

# Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR  
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 7, Número 10



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*

---

# La Vida se Resume en Yomi y Guácala

Lo que nos decimos a nosotros mismos moldea nuestra vida, ¡aun cuando lo que nos decimos no sea cierto!

Entonces nuestra vida se convierte en milagros, o desastres, o... aburrimiento.

¿Cómo estás moldeando y guiando tu vida con tu historia de Yomi y Guácala?

Alguna vez escuchas una voz interna que dice cosas como: “¿Qué pensará la gente si yo/tú hago/haces eso?” Esta voz puede impedirnos ser felices. Esta voz nos dificulta incluso saber lo que pensamos. Nos impide sentir lo que es realmente verdadero en nuestro interior.



**Saber lo que es realmente verdadero para nosotros** es la única manera de hacer elecciones que nos generen felicidad. En este artículo aprenderás una forma sencilla y completamente segura para saber lo que es correcto para ti, que le dará un giro a tu mente que siempre se preocupa.

**Primero algunos antecedentes acerca de dejarte seducir por una historia de guácala.**

**Aquí se presenta un gran ejemplo**, transmitido por el bloguero canadiense Geoff Olson. Ilustra muy bien cómo podemos tomar una creencia constreñida e inconscientemente darle forma a nuestras vidas a partir de la misma.

*Algunas veces necesitamos que nos recuerden lo mucho que nuestras expectativas guían lo que experimentamos. El autor de ciencia ficción Michael Crichton nos muestra un ejemplo divertido en sus Memorias de Viajes escritas en 1988. En los principios de los años setenta, arrollado por el éxito de haber logrado que su novela La Tensión de Andrómeda se convirtiera en un filme aclamado tanto por la crítica como comercialmente, adquirió un hogar en las montañas de Los Ángeles.*

*Un amigo le preguntó que si temía las serpientes. “¿Qué serpientes?” preguntó el actor. Las de cascabel, por supuesto, comentó su amigo diciéndole que salen de lleno durante la temporada de sequía.*

*Crichton regresó a su magnífica casa nueva completamente alterado y no se divirtió nada. Sólo anduvo buscando serpientes.*

*"Me preocupaba que las serpientes se introdujeran a mi dormitorio, así que cerraba con llave todas las puertas todas las noches para mantenerlas fuera. Pensaba que tal vez las serpientes irían a la piscina a beber agua, así que evité ir a la piscina, particularmente cuando el día era más caluroso, debido a que las serpientes seguramente estarían asoleándose en mi patio. Nunca caminaba por mi propiedad debido a que estaba seguro que había serpientes en los arbustos. Sólo caminaba por el pequeño sendero al lado de la casa, y me asomaba en cada esquina antes de dar vuelta. Pero cada vez tenía menos ganas de ir afuera. Me convertí en un prisionero en mi propia casa. Había alterado mi conducta y mi estado mental por completo, basado únicamente en algo que se me había dicho. Todavía no había encontrado serpiente alguna. Pero ya estaba asustado".*

*Un día vio a su jardinero pisoteando sin temor por la propiedad. El autor le preguntó si había algunas cascabel por el área. Seguro, replicó su jardinero, especialmente en la temporada de sequía. ¿No le preocupaba eso? El jardinero se alzó de hombros y dijo que únicamente había visto una cascabel en más de seis años. Simplemente fue por una pala y la mató. ¿Sólo una culebra en seis años? El humor de Crichton mejoró. En términos racionales, no había realmente nada por lo cual preocuparse. Se sentó junto a la alberca durante el resto del día.*

*Cuando el jardinero se iba, le dijo al autor que podía estar seguro de que no había serpientes en la propiedad, porque Crichton tenía muchas tuzas.*

*¡Tuzas! Las mismísimas criaturas para las que el anterior dueño había pasado semanas enteras poniendo trampas, tratando de envenenarlas y apuntándoles con su rifle de aire. Todo sin ningún resultado. "Cada mañana nuevas madrigueras de tuzas cruzaban por todo mi césped. Era extremadamente frustrante. Mi casa se veía como El Parque Nacional de la Tuza".*

*Crichton empezó a re-pensar cómo lidiar con los terroríficos túneles, y eventualmente se acordó de los enemigos mortales de las tuzas. "¿Habría algo que pudiera hacer para atraer serpientes de cascabel a mi casa? ¿Ponerles algo de la comida favorita de las cascabel, o algunos platos con agua?"*

*Al revisar sus gimnasias conceptuales acerca de los problemas con plagas, Crichton se percató que atravesó por una serie de cambios sin haber visto ninguna serpiente. "Me sentí diferente sólo por haber cambiado de perspectiva", notó, odiando primero a las tuzas, después temiendo a las serpientes, luego odiando a las tuzas aún más y deseando que hubiera más serpientes. "Cada cambio de perspectiva se acompañaba de un cambio total en mis actitudes, la fisiología, mi conducta, mis emociones. Era modificado inmediata y completamente por cada nueva perspectiva que adoptaba".*

*Si una persona puede cambiar su estado mente-cuerpo así de radicalmente mediante algo tan mundano como serpientes y tuzas, imagina lo que elegir entre un universo amistoso o poco amistoso podría significar con respecto a su estado de ser.*

**Otro ejemplo, éste a partir de mi propia experiencia.**

**Como muchos de nosotros, Chandra tenía la idea** de que si no era perfecta era inútil y sin valor alguno. Dijo que sabía que “perfecta” no era una buena palabra, o incluso una buena expectativa acerca de sí misma, ¿quizá “exitosa” sería mejor?” Le pregunté cómo sabría cuando fuera exitosa.

"**Cuando estoy siendo responsable**, cuidando de mí misma, haciendo lo que necesito hacer, siendo independiente”, dijo. Estaba escuchando los ecos de muchos “deber ser” implícitos en todo esto, así que la presioné suavemente.

"**¿Qué te permite saber** que estás siendo responsable y haciendo lo que necesitas hacer?” pregunté.

"**Cuando todos están complacidos conmigo**”, dijo. (Hmmm... hablando de los deber ser...)

### **¿Qué Pensará la Gente?**

**Chandra y yo hablamos acerca** de lo poco confiable que era tomar como medida la opinión de “todos”, y cómo intentar cumplir con las expectativas de “todos” todo el tiempo genera un alto nivel de estrés.

**Todos tenemos un cierto “todos” no especificado** en nuestro interior que parece tener un gran efecto en las decisiones que tomamos. Esta es la otra voz interna que habla cuando hay algo que deseas hacer. Dice cosas tales como: “¿Qué diría la gente si hicieras eso?”

**Para saber más acerca de tu propio “Todos”**, o para invitar a tus clientes a alcanzar una mayor comprensión de lo que podría estar bloqueando su intuición, prueba contestando estas preguntas:

*La gente me juzga porque...*

*A todos les gusta cuando yo...*

*Todos siempre me dicen que...*

**¡Las respuestas a estas preguntas** constituyen grandes frases de preparación de EFT! Simplemente añade “aun cuando...”

**Es fácil saber lo que Todos esperan de nosotros.** Lo hemos escuchado durante todas nuestras vidas.

### **¿Pero cómo se supone que sepamos lo que NOSOTROS queremos?**

**Le hice a Chandra esta pregunta**, y ella estaba pasmada (significado del diccionario Thesaurus para “pasmado”: aturdido, estupefacto, confundido, desconcertado, empujado, sacado de balance, perplejo, mistificado, sorprendido, sacado, engañado”.)

**Tenemos la mejor guía** para lo que es mejor y correcto para nosotros aquí dentro de nuestro propio cuerpo. Nuestro cuerpo es la intuición personificada.

**Guié a Chandra a través de un ejercicio** que se ha vuelto central para el bienestar y la salud de mi propia intuición. Le llamo Yomi y Guácala, y lo enseño a muchas de las personas quienes trabajo.

### **Encuentra Yomi y Guácala en tu Cuerpo**



#### **1. Primero, encuentra tu Guácala**

Empieza por sentarte quieta por un momento con los ojos cerrados. Nota lo que pasa dentro cuando dices: *"El mundo es un lugar hostil"*.

Presta atención a los pensamientos e imágenes que surgen, y especialmente pon atención a como se siente tu cuerpo. ¿Te tensas? ¿En qué parte específica del cuerpo sientes esta pregunta? ¿Qué le pasa a tu respiración?

Piensa en algunas experiencias que te irritan o te dejan un mal sabor de boca. (No incluyas grandes traumas en esto, sólo pequeños eventos irritantes). Nuevamente, nota dónde y cómo experimentas estos muy diferentes estados de ser en tu cuerpo.

Di la palabra NO, y siéntela en tu interior.

Nota dónde y cómo experimentas esta palabra en tu cuerpo.

Ahora sacúdete, cambia de postura, suelta ese Guácala y toma algunas respiraciones profundas.

## 2. Encuentra tu Yomi

Di para tus adentros: "El mundo es un lugar amistoso." Nuevamente, nota los pensamientos e imágenes, y especialmente nota, muy específicamente, lo que pasa en tu cuerpo. ¿Dónde sientes esta afirmación? ¿Qué sucede con tu respiración?

Piensa acerca de algunas de tus experiencias o las más elevadas experiencias. Pueden ser grandes o pequeñas, no importa. Lo que cuenta es notar cómo te sientes en el momento, en tu cuerpo.

Di la palabra SÍ y siéntela en tu interior.

Nota dónde y cómo experimentas esta palabra en tu cuerpo.

Toma un momento para darte cuenta de todas las impresiones que te ha dado tu cuerpo. Divídelas en Yomi y Guácala.

## 3. Ahora tienes una forma a prueba de errores para tomar decisiones acerca de lo que es correcto para ti desde tu interior.

Toda vez que tengas que hacer una elección, sostenla en tu conciencia y nota si obtienes una respuesta de YOMI o de GUÁCALA por parte de tu cuerpo.

## 4. ¡Aprende cuando NO debes confiar en tus instintos!

Tu Yomi y tu Guácala pueden estar invertidos.

Me he percatado de que, para muchas personas, la única manera en que han podido decirse SÍ a sí mismos ha sido diciendo NO a lo que existe en su medio ambiente. Así que cuando prueban por primera vez este ejercicio, la sensación del "sí" es de hecho la sensación del "no". Esto puede ser demasiado confuso.

Presta mucha atención a tu experiencia interna al hacer este ejercicio. Asegúrate de reconocer esta reversa, y obtén un SÍ real, actual y de buena fe en tu cuerpo.

## Los Sentimientos Guácala de Chandra

Cuando Chandra hizo este ejercicio, sus sentimientos de guácala eran:

*Una punzada en mi corazón, un dolor, sentir un golpe en el estómago, una sensación de retroceder, dejo de respirar, los músculos en mis hombros y estómago se aprietan.*

**Le pedí que pensara en** las cosas que hace rutinariamente en su vida que provocan un sentimiento de Guácala.

**No fue ninguna sorpresa que** fueran algunas de las actividades que hacía para obtener la aprobación de algún "Todos" particular:

*Ayudar a mi hijo con su tarea, sobre-involucrarme en alguna cosa, sentirme demasiado responsable, hacer la comida, hacer los quehaceres domésticos, sentir*

que “si no hago esta tarea (trabajo, proyecto, actividad voluntaria, salvar al mundo...) nadie más lo hará y no será realizado”.

### ¿Qué Hacía que Chandra se Sintiera Yomi?

#### Sus sentimientos Yomi eran:

*Me relajó completamente, respiro fácilmente, siento que mi pecho se expande, siento una apertura en la totalidad de mi ser. Es una sensación de “descanso”.*



#### Le pedí a Chandra que me dijera cuándo ella sentía Yomi en su vida diaria:

*Cuando alguien es comprensivo  
Cuando tomo “tiempo de manejo” o cualquier momento en que puedo estar a solas  
La cercanía que siento cuando arropo a mis hijos en su cama por la noche  
Cuando se me reconoce por haber hecho algo  
Cuando estoy afuera, sintiendo la brisa y el sol*

**Chandra se sorprendió al ver** que podía elegir qué hacer, y cómo responder, y que ella podía evaluar las posibilidades basándose en lo que era verdaderamente importante para ella: en otras palabras, Yomi.

**Todo lo que tenía que hacer** era revisar en su interior. Ahí se encuentra su intuición, haciendo su trabajo en su cuerpo mediante respuestas confiables de Yomi y Guácala.

**Resulta interesante que recibí este correo electrónico** suyo un par de semanas después de nuestra sesión de Yomi y Guácala:

*Deseo compartir contigo lo que sucedió después de nuestra última sesión. Me gusta escribir en mi diario después de nuestras sesiones para poder revisar y recordar lo que hablamos. Generalmente acostumbro tomar una carta de Gracia (Juego de 50 cartas elaborado por Cheryl Richardson) antes de escribir en mi diario, para obtener guía divina. Entonces registro la carta que saqué al inicio de mi escritura en el diario.*

*Esta vez quería escribir mis propios pensamientos en mi diario primero. Así que escribí acerca de ellos y finalicé con: “Todo se reduce a elecciones”.*

*Entonces decidí sacar mi carta de Gracia. ¿¿Adivina cuál saqué?? Saqué la carta de “Elección”, que dice: “Para cada acción hay una reacción. Elige con sabiduría”. ¿¿Qué tan maravilloso es eso?? Creo que fue una gran señal para mí.*

**¡Con mi amor y bendiciones y mucho YOMI para ti!**

**Rue**



Images:  
"Yuck" ID 9559504 © Marcela Sipova | Dreamstime.com  
"Yum" ID 25269026 © Zoyalipets | 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)