

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 6, Número 9



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

¿Qué te detiene?

¿Alguna vez has escuchado atentamente la manera en que hablamos?



Hablamos usando metáforas todo el tiempo.

Cuando las cosas no van bien, te encuentras usando frases como estas: Me siento amarrada... enterrada viva... atascada en arenas movedizas... detenida... congelada... atrapada... Es como si estuviera parada sola en el cuadrilátero lista para una pelea...

O estas frases—¿alguna vez te percatas de que estás diciéndolas?

*Es difícil elegir una dirección a seguir en mi vida.
Me siento impotente.
Siento que hay un camino ahí para mí, pero no puedo verlo.
Constantemente me boicoteo.
No logro ver la manera de salir de esto.
No logro dar el siguiente paso.*

¿Qué imágenes surgen conforme observas “cómo es esto?”

¿Notas que cada una de estas frases es una metáfora?

La metáfora es nuestra mente interior inconsciente hablándonos mediante

imágenes y experiencia kinestésica acerca de cuál es el problema real, y cómo podemos resolverlo. Escondida ahí en la metáfora está la solución, pero cuando nos sentimos atoradas, no podemos verla.

Me he dado cuenta de que trabajar con metáforas puede ser algo milagroso, sutil, poderoso y fortalecedor. He estado desarrollando una forma particular de hacer esto que resulta fascinante, divertida y muy efectiva.

Empieza con alguien contándome acerca de su problema. Escucho, pero luego los desvío, quiero saber: ¿cómo se siente eso?

Quiero que ellos sientan cómo se siente la situación literalmente, y que luego encuentren una metáfora que represente tal sentimiento o sensación.

Entonces, le pido a la persona que dibuje con figuras de palitos, de lo que se trata dicha situación. (¡Esto no tiene nada que ver con habilidades artísticas!)

Siempre pasa que cuando sienten verdaderamente la situación, es como si una imagen intuitiva emergiera justo desde su mente interna y su imaginación. No tiene sentido lógicamente hablando, pero se siente precisamente correcta.

Al observar la imagen completa, con frecuencia dicen: “¡Ay, así es exactamente como ocurre en mi vida!” Ahora lo entiendo. Este problema se siente como un gran oso parado sobre mis hombros con sus grandes dientes y garras, bloqueando mi camino, y simplemente caigo de rodillas aterrorizada. ¡Tengo tres o cuatro años de edad, y estoy completamente impotente y perdida! Y entonces me quedo ahí, pensando que no me puedo mover!”

Cuando trabajas con una representación metafórica de un problema sintiéndola y dibujándola, no estás sólo en tu cabeza con las imágenes, estás involucrando tu cuerpo en el sentir y dibujar. Siempre estoy en busca de la imagen para encontrar lo que la persona puede hacer en su metáfora con sus propios músculos y su propio cuerpo, que le devuelva el sentido de movimiento a los mismos.

Esta imagen abre una sorprendente senda de expresión hacia tu sabiduría interior, percepción interna. Ahora verdaderamente puedes ver con lo que estás trabajando. Con frecuencia surge un cambio espontáneamente.

“Solía usar drogas para escapar del caos de mi vida”

Como ejemplo, trabajé con una joven mujer recientemente. Tiene 26 años de edad, y empieza a tener un sentido de su propia vida, pero viene de un pasado realmente difícil que está bloqueándole el cambio.

Ella se da cuenta de que siempre se ha movido hacia la comodidad en lugar de ir hacia lo que realmente desea. La comodidad siempre ha significado para ella lo familiar, y lo familiar ha estado lleno de caos y personas enjuiciadoras. En el pasado su estrategia favorita para manejar el caos en su vida ha sido recurrir a las drogas.

Como resultado de las preguntas que le hacía en nuestra sesión, terminó con una imagen frente a sí que había dibujado, en la cual podía ver de hecho la forma en que estaba rodeada por el caos.

Por la imagen que dibujó, ella notó de inmediato que los obstáculos eran menores de lo que había pensado. Vio que en lugar de drogarse, podía de hecho moverse hacia lo que deseaba.

En un enfoque de asesoría tradicional, creo que podríamos haber hablado durante semanas enteras antes de que ella pudiera entender esto, pero tenía el dibujo que había hecho frente a sí, su inconsciente hablándole. Esto fue una revelación para ella.

Con frecuencia he experimentado que gente me llama o me escribe buscando a la practicante de EFT, diciendo “¿Puedes hacerme EFT para arreglar este problema?”

Pienso acerca de esto de una forma muy diferente. Lo primero con lo que respondo es: “No nos visualizo trabajando juntas de esa manera. Sostengo un espacio para que pueda surgir un equipo co-creador, y estamos en esto juntas. La transformación emerge del campo de energía que creamos juntas conforme nos conectamos e interactuamos, generando empatía juntas.



Deseo que la gente se empodere desde su interior para que sepan que ellos están realizando el cambio. No estoy “arreglando” a nadie. No veo a las personas como rotas. No hago EFT “sobre” nadie.

Esta forma de trabajar con metáforas es instantáneamente conducente hacia el auto-empoderamiento, la transformación y el movimiento. Creo que la bondad está ahí en todos nosotros de manera innata. Ya

sea que estemos trabajando con nosotros mismos o con otros, estamos sintonizando, permitiendo y confiando en nuestra bondad para que florezca y crezca. Este es un enfoque muy diferente a simplemente buscar lo que está errado y roto, y tratar de corregirlo o componerlo.

Cuando hacemos EFT con alguien más, es muy fácil caer en hacer preguntas dirigidas, tratando de que la persona se mueva hacia una dirección en particular que creemos será benéfica para ella.

Pero cuando trabajas con la imagen metafórica de lo que se trata el problema,

simplemente estás solicitando los hechos. Esta es una forma maravillosa y útil de contactar tu intuición. Tú o tu cliente se encuentran diciendo: “¡Ay! No había pensado en eso”, o, “podría hacer esto otro y eso cambiaría todo”. Esto puede suceder en una sesión de tapping regular, por supuesto, pero el cambio real resulta menos probable cuando tenemos una idea preconcebida o alguna dirección en mente para esa persona, o aún para nosotros mismos.

Un buen ejemplo de este trabajo es una mujer que había estado desempleada durante tres años. Había sido la representante de recursos humanos en una compañía. Perdió su trabajo debido a la crisis económica. Había estado buscando otro trabajo durante tres años y estaba desesperada por salir de esa situación.

Le pregunté cómo se sentía al introducirse dentro de la experiencia de estar desempleada durante tanto tiempo. Estaba realmente asustada, y tenía una historia que fácilmente podría contarle a algún terapeuta, acerca de su falta de auto-estima y las causas de ello en su pasado.

Esta mujer describió que se sentía como si estuviera en una alberca tratando de avanzar. Intentaba llegar a la orilla para salir, pero la pared de la alberca por donde debía salir era demasiado resbalosa. Como si estuviera engrasada con vaselina. Cada vez que trataba de agarrarse de la orilla se resbalaba y caía. Se sentía estancada ahí en el agua. Le era imposible agarrarse de algo, y sólo permanecía sintiéndose atascada, cansada e impotente.

Tengo una serie de preguntas que le hago a la gente para desarrollar más la imagen, de manera que yo (o ellos) puedan dibujarla. Es una invitación profunda a la mente interna para que describa más a detalle cómo se siente la situación.

Conforme contestaba las preguntas, notó que no había tratado de bajar sus piernas para ver si sus pies tocaban el fondo de la alberca. Estaba tan ansiosa en su sensación de flotar sin avanzar en el agua, resbalando de la orilla y sin poder salir, que no había intentado ver si de hecho podía pararse sobre sus propios pies.

Y cuando trabajamos más en esto, se percató de que estaba tan desesperada por avanzar que no se le había ocurrido mirar a su alrededor. Descubrió que el lado derecho de la alberca estaba muy cerca, y resultó que este lado de la alberca no tenía la capa de la cosa resbalosa. No sólo podía pararse en sus propios pies, sino que ahora podía ir al lado de la alberca que estaba muy cercano a ella.

Después de más preguntas acerca de la imagen, ¡notó que no le había puesto manos ni pies a su figura de palitos! Hacemos dibujos de figuras de palitos sin pensar en lo que representan. Eran sólo líneas para sus brazos y líneas para sus piernas. Pero en el contexto de trabajar con un problema que estás enfrentando en tu vida, y sintiéndote atascada, tener manos resulta muy importante... Las manos representan la manera en que nos desenvolvemos en el mundo. Y los pies son la manera en que nos defendemos, y avanzamos.

Cuando la figura de palitos estuvo completa, y ella la sintió como una buena representación de su problema, hicimos tapping con los detalles de la imagen. Yo sólo estaba utilizando lo que ella había dicho y lo que había dibujado para las frases de tapping. No estaba sugiriendo ningún tipo de resolución.

Conforme hicimos tapping, en ese momento surgió una nueva dirección para su situación de estar “paralizada de miedo y flotando en el agua”. Se aclaró para ambas.

Y al final de nuestra sesión ella realmente se sentía diferente. Su respiración había cambiado. Decía cosas tales como: “Ahora estoy firme en el piso. Tengo una forma de moverme en el mundo. Estoy empezando a tener ideas de lo que puedo hacer para cambiar mi búsqueda de trabajo”. Había movimiento.

¡Unos cuantos meses después consiguió un trabajo realmente bueno!



Por qué funciona este proceso

Cuando alguien nos pregunta acerca de algún problema que estamos enfrentando, generalmente contestamos con información acerca de cómo nos sentimos, o damos ejemplos del problema, o del diagnóstico.

Siempre pasa así... ese tiempo fue el peor de todos... Estoy segura de que ocurrirá de nuevo y me preocupa tanto. O, decimos las consecuencias y los efectos del problema, todo lo que ha ocurrido en nuestras vidas como resultado de ello, o hablamos acerca de un diagnóstico, o como sea que le llamemos a nuestro problema, y acerca de cuántos expertos hemos visto para tratar de resolverlo.

Así es como tendemos a reportar nuestro sufrimiento. Usualmente tenemos una historia bien practicada. Esta forma de contar nuestras experiencias es construida

socialmente y culturalmente aceptable. Carolyn Myss y otros autores han hablado acerca de la forma en que nos unimos en torno a nuestras heridas. Esta es la forma utilizada en la mayoría del trabajo terapéutico.

Y son historias “verdaderas”. Tales cosas sí sucedieron. Sí nos sentimos así. Sí nos preocupamos porque puede suceder de nuevo, o porque nunca va a dejar de pasar. Tenemos esta historia de sufrimiento, buscamos ayuda terapéutica. Sin embargo, el enfoque terapéutico puede reforzar la historia de sufrimiento, aún con EFT.

Somos seducidos por nuestra propia historia de sufrimiento acerca de la desaprobación, de no pertenecer, de falta de límites, de desconexión.

Quiero invitar a la gente a salir de sus historias, para que puedan trabajar con la estructura subyacente actual de lo que pasa dentro de sí. Así pueden resurgir en algo nuevo.

Trabajar con metáforas de esta forma permite a las personas experimentar mucho más poder proveniente de su interior. Con la ayuda del tapping, descubren dentro de sí el poder de hacer una diferencia en sus propias vidas, en este momento.



Le llamo a este trabajo Metáforas de Emergencia.

Para mí, el concepto de emergencia es un término basado en lo espiritual. El proceso de la vida se trata del movimiento y el cambio que sucede cuando cosas similares y muy diferentes se presentan al unísono. La síntesis crea algo nuevo. Algo nuevo se está creando todo el tiempo. Así es como se da el crecimiento y la evolución.

Cuando hacemos algo como EFT, o cualquier otra

modalidad de sanación, buscamos el lugar donde la vida se ha detenido, por así decirlo, y siempre estamos tratando de encontrar maneras de reconectarnos con el movimiento. La emergencia es el proceso continuo de la vida recreándose a sí misma constantemente.

Las Metáforas de Emergencia se tratan de la conexión con nuestro cuerpo, la Tierra, y nuestra postura en el mundo, de una forma positiva y generadora.

Mi intención en un sesión de Metáforas de Emergencia siempre es dirigida a que la persona aprenda cómo usar su propio ser, su cuerpo, sus músculos para hacer una diferencia en su situación. Cuando trabajamos con algún problema, con frecuencia nos sentimos tentados a introducir algo mágico en la situación para hacer la diferencia, o resolver el problema. Tal vez se trata de un ángel guardián u otra cosa, o haciendo un cambio mágico en la situación. Eso puede ser útil a veces para abrir nuestra manera de pensar.

Pero en este trabajo yo quiero que la gente sienta su propio sentido de soberanía espiritual. Este es un profundo saber que nosotros mismos, con el poder sagrado de nuestro cuerpo y “siendo nosotros mismos”, podemos hacer un cambio. El cambio puede parecer algo muy pequeño. ¡Y está sucediendo a una figura de palitos!

Pero de hecho echa a andar un proceso dentro de ti en el cual puedes cambiar todo.

Si las Metáforas de Emergencia te despiertan la curiosidad, ¡estaré ofreciendo dos teleclases que te permitirán explorar tus propias metáforas!



Espíritu Brillante, Camino Bloqueado

Teleclase de 6 semanas de duración, inicia el 12 de Septiembre

<http://www.intuitivementoring.com/teleclasses/bright-spirit/>

Muévete (Como en: “Quiero _____ PERO no puedo tenerlo-hacerlo porque _____”)

Teleclase de 6 semanas de duración, inicia el 31 de Octubre

¡El registro se abrirá próximamente!



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 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