

Noticias de Rue

*CONOCIMIENTOS QUE PUEDES UTILIZAR
PARA PRACTICAR EFT CON ARTE Y CORAZON*

Volúmen 4, Número 3



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

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

<http://www.intuitivementoring.com/articles/spanish-newsletter-archive/>

¡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/articles/english-newsletter-archive/>

¡Eventos que hay que Recordar!

Asociación para la Psicología Energética Abarcadora (ACEP, por sus siglas en inglés)

Conferencia—San Diego, Junio 3-9

<http://tinyurl.com/ACEP2010>

Muchos expositores maravillosos, incluyendo a Norman Doidge, MD y a Donna Eden. Yo presentaré un taller acerca de “Honrar el Temperamento Sensible mediante EFT”.

Mercadotecnia para Practicantes Holísticos
Junio 17-19 Rancho Sunrise, cerca de Loveland Colorado

Robert Middleton <www.actionplan.com> y yo estamos colaborando para traducir conceptos de la mercadotecnia en un lenguaje y un plan con los cuales los practicantes holísticos puedan sentirse cómodos, para ampliar su trabajo y su confianza personal.

Acudan aquí para mayor información: <http://www.actionplan.com/HPW.html>

Retiro en la comunidad espiritual de Findhorn
Julio 3-6, Fundación Findhorn, Escocia

Yo estaré enseñando un taller llamado “Técnicas de Liberación Espiritual – Libérate para ser quien realmente eres”. <http://www.findhorn.org/programmes/programme395.php>

Tapping en el Rancho Sunrise 2010
Rancho Sunrise, cerca de Loveland Colorado
Agosto 17-21

¡El segundo evento anual! Acompañenme a mí y a mis colegas Maestras en EFT Gwyneth Moss y Ann Ross del Reino Unido, durante un fin de semana de EFT fascinante y divertido para lograr la salud emocional, obtener entrenamiento, y un espíritu de sanación. Además de *Tiempo para ti* para caminar, leer, meditar, hacer nuevas amistades y colegas, y comer comida orgánica deliciosa.

<http://www.intuitivementoring.com/teleclasses/tapping-at-sunrise-2010/>



Re-Imaginando la Mercadotecnia

Martha es una terapeuta quien está teniendo problemas para “exponerse al mundo”. Tiene algunas creencias que la están limitando:

“No puedo tener éxito en el mundo por mí misma”

“Tengo que trabajar para hacer que las cosas buenas lleguen a mí”

“No quiero hacer ese esfuerzo”

“Temo que se me acabará el dinero y que no sabré qué hacer”

“Estoy aferrándome con fuerza al pequeño pedazo del pay que es mío”

“¡Si vas a cobrar dinero más vale que estés haciendo un buen trabajo!” (La voz de su padre)

Martha desea incorporar EFT en su trabajo, y tiene ideas buenas y creativas acerca de cómo lograrlo. Pero se encuentra saboteando sus propios esfuerzos.

El sabotaje se resume en el conflicto: “¡Siento que tengo 4 años de edad y estoy atrapada en el cuerpo de un adulto!” dijo. “Quiero hacer lo que yo quiero hacer. Pero algo dentro de mí siente que tengo que ser lo que “ellos” quieren que sea. Desde niña he tenido que cumplir las expectativas de otras personas para obtener atención o amor”.

Una parte de ella se sentía colapsada, triste y congelada, mientras que otra parte se sentía retadora. “¡Es un abrazo tóxico!” dijo.

Cuando existe un conflicto interno como el anterior, una estrategia excelente de EFT es el procedimiento de las Nueve Gamas. Este proceso de EFT es realmente bueno para “desatorar asuntos atorados”, ayudando al cerebro a re-considerar y re-priorizar los elementos de un conflicto que está manteniendo a la persona en un estado congelado. Es un equilibrante del cerebro, y ayuda a armonizar todos nuestros pensamientos, emociones, y el flujo de energía en nuestros cuerpos.

(Si EFT es nuevo para ti, baja el manual gratuito del sitio www.emofree.com y revisa la parte relativa al proceso de las “Nueve Gamas”. También puedes revisar mi boletín # 35, “Mi voz se trancó antes de iniciar” en el sitio <http://www.intuitivementoring.com/voice-cut-off/> para mayor información acerca de cómo resolver conflictos internos relacionados con la propia expresión haciendo tapping en el punto de las Nueve Gamas).

Martha y yo hemos estado haciendo algo de tapping de EFT para las creencias antes citadas, incluyendo el trabajo con el proceso de las Nueve Gamas, y ella ha empezado a sentirse mejor acerca de su iniciativa de crear trabajo que ella pueda amar. Ahora ha empezado a decir: “Quiero hacer esto, ¿pero dónde empiezo? ¿Qué hago?”

Tuve una idea. **Dado que Martha entiende este conflicto interno tan bien, podría ser que ha encontrado un nicho para su trabajo.**

Ella realmente podría ayudar a personas que se sientan atascadas en un conflicto interno entre su deseo interior de encontrar una auto-expresión profunda y poderosa en el trabajo, y algo en ellas mismas que se rehúsa a que se les diga lo que deben hacer (como alguien de 4 años de edad), o que piensan que el trabajo significa tener que hacer lo que otros esperan que haga. ¿Qué tal si se “muestra al mundo” como un recurso para personas como ella misma?

Empezamos a diseñar un folleto que ella podría hacer llegar a personas que necesitaran exactamente la ayuda que ella misma había necesitado.

Regresamos a su restringida visión anterior de sí misma, sus temores de mostrarse allá afuera, sus creencias de no ser capaz de tener éxito por sí misma en el mundo.



La invité a que convirtiera en preguntas que pudieran atrapar la atención de su auditorio específico, algunas de las afirmaciones que ella había estado haciendo. Tal vez podríamos poner dichas preguntas al inicio de su folleto:

¿Te sientes como un niño de 4 años de edad atrapado en un cuerpo de adulto?

¿Sientes como que no podrás tener éxito en el mundo por ti mismo?

¿Quieres hacer lo que TÚ quieres—pero fuiste educado para ser lo que ELLOS querían que fueras?

¿Sientes que has perdido tu propia voz?

Martha de repente se dio cuenta de que poner sus propias preguntas sobre un templete para un folleto “parecía factible de realizarse”. “Ayudaba a bajar mi temor y mi resistencia hacia la idea de crear realmente un folleto, lo cual me asustaba mucho”.

Habíamos identificado el tipo de cliente con quien tal vez le gustaría trabajar. Ahora empezamos a considerar los problemas que esta persona enfrentaría. ¿Y qué resultado desearían obtener?

Sugerí que la mejor forma de contemplar eso era yendo muy profundamente dentro de sí, y sintiendo lo que realmente es importante para ella. ¿Qué la anima y hace que su corazón cante? ¿Qué cualidades nutren su alma?

Desde ahí, ella puede preguntarse: ¿Qué ME impide traer más de dichas cualidades, pensamientos y experiencias a MI vida?

Le pedí a Martha que pensara en algunas formas para describir su propia experiencia de siempre tener que complacer a otros, y nunca poder hacer lo que quería hacer. Le pedí que pensara en historias de cuando había sido ayudada en problemas como éstos, o cuando ella había ayudado a alguien más.

La animé a escribir estas historias en su propia voz. Cuando se empezó a preocupar por sus habilidades para escribir, le sugerí que escribir resulta mucho menos intimidatorio si sientes como que sólo estás hablando con alguien quien te entenderá. Estaba hablando conmigo muy fácilmente. Podía imaginarse hablando cómodamente con personas como ella, quienes tuvieran experiencias similares.

Cuando has estado donde ellas están, y ahora has avanzado algunos pasos más a lo largo del camino a partir de ese punto, puedes hablar con amor, verdad y claridad. No tienes que convencer a nadie de nada. Estás hablando con espíritus afines, y les estás mostrando cómo dar los siguientes pasos por un camino que ambos conocen, y por donde pueden transitar juntos. Estás compartiendo lo que sabes con amor y respeto por su situación, porque tú lo sabes también.

Escribir y compartir de esta forma se siente como construir una comunidad a tu alrededor, de almas de mente afín. Están co-creando. Resulta mucho menos intimidatorio cuando te pones a la par con las personas. Ya no necesitas sentir que tienes que “saberlo todo”, o “ser perfecta”. Llevas toda tu habilidad y tu experiencia a tu trabajo, y al mismo tiempo puedes descansar en lo que realmente sabes.

Martha dijo: Solía sentir que había una guerra sucediendo en mi interior y estaba buscando respuestas fuera de mí en personas a quienes percibía como más sabias que yo. Antes, buscaba formas de encajar para sentirme segura. Ahora estoy en un proceso continuo de encontrar seguridad dentro y escuchar mi propia verdad y sabiduría.

Cuando ella puede escribir y hablar desde la totalidad de esta experiencia, desde su corazón, sus lectores confían en ella y quieren saber más.

Le pedí a Martha que contara una historia acerca de un tiempo en que ella sintió esa voz interna de sus padres diciéndole que no podía hacer lo que ella quería hacer, que tenía que hacer lo que ellos querían—y sin embargo ella había podido encontrar la fortaleza interior para honrar su propia voz. Podía incluir esta historia en el folleto, así como testimonios o historias acerca de otras personas que hicieron lo mismo, especialmente si ella les había ayudado a alcanzar sus metas.

Las historias no tenían que venir de una sola persona, le dije. Siempre y cuando lo que ella dijera fuera verdad, podría crear una historia que fuera un compendio de las

experiencias de más de una persona, para ilustrar lo que ella estaba diciendo. Y por supuesto, si ella usara el nombre o la experiencia específica de alguien, ella requeriría de su autorización para hacerlo.

Martha dijo: *Aun cuando todavía estoy trabajando en esta área para mí, sé que comprometerme a hacer tu Programa de Re-imagina tu Vida fue un gran salto de fe para mí. Sabía que quería hacerlo aun cuando la realidad de mi situación financiera daba pie a las voces dudosas en mi mente. Pero, más profundamente dentro de mí, la voz decía “quiero hacer esto”, ¡así que lo estoy haciendo!*



Lo siguiente que comentamos fue acerca de lo que Martha podía ofrecer a sus clientes potenciales.

En palabras de Martha: *Hablamos acerca de una sociedad co-creadora en la cual explorar maneras de sanar. Cómo el Tapping Meridional/EFT, en particular, podría ayudar a otros a sanar viejas creencias: “No soy suficientemente bueno”, “No merezco tener lo que quiero”, “Necesito que alguien me salve”, etcétera, y sustituirlas con posibilidades tales como “Sí valgo”, “Puedo crear lo que yo quiera”, “Puedo ser quien yo quiero ser”, “Puedo ser yo y está bien”, “Todo lo que necesito se encuentra dentro de mí”.*

Este formato funcionará muy bien para cualquier clase de trabajo que tenga la intención de informar a las personas acerca de por qué podrían beneficiarse con lo que haces y cómo lo haces, le dije a Martha. Podrías usar esta receta para una página en tu sitio de red, para un correo electrónico, una carta, una charla, una entrevista...

Había otro paso. Le pedí a Martha que hablara acerca de cómo su propia mezcla de EFT, su entrenamiento en psicoterapia (ella frunció el ceño aquí—¡todas esas personas diciéndole cómo hacer terapia detonaban a su pequeña de cuatro años de edad que no admitía que le dijeran qué hacer!), su espiritualidad, y sus herramientas creativas. ¿Cómo su particular creatividad sintetizaba todo lo que ha vivido y hecho en la creación de soluciones para personas que temían hablar con su Voz Verdadera?

Martha dijo:

Dado que también estoy interesada en neurociencias y en cómo puede EFT tener un impacto en los circuitos cerebrales, contemplamos preguntas evocativas como ¿Sabías que puedes cambiar el cableado en tu cerebro? Jugamos con ideas tales como EFT puede cambiar viejos patrones, liberándote para sentir la verdad de quien eres en tu corazón, y otorgándote poder para crear la vida que deseas.

Preguntaste acerca de las diferentes herramientas con que yo contaba para ayudar a las personas: EFT/sanación energética, estar presente, enfocarse en fortalezas pasadas, lo

que funciona bien, moviendo tales ideas hacia el futuro y desde ahí “ver hacia atrás” desde el futuro a lo que está funcionando ahora, usando varias formas de expresión creativa (dibujar, drama, por ejemplo actuar un bloqueo interno, voz, etcétera, escribir una escena).

Animé a Martha a enfocarse en los resultados y los beneficios para la persona que leyera su folleto, y no en el proceso para obtener dichos resultados. Eso tiene sentido— las personas quieren saber que pueden confiar en que ella las entenderá, así como sus necesidades. Ella construiría una relación con la persona primero que nada, y les haría saber lo que sería posible para ella, y que ella sería una buena compañera en su viaje.

A las personas con quienes desea trabajar no les importa mucho sus certificados y títulos que pudieran impresionar a algunos, pero que también podrían resultar intimidatorios. La gente quiere saber que estará a salvo con ella, aun si ella les presenta retos.

El resumen de nuestra sesión según Martha:

Me proporcionaste 5 pasos para crear el fundamento para un folleto que podría ajustar para ser usado al trabajar con adultos, familias y escuelas, y que también podría ser el formato para una página de Internet:

- *Encuentra tu audiencia*
- *Describe el problema*
- *Añade historias acerca de mí/otros para ilustrar los problemas*
- *Describe como yo/ellos resolvieron el problema*
- *Habla acerca de la forma en que ofrezco soluciones de maneras creativas*
- *Termina con un par de historias exitosas*
- *Ofrece una invitación a aprender más*

Reflexionamos en relación con la facilidad con que muchos de nosotros (¡sobre todo yo!) podemos perdernos excavando en el pasado una y otra vez. El proceso de esta sesión no alentó eso. Re-dirigió mi vieja energía y patrones de pensamiento hacia nuevas posibilidades creativas. ¡Eso realmente me funcionó!



¿Es esto mercadotecnia? Sí—en el sentido de que se comparte, se educa y hay un intercambio de amor y apoyo, así como una invitación. Conforme Martha empezó a ver el fundamento de su folleto emergiendo desde su propia experiencia y conocimiento, empezó a entusiasmarse para llevarlo a cabo. En el pasado, cada vez que intentó promover su trabajo, siempre se detenía debido a la falta de confianza. Ahora realmente estaba entendiendo que

sí tenía herramientas y experiencia que ofrecer, ¡e incluso sonaba como algo divertido, tanto el ofrecimiento como llevarlo a cabo!

Para muchos de nosotros “mercadotecnia” es una mala palabra. Pero yo creo que con nuestra respuesta “apagada” hacia “la mercadotecnia usual”, realmente nos estamos formulando preguntas poderosas:

- ¿Cómo podemos re-imaginar y re-inventar la manera en que damos a conocer a los demás lo que hacemos?
- ¿Cómo podemos compartir nuestro propósito más profundo al efectuar nuestro trabajo?
- ¿Cómo podemos construir una comunidad de personas en cuyo trabajo y corazón podamos confiar y apoyarnos?

Si eres como yo, quieres realmente hacer una diferencia en el mundo, brindar una mayor sanación, porque puedes ver y sentir la poderosa visión de lo que es posible para el espíritu humano. Y te sientes llamado a ofrecer lo que puedas para ayudar.

Además de que te hace feliz hacer lo que haces. Lo haces tanto por la forma en que TE hace sentir como por la diferencia que logras. ¡Tal vez por algo más!
Busqué largo y duro para encontrar a alguien de quien aprender un modelo diferente de mercadotecnia. He estudiado con un experto en mercadotecnia llamado Robert Middleton durante el año pasado. Pero—debo decirlo—él no es yo. Él no ve el mundo exactamente como yo lo veo. Pero sí combina antecedentes de mercadotecnia tradicional con una intención creativa, imaginativa, intuitiva y sentida con el corazón para hacer una contribución al mundo. Eso creó un “punto de entrada” para mí. Siento que mi trabajo en esta sociedad con su entrenamiento ha consistido en aprender continuamente a traducir lo que él enseña en un lenguaje y una práctica que se sienta correcta para mí.

El mejor regalo para mí a partir de este aprendizaje ha sido su énfasis en crear un “plan de acción”. El proceso descrito antes es un ejemplo. Siempre he sentido que había mucho que yo podía ofrecer pero, como Martha, no sabía por donde empezar.

Uno de los resultados de esta exploración es un taller próximo a efectuarse que Robert y yo haremos juntos en Junio en uno de mis lugares favoritos: El Rancho Sunrise en Colorado. Se llama “Mercadotecnia para Practicantes Holísticos”.

Alguien a quien le mandé información acerca del taller me contestó lo siguiente:
Aprecio la integridad con la que estás presentando esto, y tu enfoque ciertamente será uno de mis principales “modelos” conforme continúo desarrollando mi práctica. No publico esto aquí para darme una palmadita en el hombro, sino para decir que este tipo de retroalimentación me permite saber que la nota que estoy tocando está encontrando resonancia en ella. ¡Sí quiero añadir resonancia en el mundo, no crear disonancia!

Espero que nos acompañes. Esta es una maravillosa oportunidad para todos nosotros de colaborar con alguien que conoce el mundo de la mercadotecnia, y quien es capaz de asociarse con nosotros para hacer que nuestro trabajo esté más disponible para el

mundo, y que nosotros estemos más disponibles para lograr nuestra propia expansión. Acudan aquí para mayor información: <http://www.actionplan.com/HPW.html>

Con mi amor y bendiciones para 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/books-dvds/>

¡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://www.intuitivementoring.com/books-dvds/abriendo-la-jaula-de-dolor/>

Este libro también está disponible en inglés:

<http://www.intuitivementoring.com/books-dvds/opening-the-cage-of-pain/>

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.

¡POR FAVOR TÓMATE LA LIBERTAD DE ENVIAR ESTE BOLETÍN A OTROS!

© 2010 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/articles/spanish-newsletter-archive/>

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/books-dvds/>

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