

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 9, Número 7



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

Tapping de Historia Hablada



¿Tiendes a hablarte de una manera dura a ti mismo?

Si escucharas tu diálogo interno, ¿escucharías una historia de “yo soy malo, soy malo” o “pobre de mí, pobre de mí”?

¿Qué historia te has estado contando?

¿Qué historia estás alimentando? (Aquellas que son alimentadas sobreviven y prosperan...)

Piensa en algo que deseas, o que deseas hacer.

¿Cuál es tu historia acerca de la cosa mala que sucederá si no obtienes o haces eso?

Recuerda que los pensamientos no son hechos. Y las creencias básicamente son pensamientos que repites constantemente.

Cuando te estás contando una historia, y te la cuentas mucho a ti mismo y a otras personas, se hace completamente verdadera para tu mente subconsciente. Se convierte en un imán, atrayendo más de lo que se parece a la historia. El trabajo de nuestras

mentes subconscientes es tratar de que aquello en lo que pensamos se haga realidad. No hace ningún tipo de juicios acerca de si lo que deseamos de hecho será bueno para nosotros.

Así que, si tendemos a contar una historia de sufrimiento, tenderemos a obtener más de lo mismo. Y entonces simplemente parece verdadera—ahí está, esto es malo, probablemente no mejorará, tan sólo empeorará... pobre de mí. O todo es mi culpa, soy tan malo.

Hay algunos “beneficios” que pueden obtenerse al contar una historia así. Obtienes atención, especialmente de ti mismo, quizás puedas tener ofrecimientos de ayuda, y tal vez puedas obtener un cierto sentido de propósito en tu vida conforme tratas de encontrar formas de arreglar el problema. Algunas veces esto tiene consecuencias no muy buenas. Quizás haya un susurro casi inaudible en tu interior que dice: “Pero... ¿quién sería yo sin esta identidad de buscador de soluciones? No sé cómo ser sin eso”. Y así se continúa.

Aquí hay algunas maneras de abordar el cambio en la historia de tu vida mediante tapping--¡si así lo deseas!

Puedes hacer EFT clásico, que puede ser muy efectivo. Yo recomiendo el EFT clásico cuando apenas estás conociendo el tapping, y lo haces por tu cuenta, sin ayuda de un profesional. Para asuntos complicados, siempre recomiendo trabajar con alguien que pueda ofrecerte un espacio de contención, para que puedas simplemente estar en el proceso.

O—y esta es mi manera favorita de hacer tapping—

Empieza simplemente hablando en voz alta mientras haces tapping en la parte lateral de tu mano, y/o a través de los puntos.

Justifica que eres duro y crítico contigo mismo, y que te sientes sobrepasado por el sufrimiento. Ve a ese lugar. Llorar. Enójate. Dale voz a tu depresión. Cuando ves a tu alrededor encuentras mucha evidencia de que tu historia es real.

Cuenta tu historia de “soy malo, soy malo” tan convincentemente como puedas. Habla acerca de por qué tu historia de “pobre de mí” se siente tan verdadera. Conforme haces tapping sin detenerte, recuerda todas esas veces cuando... o aquélla terrible ocasión en que...

Ahora—di una palabra sumamente importante: “Hmmm...”

Permite que tu mente flote hacia un estado de curiosidad y cuestionamiento. Di: “Me pregunto...” o “Qué tal si...”

Simplemente descansa ahí por un minuto, dejando que algo nuevo florezca en tu conciencia. Revisa tu paisaje interior en busca de nuevas posibilidades que pudieran querer brotar. Escribe cualquier pensamiento fugaz así como las imágenes que observes.

Ahora, puedes hacer una rutina de tapping más en forma. En las oraciones preparatorias que se muestran más abajo, no asigné un punto de tapping a cada una, porque personalmente me gusta sólo decir la oración y luego hacer una ronda de tapping a través de todos los puntos, y continuar diciendo lo que surge en mi mente, hasta que no se me ocurre nada más que decir o sentir acerca de dicho pensamiento.

Algunas veces, si un punto se siente especialmente consolador, permanezco ahí, haciendo tapping y hablando conmigo misma. Esta manera de hacerlo se siente más fluida para mí. Cada una de estas oraciones puede detonar muchos recuerdos y pensamientos. Así que puede ser que no hagas toda la rutina, simplemente trabaja con lo que surja en el momento.

Haz esta rutina de tapping tantas veces como lo desees. Cambia las palabras para que sean adecuadas a tu situación. Asegúrate de incluir cualquier sentimiento, pensamiento o imagen del Tapping de la Historia-Hablada continua.

Haz tapping en la parte lateral de tu mano

Aun cuando he estado contando una historia acerca de quién soy, y lo que me ha pasado, y lo que eso significa acerca de mí, y de lo que es posible para mí... entiendo que he estado haciendo esto y... aprecio mi creatividad.

Aun cuando he pasado la mayor parte de mi vida ensimismado para evitar meterme en problemas, me honro por querer protegerme.

Aun cuando mis historias acerca de lo que podría pasar si me defiendo o llamo la atención han sido limitantes para mí... me acepto de todas maneras, y deseo empezar a pararme en un lugar más profundo en mi interior ahora... Estoy dispuesto a considerar soltar estas historias... y simplemente quedarme con lo que sé en lo más profundo de mí que es verdad.

Empieza a hacer tapping en los puntos (estos son unos comentarios que me han sido enviados)

***Toda mi vida, he deseado ser invisible –
¡Era porque quería estar a salvo!***

Ahora estoy listo para enfrentar este miedo

Las cosas funcionaban así– “si hay algo malo, es tu culpa.

Tú eres el mayor y deberías comportarte mejor”.

Mi madre y mi padre negaron que cualquier cosa mala pasó, así que yo lo hice también, así que todo se volvió invisible.

Soy alguien a quien otras personas consideran una buena persona, sin embargo siento como si existiera un evento imperdonable con el cual estoy conectado.

Me gustaría empezar a abrirme a sentimientos de que todavía merezco respeto y de que no soy flojo.

Quiero abrirme a la posibilidad de que sí tengo un propósito y de que la gente puede verlo y sentir mi luz interior.

Me gustaría empezar a perdonar esa parte de mí

Me gustaría restaurar mi poder, mi fuerza, mi abundancia, mi juventud, mi amor, mi alegría, mi esperanza, mi vitalidad y mi auto-confianza...

Fluía con tanta fuerza dentro de mí.

¡Sé que todavía está en mí y estoy listo para darle nuevamente la bienvenida!

Añade tus propios pensamientos aquí.

Continúa haciendo tapping:

Hmmm...

Me pregunto...

Los eventos que crearon dichas historias ya no están sucediendo

Lo que estoy experimentando es un eco de esos tiempos pasados

Quizás la gente en mi vida simplemente estaba haciendo lo mejor que podía desde su propio mapa limitado del mundo en ese entonces...

Quizás incluso yo estaba haciendo lo mejor que podía...

Ahora soy libre para elegir una historia diferente que se sienta mejor...

Soy libre de elegir conductas diferentes que ofrezcan mejores resultados

Estoy listo para soltar mi historia de culpabilidad...

Quizás estoy listo para dejarme ser quien soy,

Quizás puedo practicar encontrar y aceptar el bien que hay dentro de mí

Me gusta finalizar las sesiones de tapping con algunos o todos estos pensamientos siguientes. Puedes frotar el área de tu esternón circularmente y de manera suave hacia el hombro izquierdo mientras dices y visualizas estas afirmaciones:

Hay poder en mis momentos más pequeños

Una sola palabra o acción pueden echar a andar grandes cambios

Puedo tener fe en lo que puede suceder

No necesito saber qué será

¡Siento curiosidad de descubrirlo!

Puedo llamar a las fuerzas espirituales de la creatividad, la alegría y la belleza

Puedo confiar en dichas fuerzas, son mi herencia espiritual

Estoy dispuesto a arriesgarme

Estoy dispuesto a dar un paso hacia alguna dirección para iniciar el movimiento de la energía

Cuando haya movimiento, seré capaz de ver lo que deseo

Cuando haya movimiento, seré capaz de ver lo que necesito hacer

Cuando la energía esté en movimiento podré influenciar el resultado

Puedo elegir algo acerca de mi ser auténtico y mi camino sin siquiera verlos con claridad aún...

Puedo sentirlo

Hay una presencia de abundancia y fertilidad en mi vida

Aquí hay un campo que debe ser preparado y las semillas deben ser sembradas

El campo es rico en promesas de crecimiento

Tengo el regalo del espacio y un lugar para crecer

Este es mi umbral

Es mi oportunidad para encontrar mi propio camino,

Es mi oportunidad para ofrecer mi regalo a mi propia manera

Respira, estírate, toma un poco de agua.

Revisa en tu interior y nota lo que está pasando.

Nota lo que es diferente en tu historia ahora.

Haz tapping un poco más con los pensamientos particularmente detonantes o recuerdos conectados con tu historia.

Guardar culpas o mantenerte ensimismado sólo te mata lentamente.

Aferrarte a las culpas libera una cascada constante de químicos tóxicos en tu cuerpo. La solución siempre es poner lo que sientes primero —cuidar la manera como te sientes.

¡Cuídate!

(Para un manual bueno, gratuito y básico para aprender acerca del tapping, que también muestra los puntos: <http://www.eftfree.net/get-the-eftfree-manual-2/>)

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