

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 6, Número 12



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

Haciendo tapping hacia el Cambio



Estamos en la temporada de desear... y dar... y recibir... de agradecimiento, aprecio, regalos del mundo material, regalos del espíritu, comida, amor... (y tal vez ahí, en alguna parte, entra una dosis incómoda de conflicto).

No se nos facilita el desear y recibir.

Asimismo, el inicio del año nuevo también se acerca ya.

Estamos en un tiempo de cambio.

¡No se nos da fácil el cambio!

¿Cuál es la historia que te has estado contando acerca de la cosa mala que ocurrirá si cambias? ¿Cómo podrías elegir responder de manera diferente a desear y recibir?

Se te dijo en algún punto de tu vida, “¿Quién crees que eres TÚ para desear eso?” O, “La vida es dura. No obtendrás lo que desees. Tienes que conformarte con lo que tienes”

Creo que desear y cambio son el motor que mueve al universo. Nada pasa que no haya sido deseado/soñado/anhelado antes. ¡Nacimos para desear! Nuestro desear es lo

que mueve nuestras vidas hacia adelante. Nuestro avance es lo que mueve la vida misma hacia adelante.

Así que el cambio es bueno. Incluso inevitable. ¿Pero qué detiene nuestro cambio? ¿Cómo podemos reencuadrar el cambio de manera diferente?

EXPERIMENTO DE PENSAMIENTO:

Tómate un momento, relájate, inhala profundamente e imagina que eres un escalador de montañas. Imagínate vestida en tu traje de alpinista.

Estás escalando una de las montañas más altas del mundo y muy cerca de llegar a la cima. Esta es una meta que has tenido toda tu vida. Te has preparado física y mentalmente para alcanzar esta meta entrenando continuamente durante años. Te sientes fantástico y fuerte. Estás por iniciar el último tramo para alcanzar la cima, cuando decides descansar sobre un pequeño peñasco que sobresale un poco de la montaña. Hay una caída vertical muy pronunciada bajo el peñasco. Te amarras bien a la saliente.

Observas a otro alpinista acercándose más abajo de ti. Eventualmente llega a la saliente. Sube y se sienta junto a ti en la saliente. "Wow," dice, asomado a la orilla, "Es un largo trecho hacia abajo." Tiene una cuerda amarrada a su cintura y tiene el otro extremo suelto entre sus manos. Te extiende el extremo de la soga y dice: "Tómala. Sosténla fuertemente y haz lo que quieras, no la sueltes".

Tomas la soga y, para tu sorpresa el hombre se levanta y salta de la saliente gritando: "¡No la vayas a soltar! Caeré miles de pies si lo haces". La sostienes con todas tus fuerzas. El hombre está suspendido de la saliente, y de seguro morirá si cae.

Tratas de jalarlo pero es demasiado pesado. Le ofreces sugerencias de cómo volver a subir por la cuerda. El hombre grita: "Sostenla. No la sueltes. Si la sueltas moriré". Jalas y jalas pero nada funciona. La tarde empieza a oscurecer. Enfría y el viento se hace más fuerte. Tienes que hacer algo, de otra forma no alcanzarás la cima que puedes ver entre la bruma y las nubes.

Se te ocurre una forma en que el hombre puede envolverse con la cuerda y eventualmente subir y le gritas las instrucciones. El hombre contesta: "No, por favor, por favor no la sueltes. Caeré y moriré si lo haces".

Alientas, empujas, gritas y motivas al alpinista, sin lograr nada. Te das cuenta de que se está acabando el tiempo, y si no haces algo, no llegarás a la cima de la montaña. Finalmente, en tu desesperación le gritas las instrucciones una vez más y dices: “si no lo haces, voy a soltar la sogá”.

El hombre responde: "No, No, por favor sostenla. Si la sueltas moriré. Sólo sostenla con fuerza”.

Sueltas la cuerda y subes a la cima de la montaña.

Ahora, toma un momento, y piensa acerca de dicho escenario.

¿Qué hay en tu vida a lo que te aferras que está representado por el alpinista?

¿A qué te estás aferrando que te impide avanzar en tu vida?

Piensa acerca de lo que estaba al final de la sogá, y acerca de lo que significaría soltarlo.

¿Ha valido la pena permanecer atorada para mantener vivo lo que “está al final de la sogá?”

¿Qué pasaría realmente si soltaras la cuerda?

Recuerda que no estás realmente dejando que ese otro alpinista caiga a su muerte. Puedes cambiar la historia y atar la sogá a una roca en la saliente, y así devolverle la responsabilidad a esta persona de salvarse a sí misma.

Tu actuación lo honra a él y a su capacidad para valerse de sus propios recursos. ÉI PUEDE volver a subir si así lo desea.



En vez de preguntarte: “¿Quién creo que soy yo como para querer o recibir esto?” pregunta: “¿Quién soy?” Es tiempo de sentir profundamente lo que realmente deseamos, al nivel más hondo.

Como dice el I Ching: “Vivimos en tiempos interesantes”. Creo que en este momento de la historia se nos pide hacer un GRAN cambio: dejar ir el paradigma del “Salvador Víctima” en nosotros. Todos lo tenemos en algún grado, especialmente las personas sensibles.

Considera: ¿cuál es tu intención más profunda para estar aquí? Creo que esta vez se trata de abrirnos a nuestra presencia individual personal, a nuestra soberanía sagrada, a nuestro poder creativo.

Probablemente has escuchado acerca de la vieja predicción Maya de que el mundo acabará el 21 de Diciembre. Creo que esto realmente significa que estamos cambiando de una forma muy profunda, y que el bien surgirá de este cambio al paso del tiempo. Un viejo capítulo de nuestras vidas está finalizando. Puede ser muy aterrador y confuso.

Ahora es el tiempo de exhalar los viejos conflictos e irritaciones, e inhalar profundamente la gratitud de que vivimos en un tiempo interesante donde tantos de nosotros estamos eligiendo participar en el desarrollo de la conciencia humana que tiene que ver con la apertura de los corazones.

Estamos aprendiendo a ejercer nuestra capacidad humana para:

- establecer límites
- crear espacios abiertos de contención
- apoyar la acción correcta
- persistir en lo necesario
- discernir amorosamente

Ahora es el tiempo de sostener un espacio abierto y claro para tu ser, de tal suerte que puedas estar consciente de la historia que te estás contando acerca de lo que pasará si cambias, y la historia que realmente quieres contarte.

Ahora es el tiempo para hacer tapping, y centrarnos en nosotros mismos. Permite que tu atención permanezca abierta hacia los signos y símbolos, los sueños y las sincronías. Permite que los cambios surjan conforme tu intuición se establece. Siente dentro de tu corazón y tu mente, buscando el acuerdo.

PREPÁRATE PARA HACER TAPPING

- ¿Cuál es la historia que te has estado contando acerca de cruzar este umbral del cambio?
- ¿Cuál es la historia que has estado alimentando?
- ¿Qué cosa mala sucederá si das un paso dentro del umbral?

PREGÚNTATE:

- ¿Qué tan cierta es esta historia, del 0 al 10? (10 siendo realmente cierta)

Recuerda que las creencias sólo son pensamientos repetidos frecuentemente, y tu historia es eso exactamente. Los pensamientos no son hechos. Una vez que empiezas a contarte una historia, y te la dices a ti y a otras personas muchas veces, parece ser completamente cierta para tu mente interna, y ésta creará lo que tú le digas.

Si para ti es nuevo el tapping de EFT, encuentra mucha y buena información, así como un excelente manual gratuito que puedes bajar en el sitio: <http://www.eftfree.net/get-the-eftfree-manual-2/>

HAZ TAPPING

Aún cuando me he estado contando una historia acerca de lo que pasaría si siguiera mi intuición verdadera... creo en mí misma...

Aún cuando me he estado contando historias acerca de no ser capaz de cambiar mi historia... me perdono profunda y completamente... la verdad es que yo realmente no sé si lo que he asumido es verdad...

Tapping a través de los puntos

Lo que he asumido acerca de desear.

Lo que he asumido acerca de recibir.

Lo que he asumido acerca del cambio.

Lo que he estado asumiendo acerca de lo que podría pasar si establezco límites más claros para mí misma.

Es una historia que me he estado contando.

Pero no sé si es verdadera.

He estado pensando de la manera en que me enseñaron a pensar.

En ese entonces pensaba con una experiencia limitada de la vida.

He estado viviendo como si esa historia fuera una sentencia de cadena perpetua...

Pero puede no ser cierta.

Estoy lista para considerar soltar todo lo asumido

Los eventos que crearon dichas historias ya no están sucediendo.

Soy libre para elegir una historia diferente que se sienta mejor...

Soy libre para elegir conductas diferentes que generen mejores resultados.

Aún cuando mis historias acerca de lo que podría pasar me han hecho sentir tristeza, enojo y miedo... creo en mí misma... y estoy dispuesta a considerar soltar esas historias... Y simplemente quedarme con aprender acerca de lo que muy dentro de mí sé que es verdad.

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 si todavía no es visible.

Creo que si presto atención a las oportunidades que se presentan, y hago el trabajo, mi trabajo rendirá frutos.

Creo que la Tierra me da un lugar donde crecer.

Creo que estoy aquí por una razón.

Creo que estoy aquí para empezar algo nuevo.

Entiendo que este conflicto es realmente una oportunidad.

Soy parte de una comunidad de personas que estamos aprendiendo a abrir nuestros corazones, personal y globalmente.

Pertenezco aquí y ahora.

Estoy lista para entrar en el umbral, y dar el siguiente paso, a mi propio tiempo.

Revisa en tu interior, cuéntate la vieja historia

¿De qué forma es diferente la historia ahora?

¿Qué tan cierta se siente dicha historia ahora? 0-10



Con mi amor y bendiciones para ti, y deseos de desear y recibir deliciosamente~

Rue

Imagen de las Tres Espirales: Arte de Helen Klebesadel:

<http://www.etsy.com/listing/14563421/sacred-spiral-limited-edition-giclee>

Imagen de la Jaula: Google Images, favim.com

Espiral Azul: Leaving It All Behind Fine Art Print - [Amanda Moore](#)

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