

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES
UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y
CORAZON

JUNIO 2008
Volúmen 2, Número 9



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>

¡MI NUEVO LIBRO!

¡DISPONIBLE EN INGLES Y ESPAÑOL TAMBIEN!

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 Él y mucha otra gente están trabajando de buen corazón para traer EFT al mundo hispanoparlante.



“¿Porqué da resultado el hacer tapping en el lado de la mano?”

Esta pregunta me la hizo recientemente un participante de mi clase del Círculo EFT, y siendo yo una persona a quien le encantan las preguntas, me embarqué en una misión de investigación. Sabía que el lado de la mano es el punto en el que hacemos *tapping* para lo que en EFT denominamos ‘Reverso Psicológico’. Lo que me captó la atención en la pregunta fue “¿porqué?” Me di cuenta de que tengo algunos conocimientos pero no los suficientes como para dar una respuesta completa.

Aunque asusta un tanto el que me pregunten algo que no puedo contestar inmediatamente de manera brillante, especialmente cuando hay mucha gente a la escucha, me gusta la experiencia. Lo re-enmarco para que signifique una oportunidad para aprender algo, y luego compartir aquello que he aprendido. Y me encanta aprender y compartir.

En primer lugar os daré la respuesta directa. Después seguramente os detallaré más artículos sobre el Reverso Psicológico, un término introducido originalmente por Roger Callahan. Cuando EFT “no funciona” a menudo es un aviso de que interiormente existe un conflicto paralizador.

La respuesta directa a la pregunta trata sobre el meridiano de energía que está al lado de la mano, el punto kárate en EFT, el cual es el meridiano del intestino delgado. Cada meridiano de energía es una pieza de una red que está relacionada con un órgano o función corporal, y cada uno plasma una manera de pensar, una historia sobre qué ocurre en nuestro interior, física, mental, emocional y espiritualmente, nuestra manera de responder a la vida.

Cuando la energía fluye sin obstrucción, el cometido principal del meridiano del intestino delgado es apoyar nuestras decisiones sobre qué información debemos incorporar cuando nos sentimos divididos o cuando se nos estira en más de una dirección. Esto tiene sentido cuando pensamos en qué hace el intestino delgado fisiológicamente. Su tarea en la digestión es separar lo que nos es útil en nuestra comida de lo que se convertirá en desechos.

El meridiano del intestino delgado está emparejado con el Corazón. Según la medicina china, el Corazón sostiene el Espíritu, la totalidad de la fuerza vital de un individuo tal como se expresa a través de la personalidad. Así pues, la función de la red del Corazón es propulsar la sangre, envolver el Espíritu, y mantener conciencia.

El intestino delgado protege el Corazón al filtrar información negativa, tanto de los desechos de la comida y los efectos de energías malignas, como de un sobresalto desagradable, una profunda pena, o incluso de una alegría abrumadora. Cuando estamos sometidos a mucho estrés, el Corazón se perturba y nuestro pensar se vuelve confuso, nos agotamos, nos quedamos sin aliento e inquietos.

El meridiano del Corazón es el meridiano más importante para sanar los pensamientos, los sentimientos y la personalidad. Una energía equilibrada en el Corazón es alegre, radiante, extrovertida, cariñosa, generosa, y optimista. Cuando está desequilibrada es descuidada, despistada, inquieta, quizás idealista más allá de lo razonable. A menudo cuando hago mi pregunta favorita, “¿En qué parte de tu cuerpo sientes esa emoción?”, me contestan con algo parecido a “una opresión en el pecho”, “me duele el corazón”, “siento constricción y opresión en el corazón”.

Así que pensad en qué hacemos cuando hacemos *tapping* en el lado de la mano. En nuestros pensamientos y acciones, intenciones y energía, nos estamos diciendo: *Aunque tengo este problema estresante que me está disgustando, me amo y me acepto y acepto cómo me siento de todas maneras. Aunque estoy teniendo estas experiencias estresantes y me cuento cosas negativas sobre mí valía, me comprendo y me acepto de todas maneras y estoy haciendo lo mejor que puedo. ¡Hay esperanza! Valoro a mi Espíritu.*



¿Cómo está relacionado esto con el Reverso Psicológico?

Así como es tarea del intestino delgado filtrar los desechos de lo nutritivo de nuestra comida, emocionalmente su función es ordenar, de la mejor manera que puede, el conflicto que se crea cuando una parte consciente de nuestra mente quiere un resultado, y una parte inconsciente de nuestra mente quiere otro que es conflictivo.

Aquello que nos creemos, o nos dicen que debemos creer puede contradecir a nuestra experiencia. Nuestras intenciones pueden contradecir lo que hacemos.

Esto es lo que llamamos Reverso Psicológico. Aquí hay algunas maneras de identificarlo. Cuando 'no funciona' EFT, echa un vistazo a los soldados interiores que intentan ayudarte. Trabajan basándose en una estrategia que era útil en su día, seguramente hace ya mucho tiempo, probablemente era esencial para nuestra propia supervivencia en la familia. Es la historia ancestral de su familia sobre cómo es la vida.

Si sospechas que existe un Reverso Psicológico en ti mismo o en tu cliente, acércate despacito, con una profunda aceptación y compasión. Ayuda a la persona a progresar desde su angustia y su comportamiento perjudicial hasta la comprensión de que han estado intentando cuidarse con una estrategia anticuada que antes funcionaba, pero que ahora simplemente se entromete.

Siempre es útil invitar al individuo a preguntarle a su interior, a la parte que controla el comportamiento conflictivo, "Si hubiese una manera mejor, más poderosa y efectiva de conseguir lo que persigues perpetuando este conflicto, ¿te interesaría?" Intenta conseguir que te digan que sí. Si no consigues que te digan que sí, ¡no te lances sin mas! Ve despacio, busca una manera de hacer contacto con la parte que se aferra al conflicto.

Pistas que terapeutas deben de tener en cuenta (o para ti mismo, si eres tu propio terapeuta)

Lo que en realidad quiere el cliente es atención, no sanación

Recálcalo tan suavemente (o francamente) como sea necesario. Re-enmarca y explora juntos algunas maneras alternativas para que reciban la atención que necesitan de ellos mismos.

El cliente necesita tener en su vida la oleada de drama que proporciona el problema

Pregunta sobre ello, y haz *tapping* conscientemente. Utiliza lenguaje de re-enmarcar que habla al subconsciente sobre la seguridad, el perdón y facilidad. Junto con el cliente explora alternativas interesantes y atractivas. Ayúdales a llegar a comprender que podrían estar enganchados a la subida de adrenalina cuando tienen un trabajo que urge entregar, o quizás el tener este problema dramático les hace sentirse importantes cara a los demás.

El cliente inconscientemente cree que si funciona EFT y se sana, ya no tendrá excusa para cuidarse / que le cuiden otros / meditar / leer / asistir a clases de auto-ayuda / tomar vacaciones / o visitarte a ti

Haz *tapping* por sus temores y la resistencia. (¡Asegúrales que te pueden visitar aunque estén sanos!)

El problema que presentan es una tapadera para el problema verdadero

Haz *tapping* por sus temores y la resistencia una vez que se haya descubierto el problema principal. (Puede que el cliente ni siquiera sepa que existe.)

Lo que quiere el cliente es un 'debería', adoptado para complacer a otros

Me gusta hacer la pregunta, "¿Qué deseas de la vida?" Después de que hayan hablado un rato, haz esta pregunta: "¿Que anhelas?" Esto provoca una respuesta desde un nivel más profundo.

Has estado trabajando sobre la ira, pero en realidad es una tapadera para el temor

O has estado trabajando sobre el temor, pero es una tapadera para la pena. O has estado trabajando sobre la tristeza pero es una tapadera para la ira. O... ¡Mantente alerta a las posibilidades!



Aquí hay un ejemplo de cómo puede aparecer el Reverso Psicológico en la vida de un individuo.

¿Utilizar el Síndrome de Hiperactividad como una estrategia creativa para estar a salvo?

Trabajé con un hombre, que ahora tiene unos 40 y pico años, a lo largo de varios años de manera intermitente. Vino a verme en un principio por problemas relacionados con su manera de aprender, la cual le dificultaba el poder terminar su curso universitario y encontrar un trabajo que realmente le llenase.

Tiene lo que se denomina Síndrome de Hiperactividad. Yo personalmente veo a este estilo de aprendizaje como iluminado, sensible, intuitivo, perceptivo, un pensador de asociaciones / conexiones / con visión global que tiene problemas para lucir en un sistema de lógica lineal.

A lo largo de los años, utilicé una variedad de modalidades con este hombre según los aprendía y practicaba. Cuando volvió a verme hace algún tiempo, me sorprendió que

todavía intentaba aprobar el examen de Latín, lo cual era lo único que le impedía graduarse. No me sorprendió que al trabajar con él en esa ocasión tuve mejores resultados con EFT que con ninguna otra modalidad que había utilizado.

A lo largo de la sesión se dio cuenta de que utilizaba su estilo de aprendizaje y su confusión para impedir que aprobara su curso. De manera medio inconsciente, pensaba que si aprobaba y se graduase, tendría que ponerse a prueba en el mundo. Tendría que asumir más responsabilidades. Había muchos **'deberías'** y **'tienes que'**, lo que es bastante representativo de lo que he encontrado al identificar reversos.

En un momento determinado exclamó “¡Pero si derrumbara todo eso entonces no habría problema!”

Rápidamente intentó disimular el comentario como si intentase taparlo, pero ya había salido. Lo había oído – fuera tapadera.

“¡Tendría que enfrentarme a mi mismo!”
“¡Tendría que estar presente en el mundo!”
Verdadero terror.

El problema – “mi desorden de aprendizaje”, que a lo largo de los años había sido un reto difícil para esta persona tan sensible – ahora era algo que delimitaba su progreso. Ahora quería tirar adelante, pero su mente subconsciente se había comprometido a mantenerle a salvo del fracaso.

Allá a lo lejos en su pasado, de alguna manera, había convertido brillante pero erróneamente a su ‘desorden de aprendizaje’ en una estrategia. Su intención positiva era mantenerle a salvo de un mundo crítico – en el que sentía un extraño e inefectivo.

Hicimos *tapping* por todas las frases que habíamos sacado y las utilizamos como frases preparatorias, empezando por supuesto con *tapping* en el lado de la mano. Acabó la sesión en un estado de meditación, mirando fijamente a la llama del cirio sobre la mesa, diciendo suavemente:

“Cada vez que surge esta confusión ahora, Sé que puedo elegir. Siempre puedo elegir honrar la llama en el centro de mi ser.”

Creo que queda más trabajo por hacer, pero esta sesión fue un paso muy importante para este hombre.



Aquí detallo algunos ‘soldados interiores’ que podrían haber estado trabajando a lo largo del tiempo (y a veces haciendo horas extras) para conseguir algo para nosotros que pensábamos que no podríamos conseguir nosotros mismos. Mientras los lees, piensa en tu problema y haz *tapping* en el punto kárate.

Acuérdate de lo que estamos haciendo aquí: estamos haciendo *tapping* en el meridiano del intestino delgado, cuya función es filtrar qué partes de nuestros pensamientos deseamos mantener y qué partes deseamos liberar porque son nocivos para nuestro sistema. Hemos sido divididos. En dos mentes. En un nudo doble. Una parte de nosotros realmente no ha tenido voz – ha tenido que ‘hablar’ a través de un comportamiento perjudicial y dolor emocional y físico. Queremos digerir todo esto, y echar lo que ya no necesitamos. Queremos volver a fomentar una armonía interior generativa y un Corazón tranquilo.

Utiliza tu intuición para sentir la verdad, la profunda intención que se está distorsionando y se muestra a través del comportamiento limitante.

“Aunque no quiero superar este problema, y me resisto a ello con todas mis fuerzas... me amo y me acepto de todas maneras, y elijo encontrar mejores maneras de mantenerme a salvo.”

“Aunque estoy demasiado enfadado para superar esto ... me amo y me acepto de todas maneras, me perdono por estar enfadado, y elijo aprender a plantarme y defenderme de una manera más beneficiosa para mí.”

“Aunque seré demasiado vulnerable si supero este problema ... me amo y me acepto de todas maneras, y elijo quedarme sorprendido de lo fácil que es descubrir mis propias fuerzas interiores.”

“Aunque no sé quién seré, ni cómo comportarme en el mundo si supero este problema, me amo y me acepto de todas maneras, creo en mí mismo, y quiero aprender a escuchar a las señales que da mi cuerpo, y elegir basándome en lo que me sienta bien y en lo que es armonioso y fácil para mí.”

*“Aunque podría tener poder y triunfar si sano esto, y eso realmente me asusta porque la gente poderosa y triunfadora son vistos como egoístas o vanidosos – por lo menos eso es lo que cree mi familia – **me amo y me acepto de todas maneras**, y **elijo** actuar de manera poderosa y triunfadora que incluya a otra gente y refleje sus puntos fuertes. Puedo ser humilde y fuerte al mismo tiempo.”*

No importa el tema con qué tratamos, el aprender a extraer y apoyar la intención positiva de una persona o situación es seguramente la práctica espiritual más poderosa y equilibrada que se me ocurre.

Tiene sentido imaginar que al hacer *tapping* en el lado de la mano, estamos sacando los pensamientos estresantes y angustiosos que han estado agitando a nuestro Corazón a la consciencia, los estamos reconociendo, y les damos voz. Al mismo tiempo estamos dando instrucciones a nuestro sistema energético para que nos sostenga en una entereza aceptadora. No hay límite para encontrar el bien que está integrado en nuestra manera de expresar quiénes somos en nuestro interior.

Estamos sanando a nuestros propios Corazones, y por lo tanto al Corazón del mundo.



Con 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 que te da un sentido de pertenencia!!

¿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

Haz clic aquí para enviar tu pedido y descargarla:

<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 TÓMATE LA LIBERTAD DE ENVIAR ESTE BOLETÍN 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 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
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>

Si ya no quieres recibir ninguna comunicación de nosotros:

<http://autocontactor.com/app/r.asp?ID=90135377&ARID=0>

Para actualizar tu información de contacto:

<http://autocontactor.com/app/r.asp?c=1&ID=90135377>

Traducido para todos vosotros todos los meses por Vera Malbaski. Le estoy profundamente agradecida por sus conocimientos y experiencia, su sensibilidad y su fiabilidad. Escribir a Vera a: veracmg@hotmail.com