

# Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR  
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 9, Número 3



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*

---

## Yendo hacia la Tierra



Recientemente trabajé con un hombre (“Tom”) quien dijo estar estancado tanto en su negocio como en su vida. Sentía que luchaba por avanzar, pero se sentía muy solo y desconectado. Era como tratar de avanzar en fango espeso o en arenas movedizas. Estaba exhausto y no sentía posibilidad alguna de crecimiento o progreso.

Me gusta trabajar con metáforas. Con frecuencia le pido a las personas que hagan dibujos con figuras de palitos acerca de “cómo se siente” estar en la situación que desean sanar, o limpiar o avanzar. Así que le pedí a Tom que hiciera una ilustración con figuras de palitos acerca de lo que estaba sintiendo en esa situación.

Dibujó una pequeñísima figura en el centro de la hoja, rodeada de espacio vacío. La figura claramente estaba abrumada, impotente, luchando sin llegar a ningún lado.

Observando esta vívida imagen, pensé que lo que Tom necesitaba primero era un lugar sólido donde pararse, dentro de sí mismo. Quizá eso lo ayudaría a “encontrar su lugar”.

Le conté acerca de la novela *Dios Ama Haití*, del escritor haitiano Dimitry Elias Léger, basada en sus cientos de entrevistas a personas que experimentaron el terremoto que dejó 200,000 personas muertas. Él encontró algo compartido en las historias de supervivencia, cuando no se tiene ningún lugar firme donde pararse.

*La tierra sacudiéndose a tu alrededor, aventándote de un lado al otro, es casi la más violenta traición de las leyes naturales que una persona puede experimentar. Porque cuando la tierra está temblando, no hay ningún lugar al cual ir. No te puedes agachar—porque es el suelo lo que se está moviendo. ¡Y el impacto que esto tiene! Mentalmente, la gente se quiere agarrar de algo, para sostenerse.*

*No será el suelo, no serán las paredes, porque se están tambaleando a tu alrededor.*

*Tienden a ser los recuerdos, las imágenes de amores, de padres y de aquello hacia lo cual te vuelques en busca de seguridad cuando las cosas se estrellan en la noche.*

(Tomado de una entrevista de la Radio Pública Nacional)

Considero que esto constituye la esencia de algo que podemos practicar en cualquier circunstancia de nuestras vidas: crear tu tierra interna de lo que tiene mayor importancia en tu vida. Con frecuencia introduzco este concepto en clase y en las sesiones privadas.

Si deseas explorar este proceso, quizá querrás considerar algunas de estas ideas:

La tierra representa algo sólido bajo tus pies. Es la posición desde la cual vives tu vida. Así que en este contexto uso el término para aquello que te apoya e integra en tu vida diaria personal.

*¿Cuáles relaciones son importantes para ti?*

*¿Qué es lo que más te agrada de ti mismo?*

*(Cuando fui tutora de algunos niños, les pedía que me dijeran seis cosas que más les gustaran de sí mismos. Estaban acostumbrados a pensar de esta forma, por lo que a veces tomaba algún tiempo obtener la lista, pero esta confianza interna se convirtió en la roca de fondo de todo lo que hicimos juntos. ¡¡Hago esto con los adultos también!!)*

*¿De qué logros te sientes más orgulloso?*

*¿Qué te ayuda a sentirte productivo en el mundo?*

*Piensa acerca de tu trabajo o tu arte. ¿En qué áreas eres hábil?*

*Considera la tierra física que amas, donde vives, tu hogar.*

*¿Qué más?*

*Asegúrate de estar sintiendo estos elementos en tu cuerpo. Nota dónde se encuentra tu tierra interior. Pídele a tu cuerpo que recuerde todo esto.*

*Todos estos elementos en tu vida constituyen tus puntos fuertes, los riscos y piedras de fondo sobre las que te sostienes para ayudarte a sentirte poderoso y equilibrado como persona. Te sostienen y contribuyen a tu sentido de quién eres, de ti mismo como fuente de apoyo y poder en tu vida.*

El filósofo griego Arquímedes dijo: “Dame una palanca y un lugar donde apoyarme, y podré mover el mundo”.

Conforme Tom empezó a construir esta piedra de fondo para sí mismo, regresamos a revisar la figura de palitos que había hecho. Se percató de que cuando imaginaba ser la figura en el fango tratando de avanzar, y tomaba un momento para pararse en su tierra interna, algo cambiaba. Se dio cuenta de que había estado luchando tanto para “avanzar”, que no había notado algo interesante.

Parado en su tierra interior en la metáfora del fango, súbitamente notó que si volteaba hacia la derecha (“voltea hacia lo que se siente correcto...”) el lodo parecía hacerse más sólido bajo sus pies. Conforme se paraba sobre él se daba cuenta de que era aún más sólido, y así se iniciaba un sendero. El sendero lo llevaba cuesta arriba, fuera del mar de fango y hacia una bella pradera, llena de luz y de cosas vivientes. Empezó a sentir la manera de darle movimiento a aquella vieja situación que se sentía tan detenida y atorada.

Alguien más, después de hacer este ejercicio en una teleclase dijo:

*Conforme vi los lugares donde internamente pierdo el piso, practiqué verme parado sobre mi tierra interior. No como un guerrero, teniendo armaduras para pelear y defender mi tierra. Sino simplemente parado sobre ella, sabiendo claramente que ESTA ES MI TIERRA. Conforme me sostengo en dicha claridad, sé que otras personas también pueden crear su propia tierra en cualquier momento. Y la verdad es que no hay escasez alguna de tierra interior. Después de todo, creamos este espacio en nuestra mente. Sólo que algunas personas olvidaron que pueden hacerlo por sí mismas y creen que tienen que arrebatarse la tierra de otros para sentirse seguros. En mi NUEVA comprensión, todos podemos tener nuestra propia tierra y no hay necesidad alguna de arrebatarse a nadie la suya.*

Tu tierra interna es la piedra de fondo de las conexiones, los valores, los recuerdos y demás cosas sobre las cuales te sostienes en tu conciencia, al usar la palanca de tu voluntad, tu atención y tu amor para moldear el mundo a tu alrededor.

¡No esperes a que suceda un terremoto! Practica parándote en tu tierra interna. Nutre estas imágenes, mantenlas vivas en tu corazón, así como en tu pensamiento y tus acciones. Considéralas sagradas para ti. Tu tierra interna es un lugar donde apoyarte, siempre.

**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!**

© 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](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)