

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 6, Número 5



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/>

Quizá recibirás algunos correos en inglés acerca de clases o programas que estoy ofreciendo (sólo en inglés). Me disculpo de antemano por las ocasiones en que esto suceda. No puedo especificar en la lista de correo automatizada que tales correos sean enviados solamente a personas que hablen inglés.

Actualmente no estoy ofreciendo programas en español. Quizá muy pronto empezaré a ofrecer teleclases con un traductor en español. Háganme saber si a ustedes les interesaría esto.

Con mi cariño y bendiciones –

Rue

Tan bueno como el oro



"Me acepto profunda y completamente"

¿Qué ocurre cuando dices esta frase? Las personas que han utilizado mucho las EFT pueden dejar que estas palabras salgan con soltura de sus bocas sin pensarlo demasiado, y proseguir a la siguiente frase "Aun cuando..." Pero como practicante, si pongo atención, con frecuencia encuentro que hay algo de titubeo cuando alguien pronuncia tales palabras. Parece que un cierto embotamiento se cierne sobre ellos, y hablan mecánicamente, sin vivir las palabras.

¿Por qué resulta más fácil involucrarnos en la descripción de nuestros problemas en la afirmación "Aun cuando" del problema, mientras que nuestra atención parece perderse cuando estamos afirmando nuestra aceptación de nosotros mismos?

He escuchado a personas decir que cuando repiten las palabras una y otra vez en las sesiones de EFT y por su cuenta, eventualmente encuentran menor resistencia a decirlas, y parecen sentir las más verdaderas. Así que hay un valor en la repetición de esta afirmación, aun cuando no la creamos por completo.

De esto es de lo que se trata EFT – poder *creernos* cuando decimos "me amo y me acepto". Cuando alguien admite tener dificultad para decir esa frase de preparación yo le pregunto: "¿Qué puedes decir acerca de ti que te sea creíble?" Estoy dispuesta a que ellos se aparten de la frase de preparación estándar tanto como sea necesario para que puedan encontrar algo apropiado que decir. Puede ser "estoy BIEN", o "Soy una buena persona en mi interior". Aun tales afirmaciones pueden ser demasiado. Puedo intentar con "quiero quererme", o incluso "quiero querer quererme".

Tantos de nosotros crecimos pensando: “Nada de lo que hago es suficientemente bueno. Por lo tanto, no **soy** suficientemente bueno”. Probablemente nuestros padres sentían eso acerca de sí mismos. Nuestros abuelos quizá tenían una versión de la misma creencia. De hecho, cuando menos en el Oeste, esta creencia prevalece. El Dalai Lama ha expresado sorpresa ante lo extendida que está esta duda del ser en nuestra cultura. Pero a una escala mayor, realmente no tiene sentido que estemos aquí para demostrarnos a nosotros mismos o a los demás que somos buenos y valiosos.

¿Qué tal si empezáramos desde la premisa de que ya somos tan buenos como el oro?

En varias formas en mis sesiones de EFT, y en mí misma también, siempre estoy en busca de una apertura hacia la bondad que creo que siempre existe en el interior de cada uno de nosotros, desde el inicio, aun cuando no la experimentemos habitualmente. Siempre encuentro una parte de la persona que puede decir algo positivo acerca de sí. Puede estar escondida en un principio, puede distorsionarse al salir, pero nuestra bondad siempre está ahí de alguna forma.

Para mí, sanar no siempre o únicamente es acerca de “librarse” del dolor. Es acerca de aprender a desarrollar un estado mental y de ser que pueda sostener la tormenta en la superficie del océano al mismo tiempo que sostiene la poderosa quietud en el fondo: teniendo ambos al mismo tiempo. Teniendo el poder de elegir dónde poner nuestra atención. EFT es una gran herramienta para este propósito.

Estoy recordando una de mis historias favoritas. No es un cuento de hadas, es un cuento humano verdadero, y no por ello es menos mágico. (Lo cual no quiere decir que los cuentos de hadas no sean ciertos...)

En 1957 en Bangkok, un grupo de monjes de un monasterio tuvieron que mover un Buda masivo de barro, de diez y medio pies de altura y dos y media toneladas de peso, de su templo a un nuevo lugar, para dar paso a la nueva carretera que iba a ser construida a través de la ciudad. Usaron una grúa para levantar el ídolo, pero se empezó a fracturar, y entonces empezó a llover. El monje principal estaba preocupado por el daño al Buda sagrado, y decidió bajar la estatua al piso y cubrirla con una gran lona para protegerla de la lluvia.

Más tarde, el monje fue a revisar el Buda. Lo alumbró con una linterna debajo de la lona, y notó un resplandor reflejado a través de una fractura en el barro. Preguntándose acerca de lo que vio, tomó un cincel y un martillo, y empezó a quitar todo el barro. El resplandor resultó ser oro, y muchas horas después el monje se encontró cara a cara con un Buda de oro sólido enorme y extraordinario.

Algunos historiadores creen que varios cientos de años antes de eso, el ejército birmano estaba por invadir Tailandia, entonces llamada Siam. Los monjes cubrieron su preciosa estatua con una capa de 8 pulgadas de barro para disfrazar su valor. Lo más probable es que los birmanos masacraron a todos los monjes siameses, 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, tan bien cubiertos que tal vez hemos olvidado cómo recordar nuestro valor verdadero.

Recientemente observé una sesión de EFT en un escenario donde un practicante muy experimentado estaba trabajando con una mujer cuyo problema era una insatisfacción con su trabajo, y quien sentía que no podía ser quien realmente era. (“No puedo aceptarme...”) El practicante se sumergió en un procedimiento atrevido y complejo que finalmente no resultó, en el que la mujer se convertía en su madre, con quien se efectuaba el tapping.

Ahora, la madre era una cristiana extremadamente conservadora, quien pensaba que su hija estaba completamente fuera de rumbo y no aprobaba sus elecciones de vida. El practicante estaba tratando de convencer a la madre de la mujer, mediante el tapping, de soltar sus creencias cristianas que sostenía desde hacía muchos años, y que la hacían ver a su hija en una forma muy crítica. Su intención era buena, ya que deseaba que la madre viera cómo estaba perdiendo la conexión con su hija al aferrarse tan fuertemente a sus creencias religiosas, y a la cual frustraban. Esto era lo que le impedía a la hija aceptarse tal como era.

No pude evitar preguntarme acerca del beneficio de tratar de convencer a alguien de abandonar su religión. Esta madre estaba realmente convencida de que estaba en lo correcto, para ella. En este caso parecía que ninguna cantidad de tapping en aspectos específicos iba a hacer diferencia alguna.

Las personas que se encuentran en el predicamento de la hija han tratado durante mucho tiempo de ser quienes otras personas piensan que deben ser, y al mismo tiempo resistiéndolo, de tal suerte que no han pensado mucho en quienes ELLAS realmente son, o lo que de hecho aman. Viendo esta sesión, yo deseaba saber qué es lo que hace feliz a esta mujer, ¿cuándo se siente más ella misma?, ¿cómo sabe cuando está siendo quien realmente es?

¿Cómo podría ella ver su propio oro interno?

Hace años, cuando trabajaba con niños en la escuela y con sus problemas de aprendizaje, empezaba haciéndoles una pregunta que la mayoría de ellos nunca habían contemplado: “¿Qué te gusta de ti?” A veces algún niño empezaba a escribir una lista de inmediato, pero con mucha frecuencia yo les hacía preguntas. “¿Qué es lo que tus padres dicen frecuentemente que les gusta acerca de ti?” “¿Qué le gusta de ti a tu mejor amigo?” “¿Qué le gusta a tu perro de ti?” Entonces elaboraba una lista grande, y se las leía. Podía ver la sorpresa en sus rostros. Pensaban: “¿Este soy yo?”

Con frecuencia usaba esta táctica con adultos también, y obtenía la misma cara o tono de sorpresa. Empiezan despacio, porque pocas personas en su pasado alumbraron su bondad para que pudieran verla. Pero una respuesta lleva a otra. Las respuestas se convierten en grandes cualidades para incluir en la segunda parte de la frase de preparación, y en el tapping a través de los puntos. Recientemente, una mujer sólo podía decir que “era buena con los gatos”. Yo convertí eso en “ama los animales”, y ella estuvo de acuerdo, y nos movimos hacia “deseo ayudar a las personas”, y eso nos llevó a “deseo compartir lo que tengo”. (“Así que... tienes un corazón generoso...”)

Esta es la lista con la que terminamos (pueden darse una idea de dónde yo estaba ampliando su respuesta original con una pregunta): dibujo bien, hago cosas, creativa, buena para resolver problemas, le gustan los retos, paciente, aprende bien, lista, inteligente, se da cuenta, interesada en tantas cosas, curiosa, deseosa de comprender, aprende por sí misma, buscadora de la verdad, hace buenas preguntas, quiere sentirse parte del mundo, encontrar un lugar donde pertenecer, ama la conexión profunda, risa maravillosa, buen sentido del humor...” Hay muchas cosas agradables en esta mujer, ¡y realmente pudo verlo por primera vez!

Siempre estoy escuchando las palabras de la persona en busca de imágenes que puedan completar la frase “puedo amarme y aceptarme porque_____”.



Una clienta empezó su sesión diciendo: “Mi corazón me duele”. Habló de la falta de

reconocimiento en su vida, de que se fue su hijo, los ataques de pánico, no ser capaz de expresar quien realmente es. De hecho, se negaba a aceptarse con mucha vehemencia en ese momento. Su pecho se sentía apretado, jorobado y constreñido.

En lugar de ir hacia eventos específicos, en este caso elegí empezar haciendo tapping directamente con la frase “me duele mi corazón”, experimentando para encontrar lo que ella podría aceptar.

Aun cuando me duele mi corazón, acepto que esto es lo que está pasando en este momento y deseo sanar mi corazón. Aun cuando mi corazón me duele, y se siente vacío y triste y no reconocido, acepto mi corazón y deseo que se sienta mejor. (Le pregunté que si podía decir eso con suficiente facilidad. Sí podía. Habría cambiado dichas frases si ella tuviera problemas con ellas).

Le había preguntado ¿qué “alimenta” tu corazón? ¿Qué hace que sea sanador y consolador para su corazón? Mientras hablamos e hicimos tapping, emergieron dos imágenes que se convirtieron en poderosas herramientas sanadoras. Esta mujer era jardinera, así que eso estaba en su lista de actividades nutritivas del corazón. También piensa acerca de sí misma como una sobreviviente de su infancia difícil. Así que cuando se comparó de forma algo irónica con la fuerte y penetrante “hierba” verdolaga, le pedí que me dijera lo que le gusta acerca de ella. Dijo: “Es hermosa, resistente, abundante, deliciosa, adaptable. Crece grande o pequeñita de acuerdo con el espacio en el que está. ¡Es una sobreviviente! Nada le impide florear, ni siquiera cuando le quitan la raíz o la cortan en trozos. Incluso prospera en tierra removida”.

¡Esta era una fuente ya lista de frases maravillosas que surgieron directamente de su propia experiencia! Las entretéjé consistentemente en nuestras frases de preparación y en el tapping a través de los puntos. Algunos ejemplos:

Aun cuando mi corazón me duele, y me está costando trabajo decir que me acepto a mí misma, sé que soy como la verdolaga - ¡nada me puede hacer dejar de florear!

Aun cuando me duele mi corazón, y lo estoy sintiendo constreñido en mi pecho, y mi cuerpo está encorvado tratando de proteger a mi corazón doliente, acepto a mi corazón y como se siente, y quiero que sepa que soy fuerte y soy una sobreviviente. Sé como prosperar en tierra removida.

Cuando empezó a sentirse mejor, y pudo decir: “Me acepto”, (todavía trabajábamos con la parte de “profunda y completamente”), recordó un sueño con el cual había despertado precisamente esa mañana. En su sueño había un ser mágico llamado la Dama Colibrí. Ella la describía como “radiante, como luz fluctuante, como una sedosa telaraña, como campanas tintineantes”. Le pedí imaginara convertirse en la Dama Colibrí - ¿cómo se sentía SER ella? Ser la Dama Colibrí se sentía “jubilosa, tintineante, expresiva, sensible, llena de luz. Ella ve el bien, el potencial, la forma en que las cosas PUEDEN ser”. Cuando le pregunté en qué parte de su cuerpo sentía a la Dama Colibrí, no fue ninguna sorpresa, estaba en su corazón.

Así que hicimos tapping:

Aun cuando mi corazón me ha estado doliendo, me acepto de todas maneras, y ahora sé que puedo convertirme en la Dama Colibrí en mi corazón y ver las cosas de forma diferente.

Aun cuando me estoy sintiendo poco apreciada y no reconocida, y no puedo expresar quién realmente soy, me acepto de todas maneras y acepto cómo me siento, y estoy muy contenta de que puedo llamar a la fuerza de la verdolaga y a mi habilidad de ver el bien - ¡aun en mí misma!

Aun cuando mi corazón me dolía y pensé que no podía ser yo misma en todas esas situaciones (noten que incluí el tiempo pasado aquí, una sugestión a la mente inconsciente), acepto profunda y completamente a mi corazón y elijo encontrar maneras de alimentarlo y nutrirlo para que así pueda alimentar y nutrir mi vida. Soy una jardinera de mi corazón.

Conforme hicimos tapping a través de los puntos, la invité a utilizar las cualidades de la verdolaga y de la Dama Colibrí al considerar todos esos eventos que habían formado parte de los ataques de pánico recientes: su habilidad para *ver la salida, encontrar la esperanza y la luz en una situación oscura, la fuerza para sostener mi postura ante mi pareja, esa difícil conversación con mi hermana, demasiadas cosas surgiendo.*

Entretejé sugerencias tales como: *“Aun cuando mi madre creyó que no había salida ni esperanza algunas, acepto que quizá tomé eso de ella, y elijo utilizar mis propias fortalezas internas para prosperar en esta tierra removida. ¡Soy buena para hacer que las cosas crezcan!”*

Aun cuando mi padre creyó que el mundo era un lugar oscuro, acepto que así era para él, y sé que cuento con recursos internos que me ayudan a elegir una respuesta diferente. Soy una jardinera, ¡los jardineros trabajan con la luz!



Al finalizar la sesión el corazón de esta mujer se sentía ligero y su pecho se sentía abierto, aun al considerar las áreas problemáticas presentes en su vida. Ella dijo: “He pasado mi vida deshierbando el jardín, tanto el externo como el interno. Está en mi naturaleza tomar lo que hay y mejorarlo. Puedo hacerlo”

Antes de empezar a hacer tapping trato de saber suficiente acerca de los problemas del cliente para adquirir una sensación intuitiva del patrón, cómo el problema se repite en su vida y su historia. Si no adquiero esa sensación, de todas maneras estoy dispuesta a simplemente saltar y confiar en que la corriente me llevará a mí y al sujeto que hace el tapping a través de un interesante panorama, y confío en que llegaremos bellamente.

Estoy sosteniendo las imágenes propias del cliente acerca de lo que se siente correcto y bueno para él, entretejiendo dichas imágenes en las frases de preparación y a través de los puntos.

Estamos haciendo los surcos de nuevas rutas neuronales. Continuamente, mediante la imaginación, estamos formando el trabajo hacia su centro de bondad de tal forma que cuenten con muchas anclas internas para poder recrear este estado de ser para sí mismos. Ahora ellos se han visto reflejados en todos esos espejos internos y se han sentido literalmente encarnando tales sentimientos y conductas. Saben cómo se siente el Sí verdadero y guía.

Lo fundamental para mí como practicante es estar abierta y confiar, y seguir las señales del camino – los sentimientos y el sentir corporal de la persona. Siempre tengo en mente su totalidad y su bienestar. Me guía en dicho viaje interior. Así es como vivo mi propia vida también, confiando en mi bondad y observando las señales en el camino. Estas señales siempre son mis sentimientos. Si me siento mal, es la dirección equivocada... ¿Cuál es el pensamiento o la acción que me harían sentir mejor? Simple, ¡pero no siempre tan fácil!

Durante la sesión siempre estoy probando el trabajo que la persona que hace el tapping y yo hacemos, porque deseo que los resultados se sientan bien, correctos y ****por encima de todo**** generativos en su corazón.

Esto es lo que para mí significa “me acepto profunda y completamente. Es una afirmación profunda que descansa en el corazón de toda vida.



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 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!

© 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