

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 7, Número 8



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

"Me pregunto cómo es que sigue vivo el gatito"

Haciendo tapping para salvar el cuerpo/alma que has soñado...

¿Alguna vez has pensado en usar tus sueños como fuente de inspiración para un tapping transformador? Esto es lo que hicimos en mi más reciente teleclase: **Trabajo de Sueños Espiritual**.

Lesley tuvo un sueño en el cual había esta imagen poderosa:

..Entonces, en la pared que estaba directamente frente a mí, empecé a ver que el concreto se cuarteaba. Conforme continué observando, un enorme y feroz pez empezó a abrirse camino a través de la pared de concreto, entrando a la bodega. Es enorme y tiene filosos dientes como de acero, irrumpiendo en el concreto.



Estoy horrorizada. Nunca he visto algo así. Es gris y como de 12 pulgadas de ancho y simplemente está atravesando el concreto con sus dientes. Conforme se introduce más, noto que hay anillos rojos (del color de la sangre seca) alrededor del pez y de estos anillos cuelgan los gusanos.

Entonces, cuando vuelvo a verlo, en su boca veo un hermoso gatito, aún vivo en su boca y con una mirada de curiosidad hermosa. El pez lo escupe. Estoy totalmente horrorizada. Me pregunto cómo es que sigue vivo el gatito, pero entonces mi atención es dirigida a otra pared.

Veo más grietas formándose en el concreto y sé que más peces se están abriendo paso. Volteo a ver al primer pez y parece haber avanzado a la mitad de la pared y un pensamiento cruza mi mente de que necesito ir de regreso por el pasillo con mis padres y salir de ahí. El pensamiento que surge es que esos peces nos van a comer vivos.

¡¡¡Y entonces suena mi alarma!!! Mientras despierto, aún tengo la imagen y los sentimientos del sueño claros en mi mente, ¡estoy segura de que hay un mensaje ahí para mí!

Sostuvimos una conversación interesante e intuitiva haciendo tapping acerca de este sueño en la clase, que nos llevó a revelaciones acerca de la forma en que Leslie piensa respecto de quién es.

Lesley notó que su atención se había centrado en el horrendo y aterrador pez, y en la necesidad de sacar a sus padres de ahí. Se percató de que así había sido la historia de su vida: enfocarse en los aspectos peligrosos y temibles de su vida al crecer en su familia. ¡Se la iban a comer viva! Pero no pensó en sí misma. Su atención estaba centrada por completo en la necesidad de rescatar a sus padres.

Sin embargo el sueño mostraba que el pez le había entregado este precioso, radiante y curioso gatito, vivo. Nos percatamos de que ésta era la imagen en la que el sueño deseaba que Leslie enfocara su atención. ¡Era ella misma, el gatito vivo, quien necesitaba de su cuidado!

Dave, un miembro de la clase, después escribió este poema:

Salva al Gatito

*¡El sueño era tan real!
Tenía que salir de ahí
y salvar al brillante gatito
de esos terribles
peligros acechando.*

*Resulta que el brillante e inocente gatito
era, es, mi alma,
mi verdad interior.*

*Había estado fuera de contacto con
mi esencia.*

*Ocupada arreglando las cosas
y apagando incendios. Había
perdido la conexión con mi cuerpo.*

*Ahora conozco mi principal propósito:
Enfocarme en mi hermosa verdad interior;
para salvar al gatito, aun cuando
casi no sé cómo hacerlo.*

*El gatito lo sabrá.
Yo sólo tengo que
prestarle atención a
mi sabiduría interior.*

Y entonces Bonnie escribió su respuesta al poema de Dave. Quería compartir lo que ella dijo con ustedes, y luego **convertirlo en una rutina de tapping** que pudiera serles de utilidad.

Bonnie dice:

Acabo de leer el poema de David, es muy poderoso. Muestra cómo estamos muy interconectados.

Últimamente me cuesta mucho trabajo enfocarme en algo por largo rato, ya sea leer un libro o un artículo o simplemente completar una tarea simple en casa. Me la paso brincando de una cosa a otra, percatándome después de varios brincos, que necesito terminar algo que inicié 5 brincos atrás.

Finalmente hoy me di cuenta cómo cada sesión es como tomar beneficios prestados. Llegué tarde hoy y quería salirme más temprano, pero mi intuición quería que permaneciera en clase.

Al final cuando estabas haciendo las frases, **las palabras “Prohibido cuestionar” me impactaron.** He estado manejando algunos problemas familiares acerca de los cuales me quería proteger, así como a mi niño adulto. Él no quería saber nada de mis preguntas. Siempre recibía una tersa respuesta que no contestaba nada. Creo que estaba tratando de sentirme involucrada con mi niño, su vida, y sentir que quizás él podría tener algunos sentimientos de amor hacia mí, siendo su madre.

Estaba tratando de manifestar un sentimiento de pertenencia. Me siento rechazada por la vida y por mis 4 hijos. He permitido que la voz de otros sea el Sí y mi voz sea el NO. He dejado que su opinión negativa acerca de mí sea el eco que manifiesto en mi mente.

Busco amor por parte de los otros en múltiples formas pero parece que me prohíbo amarme a mí misma. He escuchado mi voz negativa y temerosa tratando de mantener las vibraciones de salud y bienestar cubiertas con mi cubeta. La cubeta mantiene la basura negativa atrapada. Si no hay transmisión, entonces puedo continuar revolcándome en mi auto-conmiseración.

Es el momento de dar a luz a nuevas relaciones, principalmente conmigo misma y soltar relaciones valiosas con mi parte infantil. Elijo transformar mi pensamiento con amor y amarme a mí misma. Elijo dejar ir a mis niños internos. Elijo sobreponerme a las penas del pasado. Elijo saber que soltar a mis niños no es abandonarlos sino elegir soltar mis problemas de abandono del pasado. Estoy comprometida a aprender a comunicarme conmigo misma y a amarme.

Elijo extender amor silenciosamente y recibir amor. Este simple pensamiento es muy calmante y pacífico.

Generalmente cuando iniciamos un hilo de conversación interna acerca de “lo horrible que fue esa experiencia”, nos encontramos volviendo a asociarnos con todos aquellos terribles recuerdos que dicho momento nos evoca, y con todo el dolor, hasta que nos encontramos atrapados en un remolino negativo y doloroso en la corriente de nuestras vidas. Ahora realmente estamos deprimidos, enojados y tristes.

Desarrolla el hábito de detenerte antes de ser atraída dentro de ese remolino.

El tapping siguiente es una gran estrategia para crear una sesión de tapping para ti misma.

1. **Primero escribe un recuento del flujo de tu conciencia** de todos tus sentimientos, recuerdos y pensamientos acerca de algún problema.
2. **Después crea una rutina de tapping** para ti como la que hice con los pensamientos de Bonnie que se describe más adelante.
3. **Ahora ¡Haz TAPPING!**

El tapping que se presenta más adelante obviamente se basa en los pensamientos de Bonnie, pero su experiencia es común a muchos de nosotros, así que puedes tomar prestados tus propios beneficios de él. Añade tus propios pensamientos y recuerdos conforme surjan mientras haces tapping.

***Aun cuando últimamente se me dificulta enfocarme** en algo durante largo rato, me acepto de todas maneras. He estado haciendo lo mejor que puedo.

- ...Continuamente brinco de una cosa a otra
- ...entonces me percató después de varios brincos, que tengo que completar algo que inicié 5 brincos atrás.
- ...Me cuesta trabajo terminar un libro o un artículo
- ...Me cuesta trabajo terminar una tarea sencilla en casa
- ...Llegué tarde hoy (usa tus propias palabras para que se ajusten a tu experiencia)
- ...Quería salirme más temprano.
- ...mi intuición quería que me quedara.
- ...Logré hacerle caso a mi intuición, ¡y me alegra haberlo hecho!

Continúa haciendo tapping a través de los puntos conforme te hablas a ti misma de acuerdo con lo que surge del flujo de tu conciencia, acerca de los pensamientos, los recuerdos y los sentimientos que tales afirmaciones te despierten. Continúa hasta que te sientas lista para dar el siguiente paso de tapping.

***Aun cuando las palabras “Prohibido cuestionar” me impactaron**, me acepto de todas maneras, y quiero encontrar una manera de estar abierta a todas las preguntas... quiero dar un significado diferente a estas palabras... quizás puedo ser curiosa como el gatito... me pregunto... (completa con lo que se te ocurra)

- ...He estado manejando algunos problemas familiares
- ...He estado _____
- ...Estaba tratando de protegerme.
- ...Estaba tratando de proteger a mi niño adulto.
- ...Él no quería saber nada de mis preguntas.
- ...Siempre recibía una tersa respuesta que no contestaba nada.
- ...Creo que estaba tratando de sentirme conectada con mi niño.
- ...Quería involucrarme en su vida.
- ...Quería sentir que tal vez él sentía algo de amor por mí, al ser su madre.

Continúa haciendo tapping a través de los puntos conforme te hablas a ti misma en un flujo de conciencia acerca de los sentimientos, recuerdos y sentimientos que estas

afirmaciones te despiertan. Continúa hasta que te sientas lista para dar el siguiente paso de tapping.

***Aun cuando estaba tratando de manifestar un sentimiento de pertenencia**, pero me siento rechazada por la vida y por mis 4 hijos, me doy cuenta de que he permitido que la voz de otras personas sea el SÍ y mi voz sea el NO...Quiero cambiar eso ahora. ¡Merezco algo mejor de y para mí misma!

...He permitido que su opinión negativa de mí sea el eco que manifiesto en mi mente.
...Busco el amor de los demás de múltiples formas pero parece que me prohíbo amarme a mí misma.
...He escuchado mi voz negativa de miedo.
...He estado tratando de mantener las vibraciones de salud y bienestar tapadas con mi cubeta.
...La cubeta mantiene esa basura negativa atrapada.
...Si no hay transmisión entonces puedo revolcarme en lástima por mí misma.

Continúa haciendo tapping a través de los puntos conforme te hablas a ti misma en un flujo de conciencia acerca de los sentimientos, recuerdos y sentimientos que estas afirmaciones te despiertan. Continúa hasta que te sientas lista para dar el siguiente paso de tapping.

***Especialmente es tiempo de dar a luz a nuevas relaciones ahora**, principalmente conmigo misma... es tiempo ahora de soltar las formas poco saludables de relacionarme con mis hijos... elijo empezar a transformar mi pensamiento con amor, y abrirme para amarme a mí misma.

...Elijo soltar los vínculos que no son sanos con mis hijos.
...Puedo encontrar formas de empezar a sobreponerme a las penas del pasado.
...Elijo saber que soltar a mis hijos no es abandonarlos.
...De hecho estoy eligiendo soltar mis problemas de abandono del pasado.
...Estoy comprometida a aprender a comunicarme conmigo misma.
...Estoy comprometida a amarme a mí misma.
...Elijo extender y recibir amor silenciosamente.
...Este simple pensamiento es muy reconfortante y pacífico.
...Elijo extender y recibir amor silenciosamente.

Continúa haciendo tapping a través de los puntos conforme te hablas a ti misma en un flujo de conciencia acerca de los sentimientos, recuerdos y sentimientos que estas afirmaciones te despiertan.

~Ahora, haz tapping en tu pecho mientras creas una imagen fuerte de TI siendo buena para enviar y recibir amor, y sentir la reconfortante armonía.

~Añade colores ricos y hermosos, añade sonidos reconfortantes y energizantes, musicales o de la naturaleza.

~**Piensa en algunas deliciosas palabras** que describan los sentimientos que surgen en ti mientras extiendes y recibes amor.

~**Crea una frase** que describa a esta nueva tú.

~**Pasa algún tiempo observándote** extendiendo y recibiendo amor.

~**Permanece dentro de ti y siéntete** extendiendo y recibiendo amor.

~**¡Reconoce que esta es quien eres!**

~**Ahora, párate dentro de una esfera de luz imaginaria**, y llena esta esfera con esta imagen tuya y todos los sonidos, las palabras y los colores.

~**Siente esto desde tu interior.**

~**Siente cómo llena el campo de energía a tu alrededor.**

~**Siéntete agradecida por tu Ser interior** que está dispuesto y abierto a elegir palabras y conductas que continuarán manifestando esta sensación de *armonía reconfortante y pacífica*, tanto como sea posible (sé suave contigo misma) ...pase lo que pase...



~**¡Date unas palmaditas en la espalda!**
(¡Realmente!)

Estás empezando a salvar al gatito, ¡ese precioso y radiante ser en ti, aún vivo!, quien merece tu atención. Algo en tu pasado que pareció ser realmente atemorizante te distrajo de notar que esta esencia tuya ha estado allí todo el tiempo. Necesita cuidado y alimento ahora. ¡El tapping ayudará!

**Con mi amor y bendiciones para ti,
Rue**

Imagen del gato y el pez: © Svetlana Zdanchuk | Dreamstime.com

Imagen de hombre y gatito: © Julia Tsokur | 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