

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 6, Número 10



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

El Factor X

¡ALERTA ACERCA DEL FINAL!

¡Hay una poderosa sugerencia de tapping al final!

Pero lee el artículo primero, para que sepas la razón por la que escribí lo que hice acerca de EFT.



Me encanta ver programas de TV como Ídolo Americano, Así que Crees que Puedes Bailar y el Factor X, o programas como las Olimpiadas. *Para mí, nunca se trata de la competencia. Hay algo muy conmovedor acerca de los humanos expresándose desde el profundo centro creativo de su ser, esforzándose más allá de lo que creían posible. Así que mucha de la gente que observamos está enfrentando y resolviendo retos mayores en sus vidas. Con frecuencia todo esto me mueve hasta las lágrimas.*

¿Qué hay en el espíritu humano que nos invita y genera esta suprema manifestación de belleza, fortaleza, creatividad, imaginación y auto-expresión?

Estoy encontrando una respuesta sorprendente a esta pregunta de la historia antigua de nuestra humanidad que recorrimos durante mi retiro realizado en agosto: Parados en la Canción del Corazón de la Tierra. En este fin de semana maravilloso aprendimos acerca de nuestros primos humanos, los Sidhe (se pronuncia "shee"). Los Sidhe son una raza de humanos que no encarnaron físicamente por completo como sabemos que lo hizo el resto de la humanidad. Ellos permanecieron en el ámbito del espíritu para explorar el uso de la

manifestación creativa fluida, mientras nosotros descendimos más profundamente a la Tierra para aprender a trabajar con la materia.

Eso significa que la creatividad y la auto-expresión en su ámbito es instantánea y bella, pero no "aterrizada". Para nosotros aquí, expresar nuestra creatividad puede ser algo poderoso y también bello, y podemos experimentar cómo se desarrolla y nos cambia, al igual que todo a nuestro alrededor. Pero encontramos que puede resultar una lucha contactar y expresar la energía creativa, porque el plano material responde demasiado lentamente. Y entonces nos culpamos a nosotros mismos...

Después de la idea glamorosa y emocionante de que estamos aprendiendo a reconectarnos con estos seres casi nunca vistos pero alguna vez sentidos, me he estado preguntando... ¿por qué deberíamos estar tratando de aprender acerca de los Sidhe? Después de todo, como personas sensibles de hecho ya parecemos diferentes y raros a algunas de las personas que nos rodean. Ya resulta difícil tener un sentido de pertenencia, sin embarcarnos en otra loca búsqueda.

Creo que todse reduce al Factor X.

Entendiendo el Factor X como ese sentido indefinible dentro de nosotros, un profundo impulso hacia la expresión, un *saber* que tenemos algo valioso que ofrecer. No tiene nada que ver con que tengamos o no algún "talento" en algún campo de desarrollo determinado.

Tiene todo que ver con nuestras raíces humanas ancestrales como fuente de nuestra creatividad, y con el sentido de amorosa totalidad que nos ha faltado.

Como podrás adivinar, así llego a la pregunta: *"¿Para qué explorar esto?"* directamente desde esta perspectiva de comprender la sensibilidad excepcional emocional, física y psíquicamente. Las personas sensibles tenemos un sentido muy finamente sintonizado. Siempre hemos creído que hay algo malo en nosotros debido a esto. Las personas que nos rodeaban cuando crecíamos, o aún ahora, refuerzan esta idea. Las personas sensibles hemos desarrollado vidas que giran alrededor de la búsqueda desesperada de conexión. Algunos de nosotros somos capaces de vender nuestra alma para sentir que pertenecemos... aún si dicha "conexión" puede parecer a otros como un abuso.

Muchos tenemos, como diría una persona: "un miedo denso". Sentimos que este mundo no es un lugar seguro. Hay muchas cosas que nos sobrepasan. Fácilmente somos arrasados por las fuertes emociones de los eventos del mundo.

Mientras reflexionaba sobre esto, la respuesta esencial a mi pregunta *"Por qué saber más acerca de los Sidhe"* comenzó a emerger. *Tiene que ver con aprender la manera de despertar nuestra profunda humanidad, la huella original de nuestros viejos ancestros, que contiene todos los elementos que necesitamos para sentirnos completos.*

A primera vista pareciera que deberíamos ser más como los Sidhe. Ellos son seres hermosos, llenos del espíritu, de la gracia y de la creatividad. No hay guerra o destrucción en su plano de la Tierra.

Sin embargo, me encontré pensando: tal vez no se trata tanto de que necesitemos ser más como los Sidhe, sino que necesitamos ser más como *nosotros*, más como nuestra capacidad más profunda de ser nosotros mismos *plenamente*.

Comencé a pensar acerca de los Sidhe como una ventana para nosotros los humanos, un portal.... ¿tal vez una imagen mejor sería un espejo? Aprendiendo acerca de ellos, podemos ver la totalidad de nuestros viejos ancestros humanos, y las cualidades y posibilidades que existen en nuestra herencia como humanos.



He estado pensando que saber acerca de los Sidhe, aunque podamos "verlos" o "escucharlos" o no, es una ventana hacia la sabiduría natural de nuestras raíces ancestrales. Podemos intuir lo que ha faltado en nuestro mundo y en nosotros mismos, reflejándose ahí.

Este es el Factor X.

Me pregunto si saber acerca de los Sidhe no es tanto acerca de ELLOS, sino acerca de lo que nos muestran acerca de *nosotros*. ¿Podemos aprender de ellos a despertar y honrar nuestra profunda sensibilidad, nuestros sentidos sutiles? ¿Podrían ellos ser una ventana hacia las cualidades que constituyen nuestra herencia como humanos? Obviamente ¡así lo creo!

Necesitamos aprender los unos de los otros. Estoy comprendiendo cómo los Sidhe necesitan aprender acerca de nuestra terrenalidad y especificidad. Necesitamos aprender su creatividad ligera y fluida y su mágica destreza

para generar la conversación entre las personas, los elementos, la Tierra y funcionar cuando ellos están manifestando algo.

Pero de hecho, para que nosotros realmente les seamos de utilidad, ¡NOSOTROS los humanos necesitamos aprender a estar más aterrizados y en el presente!

Aquí es donde entra EFT...

Tantas personas tienen dificultad para decir: "Me amo y acepto profunda y completamente". Para muchos de nosotros incluso resulta un reto ser humanos. Podemos ver a nuestro alrededor todo el dolor que los humanos nos causamos unos a otros y a la

Tierra y decir: "¡Odio la humanidad! ¡Es horrible ser humano!"

¿Qué tal si pudiéramos entender que podemos ver más profundamente? ¿Que como especie estamos aprendiendo? ¿Podemos ser más compasivos con nosotros, individual y universalmente? ¿Podemos aprender a creer en nosotros?

Si pudiéramos reconectar con las cualidades esenciales del humano ancestral del cual descendemos, podremos despertar nuestra imaginación y nuestra natural habilidad para ser creativos, flexibles y libres. Nos sentiremos cómodos siendo individuos, en lugar de sentirnos solos. Sabremos cómo recrear la totalidad en todo lo que hagamos, en lugar de perdernos en la idea abstracta de la unicidad. Todos crearemos en nosotros mismos.

Aprender a creer en nosotros—¡eso cambiaría todo!

Mi colega y mentor David Spangler ha producido, en colaboración con los Sidhe, un juego de cartas maravilloso que puede abrir una ventana hacia estos profundos recursos humanos.

Aún cuando generalmente no soy una persona "de juego de cartas", amo estas cartas. Realmente son acerca de la sabiduría de la Tierra, y el poder y belleza de ser almas humanas llamadas a participar en el Alma Mundial.

Recientemente hice una lectura con el juego de cartas, sosteniendo esta pregunta en mi mente y corazón:

¿Qué necesitamos saber los humanos acerca de ser Humanos, para poder creer en nosotros?

Aquí se presenta una lista de creencias inspiradora y sentida acerca del Factor X que elaboré mediante el estudio de las cartas, que obtuve al hacer la lectura. Te invito a explorarlas y a experimentar usándolas en tus frases de preparación de EFT. Nota cómo se sienten diferentes a la frase común "me amo y acepto profunda y completamente", que siempre nos provoca tantos desacuerdos internos.

Cuando uso estas frases, generalmente no me encuentro con la respuesta automática de "sí, pero..." surgiendo en mí o en otra persona. Siento que estoy diciendo algo verdadero de mí. Cada creencia me lleva a un viaje interno para encontrar de qué manera es algo cierto acerca de mí. Sabemos que una creencia es simplemente un pensamiento repetido frecuentemente. ¿Qué tal si repitiéramos estos pensamientos frecuentemente? ¿Cómo cambiaríamos?

Tómate el tiempo para leer cada una de las creencias del Factor X, y permite que descansen en ti. Nota cómo te sientes. Pruébalas en tu trabajo de EFT o en otros trabajos energéticos, y en tu vida. Medita acerca de ellas. ¿Has notado que la raíz de la palabra "contemplar" es "templo"?



*Creo en mi cuerpo y en la identidad cotidiana de mi ser.
Creo que hay una razón por la cual estoy aquí.
Creo que estoy aquí para iniciar algo nuevo.*

*Creo en mi amor por la Tierra.
Creo que estoy en armonía con la Tierra.
Creo en mi visión más amplia de lo que es posible y lo que es realmente verdadero.
Creo que cuando estoy en armonía con la Tierra, tengo esperanza para el futuro.*

*Creo en mi creatividad.
Creo en mi habilidad para empezar algo, para iniciar.
Creo en mi poder para dar forma a mi mundo.
Creo en mi poder para expresarme en el mundo.
Creo que tengo el poder y la energía para hacer lo que tengo que hacer.
Creo en mi poder para manifestar.
Creo en despertar a un nuevo día, cada día.*

*Creo en prestar atención a las posibilidades.
Creo en la promesa de crecimiento.
Creo en la abundancia en mi vida.
Creo que si presto atención a las oportunidades que se presentan, y hago el trabajo, mi trabajo rendirá frutos.
Creo que la Tierra me brinda un lugar donde crecer.*

*Creo que estoy abierta hacia la dirección y la guía interna.
Creo que puedo establecer relaciones positivas, y que algo nuevo surge de ellas.
Creo que genero un lugar para mí en la comunidad de la vida.*

*Creo que estoy aquí para hacer conexiones, dentro de mí, y entre realidades diferentes.
Creo en mi imaginación, mi intuición, mi sorpresa, mi inspiración, mi anhelo, mi confianza.
Creo que puedo abrirme a nuevas posibilidades.
Creo que puedo moverme hacia lo desconocido, y permanecer centrada.
Creo que hay algo en mí que me llevará hacia mis aspiraciones, aún si no puedo ver hacia donde me dirijo.*

*Creo en soltar lo que ya no necesito.
Creo que siempre puede surgir en mí una nueva perspectiva y un conocimiento más profundo.
Creo en permitir que los ciclos terminen, para que pueda abrirme a lo nuevo.
Creo en el espacio entre lo que fue, y lo que puede ser; entre lo conocido y lo desconocido, lo visto y lo no visto.
Creo en la contemplación, el descanso y en mi renovación.*

*Creo en la generosidad de mi espíritu.
Me aprecio.
Creo en mis dones creativos.
Creo en apreciar mi desarrollo y el de los demás.
Creo en apreciar mi cuerpo.
Creo que los mundos internos (Dios, espíritu...) están al tanto de mí, y desean que yo sienta que pertenezco aquí.
Creo que lo que ofrezco será nutrido, apreciado y valorado.
Creo que lo que ofrezco será recibido, y multiplicado abundantemente.
Creo que la abundancia está disponible para mí.*

Saqué una carta al final de la lectura para representar la esencia de la respuesta a mi pregunta. La carta que saqué tiene una imagen maravillosamente evocativa de un paisaje (todas las cartas son pinturas de Jeremy Berg.) En el trasfondo está una imagen de una mano, extendiéndose dentro de la pintura desde la parte inferior derecha de la carta.

Aquí está la descripción de la carta que viene en el libro que acompaña el juego:

Un pájaro descansa y canta alegremente en los dedos de una mano, mientras el sol brilla detrás de una piedra cercana. En el trasfondo hay un río con una imagen de una nueva tierra en el horizonte hacia la cual apunta el dedo.

Estas son las creencias que surgieron mientras contemplaba esta carta:

*Creo que soy parte del mundo, parte del universo, parte del cosmos, y que pertenezco aquí.
Creo que estoy aquí para promover una sociedad entre los humanos, la naturaleza,*

*los animales y Gaia, el Alma de la Tierra.
Creo que estoy aquí para promover la totalidad del Espíritu Humano, a través de mi propia vida.
Creo que estoy haciendo lo mejor que puedo.*

Con mi amor y bendiciones para ustedes,

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