

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 6, Número 8



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 Ligeros, Parte 2

Aquí se presentan las ideas para viajar restantes que ustedes me enviaron, cuando les pregunté si tenían algunos consejos para viajeros sensibles. En algunos casos hice un poco de edición para lograr que fueran concisos y claros. Esto es un poco largo, ¡pero quería incluir todo!

Al final hay un guión de tapping que pueden adaptar para su uso personal. Sean creativos.



Lo que he aprendido acerca de viajar es que disfruto el viaje mucho más si sólo voy a uno o dos destinos. El tipo de viaje de una-noche-aquí-y-la-siguiente-noche-en-otro-lado me resulta muy estresante. Si puedo permanecer algunos días en algún lugar donde pueda explorar a mi propio ritmo, y sentir que estoy conociendo el área con mayor profundidad, es mejor para mí.



Siempre llevo una botella de agua y algunos bocadillos sanos para el avión o el viaje por auto o camión de larga duración. También prefiero el asiento del pasillo, así que arreglo eso previamente.



Lo más importante es permanecer en el momento presente. Puedo sobrecargarme por las tareas por realizar pero me recuerdo constantemente que sólo puedo estar y hacer 'una cosa a la vez' y trato de permanecer en el presente. Lo agendado y los compromisos pueden parecer demasiados pero recordar estar en el ahora me ayuda mucho.



Llevo conmigo el remedio llamado Rescate, unas gotas de flores de Bach. También he escuchado que hay una esencia floral llamada Solución Ambiental Yarrow que es para el estrés geopático y para viajar, ¡especialmente para personas sensibles! Lo quiero probar.

También camino descalza en cuanto me es posible al llegar. La energía terrestre disuelve el estrés. Se llama aterrizar. ¡Eso ayuda!

Cerrar los ojos y respirar lenta y conscientemente ayuda. Y últimamente hablo con mi niña interior, asegurándole que estoy a salvo, que puedo cuidar de nosotras, que tenemos recursos. Le digo que tenemos ángeles. ¡A ella le gusta esto! Si puedo permanecer en mi cuerpo mediante la respiración, y no perderme, eso ayuda.

*Temo el TSA, sin embargo. No quiero volar.
¡Estoy esperando lo que otras almas sensibles van a aportar!*



Hay mucho estrés relacionado con la preparación para un viaje transatlántico, particularmente al acercarse la fecha de partida.

Empieza los preparativos con tiempo suficiente para asegurarte que no hay detalles de último minuto por los cuales preocuparte.

Al viajar a través del oceano por aire, ve bien descansada y bien nutrida, llega al aeropuerto suficientemente temprano para atender todos los detalles necesarios involucrados en la expedición de los boletos, el equipaje y la asignación de lugares. Durante el viaje, mantente bien nutrida y descansa lo suficiente.

Sólo hay 24 horas en cada día, así que planea adecuadamente para visitar los sitios de interés turístico sin estresarte demasiado debido a planear asistir a demasiados eventos cada día.

Hacer tapping para los cambios de zona horaria puede ayudar a tu cuerpo a ajustarse a dichos cambios, así como al estrés del viaje.



Soy una persona sensible y un mes después de aprobar mi examen de manejo (lo hice a la edad de 50 años y ahora tengo 55) – un auto chocó la parte trasera de mi auto en un embotellamiento de tráfico y recibí tratamiento debido al impacto durante varios meses.

Durante el curso del tratamiento por supuesto que no podía manejar y dicha experiencia destrozó mi confianza.

Mi amiga y yo somos Practicantes de EFT calificadas, así que hicimos tapping para los miedos hacia:

- 1. Ser golpeadas por la parte trasera.*
- 2. Titubear y que alguien me golpee por la parte trasera.*
- 3. Que otros conductores se acerquen demasiado.*
- 4. Miedo de estar en cualquier incidente de tráfico.*
- 5. Miedo a manejar y no poder controlar lo que otros conductores hagan que pueda hacerme daño.*

Eventualmente disolvimos el trauma y las capas de miedo que yo había añadido al mismo, y ahora soy una buena, segura y considerada conductora nuevamente.

Sin embargo, todavía me pongo un poco nerviosa en algunos momentos y puedo pensar demasiado acerca de mi viaje ¡¡aún antes de subirme al automóvil!! Obviamente empeorando mi nerviosismo. No quería dejar que este sentimiento me hiciera dejar de manejar así que ahora cuando me subo al auto digo lo siguiente (ya sea en voz alta o en mis pensamientos, dependiendo de quién esté en el auto conmigo).

"Arcángel Miguel, por favor envuélveme con tu capa azul de protección y a (nombre de cualquier pasajero) y a este auto y a todos los demás usuarios de la carretera—llevándonos seguros a donde necesitemos ir. Y a todos los ángeles: que podamos tener por favor un viaje placentero y sin contratiempos. Gracias, Gracias, Gracias.

Esto me funciona y después de un corto tiempo de haber salido me siento más cómoda. Algunas veces olvido hacer la petición al regresar dado que para entonces me siento muy cómoda y entonces la hago tan pronto me acuerdo.

Hago un viaje a la vez y conforme el tiempo transcurre, me siento más y más tranquila manejando mi hermoso y pequeño Yaris.

Me siento bendecida al poder compartir mi experiencia a través de ti y así tratar de ayudar a otras almas sensibles :)



Algo que he tomado prestado de focusing.com.....cuando siento temor, como cuando mi hija no me ha llamado y no puedo localizarla, o cuando tengo una presentación importante frente a muchas personas, y me preocupo acerca de lo que voy a decir, o simplemente algo inesperado surge y me da motivos de preocupación... me voy a mi interior y entonces digo en voz alta 'En algún lugar dentro de mí estoy temerosa acerca de _____ (por ejemplo, donde está mi hija). Repito esto tan frecuentemente como resulte necesario, y lo hago real en mi interior.

Dependiendo de la alteración también puedo decir 'partes de mí sienten miedo acerca de _____ (donde está mi hija), y toco mi pecho o mi garganta o dondequiera que me sienta más constreñida con el sentimiento de temor o enojo o tristeza.

El otro proceso que hago cuando hay alteración y me encuentro pensando acerca de algo que es un pensamiento negativo, hago algo llamado un 'Cierre de Corazón'. (Heartmastery.com) Esto es acerca de visualizar un evento, persona, lugar o cosa en tu corazón tomado de la historia de tu vida. Algo real que te haya dado alegría, que te haga sonreír cada vez que piensas acerca de ello. En resumen, le da calidez a tu corazón cada vez que lo recuerdas.

Todos tenemos recuerdos como estos: la cocina de tu abuela; o cuando la familia estaba en casa o a tu alrededor cuando recibías o compartías amor, o tu mascota preferida, o un momento especial en tu corazón. Podría ser cualquier cosa, y tienes una memoria visual y un sentimiento al cual ir cuando te enfocas en ello.

Lo que hago es tomar un minuto para visualizar ese recuerdo dentro de mi corazón. El corazón, cuando se lo permito, tiene su propia inteligencia. La sabiduría y la guía vienen del corazón, auxiliado por la mente, y no al revés. Tengo que practicarlo. Uso esta herramienta del 'Cierre de Corazón' cuando mi mente está dando muchas vueltas y me encuentro entumecida por la preocupación.

Me da la posibilidad de elegir cuando antes no la tenía. Se puede depender en ello, es responsable, y es tan real como el miedo. En esencia, permite un espacio sanador entre el miedo y el ser auténtico.



**Aquí hay unas ideas para hacer tapping.
Usalas como un trampolín para tu propio tapping.**

***Elige una situación de viaje específica que te produzca preocupación.**

Dale un título.

Nota cuál es la peor parte de la misma.

¿Qué sentimientos están asociados con esta preocupación?

¿En qué parte del cuerpo sientes esta preocupación?

Estima la intensidad de 0-10

Considera esta pregunta y contesta con lo primero que venga a tu mente:

***¿Qué es lo que más me molesta acerca de viajar?**

Haz tapping en la parte lateral de la mano:

Aún cuando esto es lo que más me molesta (usa tus propias palabras) me acepto completa y profundamente.

Aún cuando esto realmente me molesta, me perdono profunda y completamente por estar alterada acerca de ello...

Y aún cuando esto me estresa, me amo y me acepto completa y profundamente... y estoy dispuesta a verlo de una forma diferente.

Haz tapping en los puntos: (añade o cambia usando tus propias palabras)

Esto es lo que más me molesta _____

He sido entrenada para preocuparme durante toda mi vida.

Preocuparme es tan normal como lo es respirar.

No puedo dejar de preocuparme porque _____

Si me preocupo lo suficiente acerca de algo entonces puedo evitarlo.

Me cuesta trabajo manejar esto.

Esto me resulta estresante.

No deseo recordar eso.

No deseo sentir lo que estoy sintiendo bajo todo esto.

Sin embargo, estoy dispuesta a verlo de manera diferente...

***Esto me recuerda de...**

Ahora enfócate en tu interior y entra aún más profundamente. Cierra tus ojos... y piensa acerca de viajar y de cómo te estás sintiendo al respecto. ¿Te recuerda esto de algo?

¿...Dónde te has sentido de esta manera antes? ¿...De qué situación previa, de la infancia o más reciente, te recuerda esto?

Haz tapping en la parte lateral de la mano:

Aún cuando esto me recuerda de _____, me acepto profunda y completamente... y aún cuando me sentí así en ese entonces, me amo y acepto profunda y completamente, y acepto todas las partes de mí, aún la parte que guarda todos esos viejos sentimientos y reacciones... y aún cuando he guardado esos sentimientos durante mucho tiempo, estoy dispuesta a que esto sane... eso fue entonces y esto es ahora... y deseo sanar el pasado... y liberar el presente...

Esto me recuerda del pasado – (usa tus palabras)

Esto me recuerda del pasado _____

Y de lo que sentí entonces _____

No puedo dejar de preocuparme porque es algo que he hecho durante un largo tiempo y lo aprendí de mi madre.

He aprendido a estar mucho en mi cabeza _____

He aprendido a preocuparme acerca de lo que pudiera pasar y a permitir que el miedo gobierne mi vida en ciertas áreas.

Parece que creo que la preocupación me mantiene en control... crea mi defensa para prevenir un desastre casi certero.

Creo que si dejo de preocuparme me temo que no estaré preparada y sufriré las consecuencias.

Profundamente dentro tengo temor a ser abandonada y por tanto de no ser valiosa.

Estos sentimientos del pasado.

Una parte de mí que aún siente esto.

Una parte de mí que aún ve las cosas de esta manera.

Sin embargo, estoy dispuesta a que esto sane.

Eso fue entonces y esto es ahora.

Deseo sanar el pasado y liberarme en el presente.

***Está drenando mi energía**

Aún cuando esta preocupación acerca de viajar está **drenando mi energía**, me acepto...

Aún cuando viajar me resulta estresante...

Aún cuando me siento sobrecargada...

Aún cuando los asuntos pendientes y los compromisos pueden parecer demasiado...

Aún cuando he dejado que esto drene mi energía y cree negatividad, me perdono profundamente... ahora que puedo verlo, puedo cambiarlo...

Esta pérdida de energía

Puedo dejar de ponerle tanta energía a eso.

Esta pérdida de energía.

Aceptando lo que no puedo cambiar... y cambiando lo que sí puedo.

Estoy eligiendo recuperar mi energía... Y proteger mi energía... Decirle no a la preocupación... y cultivar el tipo de pensamiento que mejora mi vida.

***¿Qué tal si...?**

Haz tapping continuo y concentrado a través de los puntos usando las frases siguientes, haciendo pausas para elaborar en aquello que atrape tu imaginación, o permaneciendo en aquello que aún te evoque algo:

¿Qué tal si pudiera encontrar una forma de pasar por esto sin estrés?

¿Qué tal si pudiera encontrar una forma de relajarme acerca de todo esto?

Si puedo permanecer en mi cuerpo, a través de mi respiración, y no perderme, eso ayuda.

Puedo hacer tapping para los cambios de zona horaria.

Puedo planear para atender sólo uno o dos eventos cada día.

¿Qué tal si yo permitiera que esto fuera más fácil?

Puedo empezar los preparativos con suficiente tiempo para asegurarme de que no habrá detalles de último minuto por los cuales preocuparme.

Puedo recordar que sólo soy capaz de estar y hacer una sola cosa a la vez y procurar permanecer en el presente.

¿Qué tal si no tiene que ser tan difícil?

¿Qué tal si la comida puede ser sólo comida?

¿Qué tal si mis parientes pudieran ser simplemente 'otra gente'?

¿Qué tal si me permito sentir mis sentimientos, simplemente dejándolos fulir a través de mí?

Estoy hablando con mi niña interior, asegurándole que estoy a salvo y puedo cuidar de nosotras, tenemos recursos.

Le digo que tenemos ángeles. ¡A ella le gusta eso!

Camino descalza tan pronto como me es posible al llegar. La energía terrestre disuelve el estrés. Se llama aterrizar. ¡Eso ayuda!

Y—¿qué tal si este reto de alguna manera trajera un beneficio sorpresivo para mí?!

¿Me pregunto qué podría ser?



***Aterriza una nueva visión de ti viajando de una manera que te sea agradable.**

Haz tapping a través de todos los puntos nuevamente:

En cada punto imagina cómo te gustaría sentirte.

Imagina qué te estarás diciendo.

Imagina lo que estarás notando.

Imagina lo que otras personas estarán diciendo acerca de ti, y a ti.

Imagina cómo se puede sentir tu cuerpo.

Nota todos los preparativos que estás haciendo que honran tu cuerpo y tus preferencias.

Invita pensamientos acerca de los buenos resultados y la diversión que tendrás.

¡Felices caminos para ti!

¡Con mi amor y bendiciones para sus viajes seguros!

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