

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 9, Número 2



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

El Proceso I-CDUAE –Para cuando no sabes por donde empezar



Alguna vez has tenido un número demasiado grande de posibilidades acerca de algo que deseas presentar, o enseñar, o de lo que quieres escribir o aprender ¿y no sabes cuál elegir o a cuál darle prioridad? Por otro lado ¿necesitas un buen generador y evaluador de ideas? Aquí te presentamos una manera realmente útil de organizar tu pensamiento y hacer la mejor elección. Le llamo el modelo I-CDUAE.

1. Primero piensa un poco acerca de tu INTENCIÓN. Algunas personas le llaman tu Misión. ¡Es el paso más importante! Querrás asegurarte de que lo que elijas hacer sea armonioso con lo que deseas servir en tu vida. Ten esto presente conforme haces el resto del ejercicio.

2. En seguida, haz una lluvia de ideas acerca de todas las posibilidades para proyectos o elecciones u oportunidades que se te ocurran, relacionados con lo que deseas enseñar, o acerca de lo que quieres escribir o aprender. Simplemente escribe todo lo que aparezca en tu mente, sin juzgar, re-evaluar o re-pensar. Puedes hacer esto como tú quieras; a mí personalmente me gusta hacer el mapeo mental. Y dado que me gusta trabajar con la computadora (¡puede ser que a ti no!) tengo una herramienta simple pero elegante que

resulta fácil y divertida de usar, llamada MindNode (Nodo Mental). Pero hacerlo por escrito funciona igual de bien.

Ahora observa tus resultados. Nota qué ideas son similares o se pueden agrupar juntas. Quizá tu intuición te sorprenderá con algunas combinaciones interesantes que no se te habían ocurrido o con ideas completamente nuevas.

3. Elige cinco posibilidades que te agraden.

4. Elabora una cuadrícula con las cinco elecciones enlistadas verticalmente en cualquier orden.

En la parte superior, enlista las siguientes categorías:

HACE QUE MI CORAZÓN CANTE (Yo abrevio esto como Cantar, por la C en el nombre del protocolo)

DEBER SER

UTILIDAD

APRENDIZAJE

EXPERIENCIA

5. Pasa un momento con cada idea para sentir si es un Deber-ser o un Canto-del-Corazón. Los deber-ser aparecerán en pensamientos como “Bueno, realmente necesito generar dinero así que debería hacer esto porque generaría el mayor ingreso”, o “Aun cuando esta no es mi idea favorita, realmente debería hacerla primero porque _____ (rellena el espacio en blanco), y después de eso podré hacer todos los proyectos que realmente deseo hacer.

A algunas personas les es sumamente difícil diferenciar entre sus Deber-ser y sus Cantos-del-Corazón. Se interponen muchos pensamientos enredados y prejuicios inconscientes. Si te encuentras realmente atorado en esto, ¡quizá sea un buen momento para buscar ayuda fuera de tu propia mente! Encuentra algún amigo con quien hablar del asunto. Hacer tapping también puede ayudarte, si estás familiarizado con EFT. Encuentra a algún profesional con quien trabajar, alguien que te ayude a sensibilizarte hacia los mensajes de tu cuerpo acerca de tus Deber-ser y tus Cantos-del-Corazón internos. ¡Esto es realmente importante! (No sólo en este proceso de toma de decisiones, sino para cualquier elección, o cambio de dirección).

6. Para cualquiera de tus cinco opciones, elige de la columna de Deber-ser o de Canto-del-Corazón y escribe el número de 1 a 5, de acuerdo con la intensidad de tu respuesta hacia dicha elección.

Solamente hablaré de cómo usar la categoría del Canto-del-Corazón en tu cuadrícula.

Tus Deber-ser... bueno, ¡puedes lidiar con ellos como tú quieras! Por supuesto que siempre puedes elegir un proyecto de Deber-ser, estás en tu derecho. Pero es MUCHO MÁS DIVERTIDO, y productivo ¡hacer lo que hace cantar tu corazón! Es sólo mi opinión.

(Así que haz una lista separada para tus Deber-ser. Puedes aplicar el mismo proceso que estoy mencionando aquí, si así lo deseas).

Así que, ahora tienes 5 posibilidades (¿si regresaste y reemplazaste los Deber-ser con otros proyectos de Canto-del-Corazón verdad?).

7. Para cada proyecto que anotaste, revisa cada categoría y numéralas del 1 al 5. 5 es alto, 1 es bajo.

CANTAR Creo que la vida básicamente se compone de Bonito o Feo. Cada elección que haces te hace sentirte feliz en tu interior, o te hace sentir algo equivalente a Feo. Saber cuál es cuál quizá sea la habilidad más importante que desarrollemos en la vida. Puede parecer obvio, pero con frecuencia no lo es tanto, especialmente si eres alguien que en el pasado ha tenido que dejar su cuerpo para poder sobrevivir. Las personas que han experimentado abuso emocional, físico o sexual conocen esto. Si este pensamiento resuena dentro de ti, es de suma importancia que aprendas a distinguir la diferencia entre decir sí o no a alguien o a algo. Puede ser que hayas tenido que decir “sí” de una manera que realmente fue un “no” para tu cuerpo, para poder sobrevivir. Esto quizá te llevó a una confusión entre un Sí verdadero y un No verdadero cuando crecías.

Idealmente elegiremos solamente (o cuando menos la mayor parte del tiempo) el Sí que hace cantar a nuestro corazón.

La **UTILIDAD** es importante para mí. Significa que todo lo que hago debe tener un significado más profundo, hacer una contribución al mundo pero de una manera alegre. Por supuesto que hacer algo que me haga realmente feliz entrega más energía feliz al mundo, así que ése puede ser justamente el propósito. No necesita ser algo “para salvar al mundo”. Yo siempre quiero ayudarme y a otros a que nuestros corazones canten.

Si la “Utilidad” no es una categoría importante para ti, no te juzgues por ello, simplemente encuentra una cualidad diferente que te acomode mejor. (Usar la primera letra de cada cualidad no deletreará CDUAE, ¡pero eso está bien!)

APRENDIZAJE significa no sólo cuánto ya sé acerca del tema o cuestión, sino también aquello acerca de lo que me gustaría saber más, lo que deseo investigar. Siempre resulta que aprendo muchas cosas inesperadas cuando emprendo un proyecto nuevo. Involucrarse en un nuevo proyecto significa abrirte a nuevas posibilidades, nuevas conexiones, nuevas introspecciones. Siempre surge algo nuevo e inesperado. Resulta interesante imaginar que te estás asociando con el campo energético, la presencia y la conciencia de ese proyecto. Imagina que es algo que realmente quiere tomar forma en el mundo, y te necesita a ti para hacerlo posible.

EXPERIENCIA ¿Cuánta experiencia de vida tengo acerca de este tema? ¿Qué tan bien lo conozco en mis entrañas? ¿Cómo llegué a conocerlo tan bien? ¿Cuáles fueron las experiencias clave? ¿Qué podría compartir acerca de esto que podría ayudar a otras personas en la misma situación?

8. Ahora, suma el total de las mediciones en cada columna. Nota cuál proyecto tiene más puntos. Nota también cómo te sientes acerca de los resultados. Haz modificaciones si sientes que es importante.

Después de haber hecho este proceso I-CDUAE, me imagino asociándome con la idea ganadora. Simplemente me siento con ella por un rato y noto qué sucede. Las buenas siempre parecen detonar una conversación atractiva con mi corazón, y con lo que probablemente es mi Planeador Interno, porque rápidamente noto puertas abriéndose e ideas burbujeando y fluyendo en su interior. Esto es lo más importante para mí. Cuando una idea empieza a burbujear así, ¡sé que vale la pena cuando menos iniciarla!

9. Entonces simplemente mantengo esta conciencia presente conforme realizo el proyecto. Si me encuentro con que he perdido el sentimiento de Canto-del-Corazón, sé que me he desviado del camino. O tal vez este proyecto de hecho no era el correcto para iniciar, por cualquier razón. Siempre me doy permiso para cambiar de opinión. No soy una persona del tipo auto-castigador de: “tú lo empezaste, ahora tienes que terminarlo; tú hiciste tu cama, ahora tienes que dormir en ella”. Por encima de todo, estoy buscando aquello que me brinda felicidad. Lo demás fluye a partir de ahí.

Imagen del caracol: <http://www.vmishchenko.com/#gallery-Snails>

Poniendo el proceso I-CDUAE en esta manera: mi adaptación de una idea de Kristen Eckstein, ultimatebookcoach.com

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 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!

© 2015 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