

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 7, Número 4



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

Permite que tu Voz Auténtica sea Escuchada



¿Qué es lo que me detiene? Miedos, inseguridades. Esas voces críticas y negativas. No puedo enfocarme lo suficiente como para tener éxito. Y sin embargo estoy ocupada todo el tiempo y acepto demasiados proyectos que son una gran pérdida de tiempo. Me “permito” ser desviada en lugar de “permitir” que mis jugos creativos fluyan.

¿Esto te suena familiar? Continúa leyendo...

Recientemente terminé una experiencia poderosa y evocativa a través de una teleclase/webinar llamada “Parada en la Canción del Corazón de la Tierra”. El excepcional grupo de personas en esta clase estudiaba el uso del Juego de Cartas de los Sidhe. ¡El proceso se presta muy bien para hacer tapping! Dirigimos las profundas revelaciones de las cartas de diversas maneras, y quiero compartir con ustedes la experiencia de una de las participantes.

¿Cómo puedo abrirme a una auto-expresión creativa más profunda? Esta fue la pregunta para una sesión. Así escribió su frase de preparación Brittany J. Ellis:

Deseo expresarme creativamente. Sé que tengo algo significativo que compartir. La investigación está hecha y estoy en el umbral de un bosquejo a grandes rasgos de un proyecto de libro que no puedo completar. (O tal vez estoy en la sala de espera de dicho umbral).

Me siento tan atorada y exhausta ahora. No he escrito mucho durante la última década y me siento tan avergonzada. En el pasado, escribí muchos artículos, columnas e ¡incluso publiqué un libro! He ganado premios debido a mis trabajos escritos. Han publicado algunos de mis relatos importantes en revistas nacionales.

¿Entonces qué es lo que me detiene? Miedos, inseguridades. Esas voces críticas y negativas. No puedo enfocarme lo suficiente para terminar la tarea. Sin embargo, estoy ocupada todo el tiempo y tomo tantos proyectos que son una gran pérdida de tiempo. Me “permito” desviarme en lugar de “permitir” que mis jugos creativos fluyan.

Me presiono tanto. Se me dificulta relajarme. Me escondo de la dicha, de la creatividad, y no me doy un tiempo para la relajación. Debo hacer las cosas que

“debería” estar haciendo primero, antes de permitirme hacer las que realmente quiero hacer, como escribir.

Y esas voces críticas: “Debes ser perfecta”. “No escribas nada que pueda avergonzar a tu familia”. “Nadie leerá tu libro” “A los críticos no les gustará”.

Exteriormente, soy una persona amigable y extrovertida. Soy una buena ciudadana. Disfruto hablar a grupos grandes, los eventos sociales. Pero siento que nadie me entiende. ¿En quién puedo confiar? Soy exitosa de acuerdo con los estándares de la sociedad. Me he escondido bajo preocupaciones acerca de: “¿qué pensará la gente?” ¿Me aprobarán? ¿Me criticarán? Me he escondido y he descuidado mis necesidades manteniendo a todos contentos y atendiendo las necesidades de los demás antes que las mías. Estoy exhausta.

Me escondo detrás de la programación negativa alimentada por creencias poco sanas basadas en el miedo. Me dijeron: “los niños deben temer a sus padres”. “Los niños deben ser vistos pero no escuchados”. Así que naturalmente temo a las figuras de autoridad.

Durante la mayor parte de mi vida, he cubierto mi preciosa luz brillante con esas capas de “protección”. La máscara que he creado ya no es un escudo protector. Es una fortaleza de paredes de ladrillo. Es como si hubiera guardias Ninja que están a cargo y que mantienen a mi ser real encerrado. “Nadie sale de aquí”, dicen. “Los niños están más seguros adentro”. (Tuve un sueño acerca de esta imagen) es una gran barrera hacia mi ser auténtico. Toma tanta energía vivir detrás de esta pared. Mi “yo real” quiere salir. Estoy dándome cuenta. Me percaté de que tengo la opción de liberarme. ¿Cómo encuentro ese “punto dulce” en algún lugar entre la dureza y la sensibilidad? ¿O es una mezcla de ambas?

¿Cómo puedo abrazar mi ser sagrado, expresarme creativamente y ser una bendición para mi espíritu y para otros cuando me siento tan desconectada?

Recortamos esta historia:

Afirmación del Problema:

La investigación está hecha y estoy en el umbral de un bosquejo burdo de un proyecto de libro que no puedo completar. (O quizás estoy en la sala de espera de la antesala de dicho umbral).

La Pregunta para la lectura de la carta:

¿Cómo puedo ser receptiva a, y motivar esas voces amorosas y nutritivas de la sabiduría ancestral dentro de mí conforme escribo y me expreso creativamente?

¿Qué desea decir mi voz auténtica?

Después de trabajar con las cartas Sidhe, creamos una hermosa rutina de tapping para Brittany, basada en lo que escribió aquí y en su lectura Sidhe. El grupo completo obtuvo beneficios de esta sesión.

Si alguna vez te has sentido bloqueada por viejas voces críticas internas (¿¿hay alguien que no??), ¡puedes beneficiarte también! Usa el formato de tapping como base, y sustituye tus propias imágenes, pensamientos y sentimientos.



Formato de Tapping Permitiendo que mi voz auténtica brille Aprende cómo hacer EFT aquí: <http://www.eftfree.net/get-the-eftfree-manual-2/>
Cambia este formato para adaptarlo a tu problema.

~ 1 ~

Aun cuando lo que más oigo son voces críticas y negativas que desaniman, critican y sabotean mis esfuerzos, y sé que son las voces de mis padres, de mi abuela y de la energía negativa que heredé... me acepto de todas maneras. Hago lo mejor que puedo.

Aun cuando la investigación está hecha y estoy en el umbral de un bosquejo burdo de un proyecto de libro que no puedo terminar, me acepto de todas maneras, y me pregunto si habrá otras maneras de pensar acerca de esto.

HAZ TAPPING A TRAVÉS DE LOS PUNTOS

Siento que no puedo completar este (libro).
Oigo voces críticas y negativas que me desaniman.
Oigo voces críticas y negativas que me critican.
Oigo voces críticas y negativas que sabotean mis esfuerzos.
Son las voces de mis padres.
Son las voces de mi abuela.
Son las voces de la energía negativa que heredé.

No puedo terminar.

Me siento tan estancada y exhausta ahora.
No he escrito mucho en la última década.
Me siento tan avergonzada.
En el pasado, escribí muchos artículos, columnas e ¡incluso publiqué un libro!
En el pasado, me han otorgado premios por mi trabajo escrito.
Me han publicado relatos importantes en revistas nacionales.
¿Cómo lo logré entonces?
¿Qué me detiene ahora?

Deseo expresarme creativamente.
Sé que tengo algo significativo que aportar.
La investigación está hecha.
Hago lo mejor que puedo.
Estoy en el umbral.
O, quizás estoy la sala de espera de la antesala de dicho umbral...

~ 2 ~

Aun cuando el miedo me está deteniendo... me acepto de todas maneras.

Aun cuando la inseguridad me está deteniendo... acepto que hay algo dentro de mí que se siente así.

Aun cuando no logro enfocarme lo suficiente como para lograrlo... acepto que algo dentro de mí está tratando de protegerme al no terminar, al no hablar desde mi voz verdadera.

HAZ TAPPING A TRAVÉS DE LOS PUNTOS

Estoy ocupada todo el tiempo.
Acepto demasiados proyectos que son una pérdida de tiempo.
Me “permiso” desviarme en lugar de “permitir” que mis jugos creativos fluyan.
Esas voces negativas y críticas, deteniéndome, impidiéndome avanzar.
No logro enfocarme lo suficiente como para terminar
Me presiono tanto.

Se me dificulta relajarme.
Los miedos me están deteniendo.
Algo en mi interior trata de protegerme al no terminar.

Quiero expresarme creativamente.
Sé que tengo algo significativo que aportar.
¿Qué pasaría si lo hiciera?
¿Qué quiere **decir** mi voz auténtica?

~ 3 ~

Aun cuando me escondo de la alegría, de la creatividad... me acepto de todas maneras... hago lo mejor que puedo.

Aun cuando no me doy un tiempo para relajarme, acepto que algo en mi interior está tratando de que yo logre algo, y aun no conoce una forma mejor que el sabotaje. Me amo y acepto lo que hay dentro de mí que desea que yo logre algo.

Aun cuando siento que debo hacer las cosas que “debería” estar haciendo primero, antes de permitirme hacer las cosas que realmente quiero hacer, como escribir, acepto que hay algo en mi interior que está dirigiendo dicha conducta, y sé que realmente desea mi mayor bien.

HAZ TAPPING A TRAVÉS DE LOS PUNTOS

Esas voces críticas...
"Debes ser perfecta".
"No escribas nada que pueda avergonzar a tu familia".
"Nadie leerá tu libro".
"Los críticos te calificarán de manera negativa".

Exteriormente, soy una persona amigable y extrovertida.
Soy una buena ciudadana.
Disfruto hablar a grandes grupos, en eventos sociales.
He experimentado el éxito, bajo las normas de la sociedad.
Pero interiormente siento que nadie me entiende.
¿En quién puedo confiar?

Me he escondido detrás de preocupaciones acerca de “¿qué pensará la gente?”
Me he escondido detrás del pensamiento: “¿me aprobarán?”
Me he escondido detrás del pensamiento: “¿me criticarán?”

Me he escondido y he desatendido mis necesidades manteniendo a todos contentos.
Me he escondido y he desatendido mis necesidades al cuidar las necesidades de otros primero.
Es extenuante.
Quiero volver a empezar, re-iniciar este motor, habitar mi ser verdadero, moverme con mi flujo natural...

¿Qué quiere decir mi voz auténtica?



~ 4 ~

Aun cuando me escondo detrás de una programación negativa alimentada por creencias poco sanas basadas en el miedo... se me dijo “los niños deberían temer a sus padres”... “los niños deberían ser vistos mas no oídos”... me acepto de todas maneras, y me honro por lo difícil que esto ha sido... Naturalmente temo a las figuras de autoridad... ¿Qué tal si me viera a MÍ MISMA como una autoridad? ¿Qué quiere decir mi profunda voz auténtica?

Aun cuando durante la mayor parte de mi vida he tapado mi preciosa luz brillante con estas capas de

"protección," sé que merezco algo mejor, especialmente de mí misma... La máscara que construí ya no es un escudo protector... es una fortaleza de paredes de ladrillo... ¡Deseo liberarme!

Aun cuando es como si hubiera guardias Ninja que están a cargo y mantienen mi ser real encerrado, "Nadie sale", dicen... “Los niños están más seguros adentro”, dicen... tuve un sueño acerca de esta imagen... Es una gran barrera para mi ser auténtico. ¡Deseo liberarme!

HAZ TAPPING A TRAVÉS DE LOS PUNTOS

Toma tanta energía vivir detrás de esta pared.

Mi “ser real” quiere liberarse.

Me estoy dando cuenta.

Me doy cuenta de que tengo la opción de liberarme.

¡Depende de mí!

Naturalmente temo a las figuras de autoridad.

¿Qué tal si me viera a MÍ MISMA como una autoridad?

¿Qué quiere decir mi voz auténtica?

¿Cómo encuentro ese “punto dulce” en algún lado en medio de la rudeza y la sensibilidad?

¿O es una combinación de ambas?

Quizás es un lugar en movimiento continuo, respondiendo, re-encuadrando, agradeciendo, profundizando, permitiendo...

Estoy eligiendo abrazar lo sagrado en mí ahora.

Estoy eligiendo expresarme creativamente ahora.
Estoy eligiendo ser una bendición para mi espíritu y para otros ahora.
Estoy eligiendo desconectarme de cualquiera que drene mi energía ahora.
Estoy eligiendo conectarme conmigo mismo, con mi alma, con mi fuente.
¡Estoy abierta a la posibilidad de que mi voz auténtica tenga mucho que decir!

Haz tapping en el dorso de la mano, entre los dos últimos nudillos

Mi conciencia se está ampliando.
Las cosas están mejorando gradualmente.
Durante los últimos meses, he empezado a cuestionarme lo que estoy haciendo con mi tiempo y con mi vida.
Me estoy dando cuenta de mi fragmentación y desconexión—y de sus consecuencias.

Mi sabiduría interior me dice que soy amable y digna de ser amada.
Deseo participar en actividades que nutran el alma.
He estado en transición.
Me estoy acomodando en un estilo de vida basado en el espíritu que nutre mi ser interno.
Me estoy sintiendo más conectada conmigo misma.

Sé que las respuestas están en mi interior.
Pero todavía no están totalmente accesibles.

Haz el proceso de las 9 gamas

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



~ 5 ~

Especialmente porque sé que ya es tiempo de dejar de esconderme de mí misma....Soy mi propia autoridad. Puedo dejar de empujarme hasta quedar exhausta. No tengo que empezar tantos proyectos...puedo aceptar donde estoy y avanzar.

Especialmente porque sé que puedo escapar de los guardias Ninja... ¡Ahora puedo protegerme

de ellos!... O quizás puedo darles un nuevo trabajo...podrían cuidar mi voz auténtica, mi preciosa y brillante luz interior.

Especialmente porque soy libre de elegir diferentes conductas y así obtener mejores resultados.... Siempre puedo volver a empezar... Estoy lista para que mi espíritu se eleve... Estoy agradecida por esta conexión con los Sidhe y con la "fotografía psíquica" aportada mediante las cartas.

Haz tapping en el pecho

Deseo alentar a las voces de la sabiduría ancestral dentro de mí.
Seré receptiva hacia y alentaré las voces amorosas y nutricias dentro de mí conforme escribo.
Estoy prestando atención a lo que mi voz auténtica quiere decir.

Aquí incorporamos las aportaciones de la lectura de las cartas Sidhe de Brittany:

HAZ TAPPING A TRAVÉS DE LOS PUNTOS

Hay poder hasta en mis momentos más pequeños.
Una sola palabra o acto pueden echar a andar grandes cambios.
Puedo tener fe en lo que puede suceder.
Ni siquiera tengo que saber lo que será.
¡Siento curiosidad por averiguarlo!
Puedo llamar a las fuerzas espirituales de la creatividad, la alegría y la belleza.
Puedo confiar en estas fuerzas, son mi herencia espiritual.
Estoy dispuesta a arriesgarme.
Estoy dispuesta a dar un paso en cualquier dirección para poner la energía en movimiento.
Donde haya movimiento, seré capaz de ver lo que quiero.
Cuando haya movimiento, seré capaz de ver lo que tengo que hacer.
Cuando la energía se esté moviendo puedo influenciar el resultado.
Puedo elegir con respecto a mi ser auténtico y a mi camino sin tener una clara visión de ellos.
Puedo sentirlo.
Este umbral puede representar la presencia de la abundancia y la fertilidad en mi vida.
Aquí hay un campo que arar y semillas que 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 para encontrar mi propio camino.
Es mi oportunidad para **ofrecer mi regalo** a mi manera.
Estoy hablando con mi voz auténtica.
Estoy cuidando de mí misma.
Estoy esforzándome más por dar paseos en la naturaleza.

Estoy escribiendo en mi diario, practicando yoga, pasando tiempo en oración y meditación...

Estoy haciendo tapping para liberarme de este dolor.

Sé que puedo encontrar paz interior, y ahí escucho mi voz auténtica.

Mi preciosa y brillante luz interior puede brillar a través de mis palabras.

Ahora puedo escribir.

Después, Brittany me envió esto:

Estoy haciendo tapping con este diálogo diariamente, y “yendo profundo” con las preguntas y los ejercicios que me diste. Me han sido muy útiles. Hasta ahora, he sentido una liberación de energía, me he sentido con menos conflicto, y mi voz auténtica se está sintiendo más segura para expresarse. Todavía estoy trabajando en aterrizarme. Estoy tan agradecida por tu taller Sidhe. Realmente me ha abierto una nueva manera de acceder a la creatividad. Es el inicio de un nuevo comienzo. Como lo mencionas en tu boletín, me siento agradecida por ser parte de esta “comunidad reflexiva y amorosa que está dispuesta a soñar en grande acerca de lo que es positivo y posible para nuestro mundo”.

Con mi amor y bendiciones para ti,

Rue

Collage de papel cortado: Willow Harth

Botones en flor: Tae Takegami

Huevo de petirojo, rama en espiral, piedras con luz: 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!

© 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