

# Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR  
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 7, Número 6



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*

---

# ¿Eres una Sensible Introversa? ¿O una Sensible Extroversa?

*¿Sientes que alguna de las siguientes afirmaciones son verdaderas para ti?*

- Los estados de ánimo de otras personas me afectan.
- Tengo la necesidad de retirarme durante los días ajetreados: a un lugar donde pueda tener algo de privacidad y alivio de la estimulación.
- Cuando las personas se encuentran incómodas en un ambiente físico, tiendo a saber lo que se necesita hacer para hacerlo más cómodo o que ellas se sientan más cómodas.
- Me abruman fácilmente con cosas como luces brillantes, olores fuertes, materiales ásperos o ruidos fuertes.
- Tengo una vida interior rica y compleja.
- Me incomoda que haya muchas cosas sucediendo a mi alrededor.
- Es una alta prioridad para mí acomodar mi vida para evitar situaciones que me alteran o me sobrepasan.
- Me molestan los estímulos intensos, como las escenas caóticas.
- Cuando tengo que competir o ser observada al realizar una tarea, lo hago peor que si estuviera llevando a cabo tal proyecto por mi cuenta.
- Cuando era niña, mis padres o maestros parecían verme como una persona sensible o tímida.

Adaptado de Elaine Aron, [www.hsperson.com](http://www.hsperson.com)

## **Algunas personas sensibles son introvertidas, y otras son extroversas.**

El tipo en el que te encuentres depende de tu fuente personal de renovación. ¿Cómo recargas tu energía? ¿Qué agota tu energía?

### **¡No Más Cumpleaños!**

Soy una persona introvertida altamente sensible. Cuando tenía cuatro años, o así es como cuenta la historia familiar, mi madre organizó una gran fiesta de cumpleaños para mí en casa. Después de la fiesta le dije: “¡El año SIGUIENTE voy a permanecer en mi habitación todo el tiempo!”

### **Para algunos niños sensibles (¡y adultos!) las Fiestas = Tortura**

**En la foto de la fiesta** hace todos esos años, puedes ver a todos los pequeños con sus madres sonriendo ampliamente, sentados felices en filas en la sala familiar. Y ahí estoy yo, en la parte baja izquierda de la primera fila, con mi cara de cuatro años, enojada, torturada y seria.

**Sé que necesito** mucho tiempo a solas. Amo escribir y el trabajo de conexión profunda

con la gente-eso me nutre. Y amo enseñar en mis clases y hablar a grupos, incluso a grandes grupos, si es un tema que conozco y que me apasiona.

**Pero odio las fiestas** donde no conozco a nadie, o cualquier actividad que requiera hacer plática superficial. Mi esposo se dio por vencido hace tiempo de llevarme a las reuniones sociales de su trabajo.

**Simplemente estar en grupos de personas me drena la energía.** Realmente sólo deseo hacer actividades interesantes, vitales, que estimulen mi aprendizaje. Solía pensar que era anti-social, ¡y tal vez lo soy! Sólo sé que mi prioridad es mantenerme Bien y Descansada.

**He entrevistado a muchas personas sensibles** a través de los años. Aquí presento dos reportes, uno de una introvertida sensible, y otro de una extrovertida sensible.



#### **De Sofía: Una Introvertida Sensible**

"Estaba aislada y muy callada. Me ocupaba de mis propios asuntos. No puedo manejar mucha estimulación a la vez. Me apropio de muchos asuntos de los demás.

**En Al-Anon** me sentía muy abrumada en el grupo. Me doy cuenta de que puedo sintonizarme con el dolor de los demás, con sus problemas. Aprendí allí que la mayoría de la gente no es tan sensible como yo. No puedo manejarlo. Me sobrecargo, aun cuando sé que esta sensibilidad es un regalo. Así que tiendo a evadir a los demás, y me critico a mí misma por hacerlo.

**"Tan pronto como me siento sobre-estimulada,** siento más el dolor, así que lo evito. He aprendido a evitar todo muy bien. Soy una combinación de sensibilidad y dureza. He aguantado y pasado por muchas cosas. Desde niña aprendí a no mostrar lo que sentía. A mi madre no le gustaba la sensibilidad en sus hijos. Aprendimos muy rápidamente a no mostrar o hablar de nuestros sentimientos. Yo era realmente callada, no me involucraba con otra gente".

**"En mis años de matrimonio con un bebedor** yo iba al bar con él, pero bebía jugo de jitomate. Nunca participaba, me sentaba con la espalda contra la pared. Cuidaba de todos. Después permanecía despierta, sobre-estimulada por todo lo que había experimentado. Me devastaba el dolor en el que toda esa gente se encontraba. No entendía que tenía una habilidad mayor para sentir los problemas de los otros".

#### **De Sandra: Una Extrovertida Sensible**

**"De hecho siento que he vivido la mayor parte de mi vida** aquí al lado de mi cuerpo. No quería que nadie me viera, era demasiado peligroso. Así que generé mucha actividad glamorosa y extrovertida para que nadie me viera.

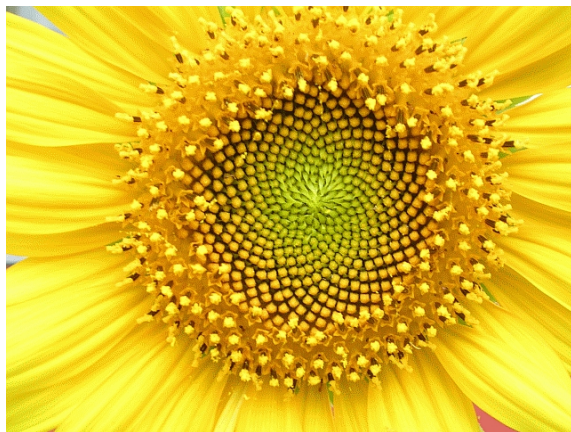
**"Para los demás, yo parecía muy extrovertida.** También bebía socialmente. Eso

destapaba el corcho a mis inhibiciones. Así era muy divertida, una gran cuenta-cuentos. Creando un torbellino, actividad, ruido, cosas interesantes que ver o escuchar, para que nadie notara nunca a mi verdadera yo allá. Era un camuflaje distractor

**"No es que fuera algo inauténtico.** Es lo que yo haría si pudiera estar realmente viva. La vida parece reducirse a saber: "¿me gusta esto o no?" Cuando te encuentras fuera de tu cuerpo no sabes si te gusta alguna actividad o no. Hay esta terrible hambruna. Te aterrera la intimidad. No estás ahí. Perdí la habilidad de estar sola conmigo misma. Perdí la habilidad de ser yo, o de estar con alguien más.

**"Sin saberlo, era profundamente infeliz,** pero pensaba que así eran las cosas. Creo que mi mamá probablemente era profundamente infeliz, pero ella pensaba que así eran las cosas. No es necesario ser así de infeliz. No podíamos haber comprendido eso. Creo que ella piensa que la vida es básicamente algo infeliz pero que de todos modos se vive.

**"Hay mucho aguante y** hacer las cosas a pesar de todo en mi familia. Mi papá simplemente no entraba en las emociones. Ni mi mamá ni mi papá estaban emocionalmente presentes para mí.



**"Hoy, si estoy sola lo suficiente como** para quietarme internamente, estoy llegando al punto donde puedo saber cómo me siento. Necesito mucha soledad para adentrarme en mi cuerpo, para sentirme viva. Puedo permanecer conmigo misma ahora y darme cuenta de lo que siento. Paseo a mi perro de noche cerca del lago. De noche es tan bello. He notado que una vez que todos se han ido, la atmósfera cambia. Todo está quieto y muy presente. Al principio cuando hacía esto, lloraba. Caminaba y lloraba todas las noches. Gradualmente empecé a

sentir alegría. Paz.

**"Ahora puedo notar** cuando algo se siente de una cierta manera bella, verdadera, auténtica, espiritual. Hay una piedra de toque en mi interior. Ahora sé cómo sentir positivamente. Ahora resulta bastante interesante estar con gente cuando así lo elijo, cuando me acomoda. Todo esto es nuevo para mí".



**Si eres sensible, y sientes presión por "estar allá afuera", o si vas contra tu propia sabiduría, en el transcurso del tiempo podrías enfermar.**

**Cuando la Dra. Nancy Selfridge y yo dábamos clases** acerca de la sensibilidad y la fibromialgia, hicimos algunas presentaciones juntas en la ACEP (por sus siglas en inglés: Asociación de Psicología Energética Integral), la conferencia nacional de psicología

energética. Ella hablaba acerca de la conexión entre la sensibilidad y la enfermedad, y motivaba a las personas a honrar su rasgo:

"Ustedes no necesariamente desean tratar de cambiar su sensibilidad para "ser como los demás".

"He visto personas en mi profesión que puedo identificar como sensibles, pero no han enfermado. ¿A qué se debe eso? En parte a que no han tenido eventos disparadores de trauma. Algunos sí los han tenido, pero han adaptado sus estilos de vida para atender sus propias necesidades.

"Recuerdo a un chico en particular que nunca mostró ningún síntoma en toda su vida. Tenía una familia que lo apoyaba por completo, una familia muy inclusiva que aceptaba sus rarezas completamente. Incluso yo sentía que él era un poco raro. Obtuvo su maestría en poesía. Y así empezó a sostenerse siendo editor de una revista en línea. Trabajaba desde su casa por completo.

"Él no contestaba el teléfono. Sólo dejaba que la contestadora recibiera los mensajes. Mantenía su puerta cerrada con llave, y no la abría cuando iban a verlo. Yo pensaba... ¡Quiero tu vida! Tenía completo control de la estimulación en su vida. Lograba el control total de baja o nula estimulación. Eso es lo que una persona sensible necesita para estar en equilibrio.

"Pero una persona que tiene un temperamento sensible, y quien también tiene un sistema de creencias que lo sitúa en que tiene que ser un "buen chico" o una "buena chica", está un poco predispuesto para enfrentar problemas. Ellos viven una vida como un prototipo "ultra". Actúa Muy Bien. Logra. Sigue las Reglas. Sé Perfeccionista. Ve más allá, con frecuencia en contra de sí mismos. Es mortal. Inevitablemente, esto lleva a que se presenten muchos síntomas físicos y emocionales".

*Tomado de la transcripción de la presentación de Nancy Selfridge ante la Conferencia de la Asociación de Psicología Energética Integral 2005.*



### ¿Quieres decir que no hay nada mal en mí?

**Como niños**, asumimos que la única forma de sentirnos conectados, y sentir que pertenecemos, es hacer lo que se nos dice que hagamos, y ser quienes nos dicen que somos. Creemos que si obtenemos aprobación, estamos obteniendo amor, y por tanto, somos queribles.

**¡Aprende a quererte y aprobarte a ti mismo!** No sólo digas la segunda parte de la frase de preparación de EFT mecánicamente. En lugar de querer "librarte" de tu sensibilidad, ¡celebrala!

**Aquí se presenta una pequeña parte de una rutina de tapping** tomada de mi clase mensual Hazte Valer, para sugerirte cómo puedes hacer tapping para la sensibilidad. Algunas de las palabras son comentarios que me fueron enviados por participantes, describiendo su propia experiencia.

**Aun cuando** me he estado contando una historia acerca de ser tan sensible, y de lo que me ocurrió, y de lo que eso significa acerca de mí y lo que es posible para mí... me acepto profunda y completamente... comprendo que he estado rompiendo la conexión conmigo misma, y deseo encontrar formas de reconectarme conmigo misma ahora...

***Haz tapping a través de los puntos***

Siento este constante resquemor de que DEBERÍA ser capaz de manejar mejor las cosas,  
DEBERÍA poder sanarme,  
Si tan sólo pudiera entenderlo,  
Aprender las lecciones,  
Aplicar mis habilidades,  
¡Soy demasiado sensible!  
Me culpo por no ser la persona que quiero ser  
Y por no comportarme en la forma en que quisiera hacerlo...  
Siempre he sentido que fui bajada en el planeta equivocado.  
Este planeta con frecuencia lo he sentido como dolorosamente incivilizado, rudo y violento hacia mí.

Lo que he asumido acerca de culpabilizarme  
Lo que he asumido acerca de hacerme valer  
Es una historia que me he estado contando  
Pero no me consta que sea verdadera  
En ese entonces pensaba con una experiencia limitada de la vida  
Pensaba en la forma en que me enseñaron a pensar  
He vivido como si dicha historia fuera una sentencia de vida...  
Pero puede que eso no sea cierto  
Estoy lista para considerar soltar lo que he asumido  
Los eventos que crearon dichas historias no están sucediendo ahora  
Soy libre para elegir una historia diferente que se sienta mejor...  
Soy libre de elegir conductas diferentes que me den mejores resultados  
Estoy lista para considerar soltar mi historia "demasiado sensible"...  
¡Realmente deseo cambiar mi manera de pensar!

***Haz tapping gentilmente en los puntos de la clavícula, o al lado de tu mano:***

**Pero la verdad es que,** esta historia está llena de cosas que he asumido.  
Realmente no sé si lo que he asumido es cierto... quizás las personas en mi vida hacían lo mejor que podían desde su mapa de vida limitado en ese entonces...quizás incluso yo hacía lo mejor que podía...

**Aun cuando** mis historias acerca de mí misma han creado una desconexión de mi soberanía sagrada, me amo y me acepto...y estoy dispuesta a considerar soltar

dichas historias...y simplemente quedarme con aprender acerca de lo que dentro de mí sé que es verdadero. Estoy eligiendo ahora prestar más atención a mi sabiduría interna acerca de mí misma.



***Haz tapping nuevamente a través de los puntos:***

Amo saber que merezco algo mejor...

Elijo creer en mí misma y valorar mi temperamento sensible...

Aprecio que mi propia armonía me es tan importante...

Amo apreciarme a mí misma...

Estoy agradecida por esta oportunidad de re-pensar las cosas...

Aprecio exactamente quién soy... ser tan sensible podría ser un regalo.

Aprecio todas las lecciones que he aprendido...

Estoy tan agradecida por toda la bondad que hay en mi vida...

Me siento contenta de tener con un sistema tan finamente sintonizado con mis emociones...

Cuando me permito conectarme honestamente con mi sensibilidad, me siento completa, no dividida.

Mi Espíritu remonta el vuelo cuando me permito contactar mi naturaleza sensible. Sé que estoy aquí por alguna razón.

**Haz un poco más de tapping acerca de la historia que te estás contando**, y permite que se afloje, encuentra un cierto flujo, cambia su forma. Toma la sabiduría y el sentimiento de uno de mis poemas favoritos:

*El capullo*

*Significa todas las cosas*

*Incluso aquellas cosas que no florecen,*

*Por todas las flores de auto-bendición;*

*Aun cuando algunas veces resulta necesario*

*Enseñarle a una cosa su propia belleza*

*Y poner una mano en la frente*

*De la flor*

*Y volver a contarle con palabras y tocándola,*

*Que es bella*

*Hasta que florezca de nuevo desde dentro, a través de su auto-bendición.*

Tomado de St. Francis and the Sow, por Galway Kinnell

**¡Con mi amor y bendiciones para TI!**

**Rue**

**PD: Para mayor información acerca de EFT, fibromialgia, y la Dra. Nancy Selfridge, y cómo tomar una perspectiva espiritual acerca de este síndrome:**

**[EFT, Spirituality and Fibromyalgia:](#)**

<http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/eft-and-fibromyalgia/>

**Y para saber más acerca mis teleclases de sensibilidad, llamadas *Hazte Valer*, visita:**

**[Stand Up For Yourself:](#)**

<http://www.intuitivementoring.com/teleclasses/stand-up-teleclass/>

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](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)