

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 7, Número 5



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 –

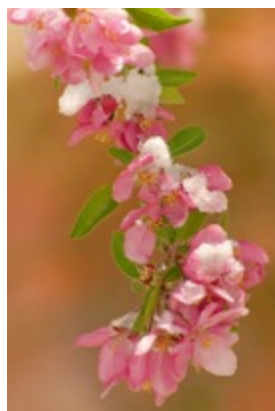
Rue

Sensibilidad y Auto-estima

**Recibí un correo electrónico que contenía una pregunta maravillosa:
¿Es la sensibilidad lo mismo que la baja auto-estima?**

La respuesta básica es no, no son lo mismo. Pero hay una respuesta más larga y más profunda que iniciaré aquí, y continuaré en boletines futuros. Hablo como la persona altamente sensible que soy. Me ha llevado casi la totalidad de mi vida entender este temperamento y valorarlo por sus regalos.

Resumiendo: ser sensible es un temperamento emocional real. Y realmente creo que el futuro depende de personas como nosotros. Somos como el canario en la mina de carbón.



¿Recuerdan la historia de los mineros que llevaron un canario en una jaula dentro de la mina para averiguar si el aire era seguro para poder respirar ahí abajo? Si el canario moría, el minero no bajaba. El canario les guiaba, aseguraba su seguridad.

Como saben, resulta duro ser tan sensible en un mundo que no entiende este temperamento. Cuando no hay nadie a tu alrededor que pueda reflejarte tu propia bondad inherente, puedes crecer pensando que hay algo mal en ti. Al paso del tiempo este pensamiento dará lugar a una baja auto-estima.

Cuando tienes un temperamento altamente sensible, sentirás y experimentarás todo lo que sucede a tu alrededor y a ti mucho más profundamente que la mayoría de las personas.

Mi amiga y colega, la Dra. Nancy Selfridge describe la sensibilidad de esta manera:

Un sistema sensible es un sistema nervioso que contiene menos filtros que los considerados la norma. Pero estas personas son raras. Este es un sistema nervioso... que parece tener un elemento de vulnerabilidad ante el estrés y el trauma... quizás de la misma forma en que el sistema nervioso tiende a ser sobre-activado en nuestro contexto cultural particular.

La gente necesita entender que al hablar de una manera particular de procesar la información, esto no constituye una psicopatología, y que no es algo que necesariamente queramos cambiar.

Estas son las personas que llegan a ser los líderes espirituales y los médicos y los sanadores de nuestra cultura. ¡Necesitamos a estas personas!

La Dra. Elaine Aron fue quien por primera vez introdujo la idea de la “persona altamente sensible”. Ella es una terapeuta altamente sensible, y en su práctica continuamente notaba que las personas sensibles parecían ser más susceptibles de desarrollar retos emocionales que las personas que eran menos conscientes de su entorno.

De acuerdo con ella, si te percatas que eres una persona altamente sensible, o que tu hijo lo es, entonces tienes que tener en cuenta los siguientes puntos:

- El rasgo de ser sensible es normal—es heredado en 15% a 20% de la población, y definitivamente el mismo porcentaje parece estar presente en todos los animales superiores.
- Ser una PAS significa que tu sistema nervioso es más sensible a las cosas sutiles. Tu vista, oído y sentido del olfato no necesariamente son más agudos (aunque pueden serlo). Pero tu cerebro procesa información y reflexiona acerca de ella con mayor profundidad.
- Ser una PAS también significa que puedes sobre-estimularte, estresarte o abrumarte con mayor facilidad.
- Este rasgo no es algo nuevo – ha sido mal etiquetado como timidez (que no es un rasgo heredado), introversión (30 % de las PAS son extrovertidas), inhibición, miedo, y cosas por el estilo. Las PAS pueden ser todo esto, pero ninguna de estas características constituye el rasgo fundamental que han heredado.
- La razón de estos nombres inapropiados negativos y de la falta general de investigación acerca del tema es que, en esta cultura, ser rudo y extrovertido constituye la personalidad preferida o ideal – y no la alta sensibilidad (por lo consiguiente, en el pasado el enfoque de la investigación ha sido en el impacto negativo potencial de la sensibilidad en la sociabilidad y la audacia, y no en el fenómeno en sí mismo o su propósito).
- Este prejuicio cultural (ver lo antes escrito) afecta a las PAS tanto como las afecta su rasgo. Aún quienes te aman probablemente te han dicho: “no seas tan sensible”, haciendo que te sientas anormal cuando de hecho no podías hacer nada para evitarlo, y no eres anormal en absoluto.

Del sitio de red de Elaine Aron: www.HSPerson.com

El temperamento altamente sensible es llamado el “Sanador Ideal” (por sus siglas en inglés INFP: Tipo de personalidad de Percepción Sensible, Introversión e Intuición), de acuerdo con una prueba de tipo de personalidad muy reconocida. Aquí se presentan algunas características de las personas altamente sensibles que surgen de este estudio, usando el modelo de Meyers Briggs, adaptado por David Keirse en su libro *Por Favor Entiéndeme II*.

He organizado la lista de Keirsey en “Retos” y “Bendiciones”.



Los retos de ser sensible:

Con frecuencia han tenido una infancia infeliz

Pueden haber sido criados en una familia sociable, práctica e industriosa

No cumplieron las expectativas parentales

Frecuentemente se sienten aislados: “como un extranjero”

Se ven a sí mismos como patitos feos

Aparentan ser reservados y tímidos

Un mundo rico en fantasías cuando niños, por el cual pueden haber sido desmotivados o

castigados por los padres

Desean complacer, tratan de ocultar sus diferencias

Creer y se les ha dicho que su sensibilidad es mala

Les atrae la pureza pero continuamente son auto-críticos

Se auto-sacrifican hasta el extremo

Mantienen esta lucha interna oculta de los demás

Las Bendiciones de ser sensible:

Somos altamente conscientes de y nos afecta la belleza en el arte, la música y la naturaleza

Somos poéticos y abstractos en pensamiento y lenguaje

Somos cooperativos, diplomáticos y empáticos

Tenemos hambre de relaciones profundas y significativas

Valoramos el crecimiento personal, la autenticidad y la integridad

Somos interna y profundamente cuidadosos y comprometidos con lo positivo y lo

bueno

Tenemos una moralidad personal fuerte, y sentimos tener una misión de traer paz al mundo

Con frecuencia hacemos extraordinarios sacrificios para alguien o algo en lo que creemos

La imaginación y la evolución son nuestra meta, y buscamos la unidad

Algunos ejemplos de personas altamente sensibles en la historia:

Homero, la Virgen María, Hans Christian Andersen, la Princesa Diana, Gandhi, Shakespeare

Tomado de David Keirse, *Por Favor Entiéndeme II*

Aquí tenemos lo básico acerca de la historia de ser altamente sensible:

- Crecer en una familia y una cultura que no te entiende puede dar lugar a una acumulación de experiencias dolorosas.
- Dado todo esto, lo más probable es que crezcas con creencias distorsionadas acerca de tu identidad: "Debe haber algo mal en mí".
- Decirte este pensamiento repetidamente a ti mismo da lugar a respuestas físicas y emocionales.
- Puedes sentirte triste, enojado, temeroso, ansioso, avergonzado, culpable. Si no es seguro o apropiado expresar tales sentimientos, se "reprimen" en tu interior, y al paso del tiempo pueden manifestarse como síntomas físicos y enfermedades.
- Mediante tapping, y otras modalidades de sanación, puedes sintonizarte con la intención profunda de este dolor físico y emocional. Pregúntate: "Si estas lágrimas, o esta náusea, o esta constricción en mi pecho o garganta, o estos síntomas tuvieran un mensaje para mí, ¿cuál sería?"
- Creo que el mensaje siempre es una variante de: "¡Merezco algo mejor!" Es como si nuestro espíritu enjaulado estuviera gritando, usando las emociones y los síntomas físicos para ser liberado.
- Así que podremos preguntar: "¿Cuál es la verdad más profunda acerca de mí? Si permito que todas esas historias dolorosas y esas creencias se derrumben, ¿quién soy bajo todo eso?"
- Cuando tenemos una idea acerca de nuestra verdad más profunda, podemos empezar a buscar en nuestras vidas evidencia de dicha verdad expresándose. Y una vez que empezamos a buscarla, la podemos observar en todas partes. Siempre ha estado allí en nuestro interior.
- Aprender la verdad de nosotros mismos, sabiendo que es nuestro derecho sentirnos bien y ser felices, podemos iniciar un proceso de vida en el cual nos inclinamos en dirección de la paz, la fluidez, la diversión y la alegría.

¡Podemos prestar atención a como nos sentimos! Al cuidar de mi Ser estoy cuidando de mi Espíritu. Si no lo hago yo, nadie más lo hará.



Me han preguntado infinidad de veces: “¿Cómo puedo hacer tapping para liberarme de mi sensibilidad?”

Creo que esta pregunta nos lleva totalmente en la dirección equivocada. Pensamos acerca de la sensibilidad como algo que necesita ser apaleado hasta desaparecer, para que entonces podamos estar bien, ser normales y “encajar”.

Usa tu sensibilidad y tu creatividad para encontrar maneras de re-encuadrar los pensamientos negativos acerca de ser sensible, y así verlo como un regalo.

Haz tapping para reconocer ser sensible. Haz tapping para re-encuadrar lo que

parecen problemas y así verlos como regalos:

Sentir con tanta intensidad es el regalo de la profunda conciencia de las sensaciones.

Tu deseo de complacer surge de tu misión de traer la paz.

Honra tu capacidad para lograr un profundo sentido de conexión.

Celebra tu maravillosa visión de posibilidades, y tu amor por hacer que las cosas se vean, se sientan y encajen bien.

Aprecia tu bello idealismo, tu confianza en la bondad.

Espolvorea tus sesiones de tapping libremente con alguna variación de estas palabras:

Aun cuando no veo cómo puedo re-encuadrar mi respuesta sensible hacia este evento de una manera positiva, estoy abierta a verlo de forma diferente... y estoy abierta a ver el propósito y la sabiduría en lo que pasó y en mi respuesta y la de los demás... y me amo y acepto profunda y completamente, a pesar de todo.

Creo que las personas altamente sensibles están indicando el camino a seguir a la humanidad, hacia aprender una manera de vivir con mayor gracia. De alguna forma que tal vez no logramos entender aún, el mundo nos ha pedido a todos estar aquí, para ofrecer la energía de sanación que se libera a través de nuestros caminos de

transformación.

Permite que tu auto-estima natural se libere de la jaula en la que ha estado confinada ¡para volar libre al fin! Estamos juntos en esto. La auto-estima que descubras en ti nos beneficiará a todos.

Con mi amor y bendiciones para ti,

Rue

Para mayor información acerca de tapping y sensibilidad, revisa mi libro, *Esta es mi Posición: El Poder y el Regalo de Ser Sensible*. Es realmente una carta de amor...

Lo puedes encontrar aquí:

<http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/this-is-where-i-stand/>

Imágenes: 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