

# Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR  
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 9, Número 9



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*

---

# Cómo Fluir hacia el Cambio



## ¿ESTÁS DISPUESTO A ABRAZAR EL CAMBIO?

**Nos formamos a nosotros mismos y a nuestras vidas mediante nuestros deseos y anhelos. Cuando queremos algo, estamos pidiendo el cambio. Así es como la vida se forma a sí misma.**

**Pero a veces una persona quiere algo, y luego se retracta** diciendo: “No valgo”. Creo que lo que quizás sienten profundamente dentro de sí es *miedo al cambio*. Con frecuencia, al trabajar individualmente con las personas, bajo sus palabras los escucho decir: “No sé quién seré sin este dolor/problema/reto...”

Aun cuando la situación que desean cambiar puede ser dolorosa o incómoda, es familiar. Es una identidad. Algunas veces la gente crea una identidad a partir de su búsqueda de lo que desean en una forma que bloquea su manifestación.

Porque si obtienen lo que desean, pues ¿y ahora qué? ¿Quién seré ahora? Es como si perdieran su sentido de propósito.

**Da miedo pensar en abandonar lo familiar** y aventurarse en lo desconocido, donde ya no sabes cómo responder o actuar, o lo que se espera de ti. Cuando avanzas, o te adelantas, quizás se te exigirá más. Podrás sentirte más vulnerable, más expuesto a la crítica. Hay nuevas responsabilidades asociadas con la nueva identidad que puede surgir cuando “obtienes lo que quieres”. Puedes pensar que es demasiado. ¡Uff! Eso da miedo... Y por supuesto, a muchos de nosotros nos enseñaron desde niños a no desear nada.

**Existe un órgano en nuestros cerebros llamado la amígdala**, que nos alerta cuando se presenta algo diferente en nuestro entorno detonando algunas alarmas internas que escalan hasta llegar al miedo. Es una parte primitiva del cerebro que nos mantiene atentos al peligro. Ahora que generalmente ya no existen leones bajo los arbustos de los cuales nos tenga que advertir, la amígdala puede entrar en acción ante la más leve sugestión de cambio. Podemos hacernos muy buenos en mantener a la amígdala quieta, sin darnos cuenta de que así estamos limitando nuestras posibilidades.

Revisa este maravilloso libro que es fácil de leer llamado **Un Pequeño Paso Puede Cambiar Tu Vida**, escrito por Robert Maurer, acerca de cómo volar bajo el radar de tu amígdala mediante pasos ridículamente pequeños hacia el cambio. Fácil de leer, ¡altamente recomendado!

**Los astrónomos tienen otra forma de expresar esta idea:** ellos siempre están en la búsqueda de lo que llaman el principio de Ricitos de Oro. Éste es su término para el área alrededor de un sol que provee las condiciones ideales para el florecimiento de la vida en un planeta.

Permitir el surgimiento armonioso de algo nuevo, cuando se siente que las cosas simplemente se encuentran atoradas, siempre tiene que ver con encontrar movimiento dando pequeños pasos en el rango de Ricitos de Oro.

**Aquí tenemos una clienta hablándome de esto en un correo electrónico.** Me encantan sus oraciones descriptivas.

*Aquí hay algunos pensamientos acerca de Desbloquear. Esta mañana tuve uno de esos momentos del “**pie clavado al piso**”. Sentí como si todo me gritara que lo enfrentara, pero no podía hacerlo. Incluso las plantas gritaban pidiendo agua. Especialmente las plantas, ¡con un mensaje bastante enjuiciador acerca de lo injusta que puedo ser como cuidadora! Estaba paralizada. No podía empezar.*

*Pero **la solución fue agarrar la escoba.** ¡Da un paso! Barrer fue terapéutico y rompió el bloqueo.*

*Asimismo he aprendido a notar las **palabras de la canción que está sonando en mi cabeza** cuando estoy atorada. Con frecuencia hay un mensaje para mí. La respuesta. O cuando menos un atisbo de ‘¿Qué sigue?’*

**Creemos aprendiendo a ver hacia el exterior buscando permiso** para participar en nuestras propias vidas. Creo que el reto espiritual de nuestros tiempos es ser socios voluntarios en nuestro cambio y crecimiento, en lugar de vernos atorados como niños, víctimas o impotentes.

**A veces enseñé una clase a la que llamo Flujo.** Es acerca de aprender a abrazar el cambio aprendiendo, como dijo Gandhi, a SER el cambio que quieres ver. Recibí esta maravillosa respuesta de una de las participantes cuando la clase finalizó. Pienso que realmente entendió este concepto.

*Quando me encuentro fuera del flujo — pierdo la noción de mi vida, mis metas, mis relaciones – todo se desvanece en el fondo conforme me enfoco en atravesar (en lugar de fluir con) el reto frente a mí. Cuando no me encuentro en el flujo, no estoy abierta o permitiendo. Siento que me doy por vencida ante un melancólico negador/preocupador interno y escucho la cinta en mi cabeza repitiendo todos los mantras negativos acerca de todo en mi vida – mis finanzas no me sostienen... no soy suficientemente buena... no soy digna de amor y ciertamente tampoco capaz... soy demasiado vieja como para mantener o iniciar algo nuevo...*

*Y con cada repetición de los discos de la vieja historia, mi energía se drena cada vez más, dejándome sin gasolina.*

*En esta clase pude reconocer la semilla de mi propio foco de manifestación que inició tan tenuemente. Ahora ha florecido en una confianza creciente, y más importantemente, en la aceptación de sentirme tan coherente con mi identidad actual... Puedo honestamente decir que nunca antes había sentido esto en mi vida y lo cambia todo, desde la forma en que camino hasta la forma en que veo los obstáculos, y también hasta un sentimiento de liderazgo creciendo dentro de mí.*

*Sí siento como que he entrado en el flujo del mensaje de mi vida (que inicié poniendo en su lugar piezas cada vez más complejas del rompecabezas y sintiéndome tan maravillosamente realizada como me*

*siento). Lo más sorprendente – es que ahora puedo decir lo que hago y por qué lo hago –sin titubear, y con mucha alegría por haber encontrado mi camino.*

**La vida depende de** un movimiento de renovación continua, y el tapping es un buen restaurador del flujo.

**Aquí les hago una sugerencia.** Toma las partes de la cita anterior y a partir de ella formula oraciones preparatorias de tapping. En la primera parte hay muchas frases que podrían separarse en afirmaciones “*Aun cuando...*” Añade cualquier otra cosa que surja en tu mente acerca de tu situación.

Usa las oraciones de la segunda parte sustituyendo “*Aun cuando*” con “*Especialmente porque...*” para hacer afirmaciones de tapping. Añade también tus propios pensamientos.

O podrías crear la segunda parte de la oración preparatoria de EFT usando los re-encuadres positivos de la cita, o tus propios pensamientos así: ***Aun cuando siento que me rindo ante la cinta del melancólico negador/preocupador interno que escucho en mi cabeza, me honro por lo difícil que resulta que mi vida fluya cuando me digo esas cosas, y ahora deseo elegir pensamientos que sean coherentes con mi identidad actual, y que me permitan sentir que fluyo internamente.***

**Sólo asegúrate primero de explorar en tu interior** lo que para ti significa “coherente con mi identidad”. Sé específica acerca de cómo se siente esto en tu cuerpo. ¿Cómo sabes cuando estás siendo coherente con tu identidad? ¡Esa es una pregunta de gran importancia!

**Si deseas ayuda para hacer esto** envíame un correo electrónico al respecto o responde en la sección de Comentarios que se encuentra más abajo. Podemos acordar una sesión privada si te interesa trabajar más profunda y efectivamente con estos pensamientos acerca del anhelo, el cambio y el flujo.

**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)