

Noticias de Rue

*Conocimientos que puedes utilizar
Para practicar eft con arte y corazon*

Enero 2008
Volúmen 2, Número 4



En esta edición...

- [Bienvenida](#)
- [Anuncios](#)
- [Cómo Tener un Feliz Año Nuevo \(Empieza Hoy\)](#)
- [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

¡UN NUEVO LIBRO! ¡Casi a punto para ser publicado!

Prestad atención a esta página para noticias sobre la publicación de mi nuevo libro **'Opening the Cage of Pain with EFT'** (Abriendo la Jaula de Dolor con EFT). Dentro de muy poco este libro también estará disponible en español.

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.

Yo estaré en Puebla, Méjico del 15 al 16 de marzo para impartir una clase de EFT Nivel 2

Para más información por favor contacta con David.

¿Qué sucede en el cerebro y el cuerpo cuando utilizamos las Técnicas de Liberación Emocional?

Existe una increíble nueva tecnología que muestra qué sucede en nuestro interior mientras cambiamos con EFT.

Voy a unirme a dos expertos en neuro-retroalimentación, además de dos Maestros de EFT del Reino Unido, Gwyneth Moss y Paul Lynch, los días 26 y 27 de abril en Inglaterra, para explorar EFT y la Conciencia, utilizando esta nueva tecnología sobre el escenario.

Mientras los Maestros de EFT trabajan con clientes sobre el escenario, empleando técnicas avanzadas de EFT, Donna Bach y Gary Groesbeck exhibirán los efectos de EFT sobre los estados de conciencia tanto del terapeuta como el cliente utilizando las tecnologías del Espejo Mental de la Electroencefalograma (EEG Mind Mirror) y Matemáticas del Corazón (Heart Math). ¡Es fascinante y ratifica lo que todos nosotros hacemos!

También presentaré dos sesiones de pequeños grupos individualizados el viernes antes de la conferencia. Los temas de la presentación son “Cómo Sobrevivir Cuando Eres Una Persona Altamente Sensible” y “Cómo Tratar a Tus Miedos al Ampliar tu Consulta y ‘lanzarte’”.

¡Únete a nosotros! Para más información: <http://www.eftevents.com/>

Cómo Tener un Feliz Año Nuevo (Empieza Hoy)

Cada vez que llega el mes de Enero nos proponemos sinceramente 'ser mejores'. Perder peso. Dejar de fumar. Ser más amables. Contamos una historia muy vieja ya sobre nosotros mismos que está llena de nuestros fallos y fracasos, y hacemos buenas proposiciones para el Año Nuevo. Otra vez.

El problema con los propósitos para el Año Nuevo es que siempre empezamos queriendo ser diferente. Por 'diferente' seguramente queremos decir 'menos malo'.

Quizás no nos paramos a pensar en cómo nos sienta decirnos lo malos que somos. De hecho, ¿a caso no es ese auto-diálogo negativo lo que nos llevó en un principio a fumar o comer en exceso o ser trabajoadictos? ¿Intentando cubrir y entumecer esos viejos sentimientos dolorosos?

Yo quiero utilizar EFT para ayudarnos a **mejorar el ser más de quien ya somos** - es decir, ser más del bueno que evoluciona en nuestro interior, aquí mismo, en cada momento.

Me encanta como Liz Gilbert, en su reciente libro "Eat, Pray, Love" (Come, Reza, Ama) describe cómo encontrar ayuda. Estaba tumbada en el suelo de su cuarto de baño en mitad de la noche, de nuevo en las profundidades de la desesperación por su vida fracasada, pidiendo ayuda interior, quizás por primera vez.

Finalmente oyó una respuesta, una voz, parecida, pero no exactamente igual, a su propia voz. (*"Así es como sonaría mi voz si únicamente hubiese sentido amor y certeza en mi vida"*, dice) Esta voz cálida y cariñosa dijo, "Acuéstate, Liz."

El sobresalto la dejó en estado de quietud y Liz decidió que significaba que únicamente tenía que tomar el siguiente paso. No necesitaba saber la respuesta final. No necesitaba saber en ese momento si divorciarse de su marido o seguir casada. Solamente tenía que cuidarse de ella misma hasta llegar a sentir cómo crecía la respuesta correcta en su interior. Y entonces, simplemente tomar el paso siguiente en dirección hacia lo que parecía lo correcto, para poder abrir camino hacia lo que evolucionaba dentro de ella.

"La sabiduría verdadera", dijo, "da la única respuesta posible en un momento determinado, y esa noche el acostarme era la única respuesta posible."

¿Qué os parece como buen propósito para el Año Nuevo?

Toma el siguiente paso que te parezca correcto, en servicio de ti mismo.

Ese podría ser, entre otros:

¡Descansa, libera, celebra!



*¡No sigas el rastro de tus fracasos!
Haz lo que te haga sentirte bien por ser tú, en el momento.
¡Ahora!*

Me desperté la mañana de Noche Vieja después de tener un sueño

... que parecía llevar el mensaje "tengo que enterrar a mi madre." De hecho mi madre murió hace ya algunos meses, fue incinerada y enterrada. Pero en el sueño, su cuerpo estaba en un ataúd y era responsabilidad mía darle un entierro apropiado.

Lo tomé como una metáfora: Necesito enterrar (disolver, liberar, soltar, transformar) el sistema de creencias de la familia que había heredado al crecer en esta familia, las creencias y el auto-diálogo que mi madre asumió y que habían vivido en mi propio auto-diálogo, comportamiento y creencias. Necesito extraerme de aquellos lugares en la historia que han creado sufrimiento para mí. Necesito aparecer en una nueva historia de mi propia elección, una historia que refleja y expresa aquello que es verdad en mi interior.

Cuando pensaba en transformar los temas de la historia de mi familia, tal como se representan en cómo mi madre vivió su vida, se resumieron en estos tres:

- Mi madre nunca sintió que tenía voz propia, e inconscientemente estaba furiosa por ello.

Yo puedo elegir hablar por mi misma (y hablar por mi Yo)

(nt: Rue aquí hace un juego de palabras con la palabra 'myself' - yo misma, y 'my Self' - mi Yo)

- Raramente dijo aquello que realmente pensaba y sentía. Seguramente ni siquiera sabía lo que pensaba y sentía.

Ahora puedo elegir saber - y contar - mi verdad, especialmente a mi misma.

- Ella pensaba que era invisible.

No se daba cuenta de que esencialmente era invisible para ella misma.

Puedo elegir permitirme a mi misma (a mi Yo) ser vista, especialmente por mi misma.

Me pasé mucho tiempo ese día haciendo *tapping*. Utilicé estas frases como frases preparatorias y las declaraciones en cursiva como afirmaciones de elección.

Mientras hacía tapping, hablaba con mi madre...

Hablé como si conversara y rezara, diciéndole que para beneficio de mi misma, de ella y de todos nuestros antepasados, liberaba los viejos patrones de pensamiento para abrir camino para que surgiera un nuevo crecimiento en el espíritu ancestral de nuestra familia. La honré por su vida. Reconocí que ella había hecho lo mejor que podía con lo que le había dado su propia familia como niña. Le dí las gracias por crear las condiciones, aunque fueran difíciles, que me han llevado a conducir mi vida en una dirección muy diferente a la suya mientras me esforzaba por encontrar lo que era verdad para mí.

Mamá, aunque nunca sentiste que tenías voz propia, y sentiste que nadie te escuchaba ni te dejaban terminar de hablar... me amo y me acepto a mi misma y a nuestro pasado

compartido. He aprendido a encontrar mi propia voz y maneras de utilizarla bien... elijo encaminarme en la dirección de hablar por mi misma (mi Yo) en cada momento... siempre que pueda... siempre que sienta que sea apropiado... sabiendo que las oportunidades seguirán presentándose... y lo puedo seguir haciendo aun mejor en el momento siguiente. Soy un Yo que surge perfectamente en cada momento.

Mamá, aunque nunca aprendiste a decir y ni siquiera a saber lo que pensabas y sentías, y pensaste que de todas formas tu y tus sentimientos no importaban... y aunque tu comportamiento reflejaba la ira y la impotencia... puedo ver la belleza y poder que existe en ti, más allá de tu comportamiento y explosiones emocionales... sé que el poder de tus emociones apuntaban a una verdad más profunda en ti, una fuerza escondida...

Aunque me enseñaste a estar preocupada por si otros no aprobarían... he aprendido ahora a amar y aceptarme lo suficiente para utilizar mis propios sentimientos como guía para tomar el siguiente paso... hacia lo que siento que es bueno y natural y correcto para mi... aunque me preocupe por si otros no aprueban.

Mamá, aunque te sentías invisible y como una víctima constantemente, y pensabas que no tenías ni poder ni agencia en el mundo para mejorar la situación para ti, hasta tal punto que una parte de ti pensaba que tenía que crear demencia y esa furiosa tozudez... puedo ver el bien en ti... y he aprendido a amar y aceptarme suficientemente para 'lanzarme'... Tu no fuiste capaz de aprender esto en tu vida, pero mi experiencia contigo me dió la conciencia y la intención de encaminarme en la dirección de la sanación... ¡continúo mejorando con respecto a hacerme visible! De alguna manera te tengo que agradecer este crecimiento en mi.

A veces me gusta utilizar EFT de una forma muy fluida y creativa

...simplemente siguiendo con hacer *tapping* en todos los puntos mientras me hablo en voz alta o me imagino hablando con otra persona. Así que cada vez que decía algo parecido a alguna de las frases de preparación arriba mencionadas, seguía haciendo *tapping* después, hablándome y hablándole a mi madre mientras hacía *tapping* en todos los puntos, dejando que los recuerdos saliesen, verbalizando pensamientos, imagenes, sentimientos, imaginando cómo sería el ser como ella.

También les hablé a mis antepasados, mientras hacía *tapping*, reconociendo que ellos también fueron tanto víctimas como autores de la historia de la familia. Les comuniqué que estaba revisando y transformando esta historia para que hablase de nuestro bien esencial evolucionando y desarrollando a través de las generaciones. Les aseguré que esta historia estaba en buenas manos. Les prometí honrar sus espíritus, y les prometí hacer lo mejor que podía para vivir momento a momento una historia que beneficiaría nuestras generaciones futuras también, aquellos para los que yo so un antepasado.

Lo que para mi es muy profundo al tener ese sueño en estos momentos, en esta época de 'buenos propósitos', es que me invitó a tomar el siguiente paso por el camino que mi vida está forjando. Estoy haciendo lo mejor que puedo para completar el proceso de salirme del manto de la historia de mi familia y entrar en la luz de mi propia conciencia, no sujeta ya a las condiciones de mi familia. Esto es lo que significa para mi 'enterrar a mi madre'.

Mi 'buena resolución para el Año Nuevo' es realizarme más como mi Yo verdadero

Estoy tan agradecida por las herramientas que son el EFT y otras técnicas de Psicología Energética durante este proceso. ¡Hacen que esta metamorfosis sea posible en nuestras vidas cotidianas reales!

Interesantemente, el término 'resolución' tiene una historia antigua como palabra, siendo su significado original disolver, soltar, deshacer y resolver. Esto me recuerda uno de mis relatos científicos favoritos sobre cómo la transformación de la oruga en mariposa está dirigida por una inteligencia interior de la oruga, representada por células denominadas 'discos imaginales'. (¡Hasta el nombre es genial!)



Una vez que la oruga ha creado el crísalis, estas células de metamorfosis aparecen en su cuerpo. O quizás, más probablemente, las células de metamorfosis siempre han estado allí y ahora se activan. Inicialmente el sistema inmunológico de la oruga ataca las células nuevas como alienígenas, pero siguen multiplicándose hasta que los viejos sistemas de protección empiezan a fallar.

A continuación, en algún lugar de la sopa primordial de la oruga, se activa el saber en qué se tiene que convertir esto. Las células imaginales ahora empiezan a crear la mariposa basándose en ese diseño interno.

Creo que es interesante que ni la oruga ni la mariposa tienen que saber qué hacer en el proceso de la re-creación. Solo tiene que responder a la dirección interior del momento. En algún lugar en su interior, la oruga oye el equivalente de "Acuéstate, Liz", y lo hace, confiando en que la próxima instrucción vendrá cuando se necesite. A medida que cada momento sigue al anterior, si no se interrumpe el proceso, una mariposa es creada desde dentro de ella misma.

Por supuesto que la metamorfosis no se para ahí. La vida sigue. Un sinfín de oportunidades para la oruga, un sinfín de metamorfosis en mariposa. Siempre que mantengamos una ecología en la que tanto las orugas como las mariposas puedan continuar a surgir la una de la otra, vamos bien. Sin embargo, se nos SOLICITA que escuchemos a esas sugerencias internas sobre el permitir los siguientes pasos.

¿Te acuerdas de algún momento en que el mundo que conoces se derrumbó, y fuiste transformado durante el proceso? Y ¿te has dado cuenta de que no importa cuánto lo intentes, no puedes prepararte y planificar y protegerte de, o dios(a) sabe, **evitar** que se derrumbe el mundo?

Pero existe algo profundo y generativo que puedes hacer. Y esto lo cambia todo.

PUEDES dejar de seguir el rastro de tus fracasos. PUEDES encaminarte en una dirección de sanación. PUEDES empezar a prestar atención a tus necesidades en este momento. El motor que hace que todo esto funcione es tu intención. PUEDES ser dirigido por tu intención positiva.

Aunque estoy acostumbrada a seguir la pista de mis fracasos, y los que me enseñaron a hacerlo lo hacían realmente bien... me amo y me acepto de todas formas.

Aunque la historia de mi familia trata sobre todo de evitar los fracasos... me acepto y acepto a mi familia. Todos hacemos lo mejor que podemos.

Aunque tengo que ser perfecta para no fracasar... me acepto y me perdono por someterme a toda esta presión. ¡Simplemente no he sabido hacerlo de otra manera!

Aunque no se permite el fracaso en mi familia... me acepto y acepto cómo me siento. Me honro por lo difícil que ha sido para mí.

Aunque no puedo hablar por mí misma...

Aunque tengo miedo a ser juzgada si me hago notar...

Aunque me equivoco para evitar el éxito y así no ser juzgada por la gente - primero me juzgaré a mí mismo

Aunque cada año me propongo ser mejor pero sigo fracasando en mantener esos propósitos... ¿qué me pasa?...

Especialmente porque me lo merezco, estoy dispuesta a DISOLVER esta vieja tendencia a los buenos propósitos para el Año Nuevo. ¡Es mi intención hacerlo, empezando en este momento!

Especialmente porque sé que hay un diseño de bondad en mi interior, ahora elijo prestar más atención a esa sabiduría interior sobre mí misma.

Especialmente porque sé que está tomando vida una mariposa dentro de mí, elijo ahora abrirme a este proceso y prestar atención a lo que me haría sentirme bien en este mismo momento. Quiero preparar el próximo momento con un buen comienzo.

Especialmente porque estoy profundamente comprometida a lo positivo y lo bueno... ¡elijo honrar ese compromiso hacia mí misma!

Especialmente porque tengo la misión de traer la paz al mundo... ¡elijo la misión de traer la paz a mi propia vida.

Especialmente porque creo firmemente en lo que es correcto... ¡elijo plantarme aún más erguida en mi propia poderosa vida!

Especialmente porque a menudo hago sacrificios extraordinarios para alguien/algo en lo

que creo...

¡me elijo a MI MISMA!

Especialmente porque creo que soy inusual y única...

elijo defenderme y expresar quién soy con amor y un corazón alegre. Nadie puede resistirse a eso...

Especialmente porque tengo muy buena imaginación...

¡**elijo** encontrar maravillosas maneras de atraer el metamorfosis y la magia a mi vida donde antes solo había miseria! ¡La evolución misma depende de lo bien que aprenda a hacerlo!

¡Crea un Feliz Año Nuevo!

Con todo mi cariño y bendiciones,

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.

Noticias de Rue Traducción de Vera Malbaski [Escibir a Vera](#)

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>
