

# Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR  
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 7, Número 9



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 puedo vivir en un mundo tan hostil, siendo tan sensible?

**Frecuentemente recibo variadas formas de esta pregunta.**

**Aquí hay dos ejemplos.** Mis respuestas apuntan hacia dos estrategias que he explorado durante toda mi vida. Ambas son poderosas y muy efectivas, y ninguna de ellas es fácil. Conocemos a muy pocas personas que saben cómo hacer esto, o que pueden modelarnos esta forma de ser a través de sus propias vidas. Tenemos que aprenderlas nosotros mismos. ¡Esta es la forma en que el mundo cambia!



## 1. Re-encuadra tu historia acerca de la sensibilidad

**De un correo electrónico:**

*...Tuve una escena retrospectiva acerca de estar en primer o segundo año, sentada en las gradas en mi escuela, viendo hacia un campo de tierra colorada y deseando morir. No veía ni sentía nada más que desolación y dolor en ese entonces. Fue tan avasallador que simplemente quería regresar a Dios. Por alguna razón no lo hice, y eso es muy significativo. Elegí permanecer aquí. Pero el dolor era tan grande que congelé todas mis emociones (buenas y malas) hasta la edad de alrededor de los 35 años.*

*Ahora pienso que el simple hecho de que estoy aquí muestra que debería estarlo, y que esto le sirve a mi alma de una manera importante. Pienso que hacer tapping para simplemente aceptar estar aquí en la Tierra me sería útil, y probablemente a muchos otros también.*

***¿Cómo puedo ser gentil conmigo misma y re-encuadrar lo que otros siempre han interpretado negativamente?***

**Aquí está mi respuesta “ladeada” a esta pregunta directa.** Les enseñaré una manera divertida e intuitiva para llegar a una historia diferente acerca de la sensibilidad, y de cualquier cosa.

**Hace varios años me percaté** de que había muchas cosas que yo deseaba compartir acerca de la sensibilidad, y que deseaba escribir un libro. Reflexionaba acerca de la forma

de abordar esto. Quería un tema que pudiera elaborar a través de la narrativa hasta conformar un todo. Pero no se me ocurría nada.

**Durante un viaje de regreso a casa después de visitar a mi madre** que vive en el Medio Oeste de los Estados Unidos, que duró cinco horas, cree un proceso atractivo que llevo a cabo frecuentemente cuando necesito respuestas o introspecciones.

**Le pido al mundo que sea mi oráculo.**

**Digo:** *“Muy bien Mundo, me estoy haciendo esta pregunta. Necesito tu ayuda. Voy a prestar mucha atención a lo que se presente a mi conciencia durante los próximos 20 minutos. Confío en que me darás algo de sabiduría”.*

**En este caso añadí:** *“Y aun cuando no hay mucho sucediendo por estos campos de maíz o en la carretera, tú, universo, eres inmensamente creativo, y esto no será un problema para ti. Así que prometo prestar mucha atención para no pasar por alto tu respuesta”.*

**Entonces simplemente pongo atención.**

**Lo más maravilloso de utilizar el mundo como mi oráculo** es que me vuelvo agudamente consciente de mi presencia en él, y de mi relación con todo.

**¡Todo cobra vida!** Todo tiene el potencial de ser una fuente de sabiduría para mí. Todo se siente extremadamente amistoso, como si se estuviera acercando a mí, formando un equipo conmigo. Me encuentro conectada con el mundo de una manera vital, vibrante, y me percató que esto siempre está ahí, si pongo atención.

**Inmediatamente** después de hacer mi declaración ante el Oráculo del Mundo, pasé debajo de un Puente. Aparecía escrito el nombre de la calle: *“Tierrabuena”*.

**Hmm..., pensé, preguntándome en qué forma sería aplicable, conforme continuaba manejando.**

**La siguiente cosa que llamó mi atención,** después de un largo trecho de camiones que no tenían nada interesante en sus remolques, fue un gran espectáculo que tenía las curiosas, irritantes y decididamente irrelevantes palabras: *“Los Rompe Corazones. Únanse al Club de los Caballeros”*. Muy bien, podemos pasar por alto esto... ¡no todo es una guía!

**Después de un rato, me percaté** de que realmente necesitaba ir al baño. Viajaba con mi perro que aún no cumplía un año que generalmente requería mucha atención, y quien por primera vez dormía durante todo el viaje. Había continuado, tratando de aprovechar al máximo esta oportunidad de manejar en paz. Pero había pasado mi límite tiempo atrás. Así que cuando vi un parador, nos salimos y atendimos nuestras necesidades.

**Al regresar al camino revisé el tiempo y pensé:** *“Oh, ¡caramba! ¡Mis 20 minutos han terminado! No hay mucho que mostrar de todo esto...”*

...Bueno, tenemos la “**Tierrabuena**”. Y “**área de descanso**”. Y luego también tenemos *alivio*...

**Hmm, ¿qué podría hacer con eso?**

**Bien... ¿Bien y Descansada?**

¿Y qué sería el opuesto de bien y descansada? ¡Pues enferma y cansada, claro está!

¿**Con qué frecuencia nos decimos a nosotros mismos:** “¡Estoy enferma y cansada de \_\_\_\_\_!”? ¿Cuántos de nosotros estamos enfermos y cansados de ser tan sensibles?

¿De caer una vez más en el abatimiento debido a algún comentario tonto de alguna persona? ¿De sentirnos sobrecargados y de que no nos tomen en cuenta?

¿**Con qué frecuencia nos encontramos sintiéndonos enfermos** y cansados porque no estamos a la altura de las circunstancias—de nuevo? ¿Enfermos y cansados de ser tan emocionales? ¿De que se burlen de nosotros? ¿De aguantarnos y hacernos cargo de todo solos? ¿Cuántos de nosotros de hecho estamos **literalmente** enfermos y cansados? Con dolor, o deprimidos...tristes, temerosos, enojados...

**¿Cómo soltamos todo lo que se ha ido acumulando dentro y encontramos ALIVIO?**

**Hemos aprendido mucho** acerca de cómo vivir y pensar en una forma que hace que la gente se canse y se enferme. Cuando la gente actúa, piensa y siente de una manera enferma y cansada, su mundo, *el* mundo está enfermo y cansado. Creo que las personas sensibles están ahora explorando cómo crear la sensibilidad mágica para que tome el lugar donde la miseria sensible ha estado habitando.

**Nuestro alivio vendrá cuando podamos** soltar esa vieja historia acerca de ser sensibles, que nos ha dicho que hay algo mal en nosotros, y que nos hace sentir enfermos y cansados. Hagamos una nueva historia acerca de encontrar maneras para sentirnos bien y descansados.

**Es algo chistoso esto de las historias que nos contamos.** Nuestras mentes humanas están construidas tanto para la asociación como para la coherencia. Cuando varios detalles se unifican y parecen contar una historia coherente, y nos la contamos todo el tiempo, llegamos a creer que es la Verdad, con V mayúscula. Pero sólo porque hay una coherencia aparente no significa que la historia es Verdadera.



**Creo que el secreto para hacer una historia diferente** radica en establecer tu radar de detalles e información de tal forma que encuentre el marco más profundo y amplio en el cual encajar los detalles. ¡Busca la GRAN coherencia! Mereces una gran y profunda coherencia en la historia acerca de quién eres, en lugar de la historia pequeña y limitada que te has estado contando.

**Estaba buscando la gran coherencia** al contestar la pregunta siguiente.

## **2. Busca continuamente un lugar fuerte y calmado dentro de ti, observa la perspectiva más amplia**

*Conforme la humanidad progresa en su camino espiritual, continúo preguntándome por qué el causar agonía a otras especies es parte del plan. Para mí, eso parece estar más orquestrado por el infierno que por el cielo, y todas las protestas de Gaia parecen ser en vano. ¿Es que estas almas preciosas también tienen contratos que cumplir?*

**A pesar de toda la evidencia** contraria que observamos a nuestro alrededor, realmente no creo que la crueldad hacia los animales, o incluso la crueldad hacia otros humanos o hacia la tierra sea parte del "Plan".

**Cuando me encuentro con una pregunta como esta** en mi interior, acerca del dolor en el mundo (y esto sucede todo el tiempo), trato de dar un paso atrás... y elevarme... un poquito, y observar lo que está ocurriendo con ojos amorosos y sabios.

**Al ser sensible, también siento las orillas filosas y ásperas,** y lo difícil que resulta ir más allá de la desesperanza. Cuando me encuentro atrapada en una historia negativa acerca de lo mal que están las cosas, recuerdo que también puedo ver a la humanidad—nosotros—como un ser joven que está aprendiendo, creciendo y madurando. Veo que estamos haciendo lo mejor que podemos con mucha ignorancia y entendimiento limitado.

**Pero creo que la gente es intrínsecamente buena.** Al mismo tiempo seguimos una guía errada, con frecuencia somos crédulos, ingenuos y a veces de plano estúpidos. Trato de ver esto como lo vería una madre, amando a su crío por el brillante potencial que observa, y entendiendo que el infante está cometiendo algunos errores dañinos.

**Uno de mis libros favoritos como joven** madre me recordó que debemos buscar y recordar al hermoso bebé que está ahí, debajo de toda la caca. ¿Cómo es que un ángel o Dios se imaginan la poderosa emergencia de la humanidad conforme nos movemos hacia el entendimiento y la comprensión más profundos a través de los largos pasos del tiempo? Este es mi Marco Amplio.

**Hago mi mayor esfuerzo en buscar y encontrar lo bueno en la humanidad.** Trato de comprender la motivación más profunda, la intención positiva en los actos con los cuales puedo no estar de acuerdo. Hago mi mejor esfuerzo para perdonar la estupidez. Busco las maneras en que los detalles pueden formar una historia coherente que refleje este Marco Amplio.

**Como mínimo, hago mi mejor esfuerzo en soltar la constricción** del enojo y el dolor en mi interior. Sé que es dañino para mí, y aferrarme a ellos tampoco añade ninguna energía benigna a la tierra. No puedo estar suficientemente enojada y triste como para hacer que el mundo sea un lugar mejor.

**Creo que Gaia, el alma de la tierra, debe** entender su sociedad con el espíritu humano de esta forma. Incluso los animales de alguna manera entienden y aceptan la parte que ellos juegan en la completa variedad de la vida emergente en este planeta. Podríamos decir que los animales se causan agonía entre sí también, pero hay una aceptación en ello.

**De hecho, mi colega y mentor,** el maestro espiritual David Spangler, ha dicho que los animales están aquí como otras razas muy diferentes de seres iguales, y no como “menos que” humanos. Nuestras diversas razas están colaborando en la tierra en formas que podemos no entender. Y, ¡no es una *carrera*! No hay prisa para ser el primero o el mejor.

**Hay maneras esotéricas de explicar** lo que sucede en un mundo aparentemente áspero, pero básicamente lo que cuenta es cómo respondemos a lo que se nos presenta, cada minuto de cada día.

**En esto, muchas personas sensibles entre nosotros** están haciendo un maravilloso trabajo al encontrar actos de gentileza y bondad que buscan equilibrar lo que está en el otro extremo de la balanza. En última instancia, y al paso del tiempo, la balanza se inclina hacia el bien.

**Creo que se nos pide** hacer nuestro mejor esfuerzo para mantener a diario un espacio calmado, claro y amoroso para la tierra y sus ciudadanos en todos los planos de la vida, de acuerdo con nuestra mejor capacidad. Esto es lo que más ayuda. Y nadie está juzgando nuestros éxitos o fracasos.

**No tenemos que pretender** que las cosas son mejores de lo que aparentan. Podemos confiar en el bienestar. Tanto el pensamiento positivo como el negativo generan magia. Así que se nos permite elegir qué tipo de magia deseamos crear.

**Lo que podemos hacer a diario**, y esto es algo realmente *enorme*, es practicar cambiar nuestra perspectiva. Podemos practicar con la clasificación de todos los detalles, sensibilizándonos hacia aquello que deseamos sentir. Podemos elaborar una historia que nos haga sentir de esa manera.

**Al paso del tiempo, al sentirnos de la manera en que deseamos sentirnos se vuelve familiar**. Y entonces será familiar, coherente y mágico. Y ahí es donde se encuentra la Verdad.

Con mi amor y bendiciones para ti,  
Rue



World Puzzle image: © Jannoon028 | Dreamstime.com  
Man and kitten image: © 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](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)