

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 8, Número 2



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

"Encerré mi Espíritu en el Armario"



Haciendo tapping para invitar a tu Espíritu a regresar a casa...

Recientemente sostuve una maravillosa conversación vía correo electrónico con Patricia, quien participó en una de mis teleclases/seminario en la red. Me dio permiso de compartirla y he editado un poco sus correos electrónicos para facilitar su lectura.

Patricia escribió:

Me es muy útil combinar tu trabajo de metáforas con tapping. Lo que ha surgido para mí es un sentimiento de ser muy pequeña e impotente. Eso permite que mi dolor y decepción formen casi una entidad, que es quien lleva a cabo mi trabajo terrenal. Esto pareció ser muy poderoso.

Me percaté que he confundido la fuerza con el poder. La fuerza es grande y estridente, pero temerosa, mientras que el poder es sutil y seguro. Había encerrado mi Espíritu en un armario con un montón de cajas frente a él. Nunca se quejó, sólo esperó pacientemente con una pequeña luz brillando por debajo de la puerta.

Cuando le permití crecer a mi pequeño e impotente ser, fui capaz de decirle que quería dejar salir a mi Espíritu. Todo este tiempo me ha dicho que es débil y llorón. Yo ni siquiera sabía que estaba allí, así que me sentía realmente sola y abandonada por el "Dios" de allá afuera. Al permitirle salir a mi Espíritu y saludarlo, pude ver la diferencia entre su poder en contraposición con la fuerza del ser. Fácilmente pude ver por qué me sentí más protegida al irme al lado del poder. Hay algo hipnotizante acerca del estruendo. Casi como si el

poder me pudiera resultar aburrido. Hummm... esto es algo bueno.

PERO esta mañana recordé algo que dijiste en una de las clases de hace algunos meses: que una de las cosas acerca de querer aprobación es que inconscientemente la negamos. En ese entonces lo noté, pero no profundicé más en ello hasta hoy.

Caramba, ahora veo que la aprobación es negada por casi todo y todos. Lo que percibo como amabilidad es realmente aprobación. Toda mi vida ha girado alrededor de la aprobación que me ha sido negada, y yo a mi vez negándola.

Ufff ¿Puedes ilustrar un poco la razón de ello? ¿Es acerca del control?

La manera en que el Susurrador de Caballos aprendió a entrenar amablemente a los caballos fue observando rebaños salvajes. Cuando un potrillo se portaba mal, el rebaño daba vuelta y le mostraba sus patas traseras, separándolo así de ellos. Así que es algo similar, ¿y en nuestro DNA?

Gracias, Pat

Hola Pat, (le respondí)

Para contestar tu pregunta, no creo que negar la aprobación esté codificado en nosotros de una forma rígida. Parece fija únicamente debido a viejos patrones habituales en que nos relacionamos. E incluso el DNA ya no es visto como rígido, sino que ahora se sabe que es flexible y cambiante.

Creo que nuestro enfoque acerca del poder como humanos continúa evolucionando conforme nos volvemos más conscientes. Estamos aprendiendo más acerca de usar el poder de una forma colaborativa, co-creadora, “poder con” en vez de “poder sobre”, que se manifiesta como intimidación o manipulación.

El “ser de dolor y decepción” que tú describes es una especie de campo energético, sostenido por tus sentimientos y pensamientos acerca de experiencias pasadas e historias de dolor e impotencia. Dichas historias pueden crear un remolino o vórtice de energía mental y emocional disfuncionales, un tipo de forma o campo en el que uno se puede ver atrapado sin darse cuenta.

Puede crecer en intensidad hasta que funciona como una fuerza magnética que te captura y te mantiene dando vueltas en ese campo energético, como una hoja atrapada y circulando en un remolino a la orilla de un río que corre libremente. Se siente como si fueras impotente. Pero cuando tomas distancia para obtener una mayor perspectiva, puedes observar que lo único que necesitas hacer es navegar a la orilla del remolino, y salirte para reunirte con la corriente de energía vital creativa que está fluyendo.

Darnos nuestro lugar puede detonar un sentimiento de peligro y falta de valía. Se nos enseña que no debemos ser egoístas. Muchas de nuestras culturas y religiones ven casi como un pecado el querer algo para ti misma.

Creo que el más poderoso refuerzo de la falta de valía en nuestra cultura es el uso de la aprobación dentro de la familia. Las creencias acerca de necesitar aprobación para sentir

que perteneces son transmitidas de generación en generación. Tales creencias seriamente y de forma inconsciente restringen tu habilidad para pensar, percibir y actuar desde un lugar de tu propia verdad.

Los niños con frecuencia son castigados por tener ideas propias, o por decir lo que realmente ven y sienten. La cultura dentro de la familia puede ser que el sistema de creencias y valores familiares debe ser reforzado a toda costa. Incluso se puede obligar a un niño a creer en un nivel muy profundo, que no sobrevivirá física, emocional o espiritualmente si no asume por completo la visión del mundo de sus padres.

Esto constituye un remolino, un vórtice disfuncional.

Podemos vernos atrapados en él, ¡pero no es la realidad total!

Resulta muy difícil llegar a un entendimiento de nuestra soberanía sagrada cuando la gente y la cultura a nuestro alrededor no nos lo enseña. Necesitamos aprender a hacerlo por cuenta propia.

Sentirnos apagados en el proceso de querer algo para nosotros surge directamente de un lugar, como bien dices, de sentirnos pequeños e impotentes, como niños, sin contar con un sentido de poder personal. Por supuesto que simplemente decirle a alguien que “ya crezca” no es la manera más sanadora de resolverlo en la mayoría de los casos...
:^)

Así que, yo animo a la gente a continuar y ser egoísta. Yo lo deletreo Ego-ísta... la E mayúscula significa que tu Ego en este sentido es tu Ser, tu Alma, y cuidar de ti mismo significa cuidar de tu alma. Si no cuidamos de nuestra alma, nadie más lo hará. Así que, ¡SEAN EGO-ÍSTAS! ¡Es una práctica espiritual!

Creo que cada uno de nosotros es llamado a obtener tanto entendimiento de esto como nos sea posible en nuestras vidas. Cuando cambiamos como individuos, estamos ayudando a cambiar la conciencia humana en su totalidad. Eso es lo que yo pienso.

Con amor,

Rue

Contestación de Patricia

Hola Rue,

Después de nuestra última conversación acerca del poder vs la fuerza, me vi sacudida por una parte de tu respuesta, que decía: “La “entidad” funciona como una especie de vórtice de fuerza disfuncional que nos atrapa, y creo que la tendencia a responder a ella de una manera determinada es transmitida de generación en generación como un patrón energético”.

¡¡¡Es tan maravilloso tener a alguien que escucha lo que estoy diciendo!!! Sí, lo que dices tiene sentido, y me encanta la imagen de “el vórtice de energía disfuncional” dado que así es como se siente exactamente.

Dejé que mi subconsciente se pusiera a trabajar y empecé a hacer tapping para obtener más información acerca del "vórtice de energía disfuncional" y de "la generación de patrones energéticos" dentro de mí, y tuve una epifanía.

La energía disfuncional que me ha sido transmitida es una Conciencia de Pobreza. Desde que puedo recordar, en el fondo de todo mi sentir y pensar se encuentra dicha conciencia de pobreza. Ése es el sentimiento pesado, estancado, desesperanzado e impotente que se encuentra en el fondo de todo para mí, por lo cual no hay forma de trabajarlo o de desear que desaparezca a través del pensamiento positivo. Es la lucha que parece que la mayoría de nosotros experimentamos. Todo el tiempo está ahí reclamando su lugar quietamente.

Al observarlo, resulta que hay un ambiente de conciencia de pobreza entre mucha gente en la Tierra. Todos reaccionamos en nuestras formas individuales y creativas para tratar de pretender que no está ahí, de eliminarla de nuestras vidas. Algunos lo hacen con gran gusto para ser más fuertes de lo que ésta es, algunos se mantienen ocupados, algunos se rinden y simplemente se revuelcan en ella, etc. Se siente tan poderosa, que no podemos verla directamente a la cara.

PERO (je, je) el opuesto de la conciencia de pobreza es la conciencia de abundancia, así que ¿por qué elegimos la primera?

Una razón es que no pensamos que realmente tenemos otra opción (que es donde tu trabajo metafórico resulta tan importante) excepto para aprender a manipular el mundo de la conciencia de pobreza.

Sin embargo, lo más interesante es que cuando la opción de elegir aparece, honestamente no queremos soltar la conciencia de pobreza en su totalidad. Así que ¿cuál es la atracción, la ganancia que nos mantiene ahí?

La respuesta parece residir en el poder vs la fuerza. Como mencioné en mi correo electrónico, "la fuerza es grande y ruidosa, pero temerosa, mientras que el poder es sutil y seguro".

Así que la conciencia de pobreza es la fuerza, y la conciencia de abundancia es el poder. Temor vs Amor. El Temor tiene límites, y el Amor* tiene espacio. No nos sentimos seguros en el espacio, sólo nos sentimos seguros en la constricción. Es familiar. Tememos el poder, así que el vórtice de energía disfuncional nos tiene bajo su hechizo.*

Así que ¿me he sentido muy abrumada en esta vida? ¿He sentido que no puedo darme mi lugar? ¿He desistido de mis sueños?

¡¡¡Claro que sí!!! Creo que ése es el crecimiento que todos estamos buscando—amar lo espacioso.

Gracias, Patricia

Así que, ¿cómo podríamos hacer tapping para esto?

Esta es la forma en la que usualmente hago tapping.

No es el "clásico EFT" (el cual sí honro). Esta es sólo la manera más probable en que personalmente yo utilice el tapping, como una vía para permitir lo que estoy experimentando, sintiendo y pensando para permanecer en el flujo del río en lugar de verme atrapada en el remolino de la negatividad. Hacer tapping de esta forma parece abrir un espacio para que entren pensamientos nuevos, en lugar de arrinconarme en un lugar donde sólo trato de componer lo que está "mal" conmigo.

Puede que empiece por contemplar sentirme "pequeña e impotente". Tal vez piense en el conflicto interno entre querer elegir lo que es correcto para mí, y sentir que necesito elegir lo que apoya a alguien más.

Una es la voz interna que surge de mi pasado, mi entrenamiento familiar, la forma en que tuve que ser para sobrevivir, la voz de mi "niña buena" (o niño).

La otra es mi voz verdadera.

Hago una pausa para notar cómo y dónde experimento el conflicto en mi cuerpo.

Considero ¿cuáles son las emociones conectadas con el conflicto?

Me pregunto ¿cuál es la intensidad de mis sensaciones corporales y de la emoción, del 0-10?

¿Cuál es la historia que me estoy contando acerca de sentirme pequeña e impotente?

Le pongo un título a la historia.

Entonces tal vez formule una metáfora, como lo hizo Patricia, acerca de cómo me siento.

Patricia describió una metáfora perfecta de cómo se siente:

"Me di cuenta de que he confundido la fuerza y el poder. La fuerza es grande y ruidosa, pero temerosa, mientras que el poder es sutil y seguro. Había encerrado mi Espíritu en un armario detrás de un montón de cajas. Nunca se quejaba, simplemente esperaba pacientemente con una pequeña luz brillando por debajo de la puerta".

¡Qué imagen tan poderosa y conmovedora!

Ahora tomo un momento para imaginar que estoy parada frente a este armario donde encerré a mi Espíritu. Empezaría a hacer tapping ahí mismo, simplemente haciendo tapping a través de los puntos mientras hablo con mi Espíritu.

Quiero que mi Espíritu sepa por qué cerré esa puerta, lo que estaba tratando de hacer, con mi limitado mapa del mundo, simplemente tratando de mantenerlo a salvo. Le digo, mientras hago tapping, que no me di cuenta entonces que esto se convertiría en un terriblemente limitante problema en el futuro, pero que ahora realmente quiero invitar a mi Espíritu a salir del armario.

Mientras hago tapping, imagino y me hablo acerca de ir a la puerta, quitarle el candado

y abrirla. Si mi Espíritu parece reacio a salir (no sería ninguna sorpresa, ya que le he estado diciendo lo ruidoso y temible que es aquí afuera), exploraría lo que podría ayudar a mi Espíritu a sentirse seguro acerca de venir a casa conmigo.

Me recuerdo que ya crecí, y que tengo mucha más experiencia del mundo, así como fuerza, recursos y creatividad, de las que tenía en ese entonces, cuando creí que tenía que aceptar todas esas definiciones de otras personas acerca de quién era y de lo que era posible para mí. Le haría saber a mi Espíritu que podía cuidar de él ahora.

Permito que este monólogo interno transcurra mientras hago tapping, simplemente diciendo las palabras que surgen conforme pienso y siento acerca de esto. En mi experiencia, si yo simplemente empiezo sintiendo, imaginando y hablando, mi voz intuitiva seguirá mis palabras. Me encuentro diciendo cosas que mi mente consciente puede no saber, pero que se sienten verdaderas instantáneamente. Quiero que estas epifanías, como le llamó Patricia a sus ideas, se establezcan en mí y se integren profundamente. Puedo lograr esto mediante tapping (o cualquier modalidad que se sienta correcta.)

Imagino cómo mi Espíritu responderá. Juntos podemos llegar a un acuerdo que se sienta bien para ambos. Esto es "*poder con*".

Como observó Patricia, el poder verdadero es sutil, quieto y seguro. Se siente bien en el interior.

Este es el poder del Espíritu, volviendo a casa.

Con mi amor y bendiciones para ti,

Rue



Girl image:
ID 31647979 © Radoslaw Kostka | Dreamstime.com

Spiral image:
ID 37691211 © Agsandrew | Dreamstime.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!

© 2014 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