

Noticias de Rue

Diciembre 2007
Volúmen 2, Número 3



En esta edición...

- [Bienvenida](#)
- [Anuncios](#)
- [EFT para POBRE de MI](#)
- [Círculo EFT](#)
- [Libros, Libros, Libros](#)

¡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 decirme 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>

Anuncios

En Noviembre me dieron una calurosa bienvenida en Mejico para presentar EFT y enseñar Nivel 1. Hablé en inglés con un intérprete, ¡una nueva experiencia para mí! Hice una pausa después de cada frase para el intérprete.

Ocasionalmente al dejar él de hablar, ¡me daba cuenta con consternación que no me acordaba de qué había estado hablando! Pero la audiencia me lo perdonaron y fueron muy receptivos a EFT.

Esta es la primera edición de mi boletín en español y esperamos tener boletines anteriores traducidos en un futuro próximo. Para una versión española del boletín bi-semanal de Gary Craig, contacta a David MacKay a la dirección mackaypett@yahoo.com Él y mucha otra gente están trabajando de buen corazón para traer EFT a Méjico.

Venid al Taller de Especialidades EFT llamado **Healing the Cycle of Addiction** (Sanando el Ciclo de la Adicción) que tendrá lugar en Los Angeles del 24 al 26 de Enero. Los presentadores son Carol Look, Loretta Sparks, David Rourke y Sue Beer del Reino Unido. ¡Todos ellos son expertos con amplia experiencia tanto de EFT así como de trabajar con adicciones y son unos presentadores maravillosos! Promete ser un fin de semana animado y valioso.

Yo también estaré allí, ayudando en el papel de Ayudante Emocional y tendré a la venta mis libros. ¡Ven a saludarnos!

Para más información (en inglés):
<http://eftmastertraining.com/index.html>

Echad un vistazo al nuevo sitio web de Jo Hainsworth, Self Healing Portal (en inglés) en <http://selfheal4me.googlepages.com/home> . Escribió una amable crítica de mi libro, This is Where I Stand. (Haz clic en Book/DVD Reviews). Colocó a mi libro en compañía muy honorable. ¡Gracias, Jo!

Jo es una Neozelandesa transportada a Francia. Escribí sobre su espíritu de agradecimiento y su Proyecto para Transformar El Grinch de Navidad en la edición número 2, "Is Your Heart the Right Size?" (¿Tu Corazón es del Tamaño Adecuado?). Lo podéis ver (en inglés) en: <http://www.intuitivementoring.com/Newsletter/004heart.html>

EFT para POBRE de MI

Mis propias palabras en esta edición serán algo limitadas por el hecho de que estoy escribiendo con un solo dedo de mi mano no-dominante. Hace algunos días me resbalé en el hielo aquí en el norte helado de Wisconsin, tuve una fuerte caída, y me rompí la muñeca.

Empecé a hacer *tapping* a los pocos segundos de caerme. Me quedé tumbada sobre el camino en shock y dolorida, bajo la nieve que caía en el parque desierto, sola excepto por mis dos perros que me rondaban intentando ayudar. En cuanto me di cuenta que por lo menos no me había roto una pierna o cadera, y que podía mover el brazo que sujetaba la correa de los perros, simplemente hice *tapping* y más *tapping* en los puntos más básicos del rostro y la coronilla. Estaba utilizando la punta del pulgar del guante de la única mano que tenía disponible, la que dolía. (La otra mano tenía que sujetar la correa de los perros, que

afortunadamente es una sola correa con enganches para cada perro. Era nueva – ¡y me alegraba tanto de tenerla!

<http://www.extremeleash.com/> si os interesa)

Sufría shock y no estaba muy coherente, así que no me preocupé con las frases preparatorias. Simplemente repetía cualquier cosa que me entraba en la cabeza, sobre todo los que sentía. Una y otra vez mientras hacía *tapping*, decía, “este dolor,” “me he caído,” “en shock,” “he dañado mi mano,” “no sé si me puedo levantar,” “ayúdame por favor, (oración genérica),” “cuerpo en shock,” “por favor ayúdame...”

Seguí haciendo *tapping* así hasta que estuve lista para intentar sentarme, e hice más *tapping* hasta estar lista para intentar incorporarme, y seguí haciendo *tapping* mientras intentaba caminar arrastrando los pies. No estaba cerca de mi casa, así que continué con ese rollo diciendo las frases de *tapping* mentalmente, sujetando mi mano dolorida contra mi pecho, arrastrándome con cautela por la nieve mientras sujetaba a unos perros excitados.



El tapping se convirtió en una forma de oración

Me costaba demasiado esfuerzo en esos momentos para hacer *tapping* sobre los puntos exactos. Suponía que mi cuerpo conocía mi intención. Las frases se convirtieron en una forma de oración mezclada con elogios y ánimos para mi cuerpo: “tranquilo cuerpo,” “deja que esto sea fácil,” “cuidado cuerpo,” “lo estás haciendo muy bien,” “duele la mano,” “da miedo andar por la calle resbaladiza por la nieve,” “lo puedes hacer,” “un paso detrás de otro,” “tranquilos perros,” “despacio perros,” “todo duele,” “tranquilo cuerpo,” “casi llegamos,” “despacio y tranquilo...”

Aun en estado de shock, era consciente de lo importante que era evitar echarme la culpa, llamarme estúpida, estar enfadada conmigo misma por resbalarme, o incluso por aventurarme a salir en la nieve. Sabía que la forma en que me hablara sobre el hecho tendría efectos importantes sobre mi experiencia y mi sanación.

Aun así, mi mente no tardó en desplazarse hacia... “que año tan lleno de retos ha sido éste para mí personalmente ... y ahora esto ... no es justo ... ya han pasado tantas cosas ... ya era demasiado, abrumador, y ahora esto ...”

Empecé a incorporar estas frases y surgieron las lágrimas, al principio cuando yacía en el suelo después de la caída, y luego al caminar, y en los días siguientes siempre que sentía esos sentimientos y surgían esos pensamientos. Y surgieron.

Tapping para Urgencias

Continué con este proceso de *tapping*-oración-ánimo de camino a Urgencias. (Afortunadamente – otra cosa por la cual doy gracias – mi marido estaba en casa y me pudo llevar en coche hasta allí.) Continué con el *tapping*-oración-ánimo mientras estaba en la sala de espera, y aún en mi mente mientras el médico manipulaba mi muñeca y el técnico me hacía rayos-X desde todos los ángulos.

El ponerme la escayola fue otra oportunidad para hacer *tapping*. Podía sentir cómo mi cuerpo retrocedió de miedo de la escayola, sintiéndose atrapado y claustrofóbico. *(Aunque mi cuerpo se siente asustado y claustrofóbico y atrapado por la escayola, me amo y acepto mi cuerpo y elijo permitir que este proceso sea fácil y cómodo. Recuerdo que esta escayola es para ayudarme a sanar y protegerme de daños mayores...)*

También utilicé EFT regularmente en los primeros días para controlar el dolor, además de tomar el remedio homeopático Arnica, y el Remedio de Rescate de las Esencias de Flores Bach. No tuve necesidad de analgésicos después de las primeras dos noches de tomar Ibuprofen para conseguir poder dormir.

Os explico este proceso en detalle con la esperanza de que os acordaréis de hacer *tapping* de la misma manera si os encontráis en una situación de emergencia. Ayuda el saber que no siempre tenéis que usar la estructura precisa de preparación. Cuando tu mente, cuerpo y emociones están asidos por una fuerte experiencia, simplemente basta con hacer *tapping*. Haciendo *tapping* continuamente, mientras te hablas sobre lo ocurrido y de tus emociones puede ser muy efectivo en ese momento. ¡No os limitéis a usar esta estrategia sólo en casos urgentes! Funciona bien en cualquier situación en la que existen fuertes emociones.

Quiero decir un poco más sobre el efecto del sufrimiento sobre el dolor. Por sufrir quiero decir la historia de preocupación y pobre de mí que nos decimos cuando algo malo nos pasa.

Como dicen los Budistas: “El dolor es inevitable; el sufrir es opcional.”

Voy a preservar mi mano y dejar que hable la Dra. Nancy Selfridge. Este pasaje es de la transcripción de una presentación que ella y yo dimos en la conferencia de la Association for Comprehensive Energy Psychology (Asociación para la Energía Psicológica Global) hace algunos años:

La Diferencia Entre el Dolor y el Sufrimiento

Cuando hablamos de un complejo proceso neurofisiológico en el cerebro, tenemos que comprender la diferencia entre el dolor y el sufrimiento. Todos los seres humanos tienen una amplia gama de tolerancia al dolor. Puedes dar un susto a alguien y dirán, “Ah, pequeña agitación.” Y otra persona dirá, “¡AY!” ¿Verdad?

El susto no es la diferencia. La diferencia es la experiencia del susto. Ahora tenemos estudios funcionales de MRI, (Imagen por Resonancia Magnética) que muestran que individuos que dicen tener mucho dolor tienen hiperactividad en el córtex prefrontal derecho, el gyrus cingulado anterior y la amígdala. Yo los denomino las zonas de sufrimiento del cerebro.

Toda clase de gente con estímulos dolorosos tendrán la misma actividad en la zona del cerebro que registra sensación y dolor. Tendrán la misma apariencia en el MRI. Pero las personas que dicen tener más dolor, incluyendo a vuestros pacientes con fibromialgia y dolor crónico, y aquellos con un temperamento altamente sensitivo, tienen hiperactividad en la zona de sufrimiento del cerebro. Esto es un hecho notable.

Dietrich Klinghardt es un bien conocido ortopédico y neurocientífico. Habla en su literatura sobre individuos quienes han sufrido daños al lóbulo frontal y pueden contar cuánto dolor están sintiendo y dónde está, completamente separado de una sensación de sufrimiento.

Hay que tener un neo-córtex intacto para tener la experiencia de sufrimiento. Cuando les digo esto a mis pacientes doloridos, me dicen “¿Puedes quitarme el neo-córtex?” Les digo, “¡Ah, pero entonces quitaríamos muchas más funciones cerebrales que solamente la habilidad de tener pensamientos de sufrimiento!”

El Uso de la Terapia de Energía

Y bien, ¿cómo funcionan las intervenciones, si es que funcionan, de terapia de energía? Yo creo que cuando cambiamos nuestras pautas de pensamientos veremos cambios en el flujo electromagnético en el sistema límbico de nuestros cerebros. Podemos utilizar algunos enfoques cognitivos pero también podemos manipular energías sutiles. Creo que éstas ayudan a deshacer viejas pautas neurológicas establecidas que se traducen en dolor.

Pacientes me preguntan, ¿cómo funciona esto? Yo les digo que es algo así como hacer una defragmentación en su ordenador. Sea lo que sea lo que ha sucedido que haya motivado el problema real en tu cerebro y ha creado hiperactividad en la zona de sufrimiento ... esta zona es algo caótica y fragmentada con la información que contiene. Cuando hacemos EFT es como realizar una buena defragmentación. Parece ser un modelo que quizás no es muy preciso, pero funciona.



Control del dolor = control de la historia de la vida = control del dolor

En otras palabras, nos estamos contando una historia mental y emocional constante sobre lo que ha ocurrido y lo que significa para nosotros y lo que dice de nosotros. Esta historia puede tener un efecto sobre cuánto dolor sentimos y durante cuánto tiempo.

Así pues, ¡el utilizar EFT para cambiar la historia de la vida puede cambiar la vida!
¡Literalmente!

Cecilia solía tener un marco negativo alrededor de todo

Escuchad las sabias palabras de Cecilia, quien ha pasado los últimos dos años usando EFT para re-escribir dramáticamente la historia de su cuerpo sobre el dolor y el sufrimiento:

Relativo a 'Reframing' (Cambiando el Marco) - cuando estuve enferma, (fibromialgia, fatiga crónica y trastorno de estrés postraumático) me encontré con que toda mi experiencia de la vida tenía un enorme marco negativo a su alrededor – y todo cuanto pensaba entraba dentro de ese marco de alguna manera – incluso mis 'pensamientos más positivos'.

No fue hasta que empecé a aprender – muy lentamente en un principio – a poner las cosas en marcos positivos que empecé a sanar. Así que, mirando por la ventana - confinada a casa – con tanto dolor – empecé a pensar – “¡¡estoy TAN enferma – y tengo TANTO dolor – no me EXTRAÑA – después de todo lo que he PASADO!!”

Entonces empecé a aprender cómo mirar por la ventana –y ver quizás una hoja o una nube o ¡¡incluso una ramita!! Y me concentraba – realmente me concentraba – sobre la belleza de lo que veía, y pensaba “¡Vaya! ¡Soy TAN afortunada! ¡Y TAN agradecida por todo cuanto he pasado!”

Enfocando sobre la belleza en vez del dolor

Las 'sustancias químicas' que producía mi cuerpo cuando me convencía para enfocar sobre la belleza en vez del dolor – gradualmente – a veces únicamente durante algunos minutos – CAMBIABAN – hasta que lentamente, muy lentamente, resultó más fácil y más automático mantenerme en lo positivo durante más y más tiempo.

Cuando recaía – lo que sucedía bastante a menudo al principio – solo tenía que empezar a hacer tapping – (cuando finalmente me daba cuenta de que había recaído) – tap, tap, tap:

“¡Aunque lo estoy haciendo OTRA VEZ! SIGO viendo las cosas a través de lentes turbios! Me amo y me acepto PROFUNDA y COMPLETAMENTE de todas maneras...,” haciendo tapping por los pensamientos negativos – (¡SI mi resistencia al tapping me permitía hacerlo!) – ¡lo cual es otra historia distinta!

También, en cierto momento incluí a mi 'adicción al pensamiento negativo' y mi 'adicción al miedo' en los 12 pasos y fui bendecida con más milagros.

Así que ahora he aprendido que si me permito retroceder, recaer en enmarcar las cosas negativamente, el dolor empieza a volver.

¡Obtengo una reacción instantánea por pensar pensamientos lúgubres!

¡¡Menuda motivación!!

Gracias, Celia

Con todo mi cariño y bendiciones para todos en esta época festiva,

¡Cuidaros bien! Daros permiso para eliminar y cambiar CUALQUIER COSA que esté en vuestro poder cambiar, que puede hacer que esta época vaya más fácil y suavemente. ¡Haced lo mejor que podais para enmarcar vuestros días en belleza!

Rue



Círculo EFT

Estoy buscando a personas comprometidas que quieren realizar cambios en sus vidas, y que están interesadas en liderar algo juntos de una manera fácil y libre de riesgos que será divertido además de creativo.

¡¡Un Círculo EFT es un entorno al que puedes pertenecer!!

¿Te encuentras diciendo, “Debería hacer *tapping* de manera regular sobre lo que me está afectando, pero simplemente no le dedico tiempo...”?

Este Círculo EFT es tu respuesta.

La clase se reúne todas las semanas durante una hora y media, alternando entre horarios de día y de tardes de los miércoles para que pueda haber participación global, y el pago se hace por suscripción mensual – ¡¡sólo \$60 al mes!! Esto es una ganga increíble.

Puedes apuntarte en cualquier momento. Pido un compromiso de tres meses en un principio, y después de esto puedes cancelar tu suscripción o volver a suscribirte cuando quieras.

El unirse a un Círculo EFT es una manera muy económica, sin riesgo, suave, interesante, divertida y sin amenazas, de juntarse (¡invisiblemente!) con gente que piensan de la misma manera quienes aprecian las oportunidades para cambiar sus vidas y el mundo.

Entérate del Círculo EFT y regístrate aquí:

<http://www.intuitivementoring.com/eft-circle.html>

¡Pruébalo! Escucha una Teleclase Complementaria del Círculo EFT:

Esta grabación (en inglés) está disponible por sólo \$8.95

<http://www.intuitivementoring.com/eftcomp.html>

(Nota: El Círculo EFT se realiza en inglés)

¡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>

¡POR FAVOR TOMATE LA LIBERTAD DE ENVIAR ESTE BOLETIN A OTROS!

© 2008 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 en enlace es activo si se coloca en una eZine or 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:

Visita: <http://www.intuitivementoring.com/signup.html>

Rellena el formulario sencillo. Se tarda unos 20 segundos. Recibirás mi mini-libro 'How to Turn Mad into Glad and Poor Me into Grateful Me.'

<http://www.IntuitiveMentoring.com>

"Estrategias profundamente desenfadadas para desatascar cosas atascadas"

Maestra de EFT, Autora de:

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

<http://www.IntuitiveMentoring.com/EFTbooks.html>
