

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 7, Número 7



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

¿Cómo saber qué decir al hacer EFT?



Mi cliente, quien padece fibromialgia, me dijo que el trabajo de EFT que hacemos juntas durante nuestras sesiones le sirve mucho, pero que cuando trata de hacer EFT ella sola, no se le ocurre qué decir.

Así que en una sesión en la que trabajábamos con el dolor que sentía en sus piernas, hice un rastreo de las preguntas que le formulé y de la forma en la cual trabajamos y elaboramos sus respuestas.

Por supuesto que esto no cubre ni cercanamente todo lo que sería posible preguntar o decir, pero puede servir como guía para otras personas que se encuentren en la misma situación. Asimismo, esta sesión sirve como un formato útil para cualquier problema físico, no sólo para las piernas. Incluso podría modificarse para los problemas emocionales.

Formula las preguntas siguientes, y todas aquellas que se te ocurran. Escucha en tu interior. Presta atención a los pensamientos, las preocupaciones, las imágenes, las sensaciones físicas, los síntomas y los sentimientos que afloren. Como podrás ver, cada una de estas preguntas provoca muchas frases con las cuales hacer tapping.

- Haz tapping con todo lo que surja
- Haz tapping con tus respuestas a las preguntas
- Elabora nuevas preguntas como se te ocurran, y ¡haz tapping con ellas también!

Recuerda que no hay palabras “correctas” que decir mientras haces EFT, así como

tampoco hay “palabras equivocadas”. Si estás trabajando con alguien es muy importante que te apegues a *sus* propias palabras en las frases de preparación, o durante el tapping a través de los puntos. Evita absolutamente decirles qué pensar, aun cuando lo que *tú* pienses que deben pensar sea brillante, o necesario para su evolución, o lo que sea.

Puedes hacer sugerencias, pero siempre con la invitación a sólo probar lo que estás diciendo, y si no lo sienten correcto, deben rechazarlo. Nuestro trabajo como facilitadores de tapping, aun (¡especialmente!) con nosotros mismos, es ser compañeros, co-creadores y colaboradores, *no* autoridades armadas con deberías o no deberías.

Las frases con las que mi clienta y yo trabajamos en esta sesión se presentan con letras cursivas.

- **¿En qué parte específicamente experimentas el dolor?**

Parte superior de mis muslos, mis rodillas

“Aun cuando tengo dolor en...”

- **¿Cuál es la peor parte?**

Mis rodillas son débiles, no puedo confiar en ellas.

Aun cuando mis rodillas son débiles...

Aun cuando siento que no puedo confiar en mis rodillas...

- **¿Cómo lo describirías?**

Dolor

“Aun cuando tengo dolor en mis rodillas...”

- **¿Dolor cómo?**

Como un dolor, como que mis rodillas duelen

“Aun cuando mis rodillas duelen...”

Como que mis músculos no están en buena condición

“Aun cuando se siente como que mis músculos no están en buena condición...”

Continúa usando cada frase en cursivas en esta forma, a veces como una frase de preparación— “Aun cuando...”, y a veces como frases que decir al hacer tapping en cada punto. (Nota: ¡no hay manera de hacer “mal” esto! No puedes hacer daño, sólo el bien).

- **¿Cuándo lo sientes? ¿Qué lo detona?**

Cuando estoy estresada y preocupada

- **¿Cuándo inició?**

Exhausta por el ejercicio

Tensión en mi cuerpo

- **¿Cuándo fue la primera vez que sentiste algo parecido a este dolor?**

Un tiempo después de aquel accidente automovilístico hace diez años (trabaja con todos los aspectos del incidente)

- **Elabora una metáfora - ¿cómo se sienten tus piernas?**

Como si estuvieran despertando después de hibernar.

Como si no hubieran sido usadas, sin fuerza., como un oso saliendo en la primavera.

(Más adelante en el proceso, entretejé algunas imágenes acerca de los osos: los osos son poderosos... se siente tan bien salir de esa cueva... la fiera protección y voluntad de sobrevivir y prosperar de la mamá osa hacia sus cachorros, y tu fiera protección de tu propio cuerpo, tu voluntad de prosperar)

- **¿Cómo te sientes acerca de que te duelan las piernas?**

Me avergüenzo.

- **¿Qué te avergüenza específicamente?**

(Nota: “¿Qué específicamente...? es una excelente pregunta para profundizar más en las respuestas vagas. Con EFT, entre más específico seas, mejores resultados obtendrás).

Me siento fuera de condición.

Caminar esa distancia tan corta no debería ser un problema.

Frustrada con mi cuerpo.

Enojada con mi cuerpo.

- **Si hubiera una emoción más profunda bajo el dolor, ¿cuál sería?**

Preocupación de que si no supero esto, el dolor al hacer actividades será progresivamente peor. Preocupación de que el ciclo de dolor empeore cada vez más.

Preocupación acerca de cómo será el futuro.

Enojo— ¡no es justo!

- **¿Cómo sería eso? (En otras palabras, sé específica acerca de las preocupaciones y de otros sentimientos)**

Mis habilidades físicas serán más limitadas.

No soy tan fuerte como quisiera serlo.

Pienso acerca de mí misma como fuerte, pero mi cuerpo me está deteniendo.

- **Cuando te preocupas, ¿cómo lo haces?**

(Literalmente CÓMO)

Un círculo vicioso mental: preocupación--ejercicio--dolor—preocupación—detener el ejercicio—preocupación

...Es una rueda de jerbo de preocupación.

Cada vez que encuentras una metáfora, como “rueda de jerbo de preocupación”, utilizarla amplifica las posibilidades y la efectividad de tu tapping. La mente inconsciente interna responde muy fuertemente a la metáfora. Puedes simplemente permitir que las asociaciones de la metáfora surjan imaginariamente conforme haces tapping. Esto involucra una dimensión completamente diferente a tu experiencia, una más cercana a algo dentro de ti que de hecho está sintiendo y produciendo el dolor en sí mismo.

(En este punto el dolor de la pierna de mi clienta casi había desaparecido...)

A continuación se presentan algunas preguntas que hacer para encontrar nuevas cosas que agregar, después de decir: “Aun cuando tengo algo de dolor en mis piernas todavía, me amo y acepto profunda y completamente...”

• **¿Qué deseas en lugar de esto?**

Quiero componer mi cuerpo, no enmascarar el dolor con drogas como lo hace mi amiga.

Quiero un cuerpo fuerte y sano.

• **¿En qué estado del ser tendrías que encontrarte para que esto fuera una realidad?**

Entusiasmada con la actividad física, en paz, salud y bienestar, sabiendo que estoy ayudando a mi cuerpo a sentirse bien para mi futuro.

• **Si ya no estuvieras preocupada, ¿qué harías?**

Estaría experimentando nuevas aventuras, apreciando mi cuerpo.

• **Elijo:**

... apreciar mi salud, mi cuerpo

(“Aun cuando sólo tengo un poco de dolor en mis piernas, elijo...”)

• **Específicamente, ¿qué es lo que deseas apreciar con respecto a tu salud y tu cuerpo?**

• **Elijo apreciar:**

Mis piernas – que todavía puedo caminar.

Mis piernas por sostenerme durante todos estos años.

Mis piernas por ayudarme a defenderme y hacerme valer.

Mis brazos, que pueden abrazar a la gente.

Mi cuerpo, que puede sentir alegría.

• **Elijo:**

Esperar con ánimo cada nueva aventura.

Esperar con ánimo el futuro.

Poner atención en lo que deseo, y no en lo que temo.

Cuando hagas tapping, usa tu imaginación, tu curiosidad, tu pensamiento asociativo, y especialmente, tu humor para que se te ocurran imágenes y frases acerca del uso y propósito, incluso del propósito espiritual, de tu tema: “piernas”, en este caso.

Por supuesto que puedes hacer esto con cualquier tema, ¡y esto es lo que puede hacer que EFT sea tan divertido! Sé tan salvaje y dramática como puedas en tu imaginación. ¡Permite que la salud sea alegre!

Por ejemplo...

*Las piernas te sostienen
Son tus mejores amigas
Las piernas te permiten sostenerte erguida,
Defenderte y hacerte valer
Sostener una posición
Sobresalir
Tomar tu lugar
Llegar a donde quieres llegar
Alejarte de lo que deseas evitar,
Brincar de júbilo
Huir
Correr hacia lo que quieres
Patear las cosas que están en tu camino,
Abrirte paso,
Las piernas te permiten ser flexible
Ser tan pequeña como quieras o tan alta como eres—interna y externamente...
...etc.*

**Ahora, intercala todas estas frases conforme haces tapping.
Usa tu propia imaginación, ¡déjala CORRER en libertad!
¡Dale a tu intuición sus propias piernas!**



Ofrecido con amor y bendiciones de Rue

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