

# Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES  
UTILIZAR  
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y  
CORAZON

Volúmen 3, Número 7



Para suscribirte a mi boletín en español, haz clic en el siguiente enlace:

<http://snipurl.com/20eqw>

El siguiente enlace te llevará a la página de archivos donde puedes acceder a ediciones anteriores de mi boletín.

<http://snipurl.com/20eqx>

## **¡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/ezine.html>

---

## Amor y Dinero



Esta semana escuché diversas historias de gente, respecto a su relación con el dinero. Había una creencia inconsciente profundamente arraigada que limitaba sus experiencias.

**Una mujer empezó nuestra sesión diciendo: “Temo que se me va a acabar el dinero”.** Habiendo tenido una vida muy restringida, ahora está efectuando grandes y valientes cambios –vendiendo su casa, mudándose a una ciudad nueva, regresando a la escuela para obtener un grado académico, comprando una casa nueva. Ella estaba consciente de que las creencias familiares acerca del dinero tenían un poderoso efecto sobre ella, pero no sabía bien como cambiar eso.

Un hombre con quien hablé, tiene un muy buen trabajo, que solía ser divertido e interesante, pero ahora resulta pesado con muchas exigencias y restricciones. Se está sintiendo atrapado y estancado. Su corazón le dice que renuncie, “pero”, dijo, “el dinero tiene que provenir de mi trabajo. Nada es gratis. Tienes que trabajar duro para obtenerlo. Te tienes que partir el lomo”.

Este hombre había elaborado cuidadosamente un plan que le permitiría reducir lo demandante de su trabajo, para eventualmente ganar su libertad, pero su plan parecía haberse frustrado ahora debido a la situación económica. Se sentía incapaz de mejorar tales condiciones.

**Él también viene de una familia con escasez en su mapa del mundo.**

Conforme hice tapping con estas dos buenas personas, me di cuenta de algo sobre lo que he pensado mucho pero que no había visto de esta forma.

**¿Cuáles creencias o supuestos mantienen la escasez?**

Estas dos personas son inteligentes y honorables. Tienen buenas intenciones. Debe haber alguna forma en la que les está sirviendo mantener un modelo del mundo basado en la escasez.

Conforme hablaba y hacía tapping con Joyce y Mike, la estructura subyacente empezó a emerger. A Joyce con frecuencia se le decía que no podía pedir cosas. Se le dijo que pedir significaba que ella era egoísta. Eventualmente, en su mente infantil, ella decidió que “Yo no debo tener lo que deseo. Ni siquiera debo desearlo. No es seguro desear nada, debo hacerme pequeña y quedarme callada para sobrevivir”.



### **Joyce aprendió a honrar el sistema de creencias de su familia antes que el propio.**

Ella se estaba aferrando a un modelo del mundo basado en la escasez para sí misma, relacionado con la supervivencia dentro de su familia, y por ende, en el mundo.

Mike había crecido en un rancho/granja, en el seno de una familia trabajadora. Ellos escatimaban y ahorraban y buscaban ofertas, operando bajo la teoría de que si podías

“aguantarte”, debías evitar comprar cualquier cosa nueva. Vivir en la escasez no sólo era lo necesario en ciertos momentos, para su familia, había cierto honor en ello. Conforme él hablaba, tuve la impresión de que sus padres de hecho valoraban la escasez. Era una forma de integridad.

### **Se me ocurrió que Mike, de manera inconsciente, se identificaba con la integridad de la escasez.**

La raíz de la palabra integridad está dada en la definición de “totalidad”. Integridad significa ser honesto y tener principios morales sólidos. Pero a un nivel más profundo, una “persona íntegra” tiene el sentido de estar completa e indivisa, es decir, un individuo soberano que descansa en su propia presencia.

Así que Mike estaba haciendo su mejor esfuerzo para manifestar lo mejor de sí, su profunda integridad, adhiriéndose incuestionablemente a los valores de su familia. No se le ocurría preguntarse: “¿Es realmente cierto que el dinero tiene que provenir de mi trabajo? ¿Es realmente cierto que estoy atrapado y atorado a menos que venda esa propiedad?”

De la misma forma, Joyce, siendo adulta, seguía haciendo su mejor esfuerzo para sobrevivir manteniéndose pequeña y callada y sin deseos, porque eso fue codificado en su mente infantil como lo correcto para ella. Inconscientemente, ella estaba dando un valor muy alto a su vida al hacer su mejor esfuerzo para sobrevivir en un “territorio hostil”. La integridad para ella se había convertido en la eliminación de su deseo por algo mejor para sí misma. Dicho paradigma la había mantenido en un matrimonio limitante, en un trabajo limitante y en circunstancias económicas limitadas durante largo tiempo.

Tal vez no se le había ocurrido conscientemente que a su ser completo, soberano e indiviso le serviría mucho más la expansión, en lugar de la estrechez. Ella no se había preguntado: “¿Es realmente cierto que cuesta trabajo conseguir el dinero, y que yo tomo malas decisiones con respecto al dinero, y que sé cómo gastarlo pero no cómo ganarlo, como ellos me dijeron? ¿Qué tal si estaban equivocados?”

### **Resulta interesante que “desear” en inglés también significa “carencia”.**

Joyce también se identificaba con la integridad de la escasez. Le conté la historia de Mike, y de inmediato resonó con ella, aún cuando sus circunstancias eran muy diferentes. Ella recordaba incidentes específicos de su infancia que, según podía ver ahora, la habían llevado a adoptar algunas creencias que no se había cuestionado.

Conforme Mike y yo hicimos tapping más temprano ese día, algo maravilloso empezó a ocurrir. Como pasa frecuentemente con EFT, nuestras mentes se abren y podemos ver más allá de nuestras propias limitaciones hacia un nuevo marco de referencia. Me percaté de algo maravilloso, y conforme empecé a jugar con ello en nuestras sesiones, podía observar algo mágico ocurrir en el rostro de Mike. Las luces se estaban prendiendo para él. ¡Y para mí!

**De lo que me percaté era algo simple, pero profundo.** Era sólo la otra parte de la ecuación. Súbitamente me encontré a mí misma diciendo en la secuencia de tapping: “Aún cuando he estado valorando la integridad de la escasez, entiendo que estaba tratando de honrar mi pasado y a mis padres, ¡y ahora veo que soy libre para valorar la integridad de la alegría en lugar de eso! Siempre he elegido la integridad –¡y ahora puedo reemplazar la escasez con la **integridad de la alegría**, y del amor, y de la abundancia, y de la expansión!”.



Si estás teniendo problemas económicos, o estás sintiendo “que no hay suficiente para todos”, o “que no hay suficiente para mí”, piensa acerca de lo que tu familia creía con respecto al dinero. ¿Qué creencias tomaste de ellos? ¿Son realmente ciertas?

**¿Podrías salirte de las creencias limitantes de tu familia?**

Si no tuvieras viejos paradigmas deteniéndote, ¿qué harías? Date cuenta de los “Sí, pero...” –por ejemplo, “Sí, pero si tengo éxito seré más exitosa/o de lo que mi

familia/papá/mamá/hermana/hermano han sido, y eso los lastimará”.

**Piensa en eventos específicos en tu niñez que confundieron tu integridad. Abre el camino para redefinir las creencias que formaste en ese entonces.**

A continuación se presentan algunas creencias en la parte del problema de la ecuación de EFT. Haz tapping con estas frases que obtuve de mis sesiones con Mike y Joyce.

**Aún cuando...**

*Me siento atrapado/a en mi situación...*

*Creo que el dinero tiene que provenir de mi trabajo...*

*Mis padres me enseñaron que tienes que trabajar duro para lograr cosas en la vida...*

*Tienes que aguantarte...  
No tengo control en esta situación...  
Estoy arañando para obtener dinero...  
Me sobrepasa la depresión de todos los demás...  
Este trabajo ya no es divertido y no hay nada que pueda hacer para mejorarlo, y ni siquiera puedo dejarlo...  
Estoy perdiendo de vista mis metas...  
No puedo hacer lo que quiero hacer hasta estar libre de deudas...  
Los oigo decir: "No vas a poder hacer eso..."  
Estoy luchando...  
Se me va a acabar el dinero...  
Sé cómo gastarlo pero no cómo ganarlo... eso era lo que ellos me decían...  
Mis padres siempre estaban preocupados por el dinero, por lo que yo pensé que nunca había suficiente  
Tengo que elegir lo más barato...  
Nunca me incluyeron en las discusiones acerca del dinero...  
Tuve que quedarme callada para sobrevivir...  
Me dijeron que no debía pedir cosas, que era egoísta...  
No debo tener lo que deseo...  
No debo desear...  
No es seguro desear...  
Creí que era mi culpa, que había algo malo en mí...  
Se me enseñó que es mejor dar que recibir...  
Estaba valorando la integridad de la escasez...*

**Conforme haces tapping, permítete expanderte visualizando y permitiéndote tener un nuevo futuro.** Confía en tu integridad. Conecta tu integridad con algo que realmente valores.



Como ya sabes, la frase tradicional en EFT dice "Aunque todo eso... me amo y me acepto profunda y completamente".

Intenta decirla de esta forma: "...me amo y me acepto lo suficiente como para elegir ahora hacer algunos cambios... quiero sanar esto ahora."

**Aquí se presentan algunas otras ideas para la segunda parte de la ecuación de EFT que tal vez te permitirán ir más allá de tus viejas limitaciones y barreras, para obtener un sentido de lo que es posible para ti, de tu verdad.**

*Estoy abierto/a a pensar más profundamente acerca de esto...*

*Entiendo que estaba tratando de honrar mi pasado y a mis padres, ¡y ahora veo que soy libre para valorar la **integridad de la alegría** en lugar de eso!*

*Elijo la integridad –y puedo reemplazar la escasez con la integridad de la alegría, del amor, de la abundancia y de la expansión!*

*Entiendo que jugar a ser pequeña nunca me brindará felicidad. Hice eso para sobrevivir cuando niña, pero mi supervivencia ya no depende de mantenerme callada y pequeña.*

*¡Por naturaleza soy un ser expansivo, creativo y jubiloso!*

*¡Hay suficiente para todos!*

*Mi deseo significa que una parte de mí sabe que yo merezco algo mejor, y más... Quiero honrar esa parte de mí.*

*Cuando yo realmente veo dicha creencia, entiendo que no es realmente cierta... y por encima de todo quiero ser verdadero/a conmigo mismo/a.*

*El pasado ya pasó, y puedo desconectarme de esas experiencias que distorsionaron mi verdad. ¡Elijo ahora resonar con la integridad de la alegría en lugar de eso!*

*¡Está bien desear! Significa que hay una parte de mí que elige la expansión y las posibilidades...*

*¡Estoy abierto/a para recibir la abundancia como quiera que ésta se presente! No tengo que jalar los hilos ni manipular al mundo, ni empujar para obtenerla.*

*Tal vez si me relajo y confío y me abro al verdadero bien de mi integridad, el mundo simple y naturalmente adoptará la forma de júbilo y abundancia a mi alrededor.*

**Se podría decir que la habilidad espiritual más importante de la vida es la habilidad de cambiar las creencias.** Tanto Joyce como Mike descubrieron que cuando realmente veían sus creencias, ambos podían encontrar muchos ejemplos de momentos en sus vidas en los cuales unieron su integridad con su propia verdad, su fortaleza y su bondad. En todas esas ocasiones, ellos no se desintegraron. En todas esas ocasiones se pusieron a sí mismos al servicio del mundo, desde un lugar de integridad y sin traicionarse, y se vieron premiados ampliamente con verdadera alegría y expansión.

La integridad profunda se trata de la relación que tenemos con nosotros mismos. Significa ocuparse de lo que uno siente, y tomar nuestras decisiones con base en lo que se siente bien y que nos lleva a sentirnos felices. Sintonizarnos con nuestra integridad profunda significa no atorarnos en el desear, sino abrirnos para permitirnos nuevas formas de ver, así como el flujo de abundancia en formas nuevas.

*Aún cuando he tenido estos problemas relacionados con el dinero, me estoy percatando de que provienen de viejas creencias familiares... me amo y me acepto –y a mi familia—lo suficiente como para elegir y honrar la profunda integridad de mi Ser. Me importa lo que*

*siento. Si lo que decido es verdaderamente bueno para mí, será correcto en todos sentidos.*

Con mi amor y bendiciones a todos -

Rue



---

## ¡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/EFTbooks.html>

## ¡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://intuitivementoring.com/publiAbriendo.html>

Este libro también está disponible en inglés:  
<http://intuitivementoring.com/publiCage.html>

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!**

© 2009 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/signup\\_span.html](http://www.intuitivementoring.com/signup_span.html)  
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/EFTbooks.html>

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)