

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 6, Número 11



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

¿Te encuentras en el umbral... y no puedes dar el siguiente paso?

¿**Qué haces** cuando sientes que estás en el umbral de un cambio, y te resulta atemorizante? Quieres dar el siguiente paso, pero algo te detiene.

Dar este paso es un cambio que una parte de ti desea hacer profundamente. Por otro lado, hay otras voces dentro de ti diciendo: "¡No lo hagas! ¡No estás lista para esto! ¿Recuerdas lo que pasó la última vez que lo intentaste? Vas a quedar como una tonta. ¡No vas a salir de la preocupación! ¿Y qué van a pensar de ti?"

Puede ser que estés experimentando un conflicto interno entre elegir lo que tu espíritu interior sabe que es lo mejor para ti, y sentir que debes elegir algo que apoya a alguien más. Las dos opciones están tan revueltas que se siente como si tú "fueras" el conflicto.



Pensamiento radical: *¿Qué tal si el conflicto en realidad es una oportunidad disfrazada?*
Un conflicto puede llevarte hasta la conciencia de que estás en el umbral de algo significativo. En un sentido espiritual, los umbrales son importantes. Un umbral es un límite que separa energías diferentes. Tiene una cualidad mítica que contiene la energía de un Pasaje y una Transformación.

Piensa en una situación en tu vida que estás lista para cambiar, pero algo te está deteniendo. Une en tu mente todos los elementos de esta situación actualmente incómoda, todas las creencias y enredos y relaciones e historias de tu pasado. Imagina esta situación que deseas cambiar como si fuera un campo de energía.

Crea un espacio energético similar para la situación del nuevo paso que deseas dar. Pon el que representa el nuevo cambio frente a ti, y el que en este momento se siente difícil detrás de ti.

Párate en el umbral entre ambas elecciones. Siente ambos campos de energía. Una elección es *la voz dentro de ti que viene de tu pasado, tu educación familiar*, la forma en que tuviste que ser para sobrevivir, la voz de tu "niño o niña buena". La otra elección es tu voz verdadera.

Piensa acerca de (¡no lo hagas todavía!) avanzar dentro del cambio. Siente el conflicto que surge dentro de ti.

- Nota dónde y cómo experimentas el conflicto en tu cuerpo.
- ¿Qué emociones están conectadas con el conflicto?
- ¿Cuál es la intensidad de las sensaciones corporales y emocionales del 0 al 10?
- ¿Cuál es la historia que te estás contando acerca de este umbral?
- Dale un título a la historia.

Haz TAPPING para lo que te está deteniendo:

Ronda de Tapping 1:

Imagínate parada detrás del umbral, en el espacio de energía donde te sientes limitada y bloqueada. Haz tapping desde este espacio/perspectiva. Añade cualesquiera otros pensamientos al tapping conforme se te ocurran.

***Aún cuando** tengo este conflicto, me amo y me acepto profunda y completamente.*

***Aún cuando** tengo todo este potencial interno, y puedo verme asumiéndolo, y no he estado apoyándome en mis elecciones... me perdono profunda y completamente...he hecho lo mejor que he podido...*

Y aún cuando es realmente estresante permanecer en este espacio, y es realmente estresante ver lo que podría ser, y sentir que no puedo llegar allí, creo en mí de todas maneras...y estoy dispuesta a ver este conflicto de forma diferente.

Haciendo tapping a través de los puntos:

Parte de mí es capaz de volar libre y ver a lo lejos

Parte de mí se siente enraizada y encadenada en el pasado

Esto realmente me altera

Es tan incómodo

Me cuesta mucho trabajo manejar esta tensión

Dar este siguiente paso se siente tan correcto

Dar este siguiente paso se siente tan poco familiar y atemorizante

Esta terrible tensión

Parte de mí empujándome hacia adelante

Parte de mí deteniéndome

Este conflicto

No deseo sentir lo que estoy sintiendo bajo todo esto

El espacio en el que estoy ahora se siente tan limitante

El espacio en el que estoy ahora se siente tan familiar y seguro

¿Cómo puedo liberarme de las imágenes pasadas de mí misma para poder avanzar?

¿Cómo puedo conservar lo que es bueno del pasado y avanzar?

¿Cómo puedo elegir las mejores partes del siguiente paso, e ir despacio, descubriéndolo?

No deseo recordar cómo eran las cosas en el pasado, me estoy protegiendo

A pesar de todo, estoy abierta a ver este conflicto de manera diferente...

Estoy dispuesta a sentir lo que siento, para poder soltar este conflicto, y abrir un espacio alrededor del mismo...tal vez...

Estoy dispuesta a dejar ir mi resistencia hacia esto, y deseo pensar acerca de ello de manera diferente, deseo encontrar alguna reconciliación con mi espíritu...

¿Qué tal si este conflicto es la forma en que mi espíritu me hace saber que hay una oportunidad aquí?

Estoy dispuesta a pararme en el umbral, y notar lo que se siente diferente.

Cierra tus ojos y toma una respiración profunda... y suelta... y simplemente siéntate en quietud y considera alguna forma de ver las cosas de manera diferente ahora...
...¿qué te ayudaría a sentirte de diferente manera acerca de eso? ¿Qué podrías decirte acerca de eso para cambiar la historia tan sólo un poco?

Sanar este conflicto siempre es posible. Cuando te paras en el umbral puedes darte cuenta de que tienes el poder de elegir. Sanar el pasado siempre es una opción. Siempre puedes volver a empezar. Siempre es posible dar un paso en el umbral, sostener el espacio completo de ambos campos de energía, y contemplar tus opciones.



Ronda de Tapping 2:

Ahora, considera esta creencia que tal vez sostienes: "No puedo desear nada para mí". ¿Ha sido verdadero esto para ti?

Para esta ronda de tapping, permanece aún en el espacio de energía del presente donde el movimiento hacia adelante está bloqueado.

***Aún cuando** no puedo desear nada para mí... he pasado toda mi vida complaciendo a los demás. Me acepto y me aprecio por haber encontrado formas para sobrevivir.*

Aún cuando a veces pienso que ni siquiera sé lo que quiero, y si lo supiera, no sabría cómo dar el primer paso hacia ello...me acepto de todas maneras, y me honro por lo difícil que esto ha sido.

Aún cuando no es posible pedir lo que quiero, recibir lo que quiero, o aceptarlo si me es dado, me doy cuenta de que mi cuerpo y mi corazón me están diciendo que puedo estar literalmente enferma por ignorarme a mí misma...entiendo que he estado viviendo de esta forma...y creo que estoy aquí para empezar algo nuevo.

Haciendo tapping a través de los puntos:

Con frecuencia honro lo que otras personas quieren más de lo que me honro a mí misma

Tan pronto como tengo deseos, y me atrevo a ir tras ellos, alguien aparece y me los quita, y entonces me castiga por tener tales deseos en primer lugar

Lo que yo deseo no es valorado por los demás

Aún cuando sí voy en pos de mis deseos y los alcanzo, me siento decepcionada y desmotivada para ir en pos de otros o mayores "deseos"

Mi movimiento hacia adelante está bloqueado

Tengo miedo de fracasar

Estos sentimientos de (nota tus sentimientos):

Ansiedad, tristeza, miedo, enojo, sentirme vulnerable, sentirme loca, sola, impotente, deprimida, ignorada, culpable, sin valor, atrapada...

Lo que siento en mi cuerpo (nota lo que sientes en tu cuerpo)

Sintiéndome desconectada de mi cuerpo

Sintiéndome desconectada de mi alma

Toda la preparación y la planeación que debo hacer...¿por dónde empiezo?

Hay tanto estrés

Todos estos retos

Bajo todo esto se encuentra la semilla de la libertad

Creo en mi visión más amplia de lo que es posible

Creo que cuando estoy en armonía con la Tierra, tengo esperanza para mi futuro

Puedo empezar de nuevo

Siempre puedo empezar de nuevo

Ronda de Tapping 3:

Pregúntate: “¿Necesito la aprobación de alguien en esta situación?”

¿Estás escuchando tu voz interior, tu propia verdad en este momento? O, ¿a quién estás escuchando? ¿La voz de quién?

¿Necesitas ser querida o entendida por ellos? Una persona sensible tiene necesidades genuinas de conexión, mismas que deben ser honradas--y podemos hacer EFT para despegar dichas necesidades de la gente que continúa sin responder y sólo nos lastima y nos decepciona cuando tratamos de satisfacer nuestras necesidades de conexión a través de ellos.

***Aún cuando** necesito esta conexión me acepto profundamente de todas maneras*

***Aún cuando** necesito su aprobación...o necesito que me quieran...creo en mí misma...y me honro por mi necesidad de conexión...*

***Aún cuando** deseo la conexión...estoy dispuesta a aceptar que no puedo hacer que esto suceda...y si esta persona no responde, me desapego ahora...elijo conectarme conmigo misma...buscar mi propia aprobación...mi conexión conmigo misma es más importante*

Haciendo tapping a través de los puntos:

Siento que debo encargarme de todo al mismo tiempo.

Mis sentimientos no importan.

Debo ser perfecta.

Debo hacer todo ahora para sentirme bien.

Temo cometer un error.

No sé quién es alguien seguro a quien recurrir para pedir ayuda.

¿Qué pensarán los demás?

Necesito aprobación desesperadamente,

Pongo sus necesidades primero que las mías.

Mi propio poder/influencia/existencia parecen desaparecer cuando escucho a los demás.

Cuando estoy a solas me escucho mejor a mí misma.

No quiero tener que aislarme para poder asirme a mi propio ser.

*Lo que necesitaba de ellos
Poniéndolos primero
Duele que no parecen honrarme
Pero no puedo hacer que se comporten de una manera determinada
Honro mi necesidad de conexión
Así que me estoy separando de ellos ahora...
Me estoy desconectando de ellos, y me estoy conectando conmigo en su lugar
Desamarrando, desanudando mis lazos con ellos, desenrollando esa red malsana
en la que estaba atrapada, conectándome conmigo en su lugar.
Ya no estoy regalando mi poder*

*Parada ante este umbral, creo en prestar atención a las posibilidades.
Creo en este umbral como una promesa de crecimiento.
Creo en este umbral como una promesa de abundancia en mi vida, aún cuando
todavía no es visible.
Creo que si presto atención a las oportunidades que se presentan, y hago el
trabajo, que mi trabajo rendirá frutos.
Creo que la Tierra me provee de un lugar para crecer.
Creo que estoy aquí por alguna razón.
Creo que estoy aquí para iniciar algo nuevo.
Entiendo que este conflicto es realmente una oportunidad
Estoy lista para entrar en el umbral, y dar el siguiente paso, a mi propio tiempo.*

REVISIÓN

Piensa nuevamente en el conflicto que tenías.

Nota cómo piensas diferente acerca del conflicto ahora. ¿Cómo podría ser una oportunidad?

Imagina entrar y pararte en el umbral.

¿Qué es lo que te sientes inclinada a hacer a continuación?



Con mi amor y bendiciones para ustedes,

Rue

Goldfish image: Dreamstime.com

Steps and Escher images: Google images

Original (years ago!) inspiration for tapping script, with appreciation: Betty Moore Hafter, <http://creativeeft.com>

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