

André Lima



DESCUBRA COMO LIBERAR A **ENERGIA BLOQUEADA ACUMULADA** DEVIDO AO SOMATÓRIO DE EXPERIÊNCIAS NEGATIVAS

Este material é gratuito. Você pode e deve compartilhar enviando-o para quem desejar. Não é permitido copiar o conteúdo parcialmente nem modificá-lo. Mesmo sendo gratuito, este material é propriedade intelectual do autor, protegido pela Lei n.º 9.610/98.



**André Lima** - Especialista em Desenvolvimento Pessoal e Profissional com aplicação da Técnica EFT, **EFT Practitioner**, Terapeuta Holístico e Engenheiro. Tem fomentado a **Qualidade de Vida** das Pessoas através de seus Cursos, Palestras e Treinamentos de formas **Presenciais** (Em várias Cidades Brasileiras como São Paulo, Rio de Janeiro, Brasília, Salvador, Belo Horizonte, Curitiba, Recife, Porto Alegre, Campinas, Joinville, Florianópolis, Blumenau e outras) e **On-line** (Via internet para todo o Brasil e o restante do mundo), bem como por meio de **atendimento/consulta individual** On-line (Via internet). Com sua larga experiência e determinação já beneficiou e continua beneficiando milhares de Pessoas no mundo inteiro com a \*EFT.

CURSO BÁSICO DE EFT - Emotional Freedom  
Techniques ou Técnicas de Libertação Emocional  
[www.eftbrasil.com.br](http://www.eftbrasil.com.br)

A Auto Acupuntura Emocional Sem Agulhas Desbloqueio  
Emocional e Energético.

**Aplicável para todo tipo de questão, inclusive para:**

- Depressão
- Pânico
- Mágoas
- Rejeição
- Ansiedade
- Emagrecimento
- Relacionamentos
- Dores
- Medos e Fobias
- Traumas
- Alergias
- Pressão Alta
- Crianças
- Autoestima
- Insônia
- Performance nos Esportes
- Doenças (De Enxaquecas a Doenças Graves)

"Um dia a medicina vai acordar e compreenderá que fatores emocionais são a causa de 85% de todas as doenças. Quando isso ocorrer, a EFT será uma ferramenta básica de cura, assim como é pra mim." **Eric Robins, Médico.**

## Conteúdo

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 - Mensagem Importante.....</b>  | <b>7</b>  |
| <b>2 - Eu Conheci a Técnica Mais Poderosa Do Mundo para Eliminar Pensamentos e Emoções Negativas em Minutos.....</b> | <b>8</b>  |
| <b>3 - Introdução.....</b>   | <b>11</b> |
| <b>4 - Depoimentos .....</b>   | <b>12</b> |
| <b>4.1 - Depressão e Compulsão Alimentar .....</b>   | <b>12</b> |
| <b>4.2 - Enxaqueca .....</b>   | <b>13</b> |
| <b>4.3 - Dores e Tensões Resolvidas Com a EFT .....</b>  | <b>13</b> |
| <b>4.4 - Cigarro.....</b>  | <b>14</b> |
| <b>4.5 - Trauma de Violência Sexual.....</b>   | <b>15</b> |
| <b>4.6 - Liberação de Mágoa em Uma Sessão.....</b>   | <b>16</b> |
| <b>4.7 - Cura da Alergia no Ouvido .....</b>   | <b>16</b> |
| <b>5 - EFT: Uma Abordagem Baseada em Evidências Científicas.....</b>   | <b>17</b> |
| <b>6 - O Estudo Que Causou Espanto nos Pesquisadores.....</b>  | <b>17</b> |
| <b>7 - As Emoções Negativas e Suas Consequências.....</b>  | <b>18</b> |
| <b>8 - O Que é EFT? .....</b>  | <b>21</b> |
| <b>8.1 - O Que Posso Tratar Com a EFT? .....</b>   | <b>22</b> |
| <b>9 - 85% Das Doenças Estão Relacionadas às Emoções .....</b>   | <b>22</b> |
| <b>10 - O Alarme Gerador de Estresse do Seu Cérebro (e como desarmá-lo) .....</b>                                    | <b>24</b> |
| <b>11 - Vantagens da EFT.....</b>  | <b>27</b> |
| <b>12 - Como Surgiu a EFT.....</b>   | <b>27</b> |
| <b>13 - A Estranheza da EFT .....</b>  | <b>29</b> |
| <b>14 - A Afirmação da Descoberta da EFT .....</b>   | <b>30</b> |
| <b>15 - A Receita Básica.....</b>  | <b>32</b> |
| <b>15.1 - Itens e Termos da Receita Básica:.....</b>   | <b>32</b> |
| <b>15.2 - Procedimento Gama 9 .....</b>  | <b>40</b> |
| <b>15.3 - Avalie a Intensidade do Desconforto (Emocional ou físico) antes e depois.....</b>                          | <b>42</b> |
| <b>15.4 - A EFT em uma Página .....</b>  | <b>43</b> |
| <b>15.5 - A Receita Básica Atual.....</b>  | <b>44</b> |
| <b>16 - A Importância de Ser Específico .....</b>  | <b>46</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>16.1 - Os Eventos Específicos.....</b>   | <b>46</b> |
| <b>16.2 - Refinando Ainda Mais os Eventos Específicos: Entendendo os "Aspectos" e Suas Mudanças.....</b>  | <b>47</b> |
| <b>16.3 - Recapitulando: Como Ser Específico .....</b>  | <b>49</b> |
| <b>16.4 - Caso de Atendimento: Medo de dirigir. Como Ser Mais Específico? .....</b>                       | <b>51</b> |
| <b>17 - A Importância da Persistência .....</b>   | <b>54</b> |
| <b>18 - A Importância do Terapeuta de EFT.....</b>  | <b>55</b> |
| <b>19 - Testando o Progresso .....</b>  | <b>56</b> |
| <b>19.1 - Graduando de 0 a 10 .....</b>   | <b>56</b> |
| <b>19.2 - Associando os Sentimentos as Sensações Físicas .....</b>  | <b>58</b> |
| <b>19.3 - Teste no Pensamento e Teste na Vida Real.....</b>   | <b>59</b> |
| <b>19.4 - Recriar a Cena para Testar.....</b>   | <b>60</b> |
| <b>20 - Lidando Com Sentimentos Intensos.....</b>   | <b>60</b> |
| <b>21 - O Efeito Generalizador.....</b>   | <b>61</b> |
| <b>22 - A Técnica do Filme.....</b>   | <b>61</b> |
| <b>23 - Ache "O Seu Ponto" .....</b>  | <b>62</b> |
| <b>24 - Procedimento Para Paz Pessoal .....</b>   | <b>63</b> |
| <b>25 - Mudanças Cognitivas.....</b>  | <b>66</b> |
| <b>26 - Pratique Agora!.....</b>  | <b>67</b> |
| <b>27 - Como Eliminar Sentimentos de Rejeição, Culpa, Fobias, Abandono, Tristeza, Mágoa e outros.....</b> | <b>67</b> |
| <b>28 - Como Superar a Ansiedade Através da EFT.....</b>  | <b>68</b> |
| <b>29 - Como Aliviar Dores e Sintomas Físicos em Minutos e Tratar Doenças.....</b>                        | <b>69</b> |
| <b>30 - Como Acelerar 10 Vezes Sua Evolução Espiritual.....</b>   | <b>71</b> |
| <b>31 - Cursos e Treinamentos para o Público em Geral e Para Profissionais .....</b>                      | <b>72</b> |
| <b>32 - Mais Material Gratuito .....</b>  | <b>73</b> |



## 1 - Mensagem Importante

A EFT - Emotional Freedom Techniques, vem produzindo resultados clínicos surpreendentes e este curso trará, indiscutivelmente, benefícios extraordinários para todos os alunos. Além disso, cresce a cada dia o número de sólidas evidências científicas da eficácia dessa técnica na liberação de emoções e pensamentos negativos (você verá mais sobre a parte científica mais adiante).

Apesar disso, os praticantes e o público em geral devem assumir total responsabilidade pelo uso da técnica, bem como consultar profissionais da área de saúde quando tiverem algum problema físico ou emocional.

Este material é parte integrante do curso online que ministro e você pode compartilhar com quem bem entender, e começar a aprender a EFT através dele. Se aplicar a técnica conforme eu ensino aqui nesse manual, terá resultados incríveis. No entanto, por mais simples e eficaz que seja, sempre haverá dúvidas, e casos onde você vai se perguntar por que não se atingiu o resultado esperado. E para tudo tem uma resposta.

Esse manual tem um conteúdo básico sobre o método, mas a técnica vai muito além do que está aqui. Participando dos cursos, a compreensão fica mais fácil e se aprofunda. Além da parte teórica, fazemos aplicações práticas da EFT em grupo, todo mundo se auto aplicando cada qual para o seu tema (Emocional ou desconfortos físicos). Há demonstrações de aplicações individualmente em voluntários. Assim, todos podem sentir os efeitos da técnica em si mesmos, além de observar os efeitos nos colegas de curso, para os mais diversos tipos de problema.

Essa experiência facilita bastante o aprendizado e amplia a visão sobre o método. Dessa maneira, você verá a EFT funcionar tão bem em tantos tipos diferentes de problemas que será impossível negar a eficácia do método. Quando resultados bons não são atingidos, há uma grande chance de ter sido causado por falhas na forma de aplicar o método. Não falo da parte mecânica, que é bastante simples e até uma criança é capaz de aprender. Mas sim da parte sutil do método, que consiste em identificar os sentimentos, os sintomas e aplicar a técnica de forma bem específica (Vamos falar sobre isso no ebook). Agora, aproveite bem o curso!

**SIGA-NOS:**



## 2 - Eu Conheci a Técnica Mais Poderosa Do Mundo para Eliminar Pensamentos e Emoções Negativas em Minutos

Antes de chegar ao momento em que conheci essa incrível técnica capaz de eliminar pensamentos e emoções negativas em poucos minutos, vou contar, de forma resumida, um pouco da minha trajetória e da mudança radical que fiz de profissão saindo da engenharia e me tornando terapeuta.

Me formei em engenharia civil na Universidade de Pernambuco no ano de 2000. Abri minha própria firma onde trabalhei precisamente até maio de 2007. O caminho foi bem difícil. Falta de experiência, calotes e atrasos sucessivos das prefeituras e órgãos públicos, dificuldades com a sociedade... Tudo foi me levando a um quadro emocional de estresse, que terminou virando um quadro depressivo. Sentia-me insatisfeito, não conseguia crescer. Achava que eu era competente e razoavelmente inteligente, mas não entendia o porquê de não conseguir ter sucesso na profissão. Também sentia que não iria me sentir satisfeito mesmo que o sucesso financeiro ocorresse.

Mais ou menos da metade pro final do ano de 2005 comecei a buscar terapias para sair desse quadro. Como já tinha passado pela experiência de um tratamento psicológico tradicional e não tinha me sentido satisfeito com os resultados, e também nunca fui muito adepto a remédios, resolvi buscar ajuda nas terapias chamadas "naturais", "alternativas" ou "complementares".

Comecei a receber terapias energéticas como florais, Reiki, Johrei, homeopatia, massagem ayurvedica. Iniciei uma prática de meditação. Comecei a melhorar. A partir daí me interessei em estudar essas terapias para aplicar em mim mesmo e em outras pessoas. Estudei florais de Bach, fiz cursos de Reiki até o nível do mestrado (Nível que permite ensinar outras pessoas a técnica do Reiki). Passei a ler tudo sobre autoconhecimento, desenvolvimento pessoal, sobre as mais diversas terapias holísticas e assuntos ligados a espiritualidade.

Tudo isso foi me dando uma grande base para me entender e entender as dificuldades emocionais das pessoas. Eu estava sendo preparado para conhecer e aplicar a técnica mais simples e poderosa do mundo pra eliminar pensamentos e emoções negativas, embora ainda nem soubesse da existência dessa técnica.

**SIGA-NOS:**



Paralelamente ao meu trabalho na firma, aplicava as terapias voluntariamente em amigos, conhecidos e funcionários, e via resultados animadores em muitos casos. Eu já sabia então que o meu desejo seria trabalhar profissionalmente nessa área e mudar totalmente de ramo.

A princípio, pensei que iria trabalhar com o Reiki como técnica principal, que era a terapia que eu mais me identificava até aquele momento, e com florais como apoio. Mas parecia que ainda faltava algo. Fuçando em uma comunidade do Orkut (Extinta rede social) li um tópico onde um rapaz chamado Max contava de uma experiência incrível que tinha tido ao conhecer uma técnica simples e estranha. Falou que certa vez aplicou essa técnica enquanto tomava banho, e sentiu uma diferença enorme no seu estado emocional. Uma sensação de tristeza que ele carregava por muito tempo foi dissolvida em poucos minutos...

A partir de então fui pesquisar tudo sobre essa técnica que parecia simples demais pra dar tanto resultados, além de ser muito estranha... Eu lia a respeito dos resultados rápidos e que era possível dissolver mágoas, fobias, raiva, culpa, memórias traumáticas, fobias e todo tipo de emoção negativa associada a pensamentos e lembranças em poucos minutos, além de aliviar sintomas físicos e dores também em alguns minutos. Eu era cético, mas ficava curioso.

Decide testar e comecei a me auto aplicar essa técnica. Aplicava para dores e questões emocionais em amigos e conhecidos. Os resultados eram realmente bem rápidos e impressionantes na grande maioria das vezes e fiquei encantado em poder ajudar a mim mesmo e também a outras pessoas com tanta rapidez!

Depois disso resolvi investir em um material mais aprofundado e comprei uma coleção de vídeos em DVD do criador do método com mais de 139 horas de workshops e sessões de EFT com demonstrações práticas de aplicações da técnica para todo tipo de problema emocional (De pequenas dificuldades a fobias e traumas severos de guerra e violência sexual), bem como para problemas físicos simples e graves.

O material era fantástico. Assistia diariamente, quase que compulsivamente. Em pouco mais de um mês, havia assistido a praticamente todo material. Minha visão a respeito da técnica se aprofundou bastante. Parecia que eu já sabia fazer aquilo há décadas, e que só estava relembrando. A identificação foi total. Tive a certeza de que esta seria a minha ferramenta de trabalho.

Eu já conheci o poder de cura de inúmeros tipos de trabalhos emocionais e energéticos diferentes. Eu sou daquelas pessoas que adora experimentar

#### SIGA-NOS:



todo tipo de terapia que surge e muitas delas são realmente incríveis. Entretanto, eu sinceramente nunca vi nada que desse tanto resultado, tão profundo, em tão pouco tempo e com tanta consistência quanto essa técnica tão simples e estranha... Depois de mais de 13 anos continuando procurando algo que tenha tantas vantagens e versatilidade, e ainda não encontrei. Não quer dizer que substitua todas as outras terapias. Mas no que ela se propõe a fazer, é praticamente imbatível...

EFT - Emotional Freedom Techinques é o nome dessa técnica. Também é chamada de "Tapping". Era quase que totalmente desconhecida aqui no Brasil na época em que a conheci. Procurava por terapeutas que tivessem conhecimento sobre o método e não encontrava ninguém aqui em Recife. Buscava na internet e achava pouquíssimo conteúdo em português, e raras pessoas que diziam trabalhar com o método. Por isso comecei a pensar em divulgar o trabalho através de cursos e da internet. Mais ou menos cinco meses após conhecer a EFT, deixei a firma e passei a trabalhar como terapeuta. Logo comecei a ministrar cursos em Recife, e depois no Rio, em São Paulo, online e fui introduzindo o curso em outras capitais.

Toda essa mudança em tão pouco tempo, só foi possível devido ao intenso trabalho que fiz comigo mesmo, auto aplicando a EFT. Isso me permitiu limpar medos, crenças negativas e todo tipo de empecilho mental e emocional que iam contra o meu objetivo de me tornar um terapeuta e divulgador da técnica. Era uma avalanche de negatividade e pessimismo! Se não fosse a EFT, talvez eu ainda estivesse trabalhando como engenheiro, insatisfeito, e com medo de fazer a transição.

Algumas pessoas dizem que eu sou muito corajoso. Na verdade, eu tinha um medo enorme e muitas dúvidas. Eram vários medos: De dar errado, de não ganhar o suficiente, de me decepcionar, de decepcionar outras pessoas, de parecer um maluco, medo de me expor e divulgar o trabalho, me achar ridículo "aparecendo" (Fazer um site, colocar meu nome, minha foto, escrever textos, fazer um ebook ou um manual, ministrar cursos? Isso era demais e impossível pra mim!)...

Também tinha muitas crenças limitantes associadas: Essa área é difícil, não se ganha dinheiro, esse campo não é bom, as pessoas não estão dispostas a investir, cuidado com essa escolha, eu posso me arrepender, conheço muitas pessoas dessa área que vão mal financeiramente, é a crise, as pessoas não têm dinheiro, esse trabalho não é valorizado, e muito mais...

Durante o meu processo de leitura e autoconhecimento, descobri que todos esses medos e pensamentos limitantes eram apenas crenças, e que

#### SIGA-NOS:



poderiam ser eliminados, ou pelo menos melhorados, através de inúmeras técnicas. Tentei alguns processos, tive melhoras, mas não eram tão rápidas. Quando aprendi a EFT, tive a certeza que essa era a ferramenta mais simples e eficaz que eu tinha conhecido, e que tinha o potencial de fazer essa grande limpeza de forma rápida. Com bastante dedicação e persistência, foi o que eu fiz.

Bem, vou ficando por aqui pois essa história em detalhes daria mais um ebook!

Abraços!

André Lima.

### 3 - Introdução

Vemos um avanço cada vez maior na medicina que tem contribuído para aumentar nossa expectativa e qualidade de vida. No entanto, é preciso também passar a enxergar o corpo humano como um todo, integrado com as emoções, e não apenas como um corpo que precisa de “consertos” químicos e físicos. A parte emocional e suas consequências para a nossa saúde física e mental vem sendo negligenciada pela medicina moderna.

As terapias energéticas vêm crescendo no mundo inteiro, ganhando cada vez mais médicos como adeptos, apesar de ainda não ser aceita, pelo menos no Brasil, como parte oficial da medicina. Tais terapias desenvolvem esta visão de enxergar o ser humano de forma holística. Elas não substituem a medicina tradicional, assim como a medicina tradicional não substitui as terapias energéticas. Elas na verdade se complementam, e é muito bom poder usar os recursos de ambas.

A medicina tradicional é oficialmente aceita e especializada para dar diagnósticos. Portanto, se você quer saber o que têm, procure sempre um bom médico. A responsabilidade pela sua saúde física e emocional é sua. Você é quem vai decidir se faz um tratamento com a medicina tradicional exclusivamente, se complementa o tratamento convencional com a EFT. O mais sensato é sempre se utilizar dos dois lados, já que não há incompatibilidades.

A **EFT – Emotional Freedom Techniques**, vem crescendo no mundo inteiro de forma muito rápida, devido ao baixo custo, extrema simplicidade, e alto grau de eficácia. Mesmo pessoas iniciantes, chegam a ter até 70% de resultados expressivos ao aplicar a EFT. É um índice altíssimo se comparamos com outras técnicas, que normalmente necessitam de alguns meses ou anos de treinamento para obter estes resultados.

**SIGA-NOS:**



## 4 - Depoimentos

### 4.1 - Depressão e Compulsão Alimentar

É como muita emoção e com lágrimas nos olhos que dou este depoimento. Minha vida nestes últimos dois anos virou um pesadelo pois a cada dia que passava eu engordava mais. Eu tentei todo tipo de dieta mas acabei chegando aos 94 quilos, sendo eu uma mulher mignon. Para mim este peso já representava obesidade mórbida. Eu havia perdido meu pai, e minha mãe era uma pessoa bastante desestruturada emocionalmente.

Eu havia mudado de cidade, minha única filha se casara e mudara, e tudo conspirava para que minhas emoções ficassem muito mal. Eu comia doces em colheradas até consumir uma lata rapidamente, sorvetes, bolos e todo tipo de guloseimas em excesso. Eu era viciada em praticamente todo tipo de doce, de balas, sorvetes, chocolates e quando a compulsão chegava eu me levantava à noite, pegava o carro e ia ao Supermercado Vinte e Quatro Horas para satisfazer meu vício.

Meus amigos querendo ajudar me faziam pressão para que eu fizesse cirurgia de redução de estômago, mas eu via cada vez mais reportagens mostrando os problemas que a cirurgia trazia, mudando a compulsão por comida por outros problemas de saúde. Entrei em depressão e não queria ver ninguém, não queria sair porque todos demonstravam o espanto de ver me tão gorda.

Foi aí que conheci a EFT e comecei a fazer online (Duas vezes por semana) com o André Lima e sozinha em auto aplacação. No início comecei simplesmente a não mais engordar, mantendo o peso. As pessoas que sabiam que eu estava fazendo EFT me cobravam que eu não estava emagrecendo e que a EFT não funcionava. Eu reclamava para o André que não estava emagrecendo e ele respondia que certamente deveriam haver núcleos emocionais importantes para serem tratados. E fazíamos mais sessões de EFT.

Depois de três meses, e só depois disto eu comecei a emagrecer. Acabaram todas as compulsões que tive e hoje até tenho caixa de bombom em casa. Agora eu mando no que comer, quando comer e o quanto comer. Descobri que se você tem autodomínio você pode fazer a dieta que quiser e a reeducação alimentar passa a ser algo simples. A EFT curou – e agora é só ter paciência para ir eliminando o excesso de peso gradativamente. A EFT funciona mesmo!

Qual a certeza que tenho de estar curada? O simples fato de praticamente não sentir fome, da comida não ter mais a importância que tinha em minha vida e de poder ter todo o domínio sobre ela. O que mudou dentro de mim?

**SIGA-NOS:**



Foram trabalhados os conflitos, os medos, as neuroses, as perdas, as raivas, as mágoas e todo o lixo que acumulei durante muitos anos de minha vida.

A EFT é a técnica deste século e não há nada que se compare a ela.

Obrigada André, obrigada Craig, obrigada EFT!

**Marilda Prudente**

## **4.2 - Enxaqueca**

É com alívio e muita satisfação que faço este depoimento. Ontem para mim foi um teste de ferro, pois eu nem sequer podia imaginar em tomar sol que lá vinha a dor de cabeça, que me fazia vomitar e passar o dia de cama, e às vezes acordava no dia seguinte ainda mal. Pois bem, fiz EFT quando tive 2 crises, e passou. Como tenho feito para outras emoções, eu acho que essa melhora se deve a isso também, ontem tomei sol escaldante por 30 minutos, pedalando, e só me dei conta muito tempo depois que não senti absolutamente nada, nooooo que alívio... Estou curada, pessoal!!!!

**Waldirene Ramos**  
**Curitiba**

## **4.3 - Dores e Tensões Resolvidas Com a EFT**

Apesar de ser iniciante ainda, já pude observar alguns resultados positivos:

Dores de cabeça resolvidas apenas com EFT, sem medicamento nenhum... Mesmo não tendo zerado as dores, mas abaixei a um nível que eu poderia suportar tranquilamente, e no dia seguinte já estava sem dor. E olha que as minhas dores de cabeça são bem chatas. Mas ainda quero eliminá-las definitivamente da minha vida.

Uma tensão na nuca (Que se for prolongada acaba se transformando também em dor de cabeça). Baixei essa tensão a um nível 2 (Numa escala de 0 a 10).

Hoje, de uma hora para outra, tive uma cólica muito forte do lado esquerdo da barriga, abaixo do umbigo, me deu até mal-estar. Com uns 5 minutos aplicando as rodadas a dor foi embora.

Emocionalmente também parece estar dando resultado sim, vou observar melhor, pois estou aplicando várias vezes ao dia, para vários aspectos... E, quando tiver outros resultados coloco aqui.

**Marcelo**

**SIGA-NOS:**



## 4.4 - Cigarro

Olá amigos queridos!

Estou voltando aqui como prometi a esta comunidade maravilhoosa, e em especial ao André, relatar o meu sucesso e declarar que sou ex-fumante, graças a EFT!!!

Quem leu meu outro depoimento, sabe que passei pela EFT com André (Via Skype, e no dia gravei todo o procedimento entre eu e ele para ouvir e dar continuidade depois.) para tratar em especial o vício do cigarro que eu tinha há mais de 25 anos.

E com o procedimento, de 20 cigarros (1 maço) por dia passei a fumar de 3/5 diariamente durante dois dias... Mas, passei por um problema emocional muito grande (O André sabe...) e tive uma pequena recaída passando a 6/8 cigarros por dia... Mas não desisti, perseverei com EFT, tratando também este problema acima citado e venci. Não fumo mais já fazem 30 dias e não sinto mais vontade alguma do mesmo!!!

Me sinto ótima, e até me considero com muito 'orgulho' ex-fumante, aliás prefiro nem lembrar que um dia fui!!

Eu não postei esse depoimento antes pois queria ter certeza realmente se eu estava totalmente livre do vício, e o faço agora porque estou! E a sensação de liberdade é indescritível!!

E estou muito feliz e gostaria que esse depoimento, servisse de estímulo p/ outras pessoas que estão atravessando o mesmo problema e queiram parar de fumar. EFT funciona meessmo gente, parece milagre!!!

Agradeço muitíssimo a Deus por ter conhecido a EFT através da Comunidade The Secret (Orkut) por intermédio do amigo Max que divulgou-a técnica e esta comunidade (Orkut) aqui, a Geruza (Ela disponibilizou a apostila em janeiro para todos nós.) e ao anjo André que com sua bondade, sensibilidade, carinho e capacidade, me deu esta felicidade imensa, que não tem preço!!!

André, o meu muito obrigada a você e a esta comunidade linda, de pessoas lindas também!

Desejo muito sucesso a todos com EFT.

Abraços.  
Com imenso carinho,

**Solange Costa**  
**Rio de Janeiro**

**SIGA-NOS:**



## 4.5 - Trauma de Violência Sexual

Há 14 anos sofri sequestro seguido de abuso sexual. Tinha 21 anos na época. Fui ameaçada de morte e posso dizer que vi a morte de frente. Naquele momento comecei a orar um Pai Nosso e me despedir em pensamento da minha família. Sei que Deus me salvou pelas mãos de um policial que "resolveu" passar por ali e agradeço até hoje. Apesar de ter sido mais uma vítima da violência, na época eu me sentia suja e culpada... Só quem passa é que entende...

Fiquei meses sem poder ver homem algum na minha frente a não ser meu pai e meu irmão. Se eu saísse na rua, todos os rostos me mostravam o rosto do meu agressor. Mas o tempo passou e voltei a levar uma vida normal. Hoje em dia contava a minha história normalmente sem sentir os horrores da época. Achava que já estava curada, mas o trauma de sair na rua e ser atacada, assaltada permanecia. Gato escaldado...

Em maio desse ano conheci a EFT por um jornalzinho... Entrei no site e li tudo sobre isso. Fiquei encantada e decidi que faria o curso de um jeito ou de outro... Mas não pelo que tinha sofrido (Como eu disse eu nem lembrava disso), mas por tudo que mostrava que podia ser feito com ela. Apesar do meu encantamento, sou muito desconfiada e queria ver se funcionava mesmo. Lá estava o André com toda aquela calma (Típica dele) falando da EFT... Gostei de cara. Pensei... "é a resposta pra minha vida".

Num dado momento do curso veio o assunto de violência... E foi então que perguntei a ele:

"Como a EFT pode sanar um trauma sério de violência, se você vive numa cidade violenta e está exposto a passar por tudo de novo? Já que a EFT não pode acabar com a violência de uma cidade como SP!".

Ele me respondeu: "Quer tentar?"

Eu respondi que sim. Disse do que se tratava e que não teria vergonha de expor o que havia acontecido comigo diante de todos.

Foi impressionante!!!! Toda as emoções sentidas há 14 anos voltaram muito fortes, mas de uma forma diferente. A cada rodada de EFT que o André fazia comigo, era um peso que saía das minhas costas, eu suspirava e nem percebia...rs

Posso dizer que eu me LIBERTAVA e me CURAVA.

Pude então perceber como tudo aquilo que eu passei estava arraigado dentro de mim como erva daninha. Que na verdade não esqueci... Estava guardado dentro do meu inconsciente. Depois de lá fiz mais 2 sessões de EFT e posso dizer que lembrando de tudo que aconteceu quando fecho os olhos... Não sinto nada!!! Agora acabou de verdade aquele pesadelo.

**SIGA-NOS:**



Agora escrevendo esse depoimento, choro de felicidade e não mais de dor. A EFT mudou minha vida mesmo!!! Ela funciona, ela cura, ela liberta!!! Recomendo a todos para qualquer problema, trauma, enfim... PRA TUDO!!!

Obrigada André por ter sido meu "anjo" libertador e a EFT que me curou dessa vez ... pra sempre.

**Andréa**  
**São Paulo**

#### **4.6 - Liberação de Mágoa em Uma Sessão**

Nunca imaginei

Olá,

Nunca imaginei que poderia acabar com uma mágoa tão rápido, e olha que já fiz terapias.

O André me surpreendeu com o carinho que conduz a sessão (Online via skype). Hoje tenho 33 anos e tinha uma certa mágoa por alguém que é teoricamente da minha família, e só de falar nela, vinha a rejeição.

Hoje posso falar como posso vê-la e nenhum sentimento a não ser o que se tem por um ser humano. Continue assim André e muito obrigada pelo carinho e ajuda. Vamos propagar estas técnicas para outras pessoas e fazer um mundo melhor.

Beijos.  
**Andréia, 33 anos**  
**Rio de Janeiro**

#### **4.7 - Cura da Alergia no Ouvido**

Eu tinha uma alergia no ouvido que me incomodava muito, mas eu pensava que EFT não funcionaria prá isso. Um dia resolvi aplicar só de experiência. E curou. Estou aliviada. E acreditando cada vez mais

**Karina Candida**  
**Belo Horizonte**

Normalmente se tem resultados rápidos com a EFT. Alguns casos, no entanto, precisam de mais persistência, e outros poucos casos não conseguimos muita coisa significativa. Mas isso ocorre apenas em uma minoria, talvez menos do que 10% das pessoas.

**SIGA-NOS:**



## 5 - EFT: Uma Abordagem Baseada em Evidências Científicas

A eliminação de pensamentos e emoções negativas de forma rápida e profunda através da Emotional Freedom Techniques é algo que vem sendo bastante estudado pela ciência nos últimos anos.

Hoje existem centenas de estudos científicos que comprovam a eficácia da EFT. Se você pesquisar no Scholar Google (Google acadêmico) que mostra pesquisas científicas, você vai encontrar (no momento em que escrevo esse texto) mais de 6500 referências sobre a EFT. É possível afirmar hoje que a EFT é uma técnica baseada em evidências científicas. Existem estudos comprovando resultados para ansiedade, compulsões, emagrecimento, TEPT (transtorno do estresse pós traumático), estresse, depressão, fobias e muitos outros quadros emocionais.

Segundo o site [www.eftuniverse.com](http://www.eftuniverse.com) a EFT tem sido pesquisada em mais 10 países por mais de 60 pesquisadores, e os resultados já foram publicados em mais de 20 jornais científicos revisado pelos pares (peer-reviewed). Isso inclui jornais de alta reputação como o Journal of Clinical Psychology; APA journals Psychotherapy: Theory, Research, Practice; Training and Review of General Psychology; e o mais antigo jornal psiquiátrico dos Estados Unidos o "Journal of Nervous and Mental Disease"

As pesquisas com a EFT incluem pesquisadores afiliados a diferentes instituições. Nos Estados Unidos isso inclui a Escola de Medicina de Harvard, a Universidade da Califórnia, a Universidade da Cidade de Nova York, a Walter Reed Military Medical Center, a Texas A&M University, a JKF University.

Instituições em outros países que já contribuíram para pesquisas da EFT incluem Universidade de Staffordshire (Reino Unido), Universidade de Lund (Suécia), Universidade de Ankara (Turquia), Universidade de Santo Tomas (Filipinas), Hospital de Lister (Inglaterra), Universidade de Cesar Vallejo (Peru), Universidade de Bond (Austrália), e Universidade de Griffith (Austrália).

## 6 - O Estudo Que Causou Espanto nos Pesquisadores

O Dr. Dawson Church, um dos maiores especialistas do mundo em psicologia energética, realizou um experimento científico com 83 pessoas para medir qual seria o impacto da aplicação de 1 hora de EFT no nível do cortisol,

**SIGA-NOS:**



conhecido também como o "hormônio do estresse". Para efeito de comparação, ele também mediu o nível de cortisol em pessoas que receberam terapia tradicional e em pessoas que não receberam nenhum tipo de tratamento. Após realizado o experimento o Dr. Dawson Church enviou as amostras para serem analisada em laboratório a fim de determinar os níveis de cortisol antes e depois da aplicação da EFT.

O tempo passou e o resultado dos exames não chegavam. Sem entender a razão da demora, o Dr. Church ligou para o laboratório e de lá informaram que haviam encontrado uma redução no nível do cortisol que para a cabeça daqueles cientistas simplesmente não seria possível. Duvidaram do que estavam vendo! Começaram a achar que tinha algo de errado nos equipamentos. Resolveram então recalibrar todos os equipamento para medir novamente os níveis do cortisol. E o que aconteceu foi que confirmaram exatamente os mesmos resultados iniciais para o espanto de todos.

Foi constatada uma redução média de 24% nos níveis de cortisol do grupo que recebeu a EFT, sendo que algumas pessoas tiveram redução de até 50% nesse mesmo grupo. No grupo que fez terapia convencional e no grupo que não fez terapia alguma, não houve alteração significativa no cortisol.

Isso mostra o impacto profundo que a técnica tem sobre a nossa fisiologia. O cortisol é um hormônio poderoso (assim como são todos os hormônios) e o excesso dele no corpo, gerado pelo estresse crônico que vive a vasta maioria das pessoas, tem consequências muito negativas como: aumento da pressão arterial, perda de massa óssea e muscular, alterações de humor, depressão, cansaço, insônia, perdas de memória, dificuldade de concentração e aprendizagem, diminuição da libido, menstruação irregular, enfraquecimento do sistema imunológico, aumento da gordura abdominal, e etc...

## **7 - As Emoções Negativas e Suas Consequências**

Ao longo da vida, acumulamos sentimentos negativos com relação a fatos passados. Ficam mágoas, tristezas, frustrações, culpas, medos, raivas a respeito de experiências desagradáveis: Brigas em família, humilhações sofridas na escola, falta de atenção dos pais, rejeição, traições, acidentes, violências sofridas...

Todo ser humano já passou por inúmeras experiências que deixam pequenas sequelas emocionais, e outras que deixam sequelas maiores.

Muitas vezes, a simples lembrança destes fatos traz desconforto emocional. Este desconforto vai sendo modificado e muitas vezes se reduz ao longo do

**SIGA-NOS:**



tempo, mas, costumam ficar muitos resíduos emocionais.

Muitas pessoas falam que não sentem nada ao lembrar de experiências negativas do passado. Alguns clientes chegam em meu consultório e dizem isso. Mas é só a gente começar a revirar o passado, falando sobre ele, que as emoções guardadas começam a aparecer.

Superficialmente, a pessoa acha que não sente nada... Mas é só mexer na ferida. E é interessante também observar que, de fora, a gente consegue perceber que a pessoa está sentindo um incomodo emocional, mas a pessoa pode não se dar conta. Como terapeuta, o meu papel é apontar, fazer a pessoa tomar consciência de como ela se sente ao falar sobre determinado assunto.

Podem acontecer três coisas quando perguntamos ao cliente o que ele sente, ou quando apontamos que ela está sentindo algo negativo: 1 - Ele consegue reconhecer e identificar na hora, o que é muito bom. 2 - Ele não tem consciência, e acha que é algo natural, normal sentir daquele jeito. Pela falta de auto-observação e por sempre ter sentido desconfortável, nem sabe a diferença entre se sentir bem e se sentir mal. Imagine uma pessoa que já nasceu com uma dor de cabeça constante que nunca variou de intensidade. É impossível pra esta pessoa saber que está com dor de cabeça e que isso não é normal, afinal de contas, ela não sabe o que é Não ter dor de cabeça. 3 - Ela até sente o desconforto e o identifica, mas não compreende que aquilo é exatamente uma emoção guardada, um bloqueio energético e emocional, algo que pode ser tratado.

A carga emocional das experiências negativas se acumula dentro de nós em forma de energia bloqueada nos meridianos, que são os canais energéticos. **Os bloqueios emocionais são também bloqueios energéticos. Mesmo que você não fale sobre as experiências negativas, mesmo que essas lembranças nunca venham à tona, se houver carga emocional negativa contida (Consciente ou inconsciente), você sofrerá consequências no seu presente em forma e dificuldades emocionais e doenças.**

Como eu consigo identificar um bloqueio emocional ou bloqueio energético?

Quando você lembra algo que aconteceu no passado e sente qualquer desconforto emocional, seja raiva, mágoa, tristeza, frustração, culpa, ou qualquer emoção negativa, intensa ou não, você acabou de descobrir um bloqueio energético e emocional. Se você sente qualquer tipo de emoção negativa ao pensar em uma pessoa ou em qualquer situação do passado, presente ou futuro, você acabou de identificar bloqueios energéticos e emocionais. Quando sentimos dores, desconfortos físicos, e quando estamos doentes, temos vários bloqueios energéticos por trás dos sintomas.

As vezes parece que as lembranças já não trazem um peso, porém,

**SIGA-NOS:**



desenvolve-se um medo de passar novamente pela experiência negativa, o que influencia na maneira de agir, impedindo de realizar o que se deseja. Outras vezes as emoções estão guardadas, mas não as sentimos porque criamos uma defesa e as reprimimos.

Aliado a tudo isso, vamos escutando e aprendendo através dos exemplos a ter pensamentos e crenças negativas sobre a vida, dinheiro, relacionamentos. Isso vem dos pais e outros familiares, professores, religião e da sociedade como um todo.

O somatório de tudo isso cria uma carga emocional negativa grande. São pequenos pesos que, quando somados, criam grandes dificuldades para realizarmos qualquer coisa em nossa vida. Este acúmulo é o causador de todos os tipos de dificuldades como:

- Preguiça, falta de vontade, cansaço
- Dúvida, indecisão do que fazer no trabalho e na vida pessoal
- Medos, inseguranças, falta de confiança em se realizar o que se quer na vida.
- Ansiedade e procrastinação que por sua vez podem alimentar vícios e obesidade
- Problemas de autoestima
- Dificuldade nos relacionamentos familiares e sociais
- Raiva, agressividade, incompreensão, impulsividade
- Dificuldade em prosperar na profissão
- Insatisfação, frustração na vida pessoal e profissional
- Complexos de inferioridade, culpa, sentimento de incompetência, auto reprovação
- Dificuldades inexplicáveis em realizar projetos de vida, sonhos, cursos, trabalhos profissionais
- Fobias de todos os tipos
- Depressão, pânico
- Doenças físicas, dores das mais variadas
- Etc

Ainda bem que aprendemos também coisas positivas com nossos pais, escola e sociedade, é claro. Felizmente, podemos eliminar toda a parte negativa, e de forma rápida e profunda através da EFT proporcionando:

- Disposição e coragem no dia a dia
- Calma e paz interior
- Clareza mental e discernimento para escolher a profissão e para realizar projetos pessoais
- Auto aceitação, sentimento de ser capaz de fazer o que deseja, autoconfiança
- Compreensão, perdão, paciência e tolerância para com outras pessoas
- Motivação, satisfação pessoal
- Saúde mental e física

**SIGA-NOS:**



## 8 - O Que é EFT?

A **EFT - Emotional Freedom Techniques** (Técnica de Libertação Emocional) consiste no desbloqueio dos canais energéticos, chamados de meridianos, enquanto o indivíduo se sintoniza em um problema. **Estes são os mesmos meridianos estudados há milênios pela acupuntura e pode-se dizer que a EFT é uma “versão emocional” desta outra técnica, sem, no entanto, precisar do uso de qualquer tipo de agulha.**

O desbloqueio é realizado através de leves batidas com as pontas dos dedos nos terminais destes meridianos, enquanto o paciente está sintonizado no problema através da repetição de frases lembretes (Frases que indicam ao sistema energético o que está sendo tratado). Este processo é simples, porém muito poderoso, trazendo resultados profundos, rápidos e duradouros, promovendo a saúde física e emocional.

A EFT foi desenvolvida através de descobertas do psicólogo americano, Dr. Roger Callahan, PhD, praticante de acupressão (Acupuntura sem agulhas) e outras técnicas energéticas (Cinesiologia aplicada). A junção e simplificação desses conhecimentos deu origem a EFT. Não precisa ter conhecimento de acupuntura para aprender a EFT. A técnica é simples, dá resultados normalmente bem surpreendentes e você pode se auto aplicar (Ou aplicar em terceiros).

Não se trata de massagem, shiatsu, ou de qualquer outra técnica. A EFT é um método próprio e sua aplicação tem particularidades que fazem o método obter uma eficácia acima da média, sendo ao mesmo tempo simples de aprender.

O grande diferencial do método, é que os bloqueios emocionais são trazidos à tona durante a aplicação através das lembranças e memórias que são estimuladas através da fala e do pensamento, para que sejam eliminados e desbloqueados de forma permanente, através das batidas nos terminais dos canais energéticos. Isso aumenta bastante a eficácia da técnica quando comparamos com outros processos. Ou seja, o método combina sempre falar e pensar em questões emocionais, ao mesmo tempo em que se desbloqueia os meridianos.

Os resultados da aplicação desta técnica é a resolução de problemas emocionais, algumas vezes em poucos minutos, até mesmo em questões aparentemente difíceis e profundamente enraizadas. Uma única sessão (Com 50 minutos de duração, conduzida por uma pessoa experiente) é geralmente suficiente para eliminar completamente uma fobia, ou para eliminar a dor de uma memória traumática, uma mágoa entre muitos outros problemas específicos. Alguns problemas, no entanto, podem exigir persistência e dedicação, pois depende da quantidade de bloqueios energéticos que a pessoa guarda.

**SIGA-NOS:**



Aprendemos na EFT que as emoções negativas estão ligadas a uma interrupção no fluxo energético do nosso sistema (Vamos falar disso com mais detalhes adiante), e, uma vez que este fluxo seja restabelecido, o sentimento negativo desaparece. A EFT é talvez a técnica mais eficaz para restabelecer este fluxo, e o faz em poucos minutos, e é por isso que os resultados são simplesmente espantosos.

## 8.1 - O Que Posso Tratar Com a EFT?

Basicamente, qualquer sentimento negativo: Raiva, mágoa, tristeza, culpa, frustração, medo, claustrofobia, medo de altura, de multidão, medo de falar em público, medo de dirigir, medo de animais e insetos, todo e qualquer tipo de fobia não citada aqui nesta lista, memórias traumáticas (De acidentes, violência, sequestro, assalto, de guerra...), transtorno do estresse pós traumático etc. Pode-se ainda tratar com sucesso casos como: Ansiedade, obesidade, vícios (Cigarro, bebida, drogas, chocolate, comida...), roer unhas, depressão, síndrome do pânico etc.

Pode-se tratar dores: Dores crônicas ou não, enxaqueca e todo tipo de dor de cabeça, dor na coluna, dores nas juntas, dores nos tendões, cólicas menstruais, dores devido a traumas físicos novos ou antigos, dores provocadas por outras doenças (Câncer, artrite etc) e todas as dores não listadas aqui. Geralmente tem resultados muito rápidos no alívio das dores em geral.

É possível tratar problemas físicos: Pressão alta, diabetes, asma, artrite, alergias de todos os tipos etc. Você pode se perguntar como é que é possível melhorar males físicos se a EFT é para problemas emocionais?

Acontece que há uma ligação inseparável entre as doenças físicas e problemas emocionais, e isto está se tornando cada vez mais aceito por médicos e cientistas. Estamos percebendo, à medida que o tempo passa, que esta ligação é muito maior do que se pensava anteriormente. Quando aliviamos sentimentos negativos com a EFT, as doenças físicas cedem parcial ou totalmente. Ainda que estejamos direcionando a EFT para o problema físico os resultados são muitos bons, pois, na verdade, a técnica está trabalhando o fator emocional por trás da doença, mesmo que este seja desconhecido por parte do terapeuta e do cliente.

## 9 - 85% Das Doenças Estão Relacionadas às Emoções

"Um dia a medicina vai acordar e compreenderá que fatores emocionais são a causa de 85% de todas as doenças. Quando isso ocorrer, a EFT será uma ferramenta básica de cura, assim como é pra mim." Dr. Eric Robins, Médico. Urologista, cirurgião. Especialista de renome internacional em saúde da

**SIGA-NOS:**



mente e do corpo.

A afirmação do Dr. Eric Robins, que deve ter sido feita no início dos anos 2000, está se tornando realidade. A AMA (American Medical Association) afirma que 80% de todos os problemas de saúde tem relação com estresse. O CDC americano (Center for Disease Control and Prevention) já afirmou que 85% de todas as doenças parecem ter algum elemento emocional. Pesquisas mostram que o estresse tem impacto em tudo desde o sistema imunológico, química cerebral, nível de açúcar no sangue, equilíbrio hormonal e muito mais. Já foi descoberto, por exemplo, que ficar ruminando um evento estressante aumenta o nível da proteína C-reativa que é um marcador inflamatório no corpo.

É preciso entender melhor o que é o estresse. Estresse é uma reação básica que nós sentimos quando a nossa integridade física é ameaçada. No fundo o estresse é uma reação de sobrevivência. Quando o estresse surge as glândulas supra renais são ativadas e produzem o hormônio cortisol.

É importante entender a diferença que existe entre estresse pontual, do qual conseguimos nos recuperar, e estresse crônico, que afeta profundamente a nossa saúde. Num passado muito distante quando o ser humano vivia nas cavernas ou na tribo, havia estresse pontual, mas não o estresse crônico. O estresse era causado majoritariamente por situações de real perigo que ameaçavam a integridade física. Se você ia pra uma caçada, ou se um predador se aproximava, surgia o estresse que colocava você no modo de sobrevivência. Só que depois que o perigo passava, o corpo podia voltar ao estado normal de tranquilidade e o cortisol descia pro seu nível basal.

Essa reação de sobrevivência disparada pelo estresse é também conhecida como "reação de luta ou fuga". Funciona assim. Você se sente em perigo, as supra renais são ativadas, o corpo libera cortisol, e também adrenalina, e, imediatamente o seu coração começa a bater mais rápido. A respiração fica mais curta e acelerada. Você se contrai. O sangue diminui a circulação pelos órgãos e se concentra nos músculos. A digestão diminui o ritmo. O sistema imunológico fica paralisado. Tudo isso acontece para que toda a sua energia se concentre em lutar ou fugir pra você salvar a sua vida. Isso fazia muito sentido nesse passado remoto. Essas situações de ameaça real a integridade física acontecia de vez em quando, mas depois o corpo tinha um bom espaço de tempo para voltar ao normal e se recuperar totalmente.

Os séculos e milênios se passaram. A sociedade se transformou completamente e hoje nós vivemos de uma forma muito protegida. É raro que você realmente passe por algum tipo de situação que coloque sua vida

**SIGA-NOS:**



sob ameaça. Só que, no lugar dos perigos naturais, dos predadores, hoje o estresse é acionado de outras formas:

- Quando você pensa nas contas que tem pra pagar.
- Quando você vive um momento de cobrança no trabalho.
- Quando você tem que todo mês bater meta e entregar resultado.
- Quando você briga em casa.
- Quando você se preocupa com os filhos.
- Quando você pega um engarrafamento e se aborrece com isso.
- Quando você se preocupa com a economia.
- Quando você sente raiva da política.
- Quando você assiste a violência na televisão.
- Quando você se preocupa com o seu futuro.
- Quando você tem um milhão de coisas pra dar conta: casa, trabalho, filho, esposa, marido e você se sente totalmente sobrecarregado.
- Etc, etc, etc...

Nessas situações, surge o estresse, que dispara o cortisol que faz você entrar no mecanismo de sobrevivência de luta ou fuga. Só que não tem nada pra você lutar nem tem como fugir dessas coisas, pois nada disso ameaça sua integridade de verdade. Entretanto, seu corpo não sabe disso e reage como se estivesse sob algum tipo de ameaça. Paro o seu corpo, estresse é sinônimo de ameaça a sua integridade. Ponto. Não importa que seja apenas uma conta que você tem pra pagar e que você não tem dinheiro. A reação é como se tivesse algum predador atrás de você. Claro que não na mesma intensidade, mas é o mesmo tipo de reação fisiológica que ativa exatamente a mesma química no seu corpo.

## **10 - O Alarme Gerador de Estresse do Seu Cérebro (e como desarmá-lo)**

Agora eu quero falar sobre o alarme que tem dentro do seu cérebro que gera estresse de forma desnecessária e como fazer para desarmá-lo. Dentro do nosso cérebro temos uma central de comando de emoções básicas e primitivas como raiva, medo e instinto de sobrevivência. Essa central se chama amígdala. Fica dentro do cérebro e tem o formato de uma amêndoa (atenção que não tem nada a ver com a amígdala da garganta!). Ela detecta perigo para você muito mais rápido do que a sua mente racional e faz você reagir também muito, muito rápido pra se proteger de alguma situação.

Observe se com você já aconteceu algo parecido. Você está andando na rua e de repente tem um reflexo de dar um passo pra trás. Imediatamente passa um carro na hora que você nem tinha visto. Você acabou de se salvar por um triz de um atropelamento! Você não pensou em dar esse passo para

**SIGA-NOS:**



trás, você simplesmente deu. Você nem sabe por que fez aquilo. Isso é um exemplo da atuação da amígdala. Ela detectou o perigo muito antes da sua mente racional e levou você ter um reflexo rápido para salvar sua vida.

Outra situação que quem tem ou teve filho pequeno é provável que já tenha vivenciado. A criança cai e está prestes a bater a cabeça num móvel ou no chão, e você, num reflexo ultra rápido coloca a mão e salva a criança de se machucar. Será que você já passou por algo parecido? Caso positivo, agradeça a atuação da sua amídala, o seu alarme interno de sobrevivência. É incrível o que ela pode fazer.

Porém, tem a seguinte questão. Ao longo da sua vida você passa por experiências que geram traumas. Quando eu falo trauma, não precisa ser necessariamente algo intenso. São experiências comuns que todo ser humano vive de rejeição, abandono, críticas, bullying, perdas. Outros vão passar por experiências mais intensas por terem apanhado na infância, ou por terem sido criados por um pai ou uma mãe muito tóxicos emocionalmente. Outras tantas pessoas vão guardar traumas intensos de abuso emocional, abuso físico e abuso sexual. O problema é que todas essas emoções ficam registradas na sua amídala!

Nesses momentos de trauma você se sentiu ameaçado. Mesmo que a sua vida não estivesse em risco, seu cérebro interpretou o estresse vivido como se houvesse um risco real a sua integridade. A função da amídala é aprender sobre essas situações que representam perigo, para que, em um momento onde algo semelhante acontece, ela dispara uma reação de sobrevivência, liberando cortisol e adrenalina para você entrar no modo de sobrevivência.

Como a maioria dos seres humanos guarda muitos traumas no campo emocional, sejam eles traumas intensos ou não, a amídala fica sobrecarregada e aumenta de tamanho, se tornando muito mais sensível do que deveria. Ficando muito sensível você se torna uma pessoa cada vez mais reativa a situações de estresse da vida cotidiana. Quando você menos espera, pode ter uma reação explosiva a alguma coisa que aconteceu ou a algo que uma pessoa falou. Uma ligação de telemarketing pode tirá-lo do sério... Você se torna uma pessoa cada vez mais tensa, preocupada, estressada, pessimista. Algumas situações podem levar você a sentir um medo muito intenso que paralisa seu corpo. Outras situações disparam uma reação onde você diz ou faz coisas que depois se arrepende. Existe até um termo pra isso que diz que você foi "sequestrado pela amídala". Ela tomou o seu lugar e você teve um reação intensa e irracional. A amídala hipersensível é uma grande fonte geradora de estresse.

**SIGA-NOS:**



Então, como é possível desarmar a amígdala?

Estudos científicos realizados pela Universidade de Harvard mostraram que técnicas de estimulação dos meridianos de acupuntura utilizando agulhas diminui a reação da amígdala e reduz seu tamanho. Outros estudos duplo cego que vieram depois confirmaram que a estimulação dos meridianos com pressão, assim como fazemos na EFT também produz resultados semelhantes.

Como isso é possível? A EFT consegue limpar muito bem as emoções negativas que nós armazenamos do nosso histórico de vida. Quanto mais você libera carga emocional do passado, mais a amígdala reduz de tamanho e menos reativo você se torna, menos estresse você produz na sua vida.

O que vai ficando cada vez mais claro é o seguinte. O estresse está relacionado a situações que você vive na sua vida cotidiana onde você reage de forma negativa e libera cortisol. Mas, o estresse também está relacionado com o quanto de emoções negativas você acumulou no seu passado. Quanto mais carga emocional acumulada, pior são as suas reações as situações do presente. Então, pra você desarmar a amígdala você precisa usar a EFT para gradativamente limpar as emoções antigas que você guarda. Se você limpa a carga emocional memórias de escassez do passado, sentimentos de culpa, rejeição, mágoas, traumas, tudo isso vai ajudar a reduzir a amígdala. Realizar o "Procedimento da Paz Pessoal" que você verá mais adiante nesse manual ajudará você de forma muito eficaz a reduzir o tamanho da amígdala.

Quando você se aprofunda nessa limpeza emocional sua vida se transforma em todos os aspectos. Sua autoestima melhora, a ansiedade reduz, o estresse diminui, o sono melhora, você se torna capaz capaz de prosperar cada vez mais, você emagrece, seus relacionamentos se transformam, e sua saúde também melhora muito. Tudo isso porque você vai se libertar de muitas toxinas mentais e emocionais.

Todo esse mecanismo fisiológico que foi explicado aqui é apenas a pontinha do iceberg do que acontece com o nosso corpo quando emoções negativas são acumuladas. Com isso é possível entendermos melhor como é possível que 85% das doenças, tenham como causa parcial ou principal, as nossas emoções.

Já recebi relatos de diversos alunos e seguidores que, após terem liberado emoções do passado com a EFT, afirmaram terem se curado de doenças rotuladas pela medicina como crônicas e incuráveis como hipertensão arterial, enxaqueca, diabetes, psoríase, endometriose, alergias de todos os tipos, e até doenças graves.

**SIGA-NOS:**



## 11 - Vantagens da EFT

- Baixo custo de aprendizado
- Ferramenta auto aplicável (Você pode aplicar em você mesmo)
- Extrema eficácia
- Simplicidade e facilidade para o aprendizado
- Método não invasivo e que não utiliza qualquer ferramenta
- Pode ser utilizada quando e quantas vezes quiser

## 12 - Como Surgiu a EFT

Esta história foi contada por Gary Craig, criador da técnica da EFT.

Ele conta que o psicólogo norte americano, Dr. Roger Callahan, PhD, teve uma cliente que tinha um medo intenso de água. Seu nome era Mary. Qualquer nível de água acima de 2 cm provocava nela uma intensa fobia, desencadeando dores de cabeça e outras reações que ela poderia sentir no corpo. Este medo era bastante limitante, pois ela não podia chegar perto de lagos, do mar, piscina. Até mesmo tomar banho de banheira era impossível.

Mary havia feito muitos anos de psicoterapia com vários terapeutas diferentes sem conseguir grandes progressos. Tornou-se, então, paciente do Dr. Callahan. Depois de um ano e meio de tratamento, o máximo progresso que eles conseguiram foi diminuir a fobia de forma que ela conseguia sentar-se na borda e colocar os pés dentro de uma piscina que havia na casa do Dr. Callahan. Ainda assim, isto lhe provocava dores de cabeça pelo resto do dia.

O Dr. Callahan gostava de estudar e praticar terapias energéticas e tinha conhecimentos em acupuntura (Acupressão-acupuntura sem agulhas), cinesiologia aplicada (Técnica que permite através de testes musculares descobrir desequilíbrios energéticos, físicos e emocionais) dentre outras coisas.

Um dia, sua paciente Mary comentou que este medo lhe provocava uma sensação ruim no estômago. Todo sentimento negativo, se prestarmos atenção, causa um incômodo em alguma parte do corpo (Aperto no peito, nó na garganta, frio na barriga...). Utilizando seus conhecimentos em acupuntura, o Dr. Callahan teve a ideia de estimular o meridiano (Canais por onde circula a energia, relacionados com os órgãos e funções do corpo humano estudados pela acupuntura) relacionado a este órgão. Este meridiano se inicia no ponto abaixo do olho onde se encontra a região inferior da órbita ocular. Ele falou para Mary que talvez pudesse fazer algo com relação a esta sensação no estômago antes de começar a sessão de psicoterapia e, então, começou a estimular este ponto através de leves batidas com as pontas dos dedos.

**SIGA-NOS:**



Depois de estimular o ponto por alguns segundos, sua paciente disse "Passou". E ele respondeu "O que foi que passou? ". Ela disse "O medo, o medo de água passou completamente!" Claro que ele achou isso estranho. Então, para investigar melhor a situação ele sugeriu que fossem até a piscina. Conta-se que ela foi correndo e ele ficou bastante preocupado pelo fato de que ela não sabia nadar. Ele saiu gritando dizendo para ela ir com calma. Foi quando ela respondeu que não iria fazer nenhuma besteira, pois não havia ficado louca e tinha consciência de que não sabia nadar. Ao lado da piscina, puderam realmente comprovar que a fobia havia simplesmente desaparecido. Anos depois, Mary continuava com sua vida normalmente, totalmente livre da fobia que a acompanhara por tantos anos.

É claro que o Dr. Callahan ficou impressionado com o que aconteceu e, a partir daí, começou a relacionar os meridianos com as fobias e outros problemas emocionais. Foram criadas sequências específicas e diferenciadas de batidas nos meridianos que seriam adequadas para tratar os diferentes problemas emocionais. Cada problema tinha uma sequência específica, era o que ele chamava de algoritmo. Estava, então, criada a TFT – Thought Field Therapy.

O engenheiro norte americano Gary Craig era muito interessado na área de melhoria de performance pessoal. Através de sua amiga e sócia Adrienne Fowlie, ficou sabendo que havia este psicólogo que era capaz de resolver fobias em poucos minutos. Ligou para o Dr. Callahan e perguntou a respeito da técnica aplicada para tratar fobias e ouviu do psicólogo que ela poderia fazer muito mais do que isto. Gary perguntou se ele poderia ensinar-lhe a técnica e o Dr. Callahan respondeu que sim e que cobraria US\$ 10.000,00. Para ser mais convincente quanto aos resultados prometidos, enviou uns vídeos para Gary Craig com demonstrações de aplicação da técnica. Desta forma, o engenheiro decidiu pagar a taxa e se tornou aluno do Dr. Callahan. Aprendeu a técnica e começou a aplicá-la obtendo resultados espantosos, mesmo sendo ainda um iniciante.

Passado certo tempo, o engenheiro começou a se questionar sobre a rigorosidade das sequências e ordem propostas pela TFT. Começou a testar as batidas nos pontos, fugindo da ordem recomendada pela técnica, e, quando existia algum problema para o qual se recomendava bater em um ponto supostamente crucial para se obter um bom resultado, ele simplesmente não batia neste ponto. Tudo isto no intuito de testar a teoria que havia sido proposta. O que ele verificou foi que mesmo fazendo tudo diferente do recomendado, os resultados continuavam sendo impressionantes.

Concluiu então que não importava muito a ordem de sequência e resolveu criar o que ele chamou de "receita básica", ou seja, uma sequência única que se bate em todos os pontos e que pode ser concluída em menos de um minuto.

**SIGA-NOS:**



Assim surgiu a **EFT – Emotional Freedom Techniques**. Esta “receita básica” foi testada e aplicada com sucesso milhares de vezes. Isto simplificou muito a técnica, o que está permitindo uma rápida expansão pelo mundo do número de terapeutas e praticantes.

A **EFT** surgiu então da união e simplificação de conhecimentos da acupuntura, psicologia e da cinesiologia aplicada.

### **13 - A Estranheza da EFT**

Quando você começar a ler este manual, várias coisas vão passar pela sua cabeça que eu já sei:

- Essa EFT é muito estranha
- É muito engraçado
- Esse negócio não vai funcionar
- Duvido que venha fazer efeito
- É fácil e simples demais pra ser verdade
- Eu não acredito!
- Deve ser palhaçada, pegadinha...

Tudo isso é absolutamente normal. Depois de ter ensinado a EFT para mais de 15.000 pessoas em cursos presenciais em diversas cidades, já vi esse tipo de reação e comentários inúmeras vezes. Não tem problema. Peço apenas que abra a sua mente e se permita aprender um processo novo, que é muito diferente de tudo que você já viu.

Nos cursos presenciais e online, para quebrar o ceticismo que existe inicialmente, desde o início do curso, já nas primeiras duas horas, conduzo rodadas coletivas de EFT. Todo mundo da turma se auto aplicando a técnica. Cada qual tratando um tema particular: Sentimentos negativos ou sintomas físicos.

Conduzo várias rodadas e vou tirando dúvidas e fazendo os alunos tomarem consciência de aspectos importantes na técnica que precisam ser observados e corrijo algumas falhas de observação.

Os resultados aparecem rapidamente. Cada aluno sente em si mesmo. Colho também os depoimentos das pessoas na hora. Assim os alunos observam também os efeitos nos colegas. Resultado muitos expressivos são alcançados com muita frequência e consistência. Fica impossível negar os efeitos da técnica.

Quebrado o ceticismo inicial, os alunos ficam super curiosos para saber as explicações teóricas e toda resistência em aprender o processo cai por terra. É assim que eu “ganho” a turma. Demonstrando na prática. Não há como refutar a experiência prática. Se eu ficar falando muito de EFT sem demonstrar, com duas horas eu vou ter gente dormindo na sala. Ao longo

**SIGA-NOS:**



do curso, eu chamo alunos que queiram receber EFT comigo individualmente na frente da turma. Os resultados aparecem, reforçando a credibilidade na técnica.

No entanto, neste manual gratuito, eu não posso fazer esta experiência com você. A única coisa que posso fazer, é pedir que leia tudo com bastante atenção e com a mente aberta. Depois que compreender como aplicar o processo, pratique e observe os efeitos.

Lembre-se que, fazendo sozinho você pode cometer erros básicos que podem não gerar os resultados esperados. Eu não vou estar presente para orientar, corrigir e tirar dúvidas.

Não são erros na parte mecânica da técnica que comprometem a técnica. Esta parte é bastante flexível e não tem que ser executada com perfeição. Neste manual eu falo sobre isso também. Normalmente são erros mais sutis. Erros de percepção de resultados, erros por não conseguir ser "específico" (Tem um item no manual que explica detalhes sobre ser específico) ou não ter o mínimo de persistência.

Por isso, recomendo que leia e releia este manual, assim você irá perceber cada vez mais onde pode estar errando, corrigir as falhas e conseguir bons resultados. Se quiser investir em você mesmo e fazer um curso, tenho certeza que aprenderá a técnica de uma forma muito mais profunda.

Neste manual, é como se você estivesse recebendo os acordes básico para tocar um violão. Ou então alguns passos de dança. Você conseguirá se "divertir", ter resultados com este material. Mas a EFT vai muito além do que se encontra nesse manual.

## 14 - A Afirmação da Descoberta da EFT

**"A causa de toda emoção negativa é uma interrupção no fluxo energético do corpo".**

Esta é a afirmação da descoberta da EFT. Nosso corpo físico e energético ainda tem muitos mistérios que estão sendo desvendados. Emoções negativas ficam impressas no nosso corpo de várias formas. Os sentimentos causam reflexos na nossa postura, expressão facial, forma de andar, no alinhamento da coluna etc. Isso é o que ocorre na parte física.

No nosso corpo energético, mais precisamente nos canais por onde circula a energia, os chamados meridianos de acupuntura, a emoção negativa aparece como um bloqueio da energia.

Trata-se de uma nova forma de abordar as emoções negativas. Tais emoções se manifestam energeticamente na forma de bloqueios nos meridianos. O bloqueio da energia é a própria manifestação do sentimento

**SIGA-NOS:**



negativo. Não há sentimento negativo sem bloqueio energético, e não há bloqueio energético sem sentimento negativo.

Vamos dar um exemplo citando o medo de altura. Por que será que algumas pessoas quando olham pela janela ou chegam perto da varanda de um prédio, começam a tremer, passar mal, e outras não sentem nada? Alguns vão responder que estas pessoas que têm medo, devem ter tido alguma experiência negativa no passado relacionada a um lugar alto, talvez caíram ou algo assim, e por isso sentem esse medo. Mas isto ainda não explica. Tem pessoas que nunca tiveram uma experiência negativa, pelo menos não lembram, e tem a fobia. Podem surgir outras explicações, como, por exemplo, dizer que o trauma ocorreu em uma vida passada. É difícil de saber exatamente o porquê, pois nem todo mundo que passa por uma experiência negativa desenvolve fobia.

A fobia normalmente consegue ser ativada pelo pensamento. Basta a pessoa pensar no assunto, na altura por exemplo, para começar a sentir os sintomas desagradáveis. Alguns vão dizer que foi o pensamento que provocou o medo, no entanto, muitos vão imaginar a mesma cena e não vão sentir o medo.

#### **É aí onde entra a afirmação da descoberta:**

**“A causa de toda emoção negativa é uma interrupção no fluxo energético do corpo”.**

Quando se tem um medo excessivo ou uma fobia, ou qualquer outra emoção negativa, há uma interrupção no fluxo energético do corpo. Esta interrupção acontece em um estágio intermediário entre o pensamento (Ou exposição ao problema) e o sentimento negativo.

Se não houver a interrupção, não há sentimento negativo. É por isso que tem pessoas que podem ser expostas a situações onde ficam perto de um lugar alto, e não sentem nada. Podem também imaginar estas situações e também não sentem nada. Simplesmente, o fluxo do sistema energético delas não para de circular nestes momentos.

Através desta teoria, podemos entender como a EFT funciona. A pessoa sintoniza na lembrança que traz à tona a emoção negativa. Se há emoção negativa, é porque está havendo, naquele momento, uma interrupção no fluxo da energia. Com leves batidas nos meridianos energéticos, enquanto a pessoa está sintonizada no problema, o fluxo energético é rapidamente desbloqueado e começa a fluir imediatamente. O sentimento negativo simplesmente desaparece. Por isso é que a EFT é tão eficaz, e consegue resolver a várias questões em poucos minutos.

**Pensamento + Interrupção No Fluxo Da Energia = Emoção Negativa**  
**Pensamento Sem Interrupção No Fluxo Da Energia = Emoção Neutra**

**SIGA-NOS:**



## 15 - A Receita Básica

Receita básica é um procedimento padrão da EFT que combina uma sequência de toques em meridianos associada a repetição de frase, que é aplicado para aliviar todo tipo de sintoma físico ou para dissolver qualquer tipo de emoção negativa que surge ao pensar em algo específico (Uma memória do passado, um evento futuro ou um pensamento negativo qualquer). Durante a Receita básica, nós vamos falar sobre o problema que desejamos tratar, vamos tocar em pontos energéticos do corpo (Terminais de meridianos de acupuntura), e vamos também realizar um procedimento chamado de "Gama 9" (Faz parte será explicado mais adiante).

Obs: Estou mostrando inicialmente a versão antiga original da Receita Básica que incluía o procedimento Gama 9 bem como o acionamento de mais pontos do que a versão atual da Receita. A versão atual é mais simples e curta, porém, igualmente eficiente. Vamos ver a versão atual mais adiante.

Cada item da Receita Básica (Versão antiga) será explicado.

Na primeira leitura, a Receita Básica pode até parecer um procedimento um pouco confuso e complicado. Na verdade, é bem simples, porém a descrição é detalhada e isso pode dar uma impressão de complexidade. Quando se demonstra ao vivo ou em vídeo, é muito fácil compreender.

Acesse esse vídeo onde eu demonstro a Receita Básica em detalhes: <https://youtu.be/x8pQqW0OvN0>

### 15.1 - Itens e Termos da Receita Básica:

**1 - Frase de preparação:** Importantíssima para gerar aceitação e quebrar possíveis resistências emocionais que dificultam a liberação da emoção.

A EFT combina sempre o ato de falar ao mesmo tempo que estimulamos pontos de acupuntura. Existe um modelo de frase que você deve seguir para iniciar a sua "rodada de EFT".

#### **Modelo genérico de Frase de Preparação:**

"Embora eu tenha esse **problema** (No lugar da palavra "problema" você vai citar o que deseja tratar), eu me aceito profunda e completamente".

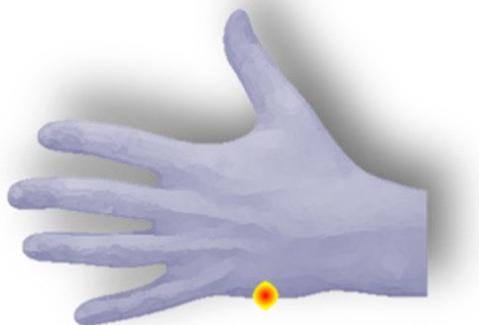
A frase em si será descrita com mais detalhes logo adiante.

Embora possa ser dita apenas em pensamento, recomenda-se falar a Frase de Preparação em voz alta, com ênfase e entusiasmo para proporcionar melhores resultados.

**SIGA-NOS:**



A frase deve ser repetida 3 vezes, enquanto se esfrega o “Ponto doído” (Veja explicações e ilustrações deste ponto mais adiante) ou enquanto se estimula com toques o “Ponto do Golpe do Karatê” (Conforme ilustração a seguir, ponto mais fácil de localizar que o ponto doído, use-o para facilitar).



**Ponto do Karatê**

Obs: No início da teoria da EFT se falava sobre o conceito de “Reversão Psicológica”. Esse conceito dizia que, quando a energia do meridiano estava circulando no sentido contrário ao que deveria, a pessoa teria a chamada Reversão Psicológica. Acreditava-se que essa reversão da circulação da energia impedia que a aplicação da EFT funcionasse ou que diminuía sua eficácia. A Frase de Preparação seria parte então de um procedimento preventivo para fazer a energia voltar a circular no sentido normal, e assim abrir o caminho para a aplicação da EFT funcionar. No entanto, com o passar do tempo e muita experiência prática com a técnica, Gary Craig começou a ter um entendimento mais profundo sobre as verdadeiras causas que levavam a técnica a não funcionar (Vamos ver a principal causa mais a adiante e o que fazer para ter resultados) e foi descartada a teoria de que a Reversão Psicológica pudesse impedir o funcionamento da EFT. Porém, manteve-se a Frase de Preparação como um procedimento para iniciar as rodadas de EFT pois ela tem efeitos terapêuticos profundos.

**2 - Frase lembrete:** Depois de utilizar a Frase de Preparação no ponto do Karatê ou ponto doído, vamos usar a Frase Lembrete nos outros pontos da rodada da EFT.

Esta Frase Lembrete serve para manter o sistema energético sintonizado no problema, ou seja, serve para manter a interrupção do fluxo da energia à tona. É importante que o bloqueio seja trazido a superfície e que se mantenha, para que possa ser desbloqueado e curado com os toques nos canais de energia.

Após o procedimento da Frase de Preparação, deve-se partir para os toques nos terminais energéticos (Todos os pontos serão ilustrados mais adiante).

**SIGA-NOS:**



Em cada ponto a ser estimulado, a Frase lembrete será repetida apenas uma única vez, ao mesmo tempo em que os toques serão realizados repetidas vezes em cada ponto.

Agora que já falamos em linhas gerais, vamos exemplificar, com mais detalhes, o que é uma "Frase de Preparação" e uma "Frase Lembrete".

Genericamente, a Frase de Preparação consiste em falar o seguinte:

"Apesar de **ter tal problema**, eu me aceito profunda e completamente"

Repita essa frase 3 vezes, de preferência em voz alta enquanto se bate no "ponto do golpe do karatê", que fica na lateral da mão, ou enquanto se esfrega o "ponto doído" (Que será explicado mais adiante).



Frase Lembrete Genérica: "**Tal problema**"

As frases acima são genéricas. Você vai adaptar as Frases de Preparação e Lembrete para o problema específico (Nome da emoção ou sintoma físico) que estiver tratando. Ex:

"Apesar de estar com **esta dor de cabeça**, eu me aceito profunda e completamente"

Frase Lembrete: **Dor de cabeça**

Outro exemplo:

"Apesar de **sentir essa raiva**, eu me aceito profunda e completamente"

SIGA-NOS:



Frase Lembrete: **Essa raiva**

As frases também podem ser ditas de forma diferente, exemplo:

“Mesmo tendo **tal problema**, eu me aceito profunda e completamente”

“Embora eu tenha **tal problema**, eu me aceito profunda e completamente”

“Apesar de **ter tal problema**, eu me amo e me aceito totalmente”

Algumas pessoas podem ter uma dificuldade enorme de falar essa frase. É raro acontecer, mas algumas pessoas choram porque não se aceitam, outras pessoas falam com muita dificuldade, umas se negam a falar, outras não aceitam falar, ou mesmo simplesmente não conseguem repetir a frase.

Algumas pessoas não querem dizer a frase pois acham que vão estar aceitando e se conformando com o problema e dessa forma não vão mudar. É preciso esclarecer. Na verdade, o sentido terapêutico da frase, é fazer a pessoa reconhecer que tem um problema, mas que mesmo assim ela se ama e se aceita. Admitir isso já é um primeiro passo para a cura. Negar o problema é mantê-lo escondido. Por tanto, se houver esse tipo de resistência, é necessário explicar o sentido e o propósito da frase.

É como se você dissesse: “Eu reconheço que tenho tal sentimento negativo (Ou um defeito) mas eu me amo de qualquer forma”. Gosto de fazer a seguinte comparação. Se você tem filhos, é fácil entender, mas mesmo que não tenha é possível compreender. Os filhos têm defeitos, podem ser mal-educados de vez em quando, sentem raiva, adoecem, dão trabalho, mas mesmo assim os pais os amam. É assim que deveríamos sentir com relação a nós mesmos.

Para as pessoas que não se aceitam, e por isso não conseguem ou tem dificuldade em falar a frase, é recomendável fazer alguma modificação para que ela possa repetir mais facilmente. Exemplo:

“Embora eu não consiga me aceitar tendo esse problema, eu me abro a possibilidade de vir a me aceitar em algum momento”

“Mesmo que eu tenha tal problema, eu escolho me abrir a possibilidade de me aceitar profunda e completamente”

Essas adaptações servem para suavizar a frase para que sejam ditas mais facilmente.

**3 - Toques nos terminais dos meridianos energéticos:** Serve para mandar energia para todo o canal do meridiano, dissolvendo os bloqueios ao longo do caminho.

**SIGA-NOS:**



Os toques mandam uma onda de energia que entram pelos meridianos, que são canais por onde flui a energia do corpo. Essa onda vai desbloqueando os pontos ao longo do caminho. É como se você enchesse a cabeceira de um rio com bastante água. A água aumenta a correnteza, e a força da água arrasta as sujeiras e pedras ao longo do caminho que estejam bloqueando o rio.

Os toques são dados com as pontas dos dedos, repetidas vezes, de forma contínua e firme, sem, no entanto, machucar ou forçar. Ao mesmo tempo em que os toques são dados repetidas vezes em cada ponto, a Frase lembrete é dita uma única vez apenas a cada ponto.

Use sua mão dominante para estimular os pontos. Se você é destro, use sua mão direita. Se é canhoto, use a mão esquerda. Isto não é uma lei, é apenas para facilitar, pois você terá mais coordenação motora com sua mão dominante. Se quiser mudar de mão, fique à vontade.

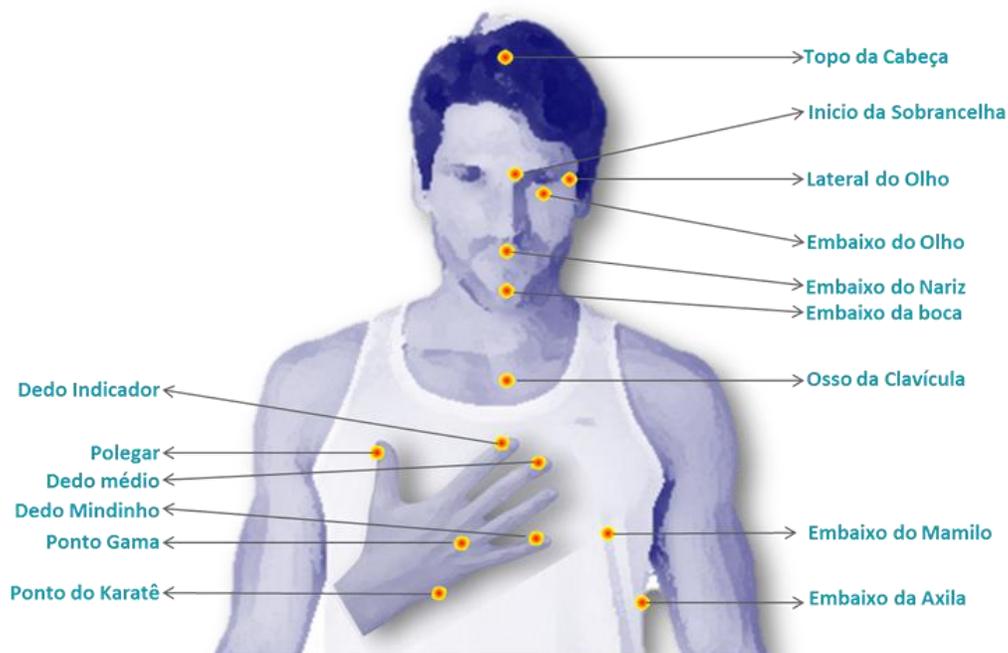
Obs: Não precisa contar o número de toques nos pontos. Existe uma indicação de que se deve tocar 7 vezes em cada ponto. O número de 7 vezes, na verdade, serve apenas como referência. Tocando menos vezes ou mais vezes, observamos bons resultados.

O ritmo das batidas varia bastante de pessoa para pessoa. Observamos bons resultados em todos os casos, seja mais lento ou mais rápido. A seguir, ilustrações com a localização dos pontos da EFT, os terminais dos meridianos de acupuntura.

**SIGA-NOS:**



**Desenho da localização dos terminais energéticos que devem ser estimulados:**

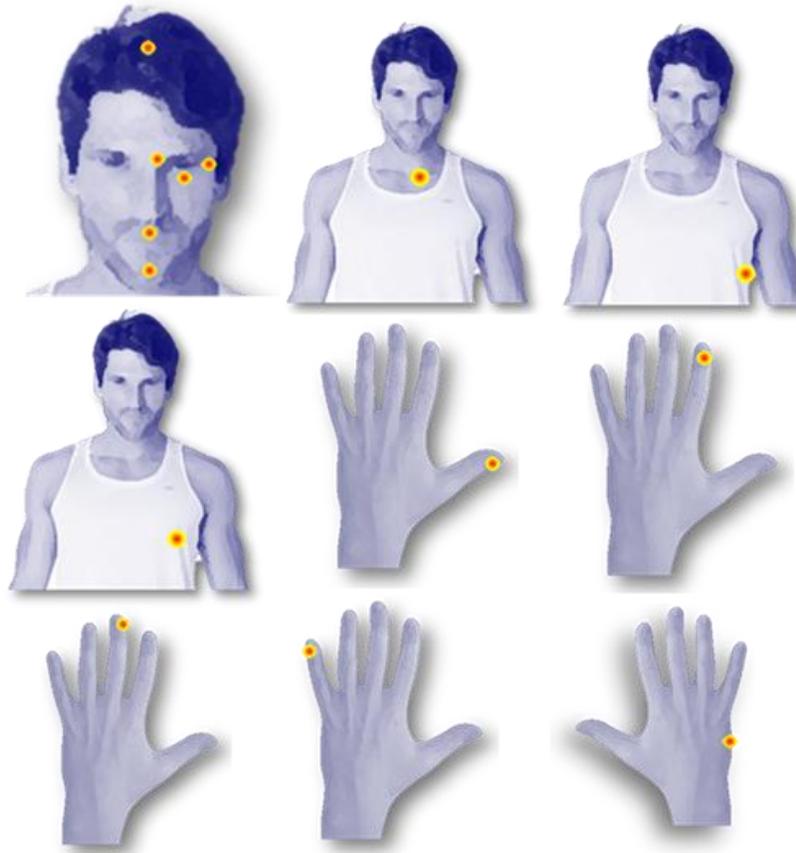


- PTC** = Ponto Topo da Cabeça  
**PIS** = Ponto Início da Sobrancelha  
**PLO** = Ponto do Lado do Olho  
**PEO** = Ponto Embaixo do Olho  
**PEN** = Ponto Embaixo do Nariz  
**PEB** = Ponto Embaixo da Boca  
**POC** = Ponto Osso Clavícula  
**PEA** = Ponto Embaixo da Axila  
**PEM** = Ponto Embaixo do Mamilo  
**PDP** = Ponto do Dedo Polegar  
**PDI** = Ponto do Dedo Indicador  
**PDM** = Ponto do Dedo Médio  
**PMI** = Ponto do Dedo Mindinho  
**PGC** = Ponto do Golpe de Caratê

**SIGA-NOS:**



**Mais ilustrações dos pontos da EFT:**



**Ordem em que os pontos serão estimulados:**

- PGC** = Ponto do Golpe de Caratê (Durante a Frase de Preparação)
- PTC** = Ponto Topo da Cabeça
- PIS** = Ponto Início da Sobrancelha
- PLO** = Ponto do Lado do Olho
- PEO** = Ponto Embaixo do Olho
- PEN** = Ponto Embaixo do Nariz
- PEB** = Ponto Embaixo da Boca
- POC** = Ponto Osso Clavícula
- PEA** = Ponto Embaixo da Axila
- PEM** = Ponto Embaixo do Mamilão
- PDP** = Ponto do Dedo Polegar
- PDI** = Ponto do Dedo Indicador
- PDM** = Ponto do Dedo Médio
- PMI** = Ponto do Dedo Mindinho

**SIGA-NOS:**



Executa-se o procedimento "Gama 9" que será detalhado mais adiante. E fecha a rodada da EFT batendo novamente nos seguintes pontos:

- PTC** = Ponto Topo da Cabeça
- PIS** = Ponto Início da Sobrancelha
- PLO** = Ponto do Lado do Olho
- PEO** = Ponto Embaixo do Olho
- PEN** = Ponto Embaixo do Nariz
- PEB** = Ponto Embaixo da Boca
- POC** = Ponto Osso Clavícula
- PEA** = Ponto Embaixo da Axila
- PEM** = Ponto Embaixo do Mamilão
- PDP** = Ponto do Dedo Polegar
- PDI** = Ponto do Dedo Indicador
- PDM** = Ponto do Dedo Médio
- PMI** = Ponto do Dedo Mindinho
- PGC** = Ponto do Golpe de Caratê (Para encerrar a rodada)

Observe que a rodada será sempre iniciada no ponto do Karatê (Junto com a Frase de Preparação) e depois a sequência de toques vai do topo da cabeça e segue descendo pelo rosto e depois pelo corpo, até os dedos. Ordem, no entanto, não é obrigatória. Serve apenas para facilitar a memorização, o caminho fica mais lógico e padronizado. Se você inverter a ordem ou alternar os pontos, terá resultados bons também.

#### **Ponto Doído:**



#### **SIGA-NOS:**



A figura acima mostra uma localização aproximada do ponto doído, que pode ser usado na Frase de Preparação assim como o Ponto do Karatê. Na verdade, este ponto varia um pouco de posição de pessoa pra pessoa. É comum também ele venha a mudar de lugar depois que você o localize.

Como saber então a localização deste ponto? É simples. Basta apalpar com firmeza, com as pontas dos dedos, a região do peitoral. Quando você sentir um ponto bem sensível, que dói bastante ao ser pressionado, você encontrou o ponto doído.

A dor que se manifesta ao pressionar esse ponto é diferente da dor no restante da região, é bem mais intensa. Se você não achou uma dor intensa, é porque não achou ainda o ponto doído. Siga pressionando a região, e você o encontrará.

Conforme já mencionado anteriormente, este ponto é utilizado enquanto você repete a Frase de Preparação 3 vezes. Você deve esfregar o ponto doído (E não bater, como nos outros pontos) enquanto fala a Frase de Preparação.

No início quando a EFT foi desenvolvida se utilizava bastante o ponto doído. Porém, como o ponto do Karatê é mais fácil de localizar e não dói, o ponto doído caiu em desuso e hoje não é mais utilizado.

## 15.2 - Procedimento Gama 9

Este é um procedimento que é inserido no meio da antiga Receita Básica, como se fosse o recheio do sanduíche:

1 - Iniciamos com a frase de preparação enquanto se bate no ponto do karatê (Frase é repetida 3 vezes).

2 - Depois vamos para os toques que vão do topo da cabeça (Toque sucessivos e contínuos em cada ponto), até o ponto do dedo mindinho. Em cada ponto, a Frase Lembrete é repetida uma única vez.

3 - Realizamos o procedimento Gama 9. Vamos detalhar logo adiante o que é esse procedimento.

4 - Repetimos o item 2, ou seja, vamos para os toques que vão do topo da cabeça (Toque sucessivos e contínuos), até o ponto do dedo mindinho. Em cada ponto, a Frase Lembrete é repetida uma única vez.

Prepara-se agora para estranhar o procedimento. A EFT é uma técnica muito diferente (Eufemismo para não dizer "esquisita"). O "Gama 9" é talvez a coisa mais estranha que você já tenha visto. Mas tudo tem uma razão de ser que será explicada a seguir.

**SIGA-NOS:**

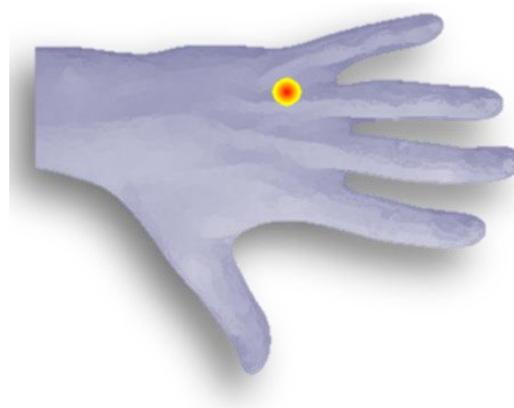


Detalhando o procedimento Gama 9:

Enquanto se bate no ponto "Gama" continuamente com toques sucessivos (Ver ilustração do ponto Gama a seguir), serão realizadas 9 ações:

- (1) Fecha os olhos
- (2) Abre os olhos
- (3) Olhar para baixo à direita
- (4) Olhar para baixo à esquerda
- (5) Gire os olhos em círculo em um sentido
- (6) Gire olhos em círculo, no outro sentido
- (7) Cantarole qualquer canção por 2 segundos
- (8) Conte até 5
- (9) Cantarole qualquer canção por 2 segundos (Repita 7 - Cantarolar)

**Ilustração com a localização do Ponto Gama:**



Fica parecendo até brincadeira, uma "pegadinha", ou mesmo uma simpatia da vovó. Aliás não só o Gama 9, o processo de bater nos pontinhos e ficar falando também fica parecendo uma pegadinha. Mas na realidade não é, tudo tem uma explicação. As pessoas riem muito ao ver o procedimento ser realizado, ainda mais nas primeiras vezes. Nos cursos que ministro, é impossível conter os risos.

Este procedimento veio de conhecimentos da cinesiologia aplicada. Serve para trabalhar o cérebro de várias maneiras. Os nervos sensíveis dos olhos estão conectados ao cérebro, e são movimentados. Existem outras técnicas terapêuticas, como o EMDR, que utiliza movimento dos olhos para cura de memórias traumáticas. A EMDR é um método que vem sendo embasado pela neurologia e vem tendo aceitação de psicólogos e médicos.

A ação de cantar, trabalha o hemisfério emocional do cérebro, ou seja, o lado direito. Já a ação de contar, trabalha o hemisfério esquerdo, que é o racional. Essas ações em conjunto, promovem desbloqueio energético, ou

**SIGA-NOS:**



seja, tem o efeito de dissolver emoções negativas.

A música que é cantarolada rapidamente pode ser qualquer uma, porém, por motivos práticos, se adota cantar “parabéns pra você” - somente esta frase já é suficiente. Não precisa nem pronunciar, basta fazer o “hum, hum, hum, hum, hum, hum, hum”.

O procedimento Gama 9 é realmente muito estranho e engraçado. Por isso, antes de aplicá-lo devemos sempre explicar o fundamento para que seja mais fácil aceitá-lo como algo lógico.

O nosso corpo ainda tem muitos mistérios. As emoções negativas ficam armazenadas de várias formas e existem muitas maneiras de acessá-las e promover limpeza emocional. Muitos métodos já foram descobertos e outros que ainda nem imaginamos que ainda surgirão.

### **15.3 - Avalie a Intensidade do Desconforto (Emocional ou físico) antes e depois**

Antes de aplicar a EFT para qualquer tipo de sintoma, seja físico ou emocional, você deve graduar a intensidade dele em uma escala de 0 a 10.

Você deve sempre trazer um pensamento específico (Memória de algum evento negativo do passado, um pensamento futuro ou um pensamento negativo qualquer que traga desconforto emocional) ou ainda um sintoma físico específico, e sentir no presente momento o quanto está intenso antes da aplicação da técnica. Você deve dar uma nota numa escala de zero a dez. Zero seria nenhuma intensidade, e dez seria intensidade máxima. Após cada rodada, você irá novamente graduar a intensidade para verificar o progresso.

Vamos detalhar um pouco mais sobre essa avaliação, mais adiante.

Juntando as peças da Receita Básica, podemos resumir em uma página:

**SIGA-NOS:**



## 15.4 - A EFT em uma Página

### EFT EM POUCAS PALAVRAS

Aprenda a “Receita Básica” de cor. Foque-a a qualquer pra evento/pensamento emocional ou sintoma físico, utilizando um "Preparo" e uma “Frase Lembrete” apropriados. Seja específico onde for possível, **e dirija a EFT aos eventos emocionais de sua vida que possam estar subjacentes ao problema.** Quando necessário, seja persistente até que todos os aspectos do problema tenham sido neutralizados. **Veja mais adiante no manual “A importância de ser específico”** Experimente-a em Tudo!

1. O Preparo: Repita 3 vezes esta afirmação:

"Apesar de ter esse (a) ....., eu me aceito profunda e completamente." enquanto estiver esfregando o "Ponto Doído" ou batendo no "Ponto de Golpe de Caratê" continuamente.

2. A Sequência: Bata aproximadamente 7 vezes em cada um dos seguintes pontos de energia, enquanto estiver repetindo a "Frase Lembrete" a cada ponto. A Frase Lembrete é dita uma única vez em cada ponto.

PTC, PIS, PLO, PEO, PEN, PEB, POC, PEA, PEM, PDP, PDI, PDM, PMI, PGC

Obs.: Não é necessário contar as batidas 7 vezes em cada ponto, este número é apenas uma referência. Se você bate 4 ou 9 vezes, terá também um bom resultado.

3. O Procedimento Gama de 9.... Bata continuamente no ponto Gama, enquanto estiver executando cada uma das seguintes 9 ações:

- (1) Fecha os olhos
- (2) Abre os olhos
- (3) Olhar para baixo à direita
- (4) Olhar para baixo à esquerda
- (5) Gire os olhos em círculo em um sentido
- (6) Gire olhos em círculo, no outro sentido
- (7) Cantarole qualquer canção por 2 segundos
- (8) Conte até 5
- (9) Cantarole qualquer canção por 2 segundos (Repita 7 - Cantarolar)

4. A Sequência (Novamente)... Bata aproximadamente 7 vezes em cada um dos seguintes pontos de energia, enquanto estiver repetindo a "Frase

**SIGA-NOS:**



Lembrete" a cada ponto.

PIS, PLO, PEO, PEN, PEB, POC, PEA, PEM, PDP, PDI, PDM, PMI, PGC

Observações: Nas rodadas subsequentes, a afirmação do "Preparo" e a "Frase Lembrete" devem ser ajustadas conforme as mudanças que surgirem no problema.

**PTC** = Ponto Topo da Cabeça  
**PIS** = Ponto Início da Sobrancelha  
**PLO** = Ponto do Lado do Olho  
**PEO** = Ponto Embaixo do Olho  
**PEN** = Ponto Embaixo do Nariz  
**PEB** = Ponto Embaixo da Boca  
**POC** = Ponto Osso Clavícula

**PEA** = Ponto Embaixo da Axila  
**PEM** = Ponto Embaixo do Mamilo  
**PDP** = Ponto do Dedo Polegar  
**PDI** = Ponto do Dedo Indicador  
**PDM** = Ponto do Dedo Médio  
**PMI** = Ponto do Dedo Mindinho  
**PGC** = Ponto do Golpe de Caratê

**Atenção!** Não precisa haver precisão milimétrica na execução da Receita Básica para se obter bons resultados. A execução da Receita Básica é bem flexível e tem variações de ritmo e força de pessoa pra pessoa.

Batendo-se próximo dos pontos já se tem um bom resultado, pois toda região vibra e manda energia para o canal. Por isso, não se preocupe em acertar exatamente o ponto, ou em bater no ritmo perfeito. Até mesmo pular um ponto ou outro não costuma trazer prejuízos nos resultados.

Se você não tiver um bom resultado aplicando a Receita Básica, provavelmente não terá sido pela parte mecânica da aplicação.

Mais adiante vamos falar sobre quando não temos resultados rápidos e as causas prováveis.

**Recomendação importante!** Acesse esse vídeo onde eu demonstro a aplicação de uma rodada da antiga Receita Básica.:  
<https://youtu.be/x8pQqW0OvN0>

## 15.5 - A Receita Básica Atual

A antiga Receita Básica contempla toques em catorze diferentes meridianos. Estes meridianos, no entanto, estão interligados uns aos outros, de forma que, quando estimulamos um, há reflexo no outro. Isto poderia explicar

**SIGA-NOS:**



então o porquê dá Receita Básica funcionar, mesmo que não seja utilizada na íntegra.

Descobriu-se na prática, que, utilizando somente 7 pontos da Receita, a eficácia é mantida praticamente a mesma, sendo que o tempo de aplicação fica bastante reduzido. Isto nos permite fazer mais rodadas em menos tempo, e tratar mais sentimentos, em menos tempo.

Depois de muitos testes, Gary Craig foi deixando de lado também o procedimento Gama 9 e observando que a eficiência da técnica se mantinha. Sendo assim ele criou um procedimento mais curto, com o toque em apenas 7 pontos, deixando também de fora o procedimento Gama 9 e chamou esse procedimento de "atalho". De tanto utilizar o "atalho" a antiga receita básica entrou em desuso e o que era chamado atalho passou a ser chamado agora de Receita Básica.

Essa é a versão atual da Receita Básica:

1 - A Frase de Preparação enquanto se bate no Ponto do Golpe do Karate

2 - Apenas a sequência que vai do topo da cabeça, até o ponto abaixo da axila, deixando o ponto abaixo do mamilo e o ponto dos dedos de fora e,

3 - Repete novamente os toques do topo da Cabeça, até o ponto abaixo da axila.

Somente isso.

O procedimento Gama 9 também fica de fora conforme já falei. Você pode deixar o restante dos pontos; guardados, na sua caixinha de ferramentas. Um dia, se sentir que não está obtendo progressos, poderá sacar os outros pontos e o procedimento gama 9 e utilizá-los, na tentativa de se obter um resultado.

Atalho:

**PTC** = Ponto Topo da Cabeça  
**PIS** = Ponto Início da Sobrancelha  
**PLO** = Ponto do Lado do Olho  
**PEO** = Ponto Embaixo do Olho  
**PEN** = Ponto Embaixo do Nariz  
**PEB** = Ponto Embaixo da Boca  
**POC** = Ponto Osso Clavícula  
**PEA** = Ponto Embaixo da Axila

Resumindo: Receita Básica atual é igual a antiga receita básica retirando o procedimento Gama 9, os pontos dos dedos, e o ponto abaixo do mamilo.

**SIGA-NOS:**



## 16 - A Importância de Ser Específico

**Esta Parte Do Manual Deve Ser Lida E Relida Várias Vezes!  
Talvez Seja A Parte Mais Importante Do Curso.**

Uma recomendação realmente muito importante na aplicação da EFT, é que devemos ser o mais específico que pudermos, sempre. Iniciantes na EFT costumam relatar que não tiveram resultados, e quando investigamos, percebemos que não estavam sendo tão específicos quanto poderiam. Corrigida esta falha, os resultados aparecem instantaneamente.

Esta recomendação é muito importante, e pode determinar a diferença entre uma sessão que leva a grandes resultados, e outra que seja considerada sem sucesso. Nunca será demais enfatizar a importância de ser específico.

Vamos então, detalhar o que significa “ser específico” na linguagem da EFT. Isto quer dizer que, se temos um problema global, sempre que pudermos, devemos aplicar a EFT em partes menores dos problemas. Vamos detalhar mais.

Todo e qualquer problema emocional, pode ser desmembrado em problemas menores, mais específicos. Uma mágoa, raiva, medo de dirigir, tristeza, ou depressão por exemplo, deve ser desmembrada para que se aplique a EFT em cada parte menor do problema. Isso traz resultados bem mais rápidos.

### 16.1 - Os Eventos Específicos

**Uma Das Formas Mais Fáceis De Ser Específico, É Aplicar A EFT Para Os Eventos Específicos.**

Vamos pegar um exemplo fictício de alguém que diz sentir muita mágoa da mãe. O fato de alguém dizer que sente muita mágoa, pode parecer algo bastante específico. Na verdade, não é. Isto é um sentimento global, que teve como contribuição, vários fatores ocorridos durante a vida. Assim, se você aplicar a EFT visando eliminar este sentimento, é pouco provável que tenha sucesso rapidamente se fizer uma frase global como “apesar de me sentir mágoa da minha mãe, ...”. Normalmente, não é possível eliminar a mágoa dessa maneira global.

Neste caso, a melhor forma de se abordar o problema, é buscar na memória, fatos passados que, quando lembrados, trazem à tona o sentimento de mágoa. Por exemplo: O dia em que minha mãe me disse que eu não fiz tal coisa direito e me senti magoada por isso, ou no dia em que ela me xingou na frente dos meus amigos, tal dia em que ela não me deu atenção. Estes são episódios específicos. Você vai fazer rodadas da receita básica, para cada memória em específico, dessa forma:

**SIGA-NOS:**



“Apesar de me sentir magoado quando lembro que naquele dia minha mãe disse que eu não fiz tal coisa direito, eu me aceito...”.

Lembre-se de rever os procedimentos para aplicação da receita básica na apostila como: Graduar a intensidade do sentimento de 0 a 10, antes e depois da rodada etc.

A cada rodada, veja também se o sentimento continua o mesmo ou se mudou. É possível que, uma vez que a mágoa diminua, outro sentimento como raiva ou tristeza, por exemplo, venha à tona (Mudança de “aspecto” que será discutida logo adiante). É só persistir aplicando a receita básica, até zerar tudo.

Depois que “zerar” um evento, procure lembrar de outro que ainda traga mágoa e repita o processo. Faça isso até não conseguir mais achar nenhum evento que traga mágoa ao ser lembrado. Quando você atingir esse estado, a mágoa global terá sido eliminada. E veja, que, se ainda houver mágoa, é porque ainda há eventos específicos que precisam ser tratados.

O exemplo dado foi sobre mágoa, porém, este procedimento é aplicável para qualquer tipo de sentimento. Para refinar ainda mais o processo de ser específico, é necessário que você conheça também o conceito de aspectos de um problema, nos moldes da teoria da EFT.

## **16.2 - Refinando Ainda Mais os Eventos Específicos: Entendendo os “Aspectos” e Suas Mudanças**

Primeiro, é preciso entender o que é um “aspecto” de um evento específico no conceito da EFT.

O aspecto é uma parte menor de um evento específico que traz um sentimento negativo ao ser lembrado. Por exemplo, quando uma pessoa lembra de um acidente, há um sentimento negativo globalizado. No entanto, se você investigar um pouco, verá que este sentimento é composto de várias partes (Aspectos) como: Lembrança do barulho do freio causando medo, lembrança dos gritos, raiva do motorista, tristeza etc.

Tudo isto são “aspectos” do sentimento que vem à tona ao lembrar do evento específico do acidente. Ou seja, são partes menores do evento, que quando são lembradas, trazem à tona um sentimento negativo.

Para que haja um resultado que traga a total limpeza da memória tratada, é importante tratar cada pequeno aspecto da cena, aplicando a EFT de um por um.

Normalmente, quando tratamos um certo aspecto de um evento, a intensidade emocional zera completamente. Automaticamente, este aspecto tratado deixa de ser importante e a mente do cliente passa a falar de outro

**SIGA-NOS:**



aspecto ainda não resolvido.

A percepção da mudança do aspecto que está sendo tratado é muito, muito importante para que se perceba o progresso que está sendo realizado. O usuário ou terapeuta que não consegue perceber esta mudança, tenderá a achar que o trabalho não está funcionando, quando na verdade está funcionando muito bem.

É preciso identificar e tratar cada aspecto do evento específico, para que haja total liberdade emocional com relação ao fato.

Existem dois tipos básicos de mudança de aspecto:

1 – Mudança de cena ou mudança de memória (Mudança do evento)

2 – Mudança de sentimento dentro da mesma cena ou memória

No primeiro caso, começamos a tratar o sentimento que está sendo relacionado com uma cena ou memória em particular. Aplicamos algumas rodadas da EFT, e o cliente diz que ainda está sentindo o mesmo sentimento. Neste momento, é preciso que você investigue, perguntando se ele continua lembrando da mesma cena. É muito provável que ele diga que está vindo outra cena do mesmo evento, ou que outro evento diferente surgiu na cabeça, ou seja, surgiram novos aspectos. Para ele, o sentimento não mudou, é como se a EFT não estivesse funcionando.

Na verdade, o que acontece nestes casos, é que a cena anterior zerou completamente a sua intensidade emocional, deixando de ser importante. Então, inconscientemente o cliente simplesmente passa para outra cena ou episódio, que ainda tem intensidade. Na maioria das vezes, ele não percebe que a cena anterior foi zerada. As vezes isso pode ficar claro pra ele, mas muitas vezes não.

É importante, quando possível, fazer o cliente voltar a cena anterior, para que ele perceba que não sente mais nada quando lembra dela, ou para verificar se realmente está zerada. Isto pode ser meio confuso para o cliente (Ou para nós mesmo quando estamos na auto aplicação), são sentimentos e fatos que se misturam na cabeça, ficando difícil para perceber as mudanças.

A medida que vamos pulando de memória em memória, de cena em cena, tratando uma por uma, o sentimento global negativo vai diminuindo, até desaparecer. Mesmo no caso em que o cliente sente que houve diminuição da intensidade do sentimento, sempre pergunte se ele continua lembrando da mesma cena, ou é se ele mudou para outra, para que fique clara a mudança do aspecto que está sendo tratado.

No segundo caso de mudança de aspecto, devemos ficar atentos para a

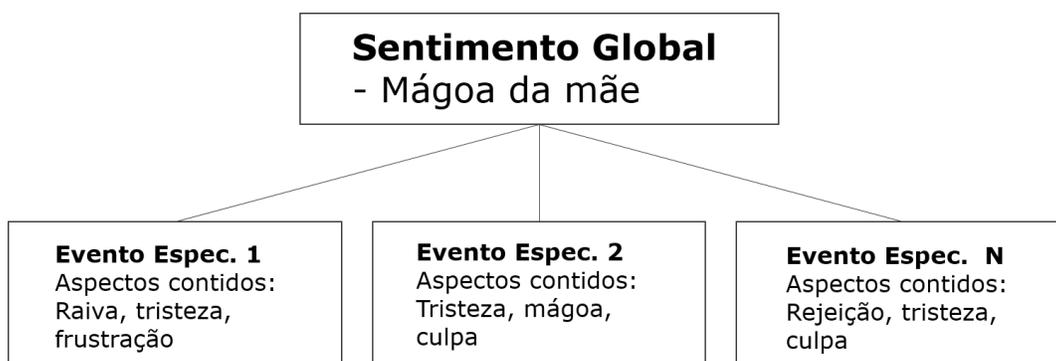
**SIGA-NOS:**



mudança de sentimento que ocorre durante a aplicação da técnica. Na primeira rodada, o sentimento pode ser raiva de intensidade 10. Terminada a rodada, pergunte novamente, qual o sentimento, se ainda é raiva, ou se mudou, e qual a intensidade do sentimento. As vezes a cada rodada, o sentimento pode mudar de raiva para mágoa, depois para tristeza etc.

Quando muda o sentimento, devemos modificar a frase de preparação pra tratar o novo aspecto que apareceu. Estas mudanças são indicação de que o trabalho está funcionando muito bem, que estão surgindo novos aspectos antes escondidos.

A figura abaixo ilustra o caso de um sentimento global de mágoa, e os eventos e aspectos que dão sustentação a esse sentimento. Fazendo uma comparação, o sentimento global da mágoa é como se fosse a parte de cima de uma mesa, e os eventos específicos e seus aspectos são as pernas desta mesa. Para derrubar a mesa (Ou para acabar com o sentimento de mágoa), é mais fácil eliminar cada perna da mesa. Quando alguns das pernas forem eliminadas, a estrutura entra em colapso e o topo da mesa vem abaixo, acabando com a mágoa. Da mesma maneira, quando se quer implodir um prédio, os engenheiros colocam explosivo nos pilares principais do andar térreo, assim, todo o prédio vem abaixo de maneira bem rápida.



### 16.3 - Recapitulando: Como Ser Específico

- 1) Buscar os "eventos específicos", tratar cada um deles. É muito útil fazer uma lista dos eventos.
- 2) Tratar todo e cada um dos "aspectos" contidos nos eventos específicos
- 3) Voltar na lista de eventos e pensar novamente em cada um deles, para verificar se ainda há algum incomodo ao lembrar.

**Depois de cada rodada, pergunte sempre (Este procedimento é importantíssimo!):**

**SIGA-NOS:**



1 - O nome do sentimento ainda é o mesmo do inicial ou mudou? Se mudou, identifique o nome do novo sentimento. Modifique a Frase de Preparação, bem como a Frase Lembrete.

2 - Ainda estou lembrando do mesmo evento específico, ou a minha mente buscou outro evento? Identifique o novo evento ser for o caso e trate-o.

3 - Caso o evento ainda seja o mesmo, ainda é a mesma cena que me incomoda, ou é outra cena diferente? Identifique a nova cena qual é.

Outra pergunta muito importante. Após cada rodada, se você ainda estiver sentindo algo negativo, pergunte-se sempre:

Quando penso nesse fato, qual motivo me faz sentir esse sentimento negativo?

Liste os motivos que vierem à tona, escreva. São aspectos para serem tratados. Repita essa pergunta toda vez, após cada rodada, e você verá que os motivos vão mudando aos poucos, ou rapidamente.

Importante! Pare realmente para ouvir seus pensamentos. Os motivos vão mudando de forma as vezes bem sutil. A tendência é a gente achar que os motivos ainda são os mesmos. Mas se você parar e prestar atenção, verá que estão surgindo outros pensamentos. Por isso, não assuma que é a mesma coisa de antes, pare e investigue.

**Se você seguir estas recomendações acima, vai conseguir aplicar a EFT melhor e ter mais resultados que 80% dos usuários comuns.**

Exemplos de algumas perguntas que podem ajudar a ser mais específico:

1) Quando você pensa nesse problema, o que é que mais lhe incomoda (Quando você pensa na mágoa, o que é que aconteceu que mais causa mágoa)?

2) Quando você pensa em dirigir, o que é que mais te dá medo?

3) Quando você lembra do seu chefe, o que é que mais te dá raiva?

4) O que foi que aconteceu no passado que quando você lembra agora vem à tona a tristeza?

5) Com relação a raiva que você sente do seu irmão, quais fatos você lembra no relacionamento entre vocês dois que ainda agora traz raiva à tona?

6) Quais são os pensamentos que trazem à tona esse sentimento negativo agora (Qualquer que seja o sentimento, isso vai trazer os "aspectos" à tona)?

**SIGA-NOS:**



Sempre depois que aplico uma rodada da EFT, eu quero saber o que a pessoa está sentindo (Sentimento global), e qual o pensamento que traz aquele sentimento ("Aspecto" específico do sentimento). Com as perguntas sugeridas, eu descubro o que ela está sentindo, e qual "aspecto" está por trás do sentimento.

#### **16.4 - Caso de Atendimento: Medo de dirigir. Como Ser Mais Específico?**

Quando alguém fala que tem medo de dirigir, isso pode parecer algo bem específico. Um principiante na EFT pode achar que vai estar sendo muito preciso e específico se formular a Frase de Preparação: "Mesmo que eu sinta medo de dirigir, eu me aceito...".

Parece ser específico, mas não é. Se alguém me fala que tem medo de dirigir, não me disse muita coisa ainda. Cada pessoa tem um medo de dirigir diferente, por razões diferentes. Uns tem medo por causa de um assalto sofrido, outros tem medo do trânsito, outros tem medo de bater etc.

Como é esse medo de dirigir? É medo do que? Medo quando pensa em ligar o carro? Medo quando entra em determinada avenida? É medo de bater? É medo de se perder? É porque se acha incompetente? Enfim... Fazendo várias perguntas, o quadro do medo vai ficando mais claro, e mais específico.

Vou contar um caso que atendi para ilustrar melhor. Vejam a importância de ser específico para ter sucesso na solução de casos com a EFT. Esse relato ilustra bem isso:

Esse foi um caso bem-sucedido onde foi tratado o medo de dirigir. Renata (Nome fictício), engenheira, residente no estado da Paraíba, me procurou pela internet, não lembro bem se inicialmente por E-mail ou pelo Skype. O fato é que ela pediu informações sobre a EFT eu informei que normalmente, um caso como o dela poderia ser resolvido em poucas sessões, talvez até mesmo com uma única.

Com a nossa troca de informações ela se animou bastante e até baixou o manual gratuito para aprender a se auto aplicar. Foi quando veio a frustração. Falou pra mim que tinha se auto aplicado e que não tinha dado certo. Respondi para ela que muitas pessoas relatam isso quando conhecem a EFT mas, que havia 99% de chance de haver alguma falha na aplicação, comum em novatos, e que ela poderia tentar a sessão, e caso não achasse que tivesse valido a pena, eu devolveria o seu pagamento.

A EFT é simples e eficaz, porém, é uma técnica e precisa ser aplicada observando alguns detalhes que fazem toda a diferença.

Começamos então falando sobre o medo de dirigir, e a ansiedade que isso lhe causava. Na conversa eu estava buscando justamente detalhes mais

**SIGA-NOS:**



específicos, medos mais específicos dentro do medo global de dirigir. Então perguntei a Renata do que ela sentia mais medo quando pensava em dirigir. Assim eu iria achar algo mais específico para começar a trabalhar com a EFT.

Inicialmente, o que veio à tona era o medo que o carro morresse, isso a deixava ansiosa e com medo de passar vergonha. Então começamos a aplicar rodadas da receita básica na versão mais curta do atalho para tratar esse medo secundário:

“Apesar de sentir esse medo de dar a partida e do carro morrer, eu me aceito profunda e completamente” e fizemos o restante da sequência com os toques nos terminais energéticos.

Duas rodadas depois e surgiu o medo de passar vergonha. Fizemos o mesmo com esse medo:

“Apesar de ter medo de passar uma vergonha, eu me aceito profunda e completamente” e fizemos novamente a sequência de toques.

Depois disso, ela teve vontade de rir, como se ao invés de ter vergonha caso isso acontecesse, acharia engraçado. Isso é uma mudança muito saudável da visão do problema, e que ocorre muito rapidamente quando aplicamos a EFT.

Depois disso, foram surgindo vários medos:

- Medo de não conseguir fazer uma curva bem-feita
- Medo do carro descer em uma ladeira existente na cidade dela
- Medo do julgamento das pessoas caso o carro descesse
- Medo de uma rua muito estreita que ela sempre tinha que passar com carros mal estacionado dos dois lados (Só de pensar nisso, ela ficava ansiosa em sair de casa)
- Medo de um retorno perigoso que era necessário realizar em um posto de gasolina
- Medo da travessia em um local perigoso e com pouca visibilidade
- Medo de não conseguir passar a marcha de maneira ágil e ficar no meio dessa travessia causando um acidente...

Percebeu agora que falar “medo de dirigir” é algo global, genérico?

Surgiram esses outros medos e fomos tratando um por um, à medida que surgiam. Quando um medo era eliminado, vinha à tona outro e ela me relatava. Os medos não surgiram todos de uma só vez, foram aparecendo à medida que íamos aplicando a EFT.

**SIGA-NOS:**



### As frases utilizadas foram do tipo:

- “Apesar de sentir medo de não conseguir fazer uma curva bem-feita, eu me aceito profunda e completamente”
- “Apesar de sentir medo do carro descer na ladeira, eu me aceito profunda e completamente”
- “Apesar de sentir medo do julgamento das pessoas caso o carro venha a descer, eu me aceito profunda e completamente”
- “Apesar de sentir medo dessa rua muito estreita com carros mal estacionado dos dois lados eu me aceito profunda e completamente”
- “Apesar de sentir ansiosa antes de sair de casa por causa dessa rua, eu me aceito profunda e completamente”
- “Apesar de sentir medo do retorno perigoso do posto de gasolina, eu me aceito profunda e completamente”
- “Apesar de sentir medo da travessia desse local perigoso e com pouca visibilidade, eu me aceito profunda e completamente”
- “Apesar de sentir medo de não conseguir passar a marcha de maneira ágil e ficar no meio dessa travessia causando um acidente, eu me aceito profunda e completamente”

Cada medo acima trabalhado, é um aspecto do medo global de dirigir. Veio ainda à tona a lembrança de um acidente de carro que ela sofreu na infância, que acabou com o carro, mas que felizmente não teve consequências físicas sérias em nenhum dos passageiros.

Nessa lembrança veio tristeza pelo que poderia ter ocorrido de grave, tristeza ao lembrar do estado do carro. Tratamos também cada aspecto desses com rodadas de EFT, até que ela relatou que a lembrança não estava trazendo mais nenhum incomodo.

Esta lembrança foi um “evento específico” que contribuía para o medo de dirigir. Dentro deste evento, encontramos dois “aspectos”, ou seja, dois sentimentos diferentes: Tristeza e medo.

O segredo para ter sucesso nesse caso, é justamente seguir a recomendação de ser o mais específico possível, sempre. Certamente, quando Renata tentou aplicar a EFT sozinha em si mesma, deve ter aplicado a EFT diretamente para o medo global de dirigir com frases do tipo “Apesar de ter medo de dirigir, eu me aceito profunda e completamente”.

Fazendo isso, ela não conseguiu sentir os resultados, pois ficou difícil observar as mudanças ocorridas quando se aplica de forma global. Quando aplicamos a EFT para os medos secundários ou para esses “aspectos” (Conforme a linguagem da EFT), o resultado vai sendo percebido a cada pequeno medo que é eliminado. Com a eliminação dos vários pequenos medos, o medo global de dirigir cedeu.

### SIGA-NOS:



Para finalizar, recebi um e-mail onde ela relata que está se sentindo muito bem, mais segura ao dirigir. Restou ainda uma ansiedade antes que se manifesta antes de dirigir. Certamente, um pouco mais de EFT poderá deixá-la tranquila a ponto de não ter mais qualquer tipo de ansiedade antes de pegar no volante.

Muitas pessoas aprendem a EFT rapidamente, não compreendem a importância de ser específico, e querem aplicar de forma global para: Depressão, Medo, Insegurança, Autoestima, Obesidade, Doenças Graves, Rejeição etc. Embora seja possível aplicar de forma global para esses temas e vir obter um bom resultado, é improvável que isso ocorra. Todos esses temas são genéricos. É preciso investigar cada um deles para ser mais específicos e ter bons resultados.

## 17 - A Importância da Persistência

A EFT funciona tão rápido e tão bem para a grande maioria dos casos, que ficamos até mal-acostumados com estes resultados e esperamos que seja sempre assim. Quando não funciona tão rapidamente, a tendência é desistir e achar que não deu certo.

Nestes casos, você deve pensar sempre, que deve estar havendo alguma falha na aplicação. Não é que a EFT não esteja funcionando, é que você não conseguiu enxergar algum "aspecto", algum "evento específico", ou não está conseguindo ver qual é o sentimento a ser trabalhado. Você precisa investigar mais a fundo, fazer perguntas ao cliente (Ou a si mesmo). Procurar por coisas no passado, por eventos específicos que tem a ver com o que não está querendo ceder.

No entanto, se mesmo com toda a investigação não conseguir encontrar a causa fundamental, utilize a receita básica para o sentimento que não quer ceder, diariamente, pelo menos três vezes ao dia, durante trinta dias, ou até resolver. Você vai gastar apenas alguns minutos do seu dia. É muito provável que com isto venha acontecer o seguinte: Ou o seu inconsciente libera a causa do problema permitindo vir à tona para ser tratado, ou o problema se resolve mesmo sem você conseguir enxergar o que estava por trás. A persistência realmente poderá ser muito recompensadora.

Se mesmo assim não conseguir, o trabalho de um terapeuta experiente certamente fará muita diferença. Quando não conseguir sozinho mesmo sendo persistente, ainda assim você não deve assumir que não tem solução. Sempre há um caminho, você provavelmente não o está encontrando. Experimente fazer o trabalho com um profissional competente e é provável que você atinja grandes resultados. Felizmente, o trabalho terapêutico com a EFT pode ser feito online.

**SIGA-NOS:**



## 18 - A Importância do Terapeuta de EFT

Você pode e deve se auto aplicar a EFT quantas vezes quiser. Conheço vários relatos de pessoas que conseguiram verdadeiras maravilhas através da auto aplicação. Até mesmo em casos complicados como bulimia, depressão, dores crônicas e outros.

Entretanto, devemos sempre reconhecer a importância de um bom terapeuta na condução de uma sessão. Com a prática, percebemos que a muitas pessoas, isso inclui os terapeutas de EFT, não conseguem se aplicar a técnica de forma regular, não aplica o tanto que poderia, ou mesmo quase nunca se aplica.

Muitas vezes eu ensino e passo "tarefa de casa" para meus clientes se aplicarem, porém, a vasta maioria não o faz, e espera a próxima sessão comigo. Isso se deve a alguns fatores:

1 - Nosso auto boicote nos paralisa. Dá preguiça de aplicar e surgem inúmeros pensamentos: Estou sem tempo..., agora não dá..., eu aplico depois..., posso fazer quando eu quiser... bateu uma preguiça... E dessa maneira o mais tarde vira nunca.

2 - É difícil mexer nas nossas próprias questões emocionais. Na maioria das vezes é doloroso, e por isso fugimos; e quando começa a incomodar, paramos.

3 - É difícil até mesmo enxergar nossas próprias questões emocionais. Muitas vezes, temos sentimentos negativos que estão lá, gritando, e que poderíamos tratar, mas simplesmente nem enxergamos que os temos. Fica difícil tratar aquilo que não enxergamos. Não enxergamos os sentimentos por dois motivos: A) Por estarmos envolvidos emocionalmente no problema, o que nos deixa "cego", e B) Por desconhecimento da parte emocional. Tem coisas que as vezes achamos são "normais" de sentir e não são. Existem padrões emocionais que carregamos que estamos tão acostumados a sentir, que nem temos consciência que nos prejudicam.

Por isso, um terapeuta experiente poderá conduzir sessões muito mais profundas, com resultados bem mais rápidos pra você. Ele vai lhe enxergar de fora. Terá muito mais facilidade de ver os sentimentos que você não consegue. Quando chegar em algum ponto doloroso, ele vai saber conduzir para além daquele ponto, aproveitando as oportunidades e os bloqueios mais difíceis. Tudo isso se reverte em eficácia no tratamento. Você poderá conseguir resultados em algumas sessões que sozinho você levaria semanas, meses, ou mesmo nunca chegaria.

Além disso, fazendo o processo com alguém mais experiente, você certamente irá aprender mais sobre a EFT. São possibilidades que você nem imagina. Aqueles que desejam se aprofundar e aprender mais, terão esse

**SIGA-NOS:**



benefício extra ao se tratar. Receber sessões de EFT é uma experiência bastante enriquecedora. Para aqueles que desejam trabalhar profissionalmente com a técnica, é bastante recomendável, eu diria até mesmo essencial que passem por um tratamento. Nada disso substitui a auto aplicação, mas, pra mim, as duas coisas podem e devem se complementar.

Existem ainda poucos bons terapeutas de EFT no Brasil, e talvez você more bem longe de um bom terapeuta. Mas a distância não é problema, pois, a técnica pode ser aplicada a distância, se comunicando apenas pela voz, e tem a mesma eficácia de um tratamento presencial. Basta que o terapeuta esteja adaptado a esta modalidade.

Aqui no Instituto EFT Brasil agora tem um programa de formação para treinar terapeutas de EFT para atender em alto nível. O nosso programa de formação é o EFT PRO.

Temos ainda ferramentas pela internet que permitem a comunicação por voz gratuita como o Skype e WhatsApp.

Se você não estiver tendo bons resultados, estiver com dificuldade em aprofundar o trabalho, ou não está conseguindo tratar um determinado tema, experimente um trabalho profissional. A diferença é muito grande.

Certa vez um membro, da minha antiga comunidade de EFT no extinto Orkut, que é músico, me relatou o seguinte: A esposa tinha lido o manual e tirava dúvidas na comunidade. Conseguia bons resultados, mas ainda estava com um tema difícil que não conseguia avançar muito. O marido falou o seguinte: Tente um trabalho com um profissional. Isso deve ser que nem na música. Tem gente que toca, se diverte, mas não é igual a um profissional tocando. Eles devem ter mais recursos, mais prática etc.

Gostei da comparação. Este manual está dando pra você os "acordes básicos" pra você aprender a EFT. O que você conseguirá fazer com estes acordes vai variar muito. Um profissional pega um violão e tira um som maravilhoso. Já um principiante...

A esposa seguiu a recomendação, fez uma sessão online comigo, e resolveu rapidamente a questão que a estava incomodando.

## **19 - Testando o Progresso**

### **19.1 - Graduando de 0 a 10**

Algumas pessoas aplicam a EFT em si mesmas ou em outras pessoas, porém, não conseguem perceber com clareza a redução do sentimento negativo ou da dor. Fazem umas duas rodadas da Receita Básica, e, como

**SIGA-NOS:**



ainda não se sentem 100% bem, acham que a EFT não funcionou como poderia. Para evitar que aconteça isso, esteja você aplicando em si mesmo ou em outras pessoas, você deverá avaliar a intensidade do que está sendo tratado em uma escala de 0 a 10, antes de cada rodada da receita básica.

Vamos dizer que ao pensar em uma determinada discussão, você sente raiva. Numa escala que de 0 a 10, você irá estimar em que nível está esta raiva. O nível zero seria nenhuma raiva, o nível 10, a mais intensa raiva. Aplique a primeira rodada e pare para avaliar novamente. Provavelmente a intensidade baixou. Vamos dizer que foi para 5. Faça mais uma rodada, ajustando a frase de preparação e a frase lembrete da seguinte forma: Na primeira rodada, a frase de preparação seria algo como:

“Apesar de sentir esta raiva quando lembro desta discussão, eu me aceito profunda e completamente”. A frase lembrete seria “raiva”.

Na segunda rodada, quando o sentimento já se reduziu para intensidade 5, você ajusta a frase de preparação para:

“Apesar de ainda sentir um pouco de raiva quando penso nesta discussão, eu me aceito profunda e completamente”. A frase lembrete passa a ser “pouco de raiva”.

Faça mais outra rodada. Se sentiu que o sentimento zerou, pare. Se sentir que ainda tem um pouco de raiva, avalie novamente e continue com este procedimento até zerar completamente. Se você fizer várias rodadas e sentir que não está conseguindo zerar, procure por “aspectos” ou por lembranças passadas que podem estar vindo à tona. As vezes a pessoa não percebe que a lembrança mudou e que este sentimento não está mais dirigido a lembrança atual que estava sendo tratada.

Outro detalhe muito importante para se enfatizar: É preciso deixar muito claro que a pessoa irá avaliar a intensidade do sentimento agora, hoje, no presente momento, que vem à tona quando se lembra do evento específico do passado. A tendência muitas vezes é que a pessoa diga a intensidade que existia no passado, e não agora. Isto é um erro pois a EFT não conseguirá tratar o que alguém sentiu no passado, e sim o que a pessoa sente hoje.

Muitas pessoas têm dificuldade de estimar este número porque acham que deve ser uma medida perfeita. Mas é apenas uma estimativa, um parâmetro, para que seja possível avaliar o progresso a cada rodada. Quando a pessoa diz que não consegue avaliar, simplesmente diga para que ela que faça apenas a melhor estimativa que puder e que dê um número. Geralmente, com esta instrução, surge o número. Se não surgir, apenas insista mais um pouco, e tudo se resolve.

O que acontece quando você não dá estas instruções com clareza ou não

**SIGA-NOS:**



conduz o processo de maneira firme para obter a avaliação, é mais ou menos o seguinte:

- Você pergunta ao cliente depois da primeira rodada: "Como é que está a raiva agora?"

- O cliente responde: "Ainda estou com raiva"

Veja, que, como esta resposta, fica impossível saber se houve progresso. A coisa fica vaga demais, você não sabe se aumentou, se diminuiu ou se permaneceu do mesmo jeito. Uma forma melhor de se conduzir seria esta:

- Você pergunta ao cliente depois da primeira rodada: "Avalie novamente para mim, numa escala de 0 a 10, qual a intensidade da raiva agora? "

- Muitas vezes o cliente apenas responde: "Ainda estou com raiva"

- Você muda a formulação: "Preciso de um número, a melhor estimativa que puder me dar agora"

- Cliente: "Não sei, não consigo"

- Você: "Vamos lá. Antes, quando você pensava, subia uma raiva de uma intensidade tal que sua respiração chegava a se alterar e você avaliava como sendo de grau 10. E agora? "

Estas são apenas algumas maneiras de se conduzir. Na verdade, o que estou querendo passar, é a ideia de que não podemos simplesmente nos conformar quando o cliente diz não conseguir avaliar.

Quando ganhamos mais prática e experiência, conseguimos perceber melhor os sentimentos em nós mesmo ou no cliente que está sendo tratado, e podemos deixar um pouco de lado essas avaliações de intensidade, ou fazê-las apenas em determinados momentos quando sentirmos necessidade. Para quem está iniciando, é recomendável sempre fazer a avaliação antes e depois da rodada.

## 19.2 - Associando os Sentimentos as Sensações Físicas

Outra ferramenta muito útil para avaliar a intensidade do sentimento negativo que você pode também sempre utilizar, é associar o sentimento a sensações no corpo.

Quando um sentimento negativo é acionado pelo pensamento, há sempre uma sensação física desagradável. Pode ser um aperto no peito, uma queimação no estômago, algo na garganta, não importa. Perceba sempre onde está este tipo de sensação.

**SIGA-NOS:**



Se estiver aplicando a EFT em outra pessoa, pergunte a ela o que sente no corpo quando acessa o sentimento. Você irá fazer o procedimento normal, pedindo para avaliar de 0 a 10 o sentimento negativo, mas vai tornar a pessoa consciente das reações físicas que ela tem a respeito deste sentimento. Depois de cada rodada, além de perguntar a nova intensidade, você pode perguntar também como é que está aquela sensação física. O cliente então percebe que a sensação física está menos intensa. Desta forma, com a avaliação física, o processo fica menos subjetivo para o cliente e mais perceptível fica o progresso.

Você pode também, na frase de preparação, associar o sentimento a sensação física, por exemplo: "Apesar de estar com esta raiva que me dá uma queimação no estômago, eu me aceito profunda e completamente". A frase lembrete pode ser "Raiva queimando meu estômago". Desta forma, você está deixando o cliente consciente o tempo inteiro da relação entre o sentimento e a sensação física.

### **19.3 - Teste no Pensamento e Teste na Vida Real**

Utilizar o pensamento e a imaginação são formas muito importantes para se testar o que está sendo tratado. Quando criamos, lembramos ou imaginamos alguma cena vividamente na nossa mente, nosso cérebro age como se estivéssemos na situação real. Faça este teste agora. Imagine que está segurando um limão bem verdinho nas suas mãos. Agora cheire o limão. Parta-o ao meio. Leve até a boca e chupe-o vigorosamente.

Se você fez isto imaginando o processo vividamente, com certeza sua boca começou a salivar. Para o cérebro não há diferença entre chupar um limão verdadeiro e se imaginar vividamente que está fazendo isso. O cérebro irá produzir as mesmas sensações físicas, irá fabricar instantaneamente a química associada às sensações que fabricaria em uma situação real.

Quando a intensidade do sentimento está muito baixa ou totalmente zerada, imagine (Ou peça para o cliente imaginar se estiver tratando alguém) vividamente a situação, com todos os detalhes possíveis. Você pode estimular o cliente dizendo para lembrar dos detalhes, do tom de voz, do cheiro, da roupa etc. Se com este procedimento ainda surgir algum sentimento negativo, aplique mais rodadas.

Este teste mental poderá ser feito para qualquer caso. Vamos dizer que uma pessoa tenha uma fobia de cobra. Só de pensar ela já sente um medo terrível, sente arrepios e sensações físicas desagradáveis. É só pensar no réptil, avaliar a intensidade do medo de 0 a 10 e aplicar as rodadas da receita básica. A intensidade provavelmente irá baixar até eventualmente chegar a zero.

Depois disso, procure por aspectos que podem ter escapado a cena mental que a pessoa imaginou. Peça, por exemplo, para ela imaginar tocando na

**SIGA-NOS:**



cobra (Uma cobra não venenosa é claro), colocando-a no pescoço, tocando a língua da cobra e etc. Talvez alguns destes pensamentos ainda façam surgir alguma intensidade. Neste caso, aplique rodadas da EFT para o medo destes aspectos específicos. Pela internet é possível achar fotos de todos os tipos de animais, e você pode utilizar para testar a reação.

Mas será que este teste mental é suficiente para garantir que a fobia tenha sido completamente eliminada? Na grande maioria das vezes, sim. No entanto, o melhor teste possível é o teste na vida real. Neste teste real, todos os aspectos que não vieram à tona certamente aparecerão. Se surgir alguma intensidade na situação real, não é que a EFT não tenha funcionado anteriormente, apenas surgiu algum aspecto que não havia surgido antes, durante o teste mental. É só trabalhar mais um pouco com mais algumas rodadas, de preferência na hora e no local onde surgiu o desconforto, para eliminá-lo de vez.

### **19.4 - Recriar a Cena para Testar**

Outra ferramenta muito importante para testar o progresso, é você encenar, recriar a situação que causa desconforto no cliente para ver qual a reação e se ainda há algum sentimento negativo para ser tratado. Você pode repetir as palavras que alguém falava e que causavam o transtorno, você pode encenar o olhar da pessoa, um movimento com as mãos, enfim, usar de artifícios para tentar fazer aflorar algum resquício do sentimento negativo. Exemplo: Uma pessoa que era chamada de incompetente pelo pai, você pode chamá-la de incompetente com rispidez e observar o resultado. Se proteja e cuidado com a reação!

## **20 - Lidando Com Sentimentos Intensos**

O processo da EFT é geralmente muito suave e gentil. No entanto, muitas pessoas carregam problemas emocionais bem intensos, e podem começar a liberar esta carga emocional ao lembrar do problema, desencadeando, por exemplo, uma crise de choro.

Este é o momento de ter calma e paciência. O cliente provavelmente não conseguirá repetir as palavras, só que ele já estará sintonizado no problema automaticamente, o que torna a repetição desnecessária. Continue com as batidas, fazendo várias rodadas sucessivas, até que o cliente se acalme. Isto pode levar minutos, e vinte ou mais rodadas, mas normalmente funciona.

Durante este processo, você mesmo pode aplicar as batidas no cliente. Costumo fazer isto batendo nos dois lados do corpo ao mesmo tempo, o que parece ter um efeito mais rápido. Geralmente, vou falando as palavras e oriento a pessoa que ela não precisa repetir, basta escutar o que estou falando.

**SIGA-NOS:**



## 21 - O Efeito Generalizador

Uma vez que você entende o conceito de “aspectos” e de ser específico sempre que puder, fica claro que a melhor forma de se tratar qualquer tipo de sentimento negativo, consiste em fazer uma lista de eventos específicos, os quais as lembranças fazem aflorar este sentimento a ser tratado. Depois é só aplicar rodadas da receita básica para zerar a carga emocional negativa destas lembranças. Por exemplo: Alguém que sinta “rejeição”, será muito útil se lembrar de episódios específicos do passado onde surgiu este sentimento, aplicar EFT para cada um destes episódios.

Pode haver muitos e muitos eventos específicos por trás de sentimentos negativos como mágoa, rejeição, culpa etc. Pode ser que a lista seja enorme.

Então alguém pode pensar que será necessário aplicar a EFT para todas estas lembranças para se obter sucesso com relação ao sentimento global e que por isso vai demorar muito a resolver o sentimento.

Na verdade, não será necessário aplicar para todos os eventos. Existe uma relação entre os aspectos, uma ligação entre eles. A medida que tratamos os primeiros aspectos de um mesmo problema, os outros perdem um pouco da sua intensidade.

Desta forma, se houverem cinquenta eventos específicos de rejeição, por exemplo, tratando talvez 10 ou 15, a rejeição global acaba cedendo completamente. Depois disto, a pessoa terá dificuldade ou mesmo não conseguirá pensar em algum evento específico que a faça sentir culpa. Isto é o chamado Efeito Generalizador.

Imagine a seguinte metáfora. Existe um prédio que você quer derrubar. Ele é sustentado por vários pilares. A equipe de implosão é chamada e eles colocam explosivos apenas nos principais pilares (Não precisa colocar em todos). Ao detonar os principais pilares, todo o prédio vem abaixo. O prédio simboliza o sentimento global de rejeição que você quer curar, e os pilares simbolizam os eventos específicos de rejeição que precisam ser tratados.

## 22 - A Técnica do Filme

Esta é uma técnica muito interessante que ajuda a isolar um evento específico. Consiste em pedir ao cliente para lembrar do evento do passado, e reduzi-lo a um pequeno filme.

Quando solicitamos eventos específicos, há uma tendência para que o cliente lembre de algo que teve uma longa duração. Não é isto que estamos buscando. Estamos buscando uma pequena parte do evento, onde houve um pico de intensidade emocional negativo. Precisamos focar apenas nesta pequena parte. Quando trabalhamos com a EFT, vamos buscar sempre a

**SIGA-NOS:**



emoção negativa que ficou guardada, em que momento da história ela é acionada. Essa é a parte mais importante do evento.

Vamos dar um exemplo. Suponha que o cliente tenha um problema de mágoa do pai. Isto é algo muito global. Peça para ele se lembrar de um episódio específico, no qual a simples lembrança deste fato, faça vir à tona o sentimento de mágoa. Quando ele lembrar, faça então as seguintes perguntas:

- Se este episódio fosse um filme, qual seria o título?
- Qual a duração deste filme?
- Quantos picos emocionais tem neste filme?

O título do filme, é justamente o material que será utilizado para construir a frase de preparação e a frase lembrete. Vamos dizer que o cliente dê o seguinte título: "Briga no dia do meu aniversário". A frase de preparação poderia ser, "Apesar de sentir mágoa do meu pai quando lembro deste filme desta briga (Ou apenas "desta briga") no do dia do meu aniversário, eu me aceito profunda e completamente. Frase lembrete "Briga no meu aniversário".

A pergunta quanto a duração do filme, é para garantir que o cliente está focando em uma parte pequena do evento. Este filme deverá ter apenas poucos segundos, ou no máximo uns minutos. Se o cliente disser que o filme tem quinze minutos, ou mais (As vezes dizem que tem horas, dias...), peça para reduzir ao momento de intensidade emocional. Se ele falar que tem vários picos de intensidade, então diga-lhe que vai reduzir o filme para apenas um destes picos e explique que os outros picos serão tratados posteriormente.

A função da terceira pergunta, sobre quantos picos emocionais têm no filme, é mais uma ferramenta para garantir que está se isolando um aspecto específico do problema. Se o cliente responde que tem dois picos emocionais, peça para ele reduzir o filme para apenas um.

## 23 - Ache "O Seu Ponto"

Muitas pessoas conseguem perceber em si mesmas, que, dando as batidas em um único determinado ponto, sentem um alívio imediato para muitos problemas. Isto é o que chamamos de "O seu ponto". É aquele ponto que pra você, resolve muitos e muitos sentimentos negativos de forma rápida.

Sendo assim quando estiver em uma situação em público e surgir algo desagradável, poderá dar as batidinhas neste ponto único para obter alívio. Isto funciona para muitas pessoas, e é um atalho extremamente rápido. No entanto é preciso dizer que, nem todos vão achar esse ponto. E mesmo nas pessoas que o acharem, nem sempre ele será eficaz.

**SIGA-NOS:**



## 24 - Procedimento Para Paz Pessoal

Vimos anteriormente que a melhor forma de ser específico é lembrar de eventos do passado que quando acessados trazem à tona o sentimento que queremos tratar. Imagine então tratar eventos específicos de uma forma profunda e abrangente. Qual seria o efeito?

Eventos do passado que contém carga emocional negativa, “pesam” no nosso sistema emocional e energético, causando doenças, ansiedade, desânimo, procrastinação, problemas de autoestima, dificuldades de relacionamento, irritação e muitos outros sentimentos negativos.

Podemos afirmar, sem sombra de dúvida, que a vasta maioria dos nossos problemas emocionais e físicos se deve a este acúmulo emocional que se encontram nos eventos específicos.

Se fizermos uma grande “faxina”, limpando evento por evento, nos sentiremos cada dia melhor, mais em paz e mais saudáveis fisicamente e emocionalmente.

O procedimento consiste no seguinte:

1 - Você vai parar, pensar e listar todos os episódios do passado negativos que consiga lembrar. Veja só que tarefa abrangente! Com um pouco de esforço, você vai lembrar de uma centena de episódios. Se não conseguir um número elevado, é porque não está se empenhando.

2 - Cada episódio deste, quando lembrado, deve trazer alguma emoção negativa. Se por acaso você lembrar do evento e não sentir nada, é provável que esteja reprimindo o sentimento. Assuma que isto seja verdade e coloque-o na lista como se ele ainda estivesse causando incômodo.

3 - Comece a trabalhar estes episódios diariamente. Você deve aplicar a EFT para estas lembranças, até que elas zerem totalmente a carga negativa, ou seja, até que consiga rir da situação, ou até que não consiga nem mais pensar no problema. Quando o problema é zerado, geralmente a gente não consegue mais acessar, e fica sem paciência de pensar nele em detalhes. Quando isto acontecer, passe para outro evento específico.

4 - No caso de eventos negativos que você não sente mais qualquer intensidade, o simples fato de você ter lembrado deles, é um indicador de que eles podem não ter sido totalmente resolvidos. Neste caso, a recomendação é que você aplique dez rodadas de EFT para cada ângulo (Aspecto) que você possa pensar a respeito deste problema.

**Uma dica muito importante.** Muitas vezes os clientes me contam um fato passado que foi desagradável, mas dizem não sentir nada ao relatar o fato em detalhes. Eu costumo fazer todo tipo de pergunta e investigo a fundo

**SIGA-NOS:**



para tentar descobrir se a pessoa realmente não está sentindo nada. Sou bastante cético, desconfiado e persistente nesses casos... Observo a expressão, a linguagem corporal, o tom de voz, e etc. Estas são ferramentas bem úteis que nos permitem enxergar de fora que a pessoa ainda sente algo, mesmo quando afirma que não.

Além das observações acima, existe uma forma bem simples e normalmente bastante eficaz de se verificar se uma cena ou evento específico ainda contém carga emocional.

Quanto mais conteúdo emocional uma cena do passado contém, mais vivida e mais próxima ela vai nos parecer. Quanto menos carga emocional, mas distante e menos vivida a cena vai parecer. Vou explicar melhor.

### **Existem várias maneiras de como uma lembrança pode se apresentar:**

1 - Você pode lembrar de uma cena que aconteceu e sentir como se estivesse lá dentro do evento, como se estivesse ocorrendo naquele momento. Ao fechar os olhos e lembrar do que aconteceu (Ou simplesmente ao lembrar de olhos abertos mesmo), é como se você estivesse revivendo tudo, dentro daquele corpo do passado.

Normalmente, se você está vendo a cena desta perspectiva, a cena se apresentará de forma nítida, colorida, com muitos detalhes. Você conseguirá provavelmente lembrar das expressões dos rostos das pessoas envolvidas, conseguirá lembrar dos sons, do tom de voz com nitidez. Poderá também sentir as sensações do ambiente: cheiro, temperatura, brisa, umidade e etc...

Uma cena que se apresentar com esta nitidez, ou que se apresente de forma semelhante à descrita acima, muito provavelmente contém uma carga emocional intensa. Os elementos descritos dão indícios muito fortes, mesmo que a pessoa afirme não sentir nada do ponto de vista emocional.

2 - Você pode lembrar de uma determinada cena do seu passado, observar que ela está bem próxima e nítida, mas você percebe que não está lá dentro da cena revivendo tudo. É como se você a assistisse de fora, olhando uma tela de cinema: Você sentado na plateia assistindo uma cena na tela de cinema. Você enxerga de fora, e vê que tem uma pessoa lá na tela que é você mesmo, mas não se sente dentro da cena. Neste caso, os detalhes, a nitidez, os sons e sensações estão presentes, porém mais distantes e menos intensos.

Este tipo de cena, por ainda estar muito próxima e ainda conter uma certa nitidez de imagem, sons e sensações, dá indícios de conter carga emocional. É menos intensa que a carga emocional da cena de descrição de número 1 acima, mas ainda tem um peso considerável.

### **SIGA-NOS:**



3 - Ao lembrar de um evento do passado, esta lembrança pode se apresentar longe, distante, sem nitidez. Você tenta forçar a lembrança, mas não consegue, a cena parece que foge... Ela está distante, sem detalhes, as vezes está em preto e branco. Os sons e sensações também ficam fracos longínquos.

Normalmente, uma cena com estas características, é sinal de que a carga emocional foi dissolvida totalmente, ou quase totalmente.

Analisando as três situações descritas acima, o princípio fundamental é: Quanto mais perto, mais nítido e quanto mais intensas as sensações (Visuais, auditivas e sinestésicas), mais forte é a carga emocional. Enquanto que, quanto mais distante, menos nítidas e fracas forem as sensações, maiores são os indícios de que a carga emocional é suave ou inexistente.

Faça a experiência. Observe cenas variadas do passado, com e sem carga emocional, e veja a diferença entre elas.

Se você lembrou de uma cena, não conseguiu sentir nada conscientemente, mas, observou características das cenas descritas nos itens 1 e 2, é sinal que existe conteúdo emocional e você deve trabalhá-las com a EFT. Você assumirá que está reprimindo os sentimentos e irá tratar a cena com várias rodadas de EFT.

A cada rodada, observe se a cena está ficando mais distante, se a perspectiva está mudando (De dentro da cena para fora dela, e depois para mais distante). Observe se está havendo diminuição da nitidez e da intensidade das sensações. Se isto estiver ocorrendo, é porque a carga emocional está ficando cada vez menos intensa.

Algumas pessoas são mais visuais, outras são mais auditivas e outras mais sinestésicas. Isso significa dizer que umas pessoas vão ter a parte visual mais nítida, outras vão lembrar mais dos sons do que das imagens, e algumas vão sentir mais as sensações físicas da cena (Frio, cheiros, umidade, contato, dor etc). Fique atento as particularidades de cada pessoa.

Na vida de qualquer pessoa vai existir centenas de cenas e eventos específicos. Trabalhe aos poucos. Não adianta ter pressa. Escolha de um a três episódios por dia. Isto irá tomar pouco tempo, e, em trinta dias, terá tratado de 30 a 90 eventos. Escolha inicialmente os eventos de intensidade mais forte. Os eventos mais intensos podem demandar mais que um dia de trabalho. Siga com paciência e persistência, até zerar completamente a sua carga emocional. Depois vá escolhendo os episódios menos intensos.

Este procedimento simples pode ser feito por todos. Você também pode e deve orientar os clientes a fazer isto entre as sessões, como uma tarefa de casa. Peça que eles tragam a lista também para você. Este material é riquíssimo, e fornecerá muito material para se trabalhar.

**SIGA-NOS:**



## 25 - Mudanças Cognitivas

Uma coisa que acontece muito rapidamente durante as sessões de EFT, são mudanças cognitivas, ou seja, mudanças de percepção com relação ao problema que o cliente apresenta. É muito comum, no caso de uma mágoa, por exemplo, o cliente chegar contando a história culpando, acusando e julgando o outro que supostamente seria o causador de tudo com frases do tipo:

- Ele fez de propósito porque não gosta de mim
- Fez isto porque é mau caráter
- Fulano faz questão de fazer da minha vida um inferno.

No final de algumas rodadas, quando se você pergunta novamente sobre o "causador", o cliente consegue ver o problema sob outra perspectiva com frases como:

- Ele não sabia como demonstrar o que sentia e terminava agindo assim
- Sempre agiu assim pois aprendeu a ser dessa forma no ambiente em que vivia
- Fulano é alguém que precisa de ajuda
- Eu também contribuí para o que aconteceu quando fiz tal e tal coisa
- Eu acabei permitindo por tal e tal motivo

Estas mudanças somente se evidenciam se você observar, perguntar e mostrar ao cliente a mudança que está ocorrendo. Quando não se faz isso, o cliente muda, mas fica achando que já pensava desta nova forma antes das rodadas. O cliente muda a sua percepção, mas não se dá conta disso, normalmente.

Para exemplificar melhor, tive um caso em que tratei uma pessoa que dizia ter uma profunda frustração, a maior da sua vida, por não ter feito um determinado curso superior e hoje trabalhar em outra área. Fizemos algumas rodadas de EFT, procuramos por aspectos e no final eu perguntei:

- Como está agora a frustração por não ter feito este curso?

Ele respondeu: - Não, não sinto esta frustração, acho que o que eu faço agora é bom por isso, isso e isso...

- Mas há cinco minutos atrás você disse que esta era "A maior frustração da sua vida".

- É mesmo! Eu falei isso, pois agora parece que nunca foi!

Da mesma forma muitos "insights" ocorrem. O cliente descobre, automaticamente, o porquê de agir de determinada forma, e muda emocionalmente, passando a agir de maneira mais saudável. Tudo isso

**SIGA-NOS:**



geralmente ocorre rapidamente e de forma espontânea. As mudanças são profundas e sutis (Passam despercebidas) ao mesmo tempo. É sempre muito importante ficar atento como terapeuta para apontar estas mudanças, pois o cliente percebe melhor o progresso e fica mais entusiasmado.

## **26 - Pratique Agora!**

A partir de agora, o que mais contará para o seu desenvolvimento na EFT será a prática da técnica. Só não vai ter experiências surpreendentes quem não praticar a EFT com frequência. Você já está pronto para experimentar a EFT. Não tema, tente, arrisque utilizá-la e certamente os resultados virão e serão extremamente gratificantes!

## **27 - Como Eliminar Sentimentos de Rejeição, Culpa, Fobias, Abandono, Tristeza, Mágoa e outros...**

A Receita Básica que foi ensinada neste manual pode ser aplicada para eliminar qualquer tipo de emoção negativa, incluindo sentimentos de rejeição, medo, culpa, tristeza, abandono, mágoa, raiva, arrependimento, frustração e outros.

O princípio básico será sempre o mesmo:

Identifique uma memória ou pensamento que traz a emoção que você deseja eliminar. Exemplo. Se você quer eliminar um sentimento de rejeição, traga a tona uma memória de uma situação específica onde você sentiu rejeição.

Aplique a Receita Básica para eliminar totalmente a emoção associada a esse evento e todos os seus aspectos conforme já visto aqui no manual

Busque a memória de outros eventos que também trazem o sentimento que você deseja eliminar e repita o processo.

Com isso você vai eliminar cada vez mais profundamente aquele tipo de sentimento do seu campo emocional. Por exemplo. Se você limpar muitas memórias de rejeição você sentirá que o padrão da rejeição vai perder a força sobre você a cada dia. E você sentirá uma aumento da sua autoestima como consequencia, além de mais facilidade pra se posicionar e dizer não e etc.

Você pode aplicar EFT para eliminar fobias seguindo os mesmos princípios. Vamos supor que seja uma fobia de lagartixa. Traga a tona um evento

**SIGA-NOS:**



especifico onde você encontrou uma lagartixa e sentiu a fobia. Aplique a Receita Básica para limpar as emoções. Depois limpe outras memórias que trazem a fobia. Depois que limpar várias memórias, procure por uma foto de uma lagartixa online e aplique a Receita Básica olhando pra ela e não sentir mais nada. Comece com uma foto menor e depois procure fotos maiores e perceba se ainda trazem a sensações da fobia e continue aplicando a Receita Básica até eliminar tudo.

Geralmente é possível eliminar uma fobia em menos de 1 hora. A exceção disso é o caso de fobia social, pois normalmente vai demandar mais sessões e mais tempo. Isso por que esse tipo de fobia está associado a muitas memórias de rejeição, abandono e outros eventos que geraram feridas emocionais na autoestima. Por isso será necessário trazer mais eventos a tona e limpar um por um até que a fobia social seja eliminada.

## **28 - Como Superar a Ansiedade Através da EFT**

Ansiedade é um problema cada vez mais comum na sociedade moderna e a cada dia mais pessoa se identificam como ansiosas. A ansiedade se caracteriza como uma sensação de inquietação, agitação, tensão, pensamentos acelerados, medo. Tem também ligação com o estresse. A ansiedade deixa a pessoa em estado de alerta, com dificuldade de relaxar, gera distúrbios de sono, pode deixar o coração acelerado e a respiração mais curta.

A ansiedade pode acontecer antes de algum evento futuro como uma prova, uma audiência na justiça, uma palestra, uma reunião importante. Nesses casos para tratar esse tipo de ansiedade associada a uma situação futura específica, você deve descrever a cena que vem a sua mente e o que você tem medo que aconteça. Observar as imagens que surgem, perceber a emoção e a sensação no corpo, graduar numa escala de zero a dez e aplicar rodadas de EFT até conseguir pensar nessa situação específica sem sentir mais qualquer tipo de emoção negativa. A forma de aplicar é exatamente a mesma que você utilizaria para um evento do passado, conforme já ensinei aqui nesse manual.

As vezes a ansiedade é causada por alguma situação que está pendente ou que precisa ser resolvida, ou ainda que é algo incerto. Exemplos. Você acredita que pode ser demitido. Tem uma causa pendente na justiça que você não sabe qual vai ser o resultado e se for negativo vai lhe trazer um grande prejuízo. Você precisa ter uma conversa séria com alguém, mas é difícil pra você. Nesse casos você deve pensar nessa situação que está

**SIGA-NOS:**



pendente e vai se perguntar o seguinte: Qual a pior coisa que pode acontecer? Se tudo der errado, qual o pior cenário? E se esse pior cenário acontecer, qual a consequência? Qual é o medo mais profundo que eu tenho? Ao fazer essas perguntas a sua mente vai trazer imagens, pensamentos de medo. Por exemplo. Se você pensa que será demitido e vai no pior cenário, pode vir uma imagem sua sendo despejado do seu apartamento, indo morar na rua. Então você aplica a Receita Básica pensando nessas cenas que vieram a mente, identificando as emoções que surgem, graduando a intensidade e aplica rodadas da Receita Básica pra limpar essas emoções, da forma que você faria pra uma cena do passado conforme você já sabe aprendeu anteriormente.

Muitas vezes você está sentindo ansiedade mas não sabe a causa e não há nenhum evento futuro produzindo medo que você consiga identificar. Nesses casos você pode apenas aplicar a Receita Básica para as sensações físicas que a ansiedade está provocando no seu corpo. Você pode falar frases do tipo "mesmo que eu sinta essa ansiedade no meu corpo, eu me aceito profunda e completamente". Ou então "mesmo que eu sinta o meu coração acelerado"; "mesmo que eu sinta essa angustia"; "mesmo que eu sinta essa agitação interna"; "mesmo que eu sinta a respiração mais curta", etc... E nos outros pontos você pode apenas falar a palavra "ansiedade" ou então o nome do sintoma físico que esteja mais forte, por exemplo "aperto no peito". Faça algumas rodadas e você deve sentir um alívio dos sintomas, pelo menos de forma temporária.

Paralelamente, aplique o "Procedimento para Paz Pessoal" que eu ensino aqui nesse manual e isso vai cuidar das causas mais profundas da ansiedade produzindo efeitos duradouros. Seja paciente e persistente na aplicação.

## **29 - Como Aliviar Dores e Sintomas Físicos em Minutos e Tratar Doenças**

A aplicação da EFT costuma aliviar rapidamente dores e sintomas físicos. A aplicação é muito simples. Veja o passo a passo:

1 - Localize o sintoma ou dor que você deseja tratar. 2 - Observe a abrangência do sintoma (se é pontual ou espalhado por alguma região) e as características do sintoma (se pulsa, pinica, se formiga, se é quente, se queima, etc). 3 Gradue a intensidade de zero a dez. 4 - Aplique rodadas de EFT falando sobre o sintoma. Exemplo: "Mesmo que eu sinta essa dor de cabeça, eu me aceito profunda e completamente". Depois segue a rodada falando "dor de cabeça". Ao final de cada rodada observe se o sintoma está

**SIGA-NOS:**



igual, se mudou a abrangência ou a característica, se mudou a intensidade. Repita até eliminar a dor. Eu costumo falar que para alívio da dor a EFT costuma ser mais rápida do que o tempo que você levaria pra tomar um analgésico e esperar fazer o efeito.

Procure focar em apenas um sintoma por rodada. Por exemplo. Se você começou a sentir uma enxaqueca, aplique EFT falando sobre o enjoo, depois aplique falando sobre a dor de cabeça, depois aplique falando sobre a sensibilidade a luz, e etc... Especificando os sintomas de um quadro é mais provável ter resultados.

As vezes estamos aplicando EFT para algum sintoma físico e pode surgir uma emoção ou uma lembrança. Caso surja, é muito provável que o sintoma esteja ligado a essa situação ou emoção e o recomendável é que você aplique EFT pra limpar essas emoções.

Depois de aplicar EFT para um sintoma físico, pode haver alívio permanente, parcial ou temporário, que é quando o sintoma alivia mas continua retornando. Quando você já fez várias rodadas e não aliviou tudo ou fica retornando, é bom investigar possíveis memórias e emoções ligadas ao sintoma. Procure lembrar quando o sintoma surgiu a primeira vez, que situação da sua vida você estava vivendo ou que tipo de situação ou "estresse" faz o sintoma aparecer ou piorar. Limpe todas as memórias que você encontrar. Isso fará com que o sintoma seja resolvido de forma mais profunda e permanente.

No caso de doenças físicas, mesmo que sejam graves ou crônicas, você pode obter excelentes resultados. Basicamente você pode sempre aplicar EFT para aliviar os sintomas físicos gerados pela doença (foque em aplicar em um sintoma por vez), isso vai ajudar muito na recuperação. E também você deve seguir limpando as emoções do passado (Procedimento para Paz Pessoal) pois isso vai reduzir o estresse e todo o seu corpo terá a chance de se recuperar mais rapidamente. Essa limpeza emocional mais profunda fará uma enorme diferença.

O tema sobre como aplicar EFT pra doenças físicas é muito vasto e profundo. Aqui estou apenas dando algumas diretrizes básicas pra você ter seus primeiros resultados, que podem ser até bem surpreendentes.

Em caso de dores, sintomas e doenças físicas, consulte sempre o seu médico.

#### SIGA-NOS:



## 30 - Como Acelerar 10 Vezes Sua Evolução Espiritual

A nossa principal missão de vida é a evolução espiritual. Mas o que significa isso exatamente? Crescer ou se elevar espiritualmente significa atingir um estado de paz interior e alegria cada vez maior e mais constante, independente das circunstâncias externas. Dito dessa forma, parece algo muito simples, mas nós sabemos que para atingir esse estado não é nada fácil.

Afinal, o tempo todo nós perdemos a nossa paz interior a partir das circunstâncias externas: Pessoas, situações, notícias, perdas, coisas que não saem conforme esperávamos, injustiças, mágoas, decepções...

Muitos confundem crescimento espiritual com desenvolver mediunidade ou capacidades psíquicas ou com seguir alguma religião ou uma determinada filosofia. Isso pode até acontecer no processo de algumas pessoas, porém o mais importante mesmo é o aumento da paz interior, a diminuição da reatividade às situações, o que nos leva também ao aumento da alegria. Independente de qualquer religião ou corrente de pensamento.

Eu vejo muitas pessoas que se dedicam bastante à religião e estudos sobre a espiritualidade, mas estão bem carregadas de emoções negativas do seu histórico de vida. Nessas filosofias e religiões se fala que devemos elevar nosso padrão moral, perdoar, parar de julgar, desenvolver a compreensão e aceitação do que não temos o poder de mudar... Mas você consegue fazer isso?

Não conseguimos porque a carga emocional acumulada tem uma força inconsciente poderosa. É como se essa energia negativa criasse vida própria e nos manipulasse, gerando reações e comportamentos que temos uma grande dificuldade de controlar. Alguns chamam essa força inconsciente de sombra. Eckhart Tolle, autor do livro "Um novo mundo – O Despertar de Uma Nova Consciência" chama essa energia de "corpo de dor".

Porém, quando você cura essas emoções, automaticamente, você se libera da carga negativa que tanto pesa no seu inconsciente, e isso o deixa mais em paz, menos reativo. A sombra fica mais leve. E com a sombra mais leve não preciso mais ficar me observando o tempo todo pra agir melhor, pois os pensamentos e ações mudam naturalmente.

Cada situação que nós vivemos puxa os gatilhos de emoções presas do passado. Por exemplo: Se você passou por situações onde acumulou muita

**SIGA-NOS:**



raiva, quando surgir hoje uma situação semelhante, a raiva do passado é acionada e sua reação é bem mais intensa. E ocorre o mesmo para a culpa, medo, tristeza, rejeição, abandono e qualquer tipo de sentimento. Ao curar essas emoções, não há mais gatilhos a serem acionados e você passa a reagir de uma forma muito mais saudável.

Curar as emoções é um caminho certo para acelerar o seu crescimento espiritual. Eu vou mais longe, não há crescimento espiritual sem cura emocional. As duas coisas caminham sempre juntas.

As emoções podem ser curadas por diversos caminhos. Eu não conheço nenhuma ferramenta que tão poderosa quanto a EFT para a cura emocional. Sendo assim, a prática da técnica é uma ferramenta muito útil que pode acelerar 10 vezes ou mais o ritmo do seu crescimento espiritual.

Quando aplicamos a técnica para limpar emoções negativas ligadas a um evento que vivemos, frequentemente vemos brotar os seguintes sentimentos:

- Alegria
- Paz
- Compaixão
- Compreensão
- Aceitação
- Gratidão
- Perdão
- Ausência de julgamento

Esses sentimentos vem do nosso Ser mais profundo, da nossa essências. São nossas sensações verdadeiras que antes estavam encobertas pela negatividade acumulada. Quanto mais você limpa carga emocional dos eventos mais você passa a viver vibrando nessas sensações do Ser.

Aplicar o "Procedimento para Paz Pessoal" sem dúvida alguma trará resultados incríveis no seu processo de crescimento mental, emocional e espiritual.

## **31 - Cursos e Treinamentos para o Público em Geral e Para Profissionais**

Apesar de ser uma técnica muito simples e de resultados espantosos, é possível melhorar ainda mais os resultados obtidos através da aplicação da **EFT – Emotional Freedom Techniques**.

**SIGA-NOS:**



Como toda técnica, existe sim muito mais a ser estudado do que uma simples apostila. Não basta ler a apostila ou participar de um ou dois workshops para se considerar um expert em EFT.

Quando estamos lidando com nosso auto tratamento, talvez não seja necessária uma grande preocupação, no entanto, quando se trata de oferecer serviços a outras pessoas, devemos nos aperfeiçoar sempre e oferecer o melhor que podemos.

### **EFT PRO**

Para os que desejam se profissionalizar na técnica e se tornar um terapeuta certificado pelo Instituto EFT Brasil temos o Programa EFT PRO. Além de aprender a praticar a EFT em alto nível para ajudar seus clientes, nesse treinamento eu ensino como lotar sua agenda com clientes pagantes de modo que você possa viver confortavelmente do seu trabalho como terapeuta. Nosso treinamento é 100% online.

### **Mente Próspera**

Se o seu foco é a prática da EFT para criar prosperidade financeira, temos o Programa Mente Próspera que vai levar você a limpar e reprogramar sua mente para criar uma vida abundante materialmente além de benefícios nos relacionamentos, paz interior, saúde e qualidade de vida. Esse treinamento é direcionado para o público em geral. Se você é um terapeuta esse programa certamente vai dar pra você uma gama incrível de recursos para ajudar seus clientes. Esse treinamento é 100% online.

### **Outros Cursos e Treinamentos do Instituto EFT Brasil**

Acesse o meu site para saber nossos cursos e treinamentos ou entre em contato com nosso suporte: [contato@eftbr.com.br](mailto:contato@eftbr.com.br) ou [www.eftbrasil.com.br](http://www.eftbrasil.com.br)

## **32 - Mais Material Gratuito**

Artigos sobre a EFT, e como aplicar para diversos temas: Obesidade, prosperidade, autossabotagem, ansiedade...

São artigos esclarecedores que ajudam inclusive no autoconhecimento. Você pode acessar o site [www.eftbrasil.com.br](http://www.eftbrasil.com.br) e procurar a sessão artigos para ler este material.

Casos reais de atendimento e traduções de material sobre EFT também estão disponíveis no site.

### **SIGA-NOS:**



