

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 6, Número 7



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

Viajando (con) Luz

Viajando ligeros

Estás a punto de hacer un viaje largo a través del país o cruzando el océano, ¿y te estás sintiendo sobrecargada simplemente al pensar en ello?

Una persona recientemente me contó acerca de la reunión del coro de su iglesia, en la cual les hablaron acerca de su futuro viaje a Italia.

Ella dijo: *“El itinerario era TAN AVASALLADOR-un horario muy riguroso con muy poco tiempo libre. Levantarse al alba-eventos cada noche con canto o cenas...”*

“Simplemente me senté a llorar después de la reunión. Haré la mayor cantidad de preparativos que pueda. Tan sólo juntar todas las cosas parece ser demasiado, sin tomar en cuenta tener que memorizar toda esa música”.

¿Estás por enfrentar algo como esto?

¿O eres un viajero experimentado, que sabe cómo cuidar de su ser sensible cuando estás fuera?

Últimamente varias personas me han preguntado cómo viajar bien siendo una persona sensible. Algunas semanas antes envié un correo electrónico para preguntarles a ustedes, lectores maravillosos, acerca de lo que hacen. ¡Recibí suficientes respuestas para dos artículos del boletín!

Así que, aquí se presenta la primera parte. Mantuve el anonimato, pero si encuentras tus palabras aquí, ¡muchas gracias por responder a mi solicitud!

Una de mis propias ideas: Visita el sitio de red <http://www.energizedforlife.com/store.htm>, navega hacia abajo y ordena “No más desfasamiento de horario por viaje” en la página de red de la colega practicante de EFT Meryl Beck. Tan sólo cuesta \$10.00 dólares. Esta pequeña tarjeta es una descripción acerca de cómo usar los *puntos horarios* de la acupuntura para ajustar tu cuerpo conforme viajas a través de las diferentes zonas horarias.

Las instrucciones en la tarjeta son algo vagas. Hay dos marcaciones. Básicamente en tu salida introduces la primera marcación para la hora actual de la zona de tiempo de la cual partes, y la otra marcación se introduce para la hora actual en el lugar al cual vas a llegar. Entonces avanzas estas marcaciones juntas cada hora durante tu vuelo, y la tarjeta muestra los puntos sobre los cuales hay que hacer tapping para cada hora. Si te duermes, simplemente adelanta las marcaciones hasta la hora actual de cuando despiertes.

Invito a todos ustedes a enviarme más de las Mejores Ideas de Viaje para Personas

Sensibles. Crearé otro artículo acerca de las mismas. Posteriormente juntaré mis estrategias y las de ustedes en un libro electrónico, incluyendo los guiones de tapping, que estarán a disposición de cualquiera que esté interesado. ¡Me encanta cuando podemos apoyarnos como una comunidad!

Aquí se presenta lo que ustedes me enviaron:



He estado viajando mucho últimamente por lo que sugiero lo siguiente:

Adquiriré un par de audífonos bloqueadores de sonidos que son utilizados por las personas que trabajan en la construcción (cuestan alrededor de

\$20.00 dólares) y esto realmente ha mejorado mi estancia en el aeropuerto y en los aviones. Bloquea mucho del sonido del motor (que puede fatigar el cuerpo.) Puedo usar audífonos estereofónicos bajo los otros audífonos y escuchar mi aparato ipod. (Generalmente me pongo estos audífonos boca abajo y enrollo el cable alrededor de mi oreja para que todo permanezca en su lugar.) Dado que la mayor parte del sonido del motor se bloquea, puedo escuchar entrevistas, etcétera, en mi ipod, que no podría escuchar de otra forma. Tener los audífonos puestos crea una especie de burbuja psíquica a mi alrededor también, y así la gente me da el espacio para estar a solas como yo lo deseo. De esta forma llego a mi destino sin sentirme tan agotada.

Si van a otro país, lleven una pequeña calculadora para ayudarles a calcular los tipos de cambio de moneda. De ser posible, busquen en Wikipedia o en algún otro lado para familiarizarse con el aspecto de las monedas.

Las barras de proteína pueden resultar invaluable para mantenerse cuando no se sabe de dónde provendrá la próxima comida. Una opción mucho mejor que estar a merced de opciones poco saludables de comida que probablemente no querrán comer.

Si conocen a Donna Eden, sigan sus sugerencias de rastreo de sus meridianos para eliminar el desbalance ocasionado por el viaje en avión.

Si viajan en grupo, paguen el costo adicional para tener su cuarto privado.

Traten de encontrar un mapa general del área donde se hospedarán para familiarizarse con ella. En algunos lugares donde he estado, como Buenos Aires, no hay nomenclatura en las calles, así que es bueno tener una idea visual del lugar.

Si padecen alergias, traten de imprimir la información acerca del tipo de alergia de que se trata en el lenguaje del país que visitarán. Hay un sitio de internet www.celiactravel.com, por ejemplo, que te permite seleccionar el lenguaje y puedes imprimir información acerca de una alergia al trigo. Recientemente la imprimí en portugués para un viaje a Brasil y la usé en numerosas ocasiones al interactuar con cocineros y meseros. La imprimí en tamaño pequeño y la enmiqué, guardándola en mi cartera en portugués por un lado e inglés por el otro.

Siempre guarden consigo una copia de la dirección del hotel donde se hospedan, así como del teléfono. Yo la escribo en una tarjeta personal y la guardo en mi cartera. Resulta especialmente útil cuando no hablan el idioma, y entonces se puede simplemente mostrar al conductor del taxi cuando se requiere regresar al hotel.

Trato de planchar mi ropa con anticipación, y luego utilizo el método de empaque de www.onebag.com para minimizar las arrugas.



Gracias por sus iniciativas para trabajar en algo útil para hacer los viajes largos placenteros y sanos.

Ahora que puedo contar con EFT, lo uso cada vez que lo necesito. Para aliviar el estrés, los temores, el cansancio, el insomnio, la fatiga, y cualquier síntoma de enfermedad o de dolor que se presenten. En los viajes largos por avión utilizo calcetines de viaje para evitar la inflamación en pies y piernas, y hago ejercicio frecuentemente.



Una sugerencia que me parece tremendamente útil cuando viajo es llevar en mi bolsillo una botella pequeña de aceites esenciales, algo edificante pero a la vez calmante, como eucalipto o hierbabuena. Cuando me pongo ansiosa al estar en fila en el aeropuerto, al viajar en auto/camión/avión/tren, o simplemente al estar esperando, froto unas gotas en mis muñecas e inhalo mediante unas cuantas respiraciones muy profundas.

Esto siempre me regresa a mi centro, ¡y me recuerda agradecer que puedo viajar! Incluso olfateo el aceite cuando estoy perfectamente feliz, y el bello aroma simplemente amplifica mi alegría. Aparte del impulso emocional que aporta llevar consigo los aceites esenciales, son fuertes antibacteriales y antivirales... una gran ventaja cuando uno está viajando.



Viajo bastante, y me he dado cuenta de que mis necesidades son las siguientes:

Asegurarme de que tengo tiempo asignado para poder recuperarme a mi regreso, en lugar de empezar a trabajar de inmediato.

Tratar de contar con una habitación para mí sola donde tenga un espacio al cual retirarme.

Identificar las partes de los viajes en las que puedo estar a solas por un rato, particularmente si es uno en donde un gran número de gente está haciendo muchas cosas. Las siestas son muy buenas si hay desvelos y ahora que me he acostumbrado a tomarlas las disfruto profundamente, en lugar de cansarme tanto que simplemente me desplomo.

Lo más importante, establecer la intención para el viaje, por ejemplo, voy a divertirme y a sentirme reanimada. Con frecuencia establezco una intención cada mañana, o si va a haber un evento especial, la establezco también para ése. Pasar aunque sea algunos momentos visualizándome disfrutando y amando el evento por lo general funciona y con frecuencia excede a mis expectativas.



Las cosas que me han parecido más importantes en el transcurso de los años son asegurarme que estoy hidratada y bien alimentada, evitar comida que sé que baja mi energía o que me constipa; traer algo de mi propia casa, y hacer tapping.

ENCUENTRA FUENTES LOCALES DE COMIDA:

Cuando viajé a Japón hace algunos años, lo primero que hice fue ver donde podía adquirir comida fresca. Me ahorré una fortuna al no tener que comer comida de restaurante, y era de mejor calidad. Revisa donde puedes encontrar comida barata/de buena calidad localmente—aún antes de llegar ahí de ser posible, y compra algunos bocadillos sanos. Cuando comes bien tu energía se mantiene elevada.

LO QUE DEBES EVITAR:

Evita el trigo (pan, rollos, salsas, etc.), azúcar y leche, porque estos reducen la claridad de la mente y congestionan tu garganta y voz. Son tentadores, pero al final de tu segundo día de darte gusto con

“premios-de-fuera-de-casa” tu energía estará baja, tu cabeza confundida y te sentirás infeliz.

AGUA:

No puedes llevar tu propia agua en los aviones ahora, y no te permitirán llevarla más allá de las áreas de seguridad, pero si HAY tiendas donde puedes comprar botellas pequeñas para tomar mientras esperas tu vuelo. Solía despotricar acerca de los escandalosos precios que cobran por el agua, pero el precio que pago si me deshidrato es aún mayor. Además, una botella de tres dólares de agua puede significar la diferencia entre si me dan calambres en las piernas durante el vuelo o no.

Calambres en las piernas = deshidratación. Toma uno o dos largos sorbos de agua y se disiparán rápidamente. Evita el azúcar, y probablemente no te darán. Compra el agua embotellada-el agua “de la llave” durante el vuelo es basura.

BOCADILLOS:

Siempre cargo una pequeña bolsa o lata de almendras Tamari en mi bolsa de la ropa, no en mi bolso – los inspectores de agricultura revisan los bolsos, pero no te revisan a ti.

¿Por qué almendras Tamari? Porque si cruzas una frontera agrícola, te quitarán las crudas. Las tostadas son permitidas. Adquiere una lata pequeña de nueces tostadas y rellénalas con las nueces tostadas compradas en alguna tienda saludable. De esta forma puedes alimentarte aún si tienes que esperar mucho, o si es necesario esperar en la plataforma horas, o si te ves atrapada en algún lugar donde no hay comida disponible, estarás BIEN y sin bajones de azúcar.

LA CASA-LEJOS-DE-CASA:

Llevo mi propia funda de almohada. Suena loco, pero me acerca mucho a casa mientras estoy lejos. Tal vez la comodidad de mi propia funda me facilita dormir. Asegúrate de que el personal de limpieza de tu habitación de hotel no se la lleve - ¡deja una nota pidiéndole que no la cambie! Aprendí esto de la manera difícil. Ahora acomodo la cama de tal forma que ella sólo tenga que estirla un poco, ¡sin cambiar las sábanas o la funda!

HACIENDO TAPPING:

Si empiezo a sentirme baja de energía o infeliz, hago tapping como loca--¡aún si no logro encontrar las palabras! ¿Quién sabe qué pasa a nivel energético en un hotel donde entran y salen cientos de personas a diario? Puede haber energía de la cual no tienes la menor idea de qué se trate, y sin embargo te afecta. Así que empieza diciendo “No tengo idea de qué se trate esto pero me siento _____...” y continúa hasta sentirte mejor.



Me es fácil perder mi centro y desorientarme después de largos trechos de vuelo.

Me hago el propósito de dar una caminata para volver a mi centro y aterrizarme. Si puedo caminar descalza en el pasto o la arena resulta de particular ayuda. También uso un collar que me protege de los campos magnéticos. Aparentemente viajar en avión expone a las personas a altos niveles.



Actualmente estoy en el segundo día de un viaje de 18 días por tierra con algunos amigos.

Me estresé con preocupaciones reales y percibidas el día y la noche anteriores. Hice tapping con tales problemas y mantuve la conversación mental de autoacusación/frustración con los grandes “¿Por qué hice...?”, y “Debería haber...”. La ronda de tapping que me regresó la calma y la gratitud por unas grandiosas vacaciones fue...

¿Por qué no yo?

¿Por qué no disfrutar?

¿Por qué no dejar que otros se hagan cargo de mi casa mientras salgo?

¿Por qué no tener bastante dinero para el viaje?

*¿Por qué no llevar mi ropa y zapatos confortables? El excursionismo es **mi** pasarela de la moda.*

Conforme hice tapping con estas elecciones/reencuadres empecé a escuchar a Winona Judd cantar su canción “¡Por qué no yo!”

Sugiero que observemos con mucha fuerza a los por qué no y matemos de hambre a los por qué negativos.

¡Cantemos!



Pediste consejos Rue, este es uno que yo uso. Recuerdo respirar profundamente e inhalar amor ¡y exhalar estrés! También recuerdo que lo peor que puede pasar es que puedo morir y que eso es el mejor viaje en que yo he estado hasta ahora... así que no hay por qué preocuparse. Hago tapping en mi clavícula cuando me sobrecargo y sé que no estoy sola... ¡hermoso!



En lo particular no disfruto mucho viajar, dado que tengo una gran sensibilidad hacia los químicos. El año pasado visité a mi Hermana en Tejas para asistir a la boda de su hijo, y no me sentía muy entusiasmada. Terminé haciendo dos cosas que me ayudaron muchísimo: Llevé conmigo mi almohada y un juego de sábanas limpio que había lavado con detergente sin olor. Usé las sábanas en lugar de las que había que olían mucho a detergente con aroma. Y me sentí muy cómoda durmiendo sobre mi propia almohada en

lugar de usar una extraña.

Cargo conmigo una botella de aceite de hierbabuena en mi bolso. Si entro en contacto con un olor fuerte, de inmediato froto un poco de aceite bajo mi nariz y en la parte posterior de mi cabeza. El aroma bloquea los olores ofensivos, y la frescura relaja los músculos de mi cuello y cuero cabelludo. Cuando asisto a eventos por lo general uso una mascarada y respiro a través de ella para bloquear el perfume o colonia usados por las personas a mi alrededor.

Me disgusta la luz y el ruido, así que cuando viajo llevo conmigo un bloqueador de luz ocular y tapones para oídos ligeros. Uso los tapones de oídos cuando voy a eventos como conciertos o juegos de futbol Americano universitario con mi esposo, así que los llevo a donde quiera que voy. Aún con los tapones de oídos puestos puedo escuchar lo que está pasando y puedo conversar con los demás. Un beneficio adicional es que los tapones me permiten entrar en contacto con el sonido de mi respiración periódicamente para mantenerme relajada a pesar del ruido y la gente.

Otra cosa que he aprendido es no sobrecargar mi agenda cuando viajo. Me excuso de algunos eventos para permitirme tiempo fuera. He viajado en grupos con agendas demasiado cargadas y de entrada me comprometo a hacer sólo aquello que realmente desee hacer para no sobre-extenderme. O voy con el grupo y permanezco en las orillas, estableciendo mi propio paso manteniéndome suficientemente cerca para no ser dejada atrás pero alejada para no sentirme apresurada. Tengo la edad suficiente para no preocuparme acerca de lo que los demás puedan pensar cuando elijo no permanecer con el grupo cada minuto del día. Cuando era joven me era más difícil crear una agenda que me acomodara. Ahora lo hago rutinariamente porque resulta mejor en el largo plazo.

Espero que estas sugerencias sean de interés para nuestros lectores. Tengo curiosidad de leer lo que otros hacen para viajar más placenteramente.



- 1. Planea bien.**
- 2. Olvida el plan.**
- 3. Permanece en el momento.**
- 4. Sé capaz de decir que SÍ o que NO a cualquier experiencia.**

Voila! Un viaje perfecto.



¡Compartirías tus propios retos e ideas?

Elaboraré otro ejemplar del boletín con todas sus sugerencias, incluyendo las rutinas calmantes de tapping.

Por favor envíenme sitios de red, estrategias, así como sus consejos salvavidas lo más pronto posible y los juntaré todos, para todos nosotros.

¡Con mi amor y bendiciones para sus viajes seguros! (En la vida, así como alrededor del mundo).

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!

© 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