

# Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR  
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 7, Número 3



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*

---

# Preocupación, Creatividad, Umbrales, Éxito y Tapping



**Algunos pensamientos al azar pero relacionados, acerca de los umbrales:**

**¿Has estado sintiendo que estás en el umbral de algo nuevo que te asusta un poco?**

**¿O te sientes movida para atravesar el umbral hacia algo desconocido y eso te preocupa?**

**Aquí tenemos una conclusión interesante acerca de la preocupación** que con frecuencia se atribuye al escritor Americano Mark Twain. Al estudiar sus temores crónicos, encontró que encajaban dentro de cinco relativamente distintas

clasificaciones:

1. *Preocupaciones acerca de desastres que nunca sucedieron, lo que pudo comprobarse mediante eventos posteriores. Alrededor del 40% de mis ansiedades.*
2. *Preocupaciones acerca de decisiones que he tomado en el pasado, acerca de las cuales por supuesto que no hay nada que hacer ahora. Alrededor del 30% de mis ansiedades.*
3. *Preocupaciones acerca de posibles enfermedades y un posible colapso nervioso, mismos que nunca se materializaron. Alrededor del 12% de mis ansiedades.*
4. *Preocupaciones acerca de mis hijos y mis amigos, preocupaciones que surgieron debido a que olvidé que esas personas tienen una cantidad normal de sentido común. Alrededor del 10% de mis preocupaciones.*
5. *Preocupaciones que tienen fundamento real. Posiblemente 8% del total.*

**He concluido que si él eliminara las preocupaciones “¿qué tal si?”,** liberaría hasta 92% de su espacio mental y emocional. ¡Piensa acerca del espacio interior que tendrías disponible para la creatividad!

**Aquí tenemos un umbral de tipo totalmente diferente.** Esto es algo que experimento con frecuencia. Se siente como un umbral de espiritualidad y creatividad. Noto que hay muchos pensamientos, introspecciones, ideas y posibilidades que surgen en mi conciencia, que desean ser conectadas. Son ampliamente divergentes, pero podrían estar relacionadas, y todavía no he alcanzado la intuición acerca de cómo conectar dichos puntos todavía.

**Súbitamente un día el eslabón faltante se me ocurrió**, y todos los puntos se acomodaron haciendo una figura, y me encontré de pronto del otro lado de un umbral. Era el paso siguiente lógico, pero no lo había visto venir. Todo en mi vida cambió en ese momento, ¡y resultó ser un poco avasallador! ¿Alguna vez te ha pasado?

**O... una amiga me dijo que estaba sintiendo como si se estuviera quedando “atrás”**. Había tantas cosas que deseaba hacer pero no las estaba haciendo. Quería atravesar ese umbral logrando hacer cosas, pero temía que se estaba deteniendo a sí misma. A mí me sonaba como que estaba trabajando desde una vieja historia interna de hacer lo que “debería” hacer. Ella de hecho estaba refiriendo sentirse más relajada en su vida, desacelerándose, haciendo más de lo que amaba hacer, sosteniendo menos “deberías-tendrías que”. Aun así, ella se sentía un poco culpable por no ser más productiva.

**Al final de nuestra conversación habíamos re-encuadrado este umbral** de ser una barrera a ser “un surgimiento de creatividad continuamente en movimiento”. Como una de esas pistas en el aeropuerto que simplemente te lleva, ofreciéndote más posibilidades de inter-conexión, nuevas formas para explorar. Su invitación es para estabilizar tu corazón, mantenerte en movimiento (lento está BIEN), y hacer elecciones sabias desde ese centro. ¡Esto me parece más divertido que forzarme a cruzar una línea para lograr hacer cosas, para no quedarme atrás!

**Los umbrales pueden ser un reto aun de otra forma**. Si estamos despiertos, pueden retarnos a considerar POR QUÉ estamos dando ese paso hacia adelante. ¿Hacemos esto por nosotros? ¿O para obtener la atención o la aprobación de alguien más?

**Alain de Botton, un moderno filósofo y creador del “género literario de la auto-ayuda”** dice en su libro *Los Placeres y Pesares del Trabajo*:

*Una de las cosas interesantes acerca del éxito es que pensamos que sabemos lo que significa. La mayoría del tiempo nuestras ideas acerca de lo que significaría vivir exitosamente no son nuestras. Las tomamos de otras personas. Y también tomamos mensajes de todo, desde la televisión, hasta la publicidad, la mercadotecnia, etc. Estas son fuerzas extremadamente poderosas que definen lo que queremos y la forma en que nos vemos a nosotros mismos.*

*Lo que yo deseo argumentar no es que deberíamos soltar nuestras ideas de éxito, sino que deberíamos asegurarnos de que son realmente nuestras. Debemos enfocarnos en nuestras ideas y asegurarnos de que las poseemos, que realmente somos los creadores de nuestras ambiciones. Porque ya es suficientemente malo no lograr lo que deseas, pero es todavía peor tener una idea de lo que deseas y darte cuenta al final del camino que de hecho, no es lo que habías deseado.*

**Recientemente he ofrecido algunas teleclases** (¡y aún hay más por venir!) acerca de varias interpretaciones del concepto de los umbrales...atravesando umbrales, pararse en el umbral, hacer tapping para la forma en que está surgiendo el umbral y cómo se siente, entender la forma en que llegamos a él, encontrando la guía intuitiva escondida en la metáfora del “umbral”, haciendo tapping para los problemas que surgen.

**Recibí varias respuestas maravillosas acerca de las clases**, entre ellas una de la practicante de EFT **Andie Bright** del Reino Unido. Lo que ella escribió acerca de su experiencia con el tapping es tan bueno que lo estoy transcribiendo a continuación:

*Sólo deseo compartir algunos pensamientos contigo acerca de tus más recientes teleclases relativas a los “Umbrales”—simplemente mis propias experiencias con éstos—sé que tú siempre estás interesada en escuchar la retroalimentación, así que aquí va...*

*Primero que nada, amo la idea de enfocarme en el umbral entre dos situaciones. Muchos enfoques de la auto-ayuda apoyan la transformación y el cambio pero sin reconocer lo útil que puede resultar pararse entre lo viejo y lo nuevo...es definitivamente menos amenazante que “¡javiéntate o quédate estancada!” (También recomiendo escuchar a Louise Hay hablar acerca de la importancia de permitir la vacilación entre lo viejo y lo nuevo sin juzgarte por “resbalar hacia atrás”—una manera de mostrar auto-compasión que encuentro particularmente útil en tiempos de transición).*

*Dado que mi siguiente paso implica “darme a conocer” como practicante de EFT, mi yo futuro se representaba mejor mediante la metáfora de un escenario (que era pequeño y circular con cientos de personas observando desde todas las direcciones). Mi espacio actual era una especie de corredor de personas (amistades y familia) que llevaba al escenario donde un par de escalones de madera para subir a éste representaban mi umbral)*

*El ‘corredor’ (no es la mejor palabra en realidad pero espero que pueda aportarles el significado) era mi zona de comodidad porque las personas que estaban a los lados me apoyaban, al contrario del grupo “de afuera” que estaba esperando que yo saliera al escenario. Pero también era muy limitante permanecer “allá abajo” en el corredor dada su naturaleza estrecha y la falta de reto.*

*Mi Metáfora del escenario fue poderosa. Mientras permanecí en las escaleras (umbral) e hice tapping para mis miedos acerca de “estar allá afuera en el mundo donde la gente se reiría de mí” (un temor que empezó en un nivel de 10), pude ver que permanecer donde estaba (en mi zona cómoda) sería más y más limitante e insufrible, a pesar de estar rodeada por personas “seguras”.*

*Cuando hice tapping acerca de estar ‘allá afuera’ en el escenario, la visión inmediata que tuve fue del escenario dando vueltas y de mí dando mi mensaje acerca de cómo podría ayudar a las personas PERO con cada vuelta del escenario, las personas con quienes acababa de hablar estaban riéndose y cuchicheando entre sí tan pronto como pasaban a estar fuera de mi campo de visión. Fue literalmente una “ola mexicana de ridículo y burla” y requirió una gran cantidad de tapping con lo doloroso que se sentía.*

*Diversos eventos anteriores de mi vida que involucraban humillación pública/comportamiento de doble-cara surgieron (y pude atenderlos mediante EFT más adelante) PERO la parte más sorprendente es que cuando me imaginé*

*bajando del escenario, de inmediato tuve una visión de un miembro del auditorio que me seguía, se acercaba a mí y decía que realmente lo había conmovido, que si podría trabajar conmigo.*

*La pregunta ‘¿podría soportar el ridículo de muchos si podía ayudar a uno? era algo tan obvio para mí (¡claro que sí!) que toda la situación se sintió resuelta. Observé mis notas, donde había escrito ‘Se reirán de mí: \*SUDS 10’ (\*por sus siglas en Inglés: Escala de Intensidad de Sensibilidad) y respondí en voz alta: ‘Sí, tal vez algunos lo harán, pero no todos.’*

### **Las afirmaciones de tapping que Andie creó para trabajar fueron:**

*Aun cuando hay personas que se burlarán cuando dé este paso, elijo saber que lo que ellas piensen no me va a destruir.*

*Aun cuando no todos entenderán mi nuevo yo, elijo saber que algunos sí lo harán, y puedo enfocarme en ellos para honrar mi necesidad de conexión.*

*Aun cuando algunas personas eligen humillar y ridiculizar a los demás, elijo saber que lo más probable es que se sienten “no suficientemente buenas” y necesitan mi compasión. Me amo y acepto profunda y completamente a mí y a ellos.*

*Elijo honrar mi inventiva, mi resiliencia y mi fortaleza. (Siempre me conecto con la experiencia de dar a luz en casa a mi segundo hijo sin medicina para el dolor para recordarme de dichas cualidades, que son lugares de recursos)*

**Andie añadió: “El lugar al que llegué se sintió más en calma,** y no es que ahora no sienta temor acerca de dar este siguiente paso pero soy realista y acepto que no puedo conectar con todos. Todavía siento muy profundamente que EFT es lo que yo fui llamada a hacer en el mundo, ¡y que definitivamente estoy un paso más cerca de ese escenario!”

**Cuando TÚ vayas a crear una sesión de tapping para ti,** o para alguien más acerca del concepto de umbrales, prueba añadiendo algunos de los pensamientos siguientes, que son de las teleclases de Umbrales que yo enseñé:

#### ***Más Posibilidades de Tapping con Umbrales***

**Aun cuando he tenido miedo de dar este paso,** por 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 pequeño pueden dar forma al resultado.

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

Soy una persona en transición... un alma valerosa de corazón fuerte...una persona creativa que desea ser feliz... y encontrar paz interior... y saber cómo escuchar

hábilmente, amar y ser amada... y estar plenamente presente en la vida en todas sus formas y aspectos... y vivir profundamente.

Hay poder en mis momentos más pequeños.  
Una sola palabra o acción puede echar a andar grandes cambios.  
Puedo tener fe en lo que puede desarrollarse.  
Ni siquiera tengo que saber lo que será.  
¡Tengo curiosidad por descubrirlo!

Puedo llamar a las fuerzas espirituales de la creatividad, la alegría y la belleza.  
Puedo confiar en estas fuerzas, que son mi herencia espiritual.  
Estoy dispuesta a arriesgarme.  
Estoy dispuesta a dar un paso en cualquier dirección con el fin de poner la energía en movimiento.  
Cuando haya movimiento, seré capaz de ver lo que deseo.  
Cuando haya movimiento, seré capaz de ver lo que necesito hacer.

Cuando la energía se esté moviendo puedo influenciar el resultado.

Puedo hacer una elección acerca de mi ser y mi camino auténticos sin tener que verlos claramente. Puedo sentirlos.

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

Aquí hay un campo para arar y semillas para sembrar.  
El campo es rico en promesas de crecimiento.  
Tengo el regalo del espacio y un lugar donde crecer.  
Este es mi umbral.  
Es mi oportunidad de encontrar mi propio camino.  
Es mi oportunidad de ofrecer mi don a mi manera.  
Siempre puedo empezar de nuevo.  
Siempre puedo empezar de nuevo.

**Para aún más tapping con umbrales: aquí hay otro artículo que escribí acerca de este tema:**

[http://www.intuitivementoring.com/wp-content/uploads/2009/07/NoticiasdeRue\\_69.pdf](http://www.intuitivementoring.com/wp-content/uploads/2009/07/NoticiasdeRue_69.pdf)

**Con mi amor y bendiciones para ti, ¡y para tus proyectos creativos!**

**Rue**

*La creatividad es simplemente conectar cosas. Cuando preguntas a las personas creativas cómo hicieron algo, se sienten un poco culpables porque realmente no lo hicieron, simplemente vieron algo. Les pareció obvio después de algún tiempo. Eso es debido a que fueron capaces de conectar experiencias que han tenido y sintetizar cosas nuevas. Steve Jobs, Revista Wired*

*Foto del foco: Skypixel, 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](mailto: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](mailto: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](http://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](mailto:aguirrehall@yahoo.com.mx)