

# Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR  
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 8, Número 1



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*

---

# “¿Por qué sigo tan atemorizada cuando he limpiado tanto internamente?”



*Cuando el Procedimiento de Paz Personal no es Suficiente...*

Quiero compartirles parte de un intercambio que sostuve recientemente vía correo electrónico, acerca del Procedimiento de Paz Personal mediante EFT. El PPP implica hacer una larga lista de todas las experiencias que has tenido a lo largo de tu vida que te han causado dolor emocional. Entonces haces tapping con cada una de dichas experiencias hasta que dejan de detonar esos viejos sentimientos negativos dentro de ti.

La pregunta de la persona que me escribió fue acerca de la forma de usar este proceso, siendo una persona sensible. Ella se preguntaba la razón por la cual continuaba sintiendo tanto dolor y temor generalizados, aun cuando había realizado una cantidad masiva de limpieza del dolor de experiencias pasadas, mediante tapping. Ella me dio permiso de compartir sus pensamientos anónimamente. He editado lo que ambas dijimos para mayor coherencia y claridad.

*Hola Rue,*

*Tengo algunas preguntas con respecto al Procedimiento de Paz Personal con las cuales espero me puedas ayudar. Soy una PAS (Persona Altamente Sensible) y he estado trabajando en este proceso diligentemente durante algunos meses. Me ha sido difícil encontrar información en línea acerca de la experiencia de las personas*

con dicho proceso, en particular con PAS, con las cuales comparar.

He limpiado la mayor parte de mi larga lista. Lo que queda tiene una intensidad muy baja, y estoy trabajando con dichos eventos también. He tenido cambios durante todo el proceso. Los más significativos se refieren al hecho de que cuando recuerdo un evento o me cargo emocionalmente, no lo siento en mi cuerpo de la manera en que antes lo sentía. **Solía manifestar sentimientos “negativos” muy crónicos profundamente en mis entrañas y ahora se centran alrededor de mi cabeza y parecen algo distantes, como un eco.**

He estado luchando en cuatro áreas:

- He estado tratando de trabajar lentamente con tapping positivo y afirmativo para apoyarme, como contrapeso al trabajo de limpieza. He ido despacio con esto dado que me **cuesta trabajo aceptar las afirmaciones.**
- Todavía presento un **temor nervioso generalizado** que surge en oleadas, aun cuando he limpiado tanto y los eventos restantes son de baja intensidad. No sé por qué. Pensé que tal vez se trata de miedo hacia lo desconocido o incertidumbre acerca del futuro.
- **A veces tengo bajones realmente profundos y me asusto y deprimó mucho. ¿Quizá limpié las cosas demasiado rápido?**
- Una de las preguntas que ha rondado mi mente todo el tiempo es: "¿Qué hay del otro lado?" Con esto quiero decir **cuando limpie "todo", ¿qué pasará y quién seré?** Estoy consciente de que este es un proceso continuo y planeo hacer tapping de mantenimiento.

Por último, siendo una persona sensible, **siempre he tenido dificultad para permanecer presente. Con frecuencia me he sentido fuera de mi cuerpo y de la realidad. ¡Desde que hice este procedimiento he sentido que no estoy aquí! Nada se siente real. Me ha pasado esto antes, pero ahora es muy extremo.**

He estado haciendo mi mejor esfuerzo para aterrizarme y “rellenar” la energía limpiada con buenos pensamientos y visualizaciones de lo que deseo. En eso me encuentro ahora.

Creo que todavía **siento algo de resistencia para hacer el trabajo de afirmación/visualización positiva. ¿Quizá tengo sentimientos residuales de falta de valía, o tal vez tengo miedo de que todas estas posibilidades y de que lo que deseo pudiera pasar? Pero ¿por qué? No sé por qué todavía estoy tan temerosa cuando he limpiado tanto.**

En relación con el cambio, he sentido un cambio interno, y algunos cambios externos. Confieso que esperaba ver más cambios externos.

**He sabido acerca de EFT por mucho tiempo y lo he usado relativamente poco**

***(¿soy la única así?) Me he odiado a mí misma por esto dado que tenía la herramienta que podía ayudarme, pero **temía tanto sentir mis sentimientos.*****

***¿Alguna idea acerca de **la razón por la que aún hay tanta depresión y miedo?** En algún nivel creí que usar el procedimiento para la paz personal sería como presionar el botón de reprogramación y que las cosas entonces estarían bien por dentro y por fuera.***



### **Le respondí así:**

¡Felicidades por ser tan diligente con el Procedimiento de Paz Personal! Creo que lo que ahora necesitas va más allá de donde el EFT normal y el Procedimiento de Paz Personal te pueden llevar.

Las personas sensibles toman mucho más profundamente las experiencias difíciles o críticas que otras personas. Ser tan sensible afecta el sentido de nuestra propia identidad.

Las personas sensibles con frecuencia se preocupan mucho. Muchas personas preocupadas tienen la creencia inconsciente de “tengo que preocuparme o moriré”. Una persona preocupada tal vez hará tapping de una manera tan intensa para salvarse de sus temores, que de hecho pueden contrarrestar los beneficios del tapping, terminando incluso más temerosos y preocupados que cuando iniciaron. Y entonces piensan: “¡Seguro estoy haciendo esto mal!” Así que cuando no obtienen los resultados que desean, también se preocupan por sus habilidades para hacer tapping.

Veo a muchas personas que se acercan a EFT con el pensamiento “Si golpeo aquello que no me gusta acerca de mí mismo durante suficiente tiempo y suficientemente fuerte, para que se muera o se vaya, entonces podré quererme y resolver todos mis problemas”. Ninguno de estos pensamientos es muy útil.

Todo lo que dijiste antes sugiere que has hecho un buen trabajo de disolver las creencias limitantes y el dolor que se había formado alrededor de tales experiencias dolorosas con las que hiciste tapping. Tiene sentido entonces que haya una parte de ti que impide que sientas muchas cosas conscientemente, para protegerte. Así que la efectividad del PPP sólo llega hasta cierto punto. La transformación no es sólo acerca de “limpiar” lo que no te gusta de ti misma.

¡Y la transformación interna profunda realmente NO es como presionar un botón de reprogramación y súbitamente encontrarse con que las cosas están BIEN interna y externamente! Creo que nosotros los humanos, especialmente los humanos sensibles, somos seres mucho más complejos e interesantes que lo que este modelo podría implicar.

EFT es extremadamente útil para muchas situaciones y condiciones. Pero siempre he pensado que la mayoría de los profesionales no saben cómo hacer tapping llegando tan lejos como para atender la muy buena pregunta que hiciste: *¿Quién seré cuando "haya limpiado todo"?*

Mencionaste las afirmaciones. Personalmente creo que simplemente incluir las afirmaciones en una rutina de tapping o pegarlas en el espejo de tu baño no es suficiente.

Algunas veces las afirmaciones pueden ser dañinas en lugar de ayudar. Si repites una afirmación positiva acerca de cómo quieres sentirte respecto a ti misma una y otra vez, puedes estar inconscientemente reforzando la afirmación contraria— la creencia negativa que te ocasionó los problemas en primer lugar. Aún repetir la frase de EFT “Me amo y acepto profunda y completamente” puede ser un recordatorio constante de que “Muy dentro de mí siento que realmente no merezco amor, especialmente de mí misma”.

Puedes no tener mucha experiencia en saber cómo sentirte “llena de ti” (de una buena forma). Ahora necesitas un Camino de Intención para avanzar, dado que es probable que nadie supo cómo enseñarte a explorar las infinitas posibilidades existentes en ti. Probablemente nadie en tu vida temprana te reflejó tu valía. No sucedió para ellos, así que no supieron cómo tratarte de manera diferente. Aprendemos de lo que nos es reflejado.

El proceso de vivir nuestras vidas y toparnos con lugares duros y afilados en el camino generalmente da lugar a creencias limitantes que cubren el conocimiento de nuestra valía. Así que tal vez no sepas quién eres realmente. Eso podría hacerte sentir vacía y temerosa.

La idea de la inmensidad de posibilidades dentro de nosotros puede resultar realmente temible. Para manejar estos sentimientos necesitamos aprender cómo ir a un profundo pozo de posibilidades en nuestro interior, y sostener dicho espacio. Queremos permitir que nuestras vidas surjan de ahí, tomar acción desde ahí. Esto está mucho más allá del alcance del Procedimiento de Paz Personal, y más allá de la receta básica de EFT. Un lugar profundo de identidad espiritual no surge simplemente de dicho espacio vacío y temible por sí solo.

Desde mi perspectiva, la razón por la que estamos aquí no es para aprender lecciones y

pagar cuotas por “mal karma”, sino para aprender a honrar nuestra presencia y poder personales, y nuestro hogar en la Tierra, con júbilo y deleite. Necesitamos darnos el tipo de cuidado que nadie a nuestro alrededor supo darnos cuando crecíamos.

Te beneficiaría mucho aprender más acerca de cómo encuadrar quién eres y de qué se trata tu vida. Esto es algo que me ha tomado toda la vida aprender también, para mi propio ser. Cada teleclase que enseñé y cada sesión individual, son realmente acerca de formar equipo con la gente para acercarnos al cambio en esta forma.

El valor propio no es algo que necesitas trabajar o ser suficientemente bueno para merecer. Creo que **nacemos valiosos**. La verdadera invitación de ser humanos es la de redescubrir nuestra verdad interna, y florecer desde este centro. Transformarse es experimentar, encarnando y viviendo desde nuestra soberanía sagrada.

Esto es lo que llenará el espacio vacío que con frecuencia queda cuando hemos limpiado todos los detonadores y problemas dolorosos mediante un proceso como el Procedimiento de Paz Personal. EFT es una herramienta excepcionalmente buena, ¡pero no puede lograr todo esto por sí sola!

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

**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](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!**

© 2014 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)