creencia o sensación física específicos que desees conocer mejor*
- *Siente cómo tú empiezas a crear un “regazo energético”. Tú probablemente estarás sentado, así que simplemente puedes imaginar el espacio natural que tu cuerpo forma mientras estás sentado. O imagina que éste es un espacio que estás creando internamente, tal vez en tu corazón. Donde sea que sientas esta sensación del regazo será el lugar correcto para ti.*
- *Imagina que estás sosteniendo esta sensación, este pensamiento o incidente, o este sentimiento en tu regazo interior. Déjalo estar ahí. Puede que esté vacilante, o incluso mudo de sorpresa dado que tú te muestras abierto a él en lugar de cortarlo o callarlo. Sé paciente.*
- *Empieza a hacer tapping a través de los puntos, sin usar ninguna frase de preparación. **Mantén abierto este suave lugar dentro de ti, sin expectativas, sólo con una suave curiosidad e invitación. También podrías hacer tapping en sólo uno de los puntos que más te guste, el punto de la clavícula, o el punto karate, o bajo el ojo o la nariz,** donde sea que se sienta especialmente bien y facilitador para ti.*
- *Espera calladamente. Permite que los pensamientos y las imágenes surjan. Imagina que le estás dando a una parte de ti una oportunidad de encontrar palabras para lo que está experimentando. Déjale saber que estás dispuesto a escuchar sin juicios.*
- *Háblate internamente acerca de lo que te das cuenta, mientras haces tapping.*
- *Crea este Espacio de Contención en varios puntos de tu rutina de tapping. Tus sesiones de tapping serán mucho más profundas.*



Resulta extraordinario y con frecuencia muy conmovedor escuchar lo que estas partes de nosotros quieren decir. Si surgen las lágrimas, considera que ésta es una parte de ti que se está sintiendo tan agradecida de ser vista y oída por ti que se conmueve hasta las lágrimas. Las lágrimas pueden ser una señal de que algo guardado profundamente se está liberando.

Antes de iniciar la sesión de tapping, con frecuencia sugiero escribir un párrafo con

el flujo de la consciencia—o varias páginas—acerca de lo que estás sintiendo y cómo fue que llegaste a sentirte así.

Si no te gusta escribir, habla acerca de tu problema a una grabadora, y luego transcríbelo, o pídele a alguien que te quiera que lo haga por ti.

Después, revisa lo que escribiste o hablaste, eligiendo frases y oraciones. Estás buscando los siguientes elementos para separarlos y hacer tapping con ellos de manera individual:

1. El Problema
2. Los Sentimientos
3. Las Conductas
4. Las Creencias, la Historia acerca de las causas y lo que ahora es posible/imposible para mí
5. Las Posibilidades, Pensamientos esperanzadores
6. Lo que ahora deseo en lugar de eso
7. La Celebración de mi ser

Recibí un correo electrónico de alguien a quien llamaré Lily (no es su nombre real, pero me dio permiso de compartir su correo.) Deseo compartirles lo que ella escribió acerca del miedo y la vergüenza, como una forma de pensar en voz alta acerca de cómo crear una “sesión de tapping sostenedora” para ti cuando te sientas avasallado/a.

Aquí se presenta el correo electrónico de Lily. Sólo cambié un poco el formato para hacer su lectura más fácil:

Hola Rue, acabo de leer tu boletín acerca de la sensibilidad para Prosperando Ahora, y tu entrevista con Carol Look, y ambos me han ayudado inmensamente, ¡muchas gracias por compartirlos!

Tienes algunas recomendaciones de tapping, o podrías dirigirme hacia alguno de tus boletines en tu sitio de red para, ummm... Estoy TAN avergonzada debido a mi miedo a salir de casa. Básicamente se trata de un miedo a la gente.

Tengo miedo de que mi novio se aburra de mí porque nunca quiero hacer otra cosa que no sea rentar una película o ir al cine y luego preparar la cena juntos. No tengo trabajo dado que me estreso tanto que lo siento como una tortura. Me amo a mí misma y soy interesante, divertida y creativa, así que tengo eso a mi favor.

Solía FORZARME a socializar, pero durante el último año y medio me he permitido algo como meterme en un capullo y estar segura y no forzarme a hacer nada que se sienta como un no, pero siento como si el capullo se estuviera engrosando. Ya no salgo a caminar, estoy tan asustada de dejar mi zona segura.

Fui abusada sexualmente por la cuidadora de día de los 2 a los 3 años de edad. Tengo un hermano mayor que me ha MOLESTADO durante toda mi vida hasta este pasado verano, cuando finalmente tuve el valor de no permitirle contactarme más. Asumo que estas cosas y mi sensibilidad están contribuyendo a mi temor para salir de casa. Me avergüenza muchísimo esto y deseo ser pro-activa para que nuestra relación no termine porque ¡me estoy convirtiendo en una gata casera!

No observo ninguna señal por parte de él de no quererme o de desear romper conmigo, pero no me gustaría estar con alguien como yo, que no sale de casa. ¿Cómo puedo amar y aceptar esto acerca de mí misma?, y lo más importante, ¿cómo lo cambio?

Tengo 33 años y me he sentido así desde que me acuerdo (2 años de edad) y parece que no he podido resolverlo. Deseo vivir la vida nuevamente. Hacer tapping ha sido milagroso para mí excepto en esta área. CUALQUIER idea sería muy apreciada.

Siento que debo mencionar algo que surge en mi mente constantemente: “¿Qué pensarán los amigos de mi novio acerca de mí?” y “¿qué piensan de mí mis vecinos?”



Vivo en Jackson Hole, WY, donde las personas parecen extraordinariamente extrovertidas, la mayoría se muda acá debido al esquí extremo y a la posibilidad de escalar las montañas, los deportes extremos, cualquier cosa EXTREMA; yo me mudé acá porque en cualquier dirección a la que volteo

parece un paisaje de alguna pintura y es milagroso.

Siento que estoy en un contraste tan fuerte con las otras personas que viven aquí, y esta comparación está acrecentando mi vergüenza.

Debe haber otros como yo aquí en la tierra de los extrovertidos y me gustaría siquiera poder salir a caminar de nuevo para poder disfrutar de la belleza y de los animales... Gracias por tu consideración.

Creo que hay dos problemas en esto. Uno es el miedo de Lily para salir de casa, y el otro es la vergüenza que siente por sentir tales sentimientos. Para ella , estos dos problemas están mezclados y esto es lo que le parece avasallador y sin esperanza. Una vez que dichos problemas sean separados, cada uno se sentirá más manejable, y sujeto de hacer tapping. Lily tal vez querrá hacer tapping para cada uno de estos dos sentimientos por separado.

Este es uno de esos problemas donde EFT no podrá ser de ninguna ayuda si la persona empieza a hacer tapping con: “Aun cuando estoy tan avergonzada por mi temor a salir de casa...” ¡Esto implica un territorio demasiado grande para ser abarcado mediante una sola frase de preparación!

Aquí se presenta un ejemplo de una sesión de tapping usando los comentarios de Lily. Reacomodé sus palabras un poco, pero realmente entraron de manera natural dentro de una historia de tapping. Elegí una afirmación de cada categoría para que actuaran como descripciones del problema.

Prueben hacer tapping junto con Lily y conmigo.

Primero, escriban su propio párrafo, y separen sus comentarios en las categorías previas.

Noten el nivel de intensidad de sus respuestas: 0-10.

A continuación, hagan tapping usando las palabras de Lily, conforme piensan en sus problemas propios.

Cuando sea el momento de crear un Espacio Sostenedor de Tapping, permitan que sus propios pensamientos y sentimientos hablen.

EL PROBLEMA

Aun cuando no puedo salir de casa... me acepto de todas maneras.

Crear un Espacio Sostenedor de Tapping. Permítete hablar y haz tapping con todo lo relacionado con este problema.

SENTIMIENTOS

Aun cuando estoy TAN avergonzada por mi temor a salir de casa... me acepto de todas maneras, y me honro por lo difícil que esto ha sido.

Haz tapping a través de los puntos:

Estoy TAN avergonzada.
Estoy tan atemorizada.
Es más que nada miedo a la gente.
Tengo miedo de que mi novio se aburra de mí porque nunca quiero hacer nada más que rentar una película o ir al cine y preparar la cena juntos.
No tengo trabajo porque me estresa demasiado y se siente como una tortura.
Ya no salgo a caminar, me asusta tanto dejar mi zona de seguridad.
¡Me estoy convirtiendo en una gata casera!
Me siento tan avergonzada por esto.

Crea un Espacio Sostenedor de Tapping. Permítete hablar y hacer tapping con todo lo relacionado con esta vergüenza, y con cualesquiera otros sentimientos que surjan.

CONDUCTAS

Aun cuando me asusta tanto salir de mi zona de seguridad...me acepto de todas maneras, y me pregunto si hay formas diferentes y más profundas de pensar acerca de esto.

Haciendo tapping a través de los puntos:

Nunca deseo hacer nada más que rentar una película o ir al cine y después hacer la cena juntos.

No tengo trabajo porque me estreso tanto que se siente como una tortura.

Solía FORZARME a ser social.

Ya no salgo a caminar.

Crea un Espacio Sostenedor de Tapping. Permítete hablar y hacer tapping con todo lo relacionado con estas conductas, y con cualesquiera otras que surjan.

CREENCIAS, DIÁLOGO INTERNO ACERCA DE LAS CAUSAS Y SUS RESULTADOS EN MI VIDA

Aun cuando siento que el capullo se está hacienda más grueso... me acepto de todas maneras, y entiendo por qué me estoy sintiendo así, después de todo, ¡mira lo que me pasó!

Haciendo tapping a través de los puntos:

Fui abusada sexualmente por la cuidadora de día de los 2 a los 3 años de edad.

Tengo un hermano mayor que me MOLESTÓ durante toda mi vida hasta este verano pasado.

Asumo que estas cosas y mi sensibilidad están contribuyendo a mi temor para salir de casa.

Tengo 33 años y me he sentido así desde que me acuerdo (2 años de edad) y no parezco poder resolverlo.

Algo que viene a mi mente continuamente es: "¿Qué pensarán los amigos de mi novio acerca de mí?"

Siento que hay un contraste muy fuerte conmigo y las personas que viven aquí. Esta comparación incrementa mi vergüenza. Supongo que pienso que debería ser como ellos.

Crea un Espacio Sostenedor de Tapping. Permítete hablar y hacer tapping con lo que es posible o imposible para ti en tu vida como resultado de lo que pasó, y la forma en que te identificaste y conectaste con estas limitaciones.

ELECCIONES, PENSAMIENTOS ESPERANZADORES

Especialmente porque deseo vivir la vida nuevamente, me acepto profunda y completamente y le doy la bienvenida a estas partes de mí que sostienen esta verdad, y estoy abierta a poner mi atención en aquello que me hace sentir bien.



Haciendo tapping a través de los puntos:

Sí me amo.

Soy interesante, divertida y creativa, así que tengo eso a mi favor.

Me he estado permitiendo meterme como en un capullo y estar segura así, sin forzarme a hacer nada que se sienta como un “No”.

Hacer tapping ha sido milagroso para mí.

Finalmente tengo el valor

de no permitir (a mi hermano) contactarme más.

No veo en él ninguna señal de que no me ame o desee romper conmigo.

Me mudé aquí porque cualquier dirección en que voltee parece como una pintura y eso es algo milagroso.

Crea un Espacio Sostenedor de Tapping. Permítete hablar y hacer tapping, obteniendo mucha evidencia adicional de que puedes volver a vivir la vida de una forma expresiva y completa.

LO QUE DESEO EN SU LUGAR

Especialmente porque tengo esta pregunta... “¿Cómo amo y acepto esto acerca de mí misma, y lo más importante de todo, cómo lo cambio?” Me amo y acepto profunda y completamente. Estoy eligiendo ahora buscar aquello que se sienta como un SÍ en mi vida, ¡y estoy eligiendo hacer eso! ¡Siempre!

Haciendo tapping a través de los puntos:

Debe haber otros como yo aquí en la tierra de los extrovertidos.

Deseo ser proactiva para que nuestra relación no se termine.

Me mudé aquí porque cualquier dirección en que voltee parece como una pintura y

eso es algo milagroso.

Me gustaría cuando menos poder salir a caminar de nuevo para poder disfrutar de la belleza y de los animales

Crea un Espacio Sostenedor de Tapping. Permítete hablar y hacer tapping, obteniendo muchas otras formas de elegir el SÍ en tu vida.

CELEBRACIÓN DEL SER

Especialmente porque he estado sentada fuera de mi vida como una gata de casa, acepto que eso pasó, y ahora deseo aprender a crecer y salir de esos viejos espacios apretados... Puedo estar a la altura de las circunstancias y ampliar mis horizontes. ¡Recuerdo que me mudé aquí porque cualquier dirección en que volteo parece como una pintura y eso es algo milagroso!

Haciendo tapping a través de los puntos:

Estoy abierta hacia una verdad más profunda acerca de esta vieja historia. Me he estado devaluando. He sido negligente conmigo misma—física, emocional y espiritualmente. Puedo ver eso ahora. Desarrollé algunos malos hábitos de pensamiento, y estos le dieron forma a mis valores, a mis elecciones, incluso mi propio valor fue basado en lo que otras personas creían correcto. Realmente soy una persona inteligente, intuitiva y fuerte. Honestamente, merezco un mejor trato hacia mí misma. Puedo encontrar formas nuevas, mejores y sentidas con el corazón, para expresar quién soy en mi interior.

Entiendo que no me estoy acobardando, de hecho estoy adoptando una posición a mi favor.

¡Esto es un acto muy valiente por parte de mis pies! ¡Parándome y defendiéndome! Me honro a mí misma por elegir el SÍ en mí.

Ahora veo que Adoptar una Posición a mi Favor es una instancia que surge de mi interior 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 mi FAVOR. Finalmente siento como que hay alguien en mi esquina—y ya era tiempo. Y se siente bien.

Deseo aprender a defenderme y decir mi verdad en amor y saber que PUEDO hacer lo que desee hacer y no temer intentarlo.

Crea un Espacio Sostenedor de Tapping. Permítete hablar y hacer tapping con aquello que se siente correcto y bueno para ti ahora, sin presión alguna de ser alguien más.

Revisa tu interior.

Considera la vieja vergüenza y el miedo. Nota cómo te sientes acerca de eso ahora. Nota cómo medirías la intensidad de tus sentimientos ahora.

¿Qué otros aspectos han surgido con los que deseas hacer tapping más adelante?

Recuerda: “¡Hacer tapping ha sido milagroso para mí!”

Podríamos incluso decir que el tapping en sí mismo, cuando se hace con amor, respeto y honra, es un *Espacio Sostenedor* que creamos para nosotros o para otra persona. Es una especie de bendición.

Con mi amor y bendiciones para ti--

Rue



Todas las imágenes fueron tomadas del sitio www.beautifulplacestovisit.com

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 TAMBIEN!

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!

© 2012 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