

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON

Volúmen 9, Número 10



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 mediante EFT, Economía, y el Capital de la Alegría Interior



¿Recuerdan el personaje del ambicioso señor O'hare en el clásico del Dr. Seuss, el Lorax?

El señor O'hare había talado todos los árboles de truffula en su prisa por producir un artículo que según él, todos debían tener, lo que resultó en un daño considerable al medio ambiente.

Cuando había alguna objeción, él decía: “Bueno, tengo mis derechos señor, ¡y le informo que voy a continuar haciendo exactamente lo que estoy haciendo! Y para su información, Lorax, estoy pensando en agrandar y AGRANDAR y AGRANDAR y AGRANDAR...”

Su homólogo es el Lorax, quien “habla por los árboles, ya que los árboles no tienen lengua”, y quien afamadamente dijo: *A menos que a alguien como tú le importe muchísimo, nada mejorará. No lo hará.*

Al final, es una historia esperanzadora acerca de incrementar la salud del mundo... pero sólo si realmente te importa muchísimo.

He estado pensando en el Lorax mientras trabajo con Alec, quien es un profesor de negocios y economía, así como experto en economía de estado en equilibrio. La economía de estado en equilibrio es un acercamiento holístico acerca de la manera en que vivimos en la Tierra, por qué acumulamos capital, y cómo compartimos los recursos. Esta teoría postula que teniendo un gran aprecio e interés en generar un flujo ecológico y viviente de recursos es la única respuesta ante el cambio climático, así como para garantizar que la vida en sí misma logre continuar.

Uno de los temas que a Alec le interesa explorar en su trabajo personal es la pérdida de peso. Tiene algunas buenas ideas acerca de la pérdida de peso basadas en la economía, que el Lorax amaría.

En nuestra sesión, sus fascinantes comparaciones y su creativa vinculación de términos económicos y espirituales realmente capturaron mi imaginación, por lo que lo animé a profundizar más en eso. Conforme hablamos, empecé a tomar algunas notas, añadiendo mis propias ideas y haciendo algunas preguntas guía. Terminamos creando los inicios de una poderosa serie de frases de preparación de tapping que juntos, o él por su lado, pueden ampliarse más adelante en el flujo intuitivo de las sesiones de tapping. Se dio a sí mismo una totalmente nueva manera de pensar acerca de la pérdida de peso, que creo que les gustará también.

Estructuralmente, llevar a cabo una sesión en esta forma es una invitación a crear un puente imaginario desde un área conocida de pericia, hacia un área en la cual sería muy útil una comprensión más profunda, llegando a ser incluso una revelación. Así que ahora, en lugar de simplemente trabajar en el sobrepeso una vez más, (bostezo), Alec puede encontrar nuevas y dinámicas comprensiones que tengan un interés realmente generativo y personal para él.

Involucrarse con este tipo de curiosidad e imaginación es lo que hace que el cambio interno realmente se produzca.

Después de nuestra sesión organicé mis notas para lograr un flujo más sistemático de conceptos con los cuales hacer tapping. Hasta el momento éstas sólo son algunas ideas provocadoras de otras ideas, que podrían desarrollarse en un sistema de tapping más completo para la economía de la pérdida de peso. Es un maravilloso inicio para detonar tu propia creatividad. ¿Qué aportarías?

ALGUNAS FRASES DE PREPARACIÓN DE TAPPING MEDIANTE EFT PARA UNA TEORÍA ECONÓMICA DE LA GRASA CORPORAL Y EL AHORRO

Ganar peso es como amasar una gran cantidad en una cuenta de ahorros

Un sentimiento de necesidad crea un estado de urgencia aparente, un vacío que debe ser llenado

*Desarrollo un patrón de necesitar acumular
Pero acumular (sólo ahorrar) bloquea el flujo
Sólo estoy acumulando
No estoy contribuyendo
No estoy soltando/dispersando lo que no necesito
No estoy compartiendo los recursos
Quiero usar mis recursos con mayor sabiduría
Quiero que mi cuenta bancaria (los recursos de mi cuerpo y energía) sea útil para el bien del mundo*

El miedo acerca del futuro lleva a acumular y guardar.

*Inconscientemente siento que necesito una cuenta de ahorros grande de grasa que pueda servirme/salvarme/mantenerme seguro
Lo que realmente quiero es estar en el proceso de crear una cuenta llena de salud que genere bienestar y servicio en el mundo
Este es el profundo propósito de mi cuerpo
Esta es la razón por la que estoy aquí*

Quiero agrandar mi alegría interna y el capital de bondad

*Pero...me siento vacío
No siento que soy suficientemente bueno
No me siento escuchado, notado
No me siento apreciado
Como azúcares y carbohidratos como sustituto para la alegría interior
Como azúcar y carbohidratos para recompensarme a mí mismo
Como azúcar y carbohidratos
Comer me da una sensación de recompensa
Un sentimiento de merecimiento
Querer más
Soy desafiante, ¡no seré controlado!*

¡Nadie me dirá lo que debo hacer!

(El desafío terco del señor O'hare: "Bueno, tengo mis derechos señor, y le digo que es mi intención continuar haciendo exactamente lo que hago!")

¡No puedes obligarme...!

Aun cuando todo esto es verdad, lo que realmente quiero es sentir una mayor dulzura con respecto a mí mismo

Como demasiados carbohidratos y azúcar

Merezco esta azúcar porque _____

Merezco estos carbohidratos porque _____

Me estoy dando una recompensa por _____

He acumulado grasa por temor al futuro

He acumulado grasa en mi estómago

He estado guardando grasa desde que tenía treinta y tantos años

Como las bolas de hilo que las amas de casa solían guardar en la Gran Depresión

Como las personas que esconden dólares en las paredes del sótano

Como la gente que dice: necesito una gran reserva porque... "Uno nunca sabe..."

Me aterrorizo a mí mismo, para obligarme a comportarme de cierta forma

Me digo cosas atemorizantes o despectivas para obligarme a comportarme de cierta manera

Creo que no confío en mí mismo

¿Quién me enseñó a no confiar en mí mismo?

Acumulo estrés en mi estómago

Acumulo miedo en mi estómago

Acumulo grasa en mi estómago

Se me endurece el estómago cuando pienso acerca del dinero

Mi miedo a no tener suficiente dinero

Mi temor a no ser suficiente

Como cuando me siento criticado

Necesito dulces o carbohidratos cuando me siento enjuiciado

Hay una sensación de vacío que necesita ser llenada

Como para llenar mi vacío

Me lleno con azúcares y carbohidratos

Ahora quiero llenar mis reservas de alegría interna

Ahora quiero invertir en el capital de bondad

*Mi cuerpo es un portal para que la bondad fluya hacia el mundo
Estoy aquí como una inversión para el futuro
El mundo está invirtiendo en sí mismo a través de mí
El futuro está sosteniéndose en una base de confianza para mí
Esta es la razón por la que estoy aquí
Puedo florecer desde el interior en lugar de acumular más y más*

¿De qué quiero llenarme?

¡Simplemente escribir todo esto detonó mi propia intuición para hacer nuevas asociaciones!

Continuando con los pensamientos de la economía de estado en equilibrio y aplicándolos a la pérdida de peso:

Si podemos experimentar un sentimiento interior de “llenura”, de alegría interna (¡me encanta esta frase!), estaremos mejor preparados para no ser víctimas de todo aquello que nos dice que no estemos satisfechos con nosotros mismos.

Quando permitimos fluir nuestra bondad interna nos sentimos menos vacíos.

La bondad fluye dentro de nosotros, a través de nosotros y desde nosotros.

Somos capaces de compartir nuestra energía para apoyar y construir nuestro sistema cuerpo/mente/espíritu. Eso es lo que genera más vida en la Tierra.

Y entonces no queremos galletas todo el tiempo. Más no siempre es mejor.

Quando la gente aprenda a sentir una sensación de “suficiente”, no habrá necesidad de toda esa publicidad agresiva que nos hace sentir insatisfechos e insuficientes. Hmm...Un pensamiento poderoso.

Herman Daly, hablando acerca de economía de estado en equilibrio: “El sistema trata de hacer que la gente encaje en sus propias suposiciones. Si los deseos de la gente no son saciables naturalmente, entonces debemos hacer que así sea, para mantener funcionando el sistema”.

De Por el Bien Común: Redirigiendo la economía hacia la comunidad, el medio ambiente y un futuro sustentable

Nuestros cuerpos son modelos naturales de abundancia y riqueza, de un flujo constante y generador de sabia economía, y del infinitamente creativo uso de los recursos de calidad. Inherentemente saben cómo mantener una cantidad saludable de reservas, y cómo participar en el mundo sin la acumulación basada en el miedo.

Haciendo tapping sabiamente hacia un estado de economía corporal podría ayudarnos a encontrar ese entretejido intercambio de armonías. Podemos cambiar del “estancamiento en la falta de algo” hacia un “flujo de abundancia”.

Recuerden al Lorax: *A menos que alguien como tú se interese muchísimo, nada mejorará. No lo hará.*

Así que, ¡interésate mucho! Empieza por ti. Tú eres el mundo.

¡Hurra por el capital de bondad y de alegría interior!

“Alec” en este artículo es Alec Tsoucatos. Él autorizó el uso de su nombre porque tiene la esperanza de continuar esta conversación. Si desean contactarlo, le enviaré sus correos electrónicos.

Si es nuevo para ti el tapping mediante EFT (Técnicas de Liberación Emocional por sus siglas en inglés), solicítame mayor información y revisa este <http://www.eftfree.net/get-the-eftfree-manual-2/>

Con mi amor y bendiciones para ti,

Rue

Imagen tomada de *Dreamstime.com*

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