

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 7, Número 1



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

¿Cómo es que nuestros propósitos de Año Nuevo nos predisponen para el fracaso?

¡Con frecuencia usamos afirmaciones y propósitos al ser duros con nosotros mismos!

Nuestros propósitos generalmente son algo parecido a esto:

Este año entrante necesito...

1. *tratar de ser mejor en* _____
2. *dejar de* _____
3. *ser más* _____
4. *hacer más* _____
5. *hacer menos* _____

En el fondo siempre asumimos que hay algo mal en nosotros. No sé si así es para ustedes, pero en mi experiencia como madre, maestra, amiga, o amante de los perros, el castigo nunca invita, crea o da forma a un deseo de cambiar radiante y lleno de gracia.



La investigación muestra, y lo sabemos, que después de unas cuantas semanas, nuestra disposición falla. Esto casi siempre se debe a un conflicto interno.

Pero considera esto: sentir el conflicto dentro de ti es una señal de que algo nuevo está encarnando. El conflicto señala que estamos en el umbral de algo nuevo que puede retar lo que pensábamos que creíamos. Elegir algo nuevo es la única manera en la cual crecemos. ¡Estamos diseñados para crecer y cambiar! Sin embargo, ¡podemos hacerlo despacio, dando un pequeño paso a la vez!

¿Cuál conflicto interno te impide a ti moverte en el flujo de tu propósito?

Piensa en el conflicto como en una invitación para considerar: ¿Qué es lo que yo quiero REALMENTE...?

Ahora pregunta— ¿cuáles son algunas *pequeñas* cosas que puedo hacer para darme más de eso?

Imagina que tú puedes tomar las puntas de la nueva energía del 2013 y darle forma

hacia una **Nueva Intención** para tu propia vida. ¿Qué podría detenerte, o sabotearte?

Llena los espacios vacíos:

Quiero _____

PERO

No puedo tenerlo/no lo haré...

Porque _____

Bajo tu PERO se encuentra el conflicto que da lugar al sabotaje de tu propósito. *Un conflicto interno representa el movimiento hacia tu sentir profundo acerca de algo. Tu conocimiento intuitivo está chocando con la idea de alguien más acerca de lo que es mejor para ti.*

¿Cuál es tu intención real, y más profunda para el 2013?

¿Qué es lo que realmente deseas manifestar en este nuevo año?

Esta es mi Nueva Intención para el 2013:

Nota los conflictos que surgen cuando realmente consideras hacer esto.

Ahora, prepárate para hacer tapping para apoyar tu Nueva Intención.

Si esto te acomoda, considera si hay algunos conflictos internos entre desear elegir lo que es correcto para ti, y sentir que necesitas tomar la decisión que apoya a alguien más. Las dos elecciones pueden sentirse tan revueltas que sientes que tú “eres” el conflicto.

Por un lado está la voz dentro de ti que surge de tu pasado, de tu entrenamiento familiar, de cómo tenías que ser para sobrevivir, la voz de tu “niña o niño bueno”.

Por el otro lado, está tu voz verdadera.

Nota dónde y cómo experimentas el conflicto en tu cuerpo.

¿Cuáles son las emociones conectadas con el conflicto?

¿Cuál es la intensidad de las sensaciones corporales y la emoción del 0-10?

¿Cuál es la historia que te has estado contando acerca de cambiar?

¿Cuál es la historia que estás alimentando?

¿Qué cosas malas pasarán si das un paso dentro del umbral?

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

Nuestro sabotaje es manejado por la historia que nos contamos acerca de lo que significaría cambiar, y por el patrón energético del conflicto que esto genera en nuestro cuerpo. EFT puede ayudarnos a cambiar la historia, y regresarle movimiento al patrón de

energía estancada del conflicto.



Recuerda que las creencias son pensamientos repetidos con frecuencia.

Los pensamientos no son hechos. Una vez que empiezas a contarte una historia, y te la dices a ti y a otros muy seguido, se vuelve absolutamente cierta para tu mente subconsciente...

HAZ TAPPING

Aun cuando me he estado contando una historia acerca de lo que podría suceder si actuara desde mi ser verdadero... creo en mí misma...

Aun cuando me he estado contando historias acerca de no ser capaz de cruzar este umbral ... Me perdono profunda y completamente... la verdad es que, yo realmente no sé si lo que he asumido es verdad...

Aun cuando mis historias acerca de lo que podría pasar han creado sentimientos negativos... creo en mí... y estoy dispuesta a soltar estas historias... y sólo quedarme con aprender acerca de lo que muy dentro de mí sé que es verdadero

Haz tapping a través de los puntos

*Lo que he asumido acerca de manifestar mi siguiente paso...
Lo que he estado asumiendo acerca de lo que podría pasar...
Es una historia que me he estado contando.
Pero no estoy segura de que sea cierta.
He estado pensando como 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 eso puede no ser cierto.
Estoy lista para considerar dejar ir mi historia...
Los eventos que crearon esas viejas historias ya no están ocurriendo.
Soy libre de elegir una historia diferente que se sienta mejor...
Soy libre de elegir conductas diferentes que obtengan mejores resultados.*

Revisa tu **Intención Nueva, y el conflicto que sacó a la luz.**

Toma ahora un momento para considerar el patrón/forma energético de este conflicto. Estamos creando energía todo el tiempo mediante nuestras actitudes, pensamientos y emociones.

En tu Nueva Intención, ¿estás creando energía dadora de vida, enfocándote en las soluciones y en resultados positivos?

O... ¿te encuentras a ti misma creando energía negativa, obsesionándote con lo que es temible, capaz de lastimar o provocador de enojo? Si tiendes a enfocarte en lo negativo y en los miedos, puedes estar re-estimulando viejas heridas.

Nuestros seres están contruidos para sanar de una herida, física y emocionalmente. Pero si repetidamente elegimos darle vueltas a la vieja historia, podemos convertir la herida en una lastimadura que crónicamente no puede sanar.

Algunas preguntas para hacerse:

¿De qué manera el conflicto acerca de tu Nueva Intención puede estar manteniendo las orillas de la herida abiertas y drenando tu energía?

¿Estás tratando de ayudar a alguien quien realmente nunca cambia?

¿Estás necesitando algo que no puedes controlar, que no puedes hacer que suceda?

¿Estás siendo arrastrada por la negatividad de otros?

¿Qué está drenando tu energía alejándote del umbral que te atrae?

Este es un buen momento para iniciar con la Rutina de las 9 Gamas.

El punto de las 9 Gamas puede ayudarnos a re-priorizar lo que es importante. Haciendo tapping suavemente en el punto equilibra los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro, para poder así elegir en lugar de caer en nuestra respuesta atascada usual.

Haz tapping en el dorso de la mano, entre los dos últimos nudillos y una pulgada hacia atrás. Conforme haces tapping, di en voz alta:

Me pregunto si he estado manteniendo una herida abierta...

Me pregunto si he estado permitiendo que la venganza, la depresión, la duda de mí misma e incluso la lealtad, mantengan abierta una herida en mí.

Me pregunto si puedo soltar estos sentimientos para que esta herida pueda convertirse simplemente en una lastimadura que puede sanar.

Incluso quizá he estado usando esta herida para drenar de energía a los demás y ganarme su simpatía, o su cuidado, o su atención.

Tal vez algo en mi interior cree que no puedo cerrar esta herida, o que perderé algo si lo hago.

Me he desconectado de mí misma.

Quiero dejar ir las "orillas de la herida" para que pueda empezar a cerrar y sanar.

Puedo sanar mi conexión conmigo misma y con mi mundo.

Puedo alejarme de los recuerdos tóxicos o traumáticos.

No tengo que usarlos como base para identificarme.

Estoy lista para una Nueva Intención en mi vida.

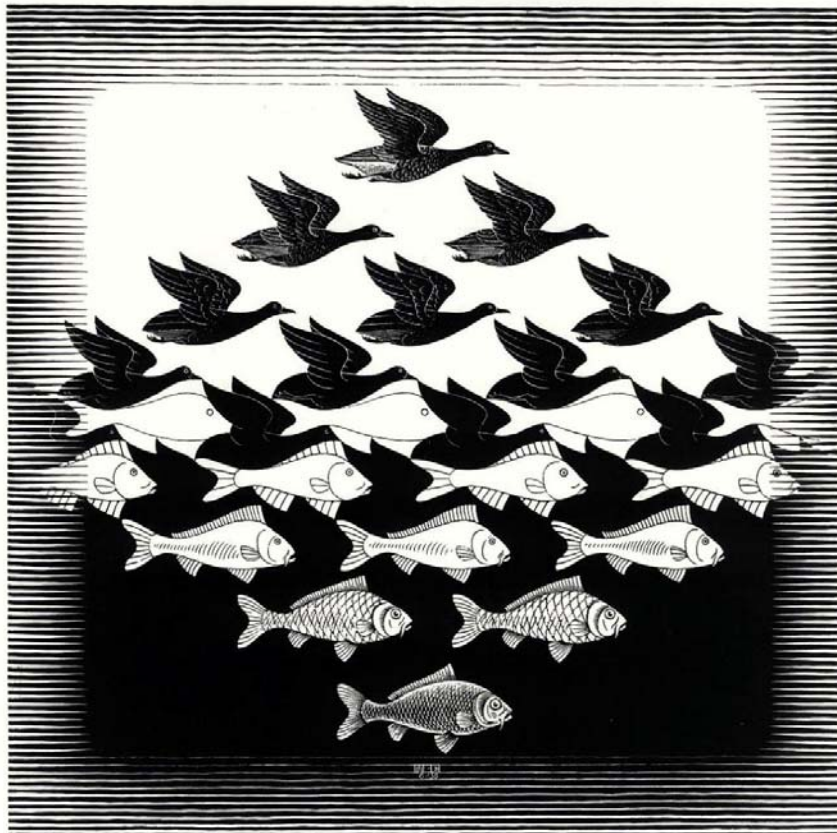
Ahora haz el proceso de las 9 Gamas completo

(Aprende cómo aquí: <http://www.eftfree.net/get-the-eftfree-manual-2/>)

Muchos de nosotros encontramos que atravesar el 2012 fue una labor difícil. Sin embargo, ahora mucha gente que es sensible a la energía del cambio está sugiriendo que el 2013 representa el principio de un nuevo nacimiento en la conciencia humana.

Toma un momento, y en tu propia forma, siente el bien que está fluyendo hacia nosotros y hacia nuestro alrededor. Simplemente empieza por asumir que esta predicción es verdadera. Pregúntate, si es verdadera... *“¿Cuáles son algunas señales que he estado notando en mi propia vida, y en la vida de mi comunidad y mi mundo, que apoyan esta sugerencia?”*

Cuando pienso en el cambio, recuerdo la litografía de M.C. Escher que muestra peces y pájaros convirtiéndose los unos en los otros, sostenidos por el agua y el aire. Peces, agua, aire, pájaros, todos coexisten en el mismo espacio. Mi atención es atraída a la mitad del campo, el lugar donde el pez no es exactamente un pez, y el pájaro no es exactamente un pájaro, sino una mezcla de ambos, un experimento, una ideación creativa, maleable y desarrollándose en nuevas posibilidades.



Esto es lo que sostener una Nueva Intención hace en nuestro interior, volteando, dando nueva forma a nuestro campo energético. Conforme nos re-formamos, el mundo nos responde de manera diferente.

Ahora, hagamos tapping para invitar al nuevo patrón energético, o la forma de tu **Nueva Intención** para 2013.

***Aun cuando** he tenido miedo de dar este paso, debido a todas esas razones que tenía, este lugar es un momento creativo donde todas las posibilidades están en el aire y cualquier cosa puede suceder.*

***Aun cuando** pensé que era un gran paso, demasiado grande, entiendo que mi pensamiento, sentimiento o acto más pequeños pueden influenciar y dar forma al resultado.*

***Aun cuando** me estaba sintiendo bloqueada, estoy dispuesta a arriesgarme.*

Conforme cambio mis metas cambiarán.....

No quiero estar limitada por metas.....

Quiero que las metas cambien conforme yo cambio y crezco...

Estoy iniciando este viaje interno y quiero llevar mi intención al mundo...

Quiero regresar a casa a mi ser y luego moverme desde ahí.

Hay poder en mis momentos más pequeños.

Una simple palabra o acción puede echar a andar vastos cambios.

Puedo tener fe en lo que puede ocurrir.

Ni siquiera tengo que saber lo que será.

¡Tengo curiosidad por saberlo!

Puedo llamar a las fuerzas espirituales de la creatividad, la alegría y la belleza.

Puedo confiar en esas fuerzas, son mi derecho de nacimiento espiritual.

Estoy dispuesta a arriesgarme.

Estoy dispuesta a dar un paso en cualquier dirección para poner la energía en movimiento.

Cuando haya movimiento, seré capaz de ver lo que quiero.

Cuando haya movimiento, podré ver lo que necesito hacer.

Cuando la energía se mueva podré influenciar el resultado.

Este umbral puede representar la presencia de abundancia y fertilidad en mi vida.

Aquí hay un campo para ser arado y semillas para ser sembradas.

El campo es rico en la promesa de crecimiento.

Tengo el regalo del espacio y un lugar para crecer.

*Esta es mi **Nueva Intención**.*

Es mi oportunidad para encontrar mi propio camino.

Es mi oportunidad para ofrecer mi regalo en mi propia manera.

Amo el sentimiento de expansión.

*¡Esta es mi **Nueva Intención**, y voy a quedarme con ella!*

(Algo del guión anterior fue inspirado por Betty Moore Hafter)

CONSEJOS PARA MANTENER VIVAS TUS NUEVAS INTENCIONES ESTE AÑO, Y MÁS ALLÁ



1. **Empieza en pequeño** y elige sólo una intención. Deja que se sienta feliz, fácil, generadora, avanzando.

2. **Sé curiosa.** Ábrete a la intuición e inspiración, y a las nuevas ideas de todas las fuentes: algo que escuches, algo que notes, una palabra que te llame la atención, algo que te encante y quieras hacerlo más...

3. **¡No esperes** hasta el Año Nuevo! ¡Empieza ahora! Piensa en una forma divertida para prestarle atención a tu intención a diario, varias veces al día. ¿Cuáles hábitos nuevos y pequeños podrías desarrollar que nutran tu intención?

4. **Recuerda** que tu intención no es algo que alcanzar. No es una meta. Es una guía. Permítele cambiar y transformarse con nuevas experiencias y

nuevas ideas. ¡Tal vez cambiará a algo completamente diferente! Permite que eso suceda.

5. **Haz pública tu Nueva Intención.** Compártela con gente que sea comprensiva, y que sean buenas tablas de resonancia y tengan ideas creativas también. ¡Si tus socios no piensan así, encuentra algunos nuevos que sí lo hagan!

6. **¡Haz Tapping** usando este artículo con frecuencia!

Con mi amor y bendiciones para ti, ¡y aprecio para tus Nuevas Intenciones!

Rue

Dibujo de Escher: http://britton.disted.camosun.bc.ca/escher/sky_and_water.jpg

Reflejo de capullo, Chrysalis: Dreamstime.com

Pájaro en Cabeza: Angela Treat Lyon

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!

© 2013 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