

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 9, Número 6



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

¡Adelante! ¡Sé Egoísta!



Se nos enseña que no debemos ser egoístas. Muchas de nuestras culturas y religiones consideran que *querer algo para ti es casi como un pecado*. Desear algo puede detonar un sentimiento de no valer nada.

La gente con frecuencia cae en viejas programaciones de historias de la niñez en que no fueron reconocidos o alentados. Dichas historias pueden crear un remolino o vórtice de energía mental y emocional disfuncionales, una especie de forma o campo en los que se pueden quedar atrapados sin darse cuenta.

Y si algo que queremos no se manifiesta, podemos concluir que eso tiene que ver con un juicio, una falla en nosotros mismos, aun cuando pensemos que estamos haciendo nuestro mejor esfuerzo al sostenernos en nuestra postura de desear que suceda. Creo que en nuestra cultura la familia es la que con mayor poder refuerza el paradigma de la falta de valía. Las creencias que restringen sería e inconscientemente la habilidad para pensar y actuar desde una posición de nuestra propia verdad, son transferidas de generación en generación.

Con mucha frecuencia los niños son castigados por tener sus propias ideas, o por decir lo que realmente ven o sienten. La cultura dentro de la familia es que su sistema de creencias debe ser reforzado y reproducido a toda costa. Incluso se puede hacerles creer

a un nivel muy profundo, que no sobrevivirán física, emocional o espiritualmente si no se adhieren por completo a la visión del mundo de sus padres.

Resulta sumamente difícil llegar a comprender nuestra soberanía sagrada cuando no nos es reflejada a través de la gente y la cultura a nuestro alrededor. Necesitamos aprender a hacerlo nosotros solos.

Sentirnos bloqueados en el proceso de querer algo surge directamente desde un lugar de sentirnos jóvenes e impotentes, como niños, carentes de un sentido de la propia capacidad. Y por supuesto que simplemente decirle a una persona que “ya crezca” no sería el mejor acercamiento para sanar en la mayoría de los casos...

Así que yo aliento a las personas a que sean egoístas. Siempre les digo también que lo escribo Ego-ísta... entendiendo en este contexto al Ego con mayúscula como el Ser, el Alma, y cuidar de nosotros mismos significa *cuidar de nuestra alma*. Si no cuidamos de nuestra alma, nadie más lo hará. Así que, ¡SÉ EGO-ÍSTA! ¡Es una práctica espiritual!

En mi trabajo he obtenido resultados maravillosos al usar una técnica que llamo las Metáforas de Emergencia. Le pregunto a mi cliente, o a los voluntarios de las clases, que dibujen una imagen con figuras de palitos que muestre la forma en que ellos se sienten atrapados en las situaciones en que se encuentran. Con frecuencia, la imagen que surge claramente los muestra como pequeños, bloqueados, atrapados y aparentemente impotentes. Al mismo tiempo, casi siempre ahí mismo en el dibujo, hay una clara (aunque tal vez no lo sea para ellos) representación de la manera en que podrían dar un paso fuera de aquello que se siente tan restrictivo.

Mientras observamos la imagen yo siempre pregunto: *¿Qué puedes hacer con **tu** cuerpo y **tus** músculos para generar una diferencia en esto?*

La imaginación creativa puede ser poderosamente útil. (“Un hada madrina mágica/ un héroe poderoso/ un aliado interno viene y me rescata... la herramienta que necesito súbitamente aparece en mi mano...”). PERO, en este proceso lo que quiero alentar es que usen su propio poder soberano y encarnado, para generar un cambio en su vida— aquí es donde vive la magia *real*.

Así que cuando este estado de atrapamiento y estancamiento se presenta en su dibujo, quizás eventualmente diré, suavemente pero con intención: *“¿Qué pasaría si simplemente crecieras?”* Y continúo diciendo: *No es mi intención ser como un padre o alguien que te dice: ‘¡Ay ya crece!’.* Pero en una forma en que sí tiene ese significado. Así que considera, *¿qué sería posible ahora, en esta imagen, si simplemente crecieras?*

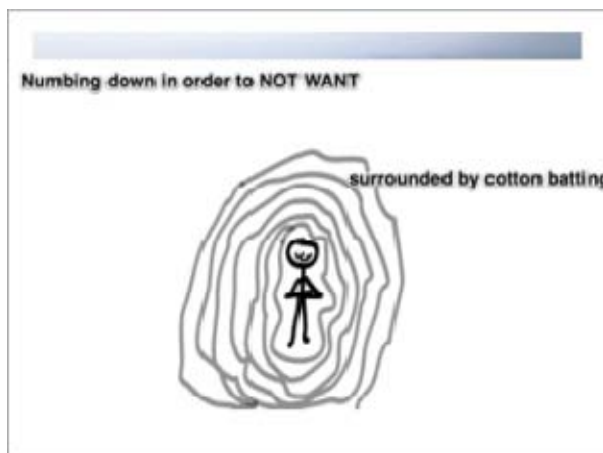
Dado que han estado pensando como niños sin recursos, no se les ha ocurrido que si de hecho “crecen” —literalmente *se agrandan*, interna y externamente, y se posicionan en su

tamaño y capacidad adulta actuales en su dibujo, las restricciones en la figura de palitos ya no podrá hacer mucho para encogerlos o contenerlos.

Con frecuencia es una gran revelación para ellos ver que la trampa metafórica que dibujaron en la imagen, que parecía tan poderosa cuando se veían a sí mismos pequeños, realmente deja de ser un problema cuando se perciben como “adultos” y grandes. Tamaño adulto. Plenamente encarnados.

Aquí tenemos un ejemplo: La primera imagen es lo que la persona dibujó cuando le pedí que describiera lo que sucede cuando hay algo nuevo o expansivo que ella quiere añadir a su vida. Ella describió sentir que le era necesario anesthesiarse para NO sentir que desea algo. Había sido demasiado peligroso en su infancia desear algo para sí misma, y de manera inconsciente está repitiendo esta forma de ser. Sentía como si hubiera muchas capas de algodón a su alrededor. No podía ver, oír o tocar nada y no había mucho espacio para su corazón.

(Anestesiándose para NO DESEAR)
(Envuelta en capas de algodón)



Trabajamos con métodos energéticos como EFT para cambiar cómo podría percibir su propia forma en el mundo.

Le formulé la pregunta clave: *¿Qué puedes hacer con tus propios músculos, y tu cuerpo, y tus capacidades naturales para lograr hacer un cambio en esto?*

Esta imagen siguiente es lo que dibujó. Se LEVANTÓ, y la envoltura de algodón empezó a disolverse en un aura dorada de “resplandor energético”. Sus oídos, sus ojos y sus manos se despertaron, y se convirtieron en portales de este resplandor. Podía fluir en ambos sentidos, hacia dentro y hacia fuera de ella en forma de auto-expresión.

El Nuevo título de su nueva forma era “Parada en un Poder Generador como un Árbol de Navidad”. Empezó a imaginarse lo que sería manifestar desde este lugar. ¡Esta era una experiencia de sí misma sumamente diferente!



Una vez que comprendemos que mucho de lo que pensamos que somos y que es posible para nosotros no es algo prescrito, sino que se aprende y absorbe de nuestra cultura y en reacción a ésta, podemos construir nuestras vidas conforme a un cianotipo más profundo.

Al aprender a pararme en mi propia soberanía sagrada, puedo aprender a sanar una “función de ser” que se encuentra herida.

El acto de decir “Yo quiero...” es un acto de sostener el espacio para nuestra vida.

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 Henríquez

¡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