

Noticias de Rue

CONOCIMIENTOS QUE PUEDES
UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y
CORAZON

MARZO 2008
Volúmen 2, Número 6



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.

Anuncios

EFT Y LA CONSCIENCIA

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 Consciencia, utilizando una dramática nueva tecnología sobre el escenario.

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

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



“Buenos Resultados con EFT para Todos menos Yo”

Dave se ofreció como voluntario para *tapping* para la teleclase del Círculo EFT semanal. Empezó con una creencia que seguramente nos es bastante familiar a todos: 'El EFT no funciona para mí.' Dave reconoció que había sido capaz de ayudar a mucha gente, pero en cuanto se trataba de 'arreglarse' a él mismo, se volvía inútil.

Esto es lo que me escribió antes de la clase:

'Solo he practicado como terapeuta de EFT Avanzado durante algunas pocas semanas, pero me ha maravillado y gratificado enormemente haber tenido una docena, más o menos, de clientes quienes han tenido unos resultados dramáticos y duraderos. 30 años de depresión clínica aliviada, dolor crónico en un costado de la cabeza durante más de 3 años llevado a cero en una ronda, etc.

Luego estoy yo. Utilizando los mismos protocolos, procedimientos, 'trabajo de investigación', etc., estoy MUY LEJOS de una maravilla de un minuto. No solo me decepciona, sino me resulta frustrante. ¡JOLÍN! ¿Por qué no funciona para mí? A veces me hace pensar, '¿Qué me pasa?' y me desanimo. Aunque sé que los aspectos principales para los problemas que quiero aliviar son subconscientes, y que mi linterna subconsciente no atraviesa la puerta del sótano, también es cierto para todos los demás, sin embargo ELLOS sí consiguen resultados.

Tengo entendido, tanto por medio de Rue así como por otros terapeutas, que este fenómeno no me pasa solo a mí - es bastante típico. Pero sigue siendo frustrante.

Un problema en particular con el que he intentado "conectar" (sin resultado alguno) se centra sobre el hecho de que mis ojos se entrecierran, y la vista se vuelve "borrosa". Ayer la vista se me quedó borrosa durante unos 10 a 15 minutos después de abrir bien los ojos, y me asusté. Me imaginé perdiendo la vista.

Cuando se me entrecierran los ojos, intento ver qué ha pasado justo antes, y he 'buscado' con afán cualquier asociación, recuerdo, etc. mientras los ojos están entrecerrados. Parece que ciertamente debe de existir algo que no quiero ver - quizás (simbólicamente) algo que no quiero reconocer, pero aparte del hecho de que típicamente (pero no siempre) ocurre cuando leo algo en el monitor de mi ordenador, no he encontrado ningún hilo común, y no se me ocurre ninguna memoria que pueda relacionar con ese problema. Por lo menos no surge nada. Así que estoy frustrado y algo asustado. He hecho tapping por la frustración y el miedo. Nada.

Mi 'auto-habla' sobre esto gravita hacia el 'estar desesperadamente roto' (reconozco que eso suena patético, pero así son las emociones a veces; creo que a mi subconsciente le da igual la lógica o cómo suenan las cosas 'ahí fuera').

Eso debe de ser una de las razones por las que practico EFT ahora, pero de la manera perversa de; vale, no tengo porqué sentirme culpable porque ESTOY arreglando algunas cosas para/con gente que sufren dolor. O por lo menos facilito algunos arreglos.

En respuesta a mis preguntas, Dave dijo que no había acudido a hacerse un reconocimiento de la vista, pero que su vista, por lo general, estaba bien a excepción de, interesantemente, cuando estaba leyendo algo "sobre todo lo relacionado con EFT".

Como terapeuta, encontré esta situación muy interesante. Solo disponíamos de la creencia de Dave con que trabajar, y dicho síntoma parecía no tener explicación. Sin embargo, sí había pistas.

De hecho a mí me gusta navegar por territorio virgen como este, en el cual de alguna manera estoy palpando en la oscuridad, utilizando todos mis sentidos para recoger pistas sobre qué dirección tomar. Un buen terapeuta de EFT es como los marineros Polinesios quienes guiaron sus botes por vastos océanos prestando atención a las estrellas, el olor del viento y la sensación de las olas a través de la piel de la canoa sobre su propia piel desnuda y sensible, sintiendo los cambios en las corrientes.

Siempre confío en que la mente interior de la persona con la que trabajo, está cooperando creativamente conmigo. Siempre ofrece pistas. Sin embargo, generalmente no suelta toda la historia enseguida. ¡Es una búsqueda de tesoro! Vamos montando la historia sobre la marcha, prestando atención a las reacciones corporales, sentimientos que nos sorprenden, imágenes metafóricas. Literalmente estamos creando nuevas conexiones neurales, conectando información de nuevas maneras.



Dave y yo empezamos a hacer *tapping* de la siguiente manera (haz *tapping* tú también y comparte beneficios para tus propios problemas):

Aunque tengo este problema con los ojos, se entrecierran y mi vista se vuelve borrosa cuando leo material sobre EFT, y no sé el porqué, amo y acepto a mi ojos de todas las maneras, y estoy abierto a aprender más.

Aunque parece que no puedo resolver este problema con los ojos yo mismo, y eso me hace pensar que estoy roto ... ¿qué me pasa? Soy terapeuta de EFT, ¿porqué querría la gente acudir a mí si no puedo arreglarme a mi mismo? (Dave se ríe) Acepto que tengo algún problema con los ojos. También acepto que puede haber un mensaje para mí en esto ... estoy dispuesto a aprender más.

Aunque mis ojos se entrecierran ... creo que intentan evitar que vea algo - quizás eso significa que una parte de mí intenta protegerme de algo, (aquí le digo que me lo estoy inventando, simplemente me surgió y lo dije - ¿es verdad para él? pregunto). Estoy agradecido, acepto que debe de haber una parte de mí que siente y piensa de esta manera, que está manejando mis ojos de alguna manera, y me honro por lo difícil que esto me resulta. Quiero poder mirar en más profundidad a este problema.

Haciendo *tapping* por los puntos ahora:

Una parte de mí me está protegiendo

Una parte de mí evita que mis ojos lean algo que me podría hacer cambiar

En este momento oigo como Dave inhala repentinamente, lo cual me indica que esta es una idea nueva que ha abierto algo en él. Le digo a Dave que esta idea simplemente me surgió - eres libre de cambiar, omitir o bordar cualquier cosa que yo diga. Le recuerdo que la magia de EFT no está en mis palabras, sino en sus propias reacciones. Continuamos haciendo *tapping*:

¿Me resisto a cambiar?

Creo que el cambiar es bueno para otros (se ríe)

Hay partes de mí que quieren cambiar

Debe de existir una parte de mí que no quiere cambiar

Me pregunto si me estará protegiendo de algo que cree que me hará daño

Agradezco realmente a esa parte de mí su afán por mantenerme seguro y me pregunto si hay otras maneras más efectivas de sentirme seguro.

Debe de existir algo que no quiero ver de mí mismo, de mi vida

Honro a mis ojos por llamar mi atención

Tengo bastante buena intuición, y un subconsciente muy listo

Hay algo que realmente quiere que yo sepa. Ahora tiene mi atención

Habíamos hecho *tapping* por todos los puntos con estas frases. En este momento, sugerí parar un momento para hacer el procedimiento de los 9 Pasos (9 Gamut). A mí me gusta llamarlo el '**Equilibrador del Cerebro**'. De hecho, equilibra el hemisferio izquierdo y el derecho del cerebro. Todo el golpeteo y los movimientos de los ojos equilibran y consiguen acceso a las distintas maneras en que el cerebro procesa información. En el caso de Dave, que trata de los ojos de todas las maneras, quería particularmente equilibrar su visión interior. *Realmente* no sabemos qué ocurre aquí, pero metafóricamente a mí me parece que estamos creando un sendero desde la mente subconsciente y la mente consciente, de manera que se abre a un nuevo entendimiento y trae la posibilidad de nuevas elecciones.

Mientras hacíamos *tapping* sobre el punto 9 Gamut hablé sobre esas pistas de los ojos y sugerí que lo que hacemos es enviar un mensaje a todas las partes de su interior, todas las maneras que utiliza para procesar información, enviando mensajes sobre sentirse seguro ahora ... *estás contando a todas estas distintas partes de tu ser que ahora es aceptable fluir, aquí, es aceptable invitar a que todas las maneras que utiliza para procesar información se expansionen... aunque hay algo que no quiero ver ... y quizás eso fuera más cierto en el pasado que en estos momentos, quizás esta es una vieja estrategia que no tengo porqué mantener ahora...*

Estoy dispuesto a cambiar y a estar seguro al mismo tiempo.

Oigo como Dave respira profundamente de nuevo.

Le pido que compruebe cómo es de cierto decir ahora: *Debo estar roto*. Parece asombrarle responder que sólo es un 4. "Tengo los ojos bien abiertos, tengo una sensación de seguridad dentro de mí."

¿Cómo experimentas el 'sentirte seguro' en tu cuerpo?, le pregunto. Me contesta: "Estoy muy relajado, no tengo tensión en los ojos. ¡Me quiero abrazar! Todos los puntos de 'tocar' de mi cuerpo - labios, punta de los dedos, suela de los pies - están vibrando. Mi respiración es tranquila."

Le pregunté ¿qué mantenía las piezas restantes de la creencia 'Debo estar roto' en su lugar?

Dave dice, "Hay un agujero negro y misterioso ahí. No puedo entrar en él."

Hicimos *tapping*:

Aunque existe dolor pero se me protege de verlo, y de alguna manera está conectado con el trabajo de EFT que hago para otros ... de alguna manera este dolor me ayuda a ayudar a otros y me pregunto si aquí hay una conexión entre el poder ayudar a otros pero no poder ayudarme a mí mismo.

Recordando lo que me había contado Dave sobre la culpabilidad en su email, le pregunté si la culpabilidad era un tema en su familia y me contestó inmediata y decisivamente "¡Desde luego que sí!"

Hicimos *tapping*:

Alguna parte de mí resonó con el pensamiento sobre liberar la culpabilidad

Quiero eso para mí

No sé porqué me siento culpable

Quizás no tenga que sentir culpabilidad ¿?

Quizás aquí hay alguna conexión con mi espíritu familiar ancestral

De parte mía y de la de todos mis antepasados, reconozco que todo cuanto haya impulsado a esta culpabilidad ... todo eso está en el pasado, y ya ha pasado

Todas aquellas cosas en mi vida por las que me decían que debía sentirme culpable, podrían ser sentimientos que hayan llegado de algún otro lugar

¿Y si no se trataba de mí y no lo entendí? (idea nueva)

"¡Debería darte vergüenza David Charles!" exclamó fuertemente.

"Mi madre siempre me decía '¡Debería darte vergüenza!'"

Me hacía sentir que era una persona muy vergonzosa

Me hacía sentir que algo me pasaba

Le oí hacer esta nueva conexión, así que continué en la misma vena)

Solo era un niño, siendo mí mismo, y me hizo sentir vergüenza solo por ser yo mismo

No se trataba de mí y no lo sabía, pero ahora lo veo

Mis ojos están abiertos para verlo ahora

Me hablaba de su propia desgracia. Así la educaron.

Hasta pensaba que era cosa cariñosa decirme esas cosas - porque la educaron así

Pero yo tengo la oportunidad de ver las cosas de otra manera

Tengo la oportunidad de abrir mis ojos a una visión ampliada de lo que es posible para mí, una amplia visión de mi mismo

De repente, a Dave le da lo que él denomina 'un fuerte escalofrío de vergüenza'.

"Oigo a mi madre decir 'Oh, ¡pero tú no puedes hacer **eso** por ti mismo!' dice.

Aunque me dijo que no podía hacer eso por mí mismo, me amo y me acepto de todas las maneras. Me lo decía pensando en mi propio interés, y ella no sabía que el decirlo creaba disfunción

*Estoy dispuesto a abrirme a la posibilidad de que ella estaba equivocada - **puedo** hacerlo por mí mismo. **Puedo** ampliar mi visión de mi mismo.*

A Dave le sorprende este pensamiento, y se encuentra con que se le llenan los ojos de lágrimas.

"Si tus lágrimas tuviesen voz," le pregunto, "¿qué te estarían diciendo?"

Me responde, "Las lágrimas están diciendo, 'estás bien, **y** aun puedes amar a tu mamá.' Quería ser un hijo obediente. Quería que ella me amase, así que tenía que ser y hacer lo que ella quería. No me era permitido amarme y aceptarme tal como soy. Ahora creo que puedo ser yo mismo y aun así querer a mi mamá. "¡Antes eso no lo podía ver!"

Hicimos *tapping*:

Puedo amarme y amar a mi mamá al mismo tiempo

De niño la tenía que obedecer - mi supervivencia dependía de ello

Ahora mi supervivencia depende de que sea obediente a mi propia profunda verdad, mi amor por mí mismo.

Puedo ser obediente a algo más profundo en mí.

¡Me amo y me acepto profunda y completamente!

Hicimos tapping por todos los puntos diciendo *Me amo y me acepto profunda y completamente*

Le pido de nuevo a Dave que diga: "Debo estar roto." ¿Cómo era de cierto ahora? "Es un 1 o un 0. No estoy roto pero sí lo estaba mi mamá. Al principio de decir eso, se me entrecerraban los ojos. Ahora mis ojos están húmedos, pero bien. Y todos esos lugares sensibles al tacto - ¡están calmados y preparados para estar alegres!"



Quiero poner a su frase 'Mi mamá estaba rota' en la perspectiva de la sanación.

Sugiero que todos los que están conectados a la clase o bien hagan *tapping* sobre un punto favorito o que adopten la pose TAT (Tapas Acupressure Technique - *La Técnica de Acupresión de Tapas*, otra modalidad de psicología de la energía), a la vez que yo decía algo parecido a la siguiente meditación:

... De parte mía y de la de todos mis antepasados ... y en particular la madre a la que amo, a pesar suyo ... ahora envío el pensamiento sanador de abrimme a la alegría en retroceso/alrededor de y a través del tiempo ... dejando ese pensamiento ondear a lo largo de mi linaje ancestral...

Ahora, Dave, tu puedes hacer fluir esta conciencia, desde ti hasta tu madre ... haciéndola saber muy dentro de ella, aquello a lo que te estás abriendo ... estás bien, puedes amar a tu mamá y estar bien, y seguir tu propia profunda verdad ... puedes ser obediente de manera alegre, abierta, fluida y dispuesta, y aun amar a la gente que te enseñaron algunas cosas que ahora ni ves ni sientes de la misma manera ...

Invita a tus antepasados, en este fluir, a que abran aquellas partes de ellos mismos que no temen, que están en contacto con sus cuerpos y corazones y deseos y ansias y su más profunda alegría ... Muéstrales la foto de tu boda con Lucy (Dave había mencionado a esta foto como un recurso poderoso para él) ... la fuerza y felicidad y amor ... Invítales y dirígeles para que tomen conciencia de esas cualidades en ellos mismos ... para que tu herencia sea alegría.

Permite que este amor fluya a través de todos los aspectos de su espíritu ancestral, reemplazando a la vergüenza con amor, ampliando el espacio interior para ser un recipiente para la alegría ... para que el hilo de tu familia en el tapiz de la historia de la humanidad sea radiante, inspirador, y libre de culpa ...

Todos de alguna manera sois sanadores, y te ha tocado a ti, Dave, en tu linaje familiar, ser el que se despierte a la belleza y todo el potencial que pueden ofrecer tus antepasados ... y utilizarlo, y ser un 'arreglador' al invitar a otra gente a entrar en ese espacio que creas ... entiendes lo que significa estar seguro ... ahora eso lo tienes ... esto es la belleza de tu linaje ancestral, especialmente ahora que está libre de vergüenza.

Se la belleza que eres. Nunca estuviste roto. Ahora lo puedes ver. Lo que ves ahora es a ti mismo.

Dave contestó: "Ahora veo a una persona completa. No sabía que antes me faltaban algunas partes. Ahora me siento montado, unificado. Estoy mirando a una foto de mi madre cuando tenía 19 años. Veo a su determinación en sus dientes apretados. Yo creía que era ira. Ahora lo que sale de esta imagen de ella es compasión. Veo por debajo de esa expresión lo que intentaba hacer. Intentaba enseñarme a ser obediente a lo que ella creía eran las reglas. Ahora la veo llena de amor y esperanza. Ahora veo todas las buenas intenciones que fueron distorsionadas por su comportamiento, y el mío."

Tal como dijo Dave después: ¡Saludemos el 'abrirse a la alegría'!

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: veracmq@hotmail.com