

Manual Básico de EFT

Emotional Freedom Techniques

Terapia de Libertação Emocional



Cristina Teixeira
Coach e Formadora de EFT

Direitos Registrados

Os direitos desta obra estão reservados. Mesmo sendo gratuito nenhuma parte deste e-book pode ser copiada, ou reproduzida de alguma forma, ou transmitida por algum meio sem permissão da autora. Obrigada.

Ficha Técnica

Autora - Cristina Teixeira

Criado em 2014

Revisto em 2017

Conteúdo

Agradecimentos	6
Objetivo deste E-Book.....	7
Sobre a EFT.....	8
Você pode aplicar EFT para.....	9
A origem do sofrimento e a necessidade de mudança.....	10
Algumas considerações.....	10
Como funciona a mente.....	21
Como eu conheci a EFT.....	21
O nosso cérebro e a EFT	31
A importância da EFT na saúde emocional, física e financeira.....	33
A História de EFT.....	36
EFT derivando da Acupunctura.....	37
Provas Científicas.....	38
Alguns detalhes de funcionamento.....	41
Quais os benefícios da EFT?.....	43
Iniciando a parte prática da EFT	44
Falar com o corpo.....	45
Focando detalhes de Procedimento.....	46
Reversão Psicologia.....	48
Receita Básica.....	51
Melhorando a Rodada Básica.....	54
Estágio Gama 9.....	54
Exemplo de frases.....	56
Aspetos.....	57
O maior erro do iniciante.....	58
Ser Específico.....	59
Seja Persistente.....	60
Impedimentos da Perfeição.....	62
Experimente a EFT em tudo	63
Conheça os Cursos de EFT que tenho disponíveis para si.....	63
Advertência:	65

Bibliografia	66
--------------------	----



Cristina Teixeira

Coach e Formadora de EFT.

Autora e criadora de projectos de formação e apoio online em Cursos de Desenvolvimento Pessoal com a EFT. Estes são projectos únicos de treino mental e transformação pessoal na área da saúde e financeira.

Também faz atendimento em Clinicas médicas e online.

Com a sua larga experiência de transformação pessoal beneficia a milhares de pessoas através do seus cursos e do seu trabalho que leva informação a todas as partes do mundo.

Agradecimentos

Antes de mais agradeço profundamente a Gary Craig pela grande dádiva que traz à humanidade, pois esta técnica salvou-me de situações graves de saúde e financeiras. A EFT mudou para sempre a minha vida para melhor.

A minha vida transformou-se completamente sendo hoje em dia uma pessoa livre, vivendo paz profunda interior, mais saúde e tendo uma carreira que nunca pensei sequer que fosse possível existir na minha vida.

Hoje em dia ajudo centenas de pessoas ensinando a EFT em diversas aplicações.

Fico feliz que tenha dado o passo em frente para poder aproveitar este conteúdo.

Leia atentamente até ao final para poder aproveitar todos os benefícios que lhe ofereço neste e book.

O meu 1º agradecimento vai para si.

Agradeço ao meu querido companheiro de jornada João Silva que me acompanhou em todas as dores, risos e lágrimas e me ajudou a sobreviver para chegar até aqui. A todos os amigos de Portimão que me ajudaram também nos momentos difíceis. Essa ajuda foi fundamental à minha sobrevivência até à EFT que me permitiu sair das situações graves em que me encontrava.

Às minhas filhas particularmente pelo apoio da Tânia Sofia e amor a quem dedico todo o meu trabalho. À minha irmã Teresa. E ao Dr. Thierry, da Clínica Médica Euro Saúde, por ter abraçado este projeto e pela oportunidade de lhe poder ser útil com a EFT.

E dedico a si este trabalho especialmente. Que este Manual Básico de EFT o/a auxilie a conhecer esta técnica e que possa aproveitar da melhor forma as potencialidades de ajuda que ela traz.

Por isso os meus parabéns, por investir na melhoria da qualidade da sua vida ao ter baixado este manual e que este o/a ajude a dar os primeiros passos. Há muito mais para conhecer mas acredito que será uma grande mais valia para si aplicar as bases da EFT para começar hoje a ter mais qualidade de vida.

Objetivo deste E-Book

O objetivo principal deste E-Book é que cada vez mais pessoas no mundo conheçam e comecem no seus primeiros passos a aplicar a EFT. Você pode começar agora a ter as primeiras experiências de transformação pessoal para viver uma vida mais plena e realizada.

Uma vez que a técnica da EFT é livre, você pode aplicá-la a si mesmo como complemento de outras áreas em que já tenha especialização.

Pode ir mais longe e aprender nos meus cursos a EFT e utilizar os conhecimentos apenas para o seu próprio crescimento, ajudar amigos e parentes ou tornar-se profissional com EFT e ajudar muitas pessoas tendo uma carreira de sucesso.

A partir daqui eu vou dar-lhe conhecimento e todos os recursos para que possa fazer a sua escolha tendo sempre em vista o seu bem estar e melhoria de vida.

A EFT destina-se destinado ao auxílio no Desenvolvimento Pessoal e enriquecimento cultural de todas as pessoas em qualquer idade. Ajuda qualquer pessoa a ter melhoras no seu bem estar e gestão de stress para autoajuda, ou a outros, no dia-a-dia.

Para ter acesso a videos complementares gratuitos faça agora a [sua inscrição neste link](#).

Depois verifique o seu email e confirme o link que vem lá.

A seguir apenas precisa aceder no meu blog a uma área privada de estudo e ter acesso aos vídeos gratuitos.

Faça bom proveito do conteúdo.

Sobre a EFT

A EFT, Emotional Freedom Techniques ou Terapia de Libertação Emocional vem trazer-lhe a chave para muitas questões.

Irá aprender com esta Terapia a conhecer-se melhor. Conhecer-se profundamente é fundamental para a sua felicidade pois o ser humano que não se conhece não é feliz.

Estas técnicas ajudam-no a ter um diálogo interno que o leva a aprofundar esse auto- conhecimento, de forma positiva e criativa e isso contribui para a melhoria da sua saúde e vida em geral.

Também chamado de *tapping*, funciona de forma eficaz. Tem revolucionado a medicina e coaching financeiro convencional, porque ultrapassa em resultados positivos, tudo o que conhecíamos até hoje.

Pode ser utilizado por qualquer pessoa, em todas as idades e em qualquer situação ou lugar.

É uma técnica muito acessível na sua aprendizagem e, cada pessoa que a aprende pode partilhar com quem desejar, pois pode estar sempre seguro uma vez que não tem quaisquer efeitos secundários na sua utilização.

Em minutos pode aliviar uma série de situações, como o leitor poderá ter a própria experiência. Continue a ler pois explicarei sobre tudo isto ,mais em detalhe,adiante.

Não são utilizados medicamentos e pode ser utilizada a par com qualquer terapêutica, terapia, tratamentos diversos ou outra técnica que esteja a utilizar.

Entre os seus benefícios destacam-se a diminuição do tempo de doença ou de recuperação, o que se traduz em melhoria financeira , económica e de qualidade de vida.

Em todas as situações da vida pode utilizar a EFT para reprogramar a sua mente de forma positiva e mudar o que quer para alcançar tudo o que deseja. E preparar-se melhor para enfrentar os desafios da vida, auxiliando a que tudo corra melhor.

É já um fenómeno mundial e cada vez mais praticado por milhares e milhares de pessoas que constata os seus benefícios.

Considero a EFT a ferramenta mais importante no auxílio da nossa transformação e desenvolvimento pessoal.

Com ela promove a paz em si, na sua família e no mundo.

Você pode aplicar EFT para

- ☐ Doenças de qualquer tipo
- ☐ Problemas financeiros- Através da libertar de crenças negativas, transformação pessoal e treino mental para criar abundância. Você vai encontrando cada vez, com o treino da EFT com técnicas específicas, o seu verdadeiro potencial, auto estima, merecimento, desenvolvimento das capacidades para inovar e realizar projectos que lhe permitem ganhar mais dinheiro. Esta área requer treino especial e aquisição de conhecimentos complementares que não são ensinados num curso básico de EFT. Os seus resultados são eficazes a 100%.
- ☐ Depressão
- ☐ Pânico
- ☐ Mágoas
- ☐ Rejeição
- ☐ Ansiedade
- ☐ Emagrecimento
- ☐ Relacionamentos
- ☐ Dores
- ☐ Medos e Fobias
- ☐ Traumas
- ☐ E muito mais....

A origem do sofrimento e a necessidade de mudança

Algumas considerações

Se analisarmos a nossa vida, tudo o que queremos ser e ter e a realidade atual, parece que algo não bate certo. Se, por um lado só queremos alcançar o bem, por outro porque temos a nossa vida, muitas vezes, de pernas para o ar? Já pensou nisso certamente.

Para onde quer que olhe, observa tanto sofrimento ao seu redor e procura por respostas e soluções.

O facto é que existe ainda uma falta de formação no trato dos nossos pensamentos e emoções.

Distanciamo-nos de sentir a nossa essência, a nossa intuição, não damos ouvidos ao nosso corpo e olhamos sempre em redor, como se as respostas viessem do exterior.

É o que aprendemos, ao longo do tempo, na sucessão de gerações e tem sido difícil acordar para a realidade.

Temos vivido em função de crenças residentes no nosso subconsciente oriundas de diversos dogmas e crenças familiares entre outras.

A maioria dessas crenças são limitantes e negativas e , embora procuremos andar em frente , a verdade é que notamos as dificuldades de melhorar de forma mais fácil no dia a dia.

A vida torna-se muito difícil e vão-se fortalecendo cada vez mais as crenças negativas. O prejuízo de cada dia a viver no escuro, sem conhecimento, nem expansão mental e energética não tem quantificação possível.

Não sei a frustração que tem sido para si viver sem respostas ou sem ver a luz no final do túnel. Nem posso fazer ideia de quanto tudo isso tem custado para si.

Mas, a partir de agora, aplicando a EFT de forma correcta, a claridade surge e a transformação torna-se real.

Pergunto quanto custa por dia o não realizar dos seus sonhos, aliviar o desconforto, as dores, libertar-se de bloqueio financeiro entre outros?

Certamente tem feito o eu melhor.

Mas dentro de si está um tesouro para descobrir e eu vou ajudá-lo a chegar lá. Pois o seu potencial e possibilidades são infinitas.

Apenas a sua mente ainda não consegue ver e criar o que de facto deseja.

Mas você pode chegar lá. E eu posso ajudar.

Uma realidade de muitas pessoas é que não saber como lidar com as emoções. Sendo ainda escravos delas, vivem o dia-a-dia condicionados pelo passado, que continua presente na sua energia comandando o tempo todo.

Esquecemos que todos nascemos com um [Sistema de Orientação Emocional](#) e que você tem a capacidade de programar a sua mente para estar alinhado com o seu bem-estar.

Você pode ler um artigo aqui sobre este tema. [Sistema de Orientação Emocional](#)

E essa é a base. Você é a base do seu bem estar.

A saúde é o estado natural do ser, mas, distanciamos-nos tanto da nossa essência que nos esquecemos de nos cuidar, ou nos sabotamos de forma inconsciente e então surge a carência e o desequilíbrio em comportamentos diversos que nos levam muitas vezes ao caos.

A doença não inicia no corpo físico mas sim no nosso pensamento e, depois, na nossa energia, na nossa rede complexa de meridianos. Só depois é que se vai instalando, ou podemos mesmo dizer, somatizando no corpo físico através da vibração que transmite às nossas células.

Isto porque tudo é vibração e conforme você pensa assim a qualidade do pensamento tem a sua vibração própria que é transmitida ao campo celular.

Se observar as experiências do grande Mestre Masaru Emoto, ele comprovou pela ciência que o pensamento afecta a composição das moléculas da água. E como o nosso corpo é constituído por cerca de 70% de água tal como o planeta Terra em que vivemos você pode imaginar como é sério este assunto de aprendermos a trabalhar com os pensamentos.

Cada tipo de pensamentos tem a sua vibração correspondente. Nós somos vibração e interagimos com tudo o que existe no Universo.

Quando não se sente bem, de alguma forma, o seu corpo envia-lhe sinais que ainda, possivelmente, tem a tendência de ignorar.

Em relação ao dinheiro, algo fundamental é ter uma boa relação energética e emocional em tudo em relação a ele.

Se o leitor sentir desconforto de alguma espécie em relação a alguém vai querer estar perto dessa pessoa? Eu aposto que não. Assim é com o dinheiro.

Qualquer tipo de pensamento negativo e história de vida passada negativa que deixou marcas vibracionais negativas em relação ao dinheiro no seu sistema energético faz com que o dinheiro não faça parte da sua vida como gostaria.

Não se preocupe. Ninguém tem culpa e não está sózinho. Não fomos educados a ouvir corpo e mente para encontrarmos o equilíbrio. Mas tudo isso você pode agora mudar tal comomilhares de pessoas o estão a fazer usando a EFT.

A EFT ajuda a resolver estas questões porque liberta do passado que , na verdade, já não existe, mas no seu subcosnciente continua reviver , de forma invísivel esas histórias de vida passada. Aí continuam a ser criados os mesmos tipos de experiências.

É assim criado o tão conhecido sistema Kármico.

Com EFT você liberta e cura o passado e começa hoje mesmo a escrever uma nova historia de vida. Pois ninguém está condenado ao sofrimento. Você é quem tem todo o poder para se libertar. Mais do que imagina.

Devido a essa falta de ouvir a sua mente e corpo, e de diversos choques energéticos ao longo da vida energia vital fica cada vez mais bloqueada.

Você é um ser de luz, que está imerso nesta grande Energia Universal e que faz parte de um Todo.

Mas com tantos eventos negativos da vida instalados no seu sistema nervoso, no seu sistema energético fica complicado sequer o eu subconsciente lembrar-se das grandes capacidades que você tem para ir mais além.

A maior parte do tempo você fica mais focado no que não quer,ou seja, na escassez ,nas preocupações focando sempre no negativo daquela dor ou do problema financeiro. Dessa forma você

está impedindo um fluxo de amor constante que lhe permite dissolver todas as mágoas, ressentimentos, enfim, tudo o que é negativo impedindo o restabelecimento do equilíbrio, da saúde e das melhorias de alcançar ter o que quer.

E a Lei de Atração é lei universal igual para todos. Atraímos tudo o que está no nosso foco de atenção.

Mas a verdade é que o **verdadeiro foco** que atrai é o que está instalado a níveis subtis e não aquilo que você está a sentir hoje. A tentar pensar positivo hoje. Fiz isso durante 20 anos. Ia ficando cada vez mais em estado grave de saúde e ficando na miséria.

Ninguém pode estar nas duas vibrações ao mesmo tempo.

Para que o positivo viva e flua livremente na sua energia é essencial libertar de eventos do passado que criaram crenças negativas que são o que comanda 100% de tudo o que você pensa hoje e do que alcança na vida.

Atrás do hoje há uma história de vida por detrás e é nessa vibração que todas as pessoas vivem. E é essa a vibração em que estão.

É preciso curar o passado para que não continue a atrair mais do mesmo.

Desenvolvemos sentimentos negativos para connosco como, por exemplo, a culpa, que vem de crenças de origem familiar e religiosa e que leva o ser humano a punir-se, de forma inconsciente e a sabotar-se das mais diversas formas. Cultivamos ainda a cultura do duro julgamento de nós próprios e de quem nos rodeia.

Veja neste artigo com video uma boa forma de libertar de culpas e encontrar paz e melhoria de bem estar. Promove desta forma a a aceitação para receber mais e permitir-se também ter oportunidades de vida.

Pode ver o video [neste link](#).

Sabotamos assim, as melhoras na saúde, no dinheiro e em tudo.

O medo da mudança é grande. Aliás, os medos estão na origem de muitos problemas.

No fundo tudo se resume ao medo. Medo de mudar, medo de não mudar, medo de ganhar dinheiro, medo de não ganhar dinheiro, medo de não ter comida, medo de comer demais, medo de tentar uma oportunidade, medo de não ter uma oportunidade, medo da doença, medo de deixar de ter a doença, e muitos mais exemplos poderia dar.

Para ultrapassar esta questão você precisa conhecer-se intimamente e trabalhar na sua transformação, de forma eficaz, para fazer mudanças benéficas na sua vida e ser livre e feliz.

Você tem tudo para alcançar tudo o que deseja.
Você é a base do seu bem estar.

Não adianta querer resultados diferentes fazendo sempre a mesma coisa pois isso não lhe trará resultados diferentes e mais positivos. Fonte Einstein

Quando analisar as questões emocionais e realiza a transformação em minutos, com a ajuda da EFT, você eleva a sua vibração, envolvendo-se em sentimentos de compaixão e eleva a sua vibração e sente as melhoras.

Só quando está em sintonia com a mesma vibração do que deseja é que consegue atraí-lo.

Ao mudar a sua energia ela melhora e chega ao Universo de uma outra forma mais positiva que a anterior, daí que recebe do Universo todo o bem que merece.

Na verdade você é merecedor de ter tudo o que deseja. Apenas as crenças residentes ainda no seu subconsciente lhe dão informação contrária. Libertando-se dessas crenças você descobre que por baixo de toda essa história de vida há um ser humano incrível com muito para dar ao mundo e aberto a receber.

Na realidade recebe sempre tudo o que deseja. A questão é que, como o que manda na criação da sua vida é o subconsciente que é a mente criadora, se esta não está em sintonia com o que quer ter torna-se difícil realizar os seus sonhos.

Melhorar e ser feliz é um direito e uma capacidade que todo o ser humano tem de realizar no seu coração.

O facto é que todos nós somos realmente merecedores de sermos felizes, mas, ao duvidar disso, colocamos em causa e o sinal que enviamos ao Universo é de que não merecemos. Desta forma não podemos receber. É assim como se você fechasse a porta à abundância e não permitísse receber o que deseja. Ao libertar-se desses bloqueios você vai perceber que a sua fonte é infinita.

Na área do pensamento, talvez você ainda acredite que não tem poder sobre ele, como se fosse algo que não pode controlar. Mas é só você que manda na sua mente e tem a total responsabilidade sobre a gestão dos seus pensamentos e do que eles causam na sua vida e ao seu redor.

Tudo na vida, no universo do qual faz parte, vibra em determinada frequência. Todo o pensamento tem uma consequência em função do seu tipo de vibração.

Assim tudo vem até si em sintonia com o tipo de vibração dos seus pensamentos. Você transforma a sua energia em função da sua vontade. Sendo que o seu elemento criador, o subconsciente, comanda em grande parte tudo no seu ser e na sua vida em função da sua vibração.

Na verdade comanda, segundo os estudos científicos, em 95%! Já pensou? Ser comandado por memórias de quando era uma criança de 5 anos ou mesmo mais tarde?

E, seja como for, tudo isso é passado e faz parte do crescimento de todos nós. Mas você pode agora libertar-se de viver no passado e começar hoje a viver no presente e a construir um futuro melhor.

Se a culpa, por exemplo, estiver instalada no seu sistema de crenças e por conseguinte no seu sistema energético ela transforma-se imediatamente em punição.

Isso está ainda na energia de milhões pois foi-nos passado pelas gerações anteriores. Aprendemos em pequenos que, se fizemos asneira temos que ser castigados, ao invés de sermos ensinados a examinar o erro, a aprender com ele e a reformar a nossa atitude. A permitir-nos oportunidades depois de um “erro”. E dessa forma não é possível aprender nada nem criar nada de novo, nem sequer fazer o que precisa para corrigir.

Aliás, corrigir não é possível. O que é possível é, no momento presente, visto no passado já não poder fazer nada, criar novas experiências de vida mais positivas aproveitando assim o aprendizado do que outras pessoas iriam chamar, ou você mesmo,

de erro a algo que acha que não deveria ter sido feito. Você pode no agora começar a escrever uma nova história de vida.

Também aprendemos de muitas formas desde a nossa infância de que temos que sofrer para aprender ou para ter as coisas ou até amor.

Revoltas e raivas são sentimentos que , para além de causar dano físicos bloqueiam a sua possibilidade de ganhar mais dinheiro ou de ter paz e harmonia com a sua família, ou de conseguir o que quer que seja.

Assim, sem amor por nós, como podemos viver no perdão e na abundância? No bem estar , paz e felicidade?

Se ainda mantemos essa cultura do sofrimento, dramatizando e alimentando ocorrências passadas na nossa existência, como podemos avançar, sermos livres e felizes e tornar o mundo melhor?

Estas são apenas algumas das crenças que limitam a nossa visão da vida e que nos impedem de avançar no caminho da saúde e da prosperidade.

Estar preso às velhas crenças negativas faz de si prisioneiro de si mesmo. Acreditar estar dependente de fatores externos para tudo, leva a não assumir o seu verdadeiro poder. E é você que tem esse poder.

Apenas precisa pedir e receber porque tudo está lá na sua Fonte para si.

A Física Quântica ensina-nos como tudo se processa a nível do pedir e receber. A cada pensamento enviado ao Universo já está a construir algo em sintonia com esse tipo de pensamento.

Quando duvida ou não tem a confiança a 100% de alcançar esse objectivo tudo se desfaz e você continua a tentar andar em frente mas as coisas não acontecem ou o que pediu não vem.

Também a crença de que tudo leva muito tempo e de que é preciso muito esforço e muito trabalho leva a que muitas pessoas passem a vida a trabalhar árduamente e quase nada consigam do que na verdade desejam.

Ter dinheiro e saúde não é sorte nem obra do destino. Apenas a sua mente é que é a criadora da sua vida. Tudo em que pensa e acredita é que cria a sua realidade.

A EFT vem ajudar em minutos a mudar pensamento e crenças que de outra forma , com esforço, seria quase impossível mudar. Porque o que conta é a sua vibração .

Essa é a leitura que o Universo faz não o que a sua mente consciente expressa.É por isso que a EFT é tão eficaz para melhorar de vida.

Aliás, hoje em dia, estuda-se a similaridade entre o funcionamento do Universo e o do nosso cérebro pois está tudo interligado energeticamente.

Tudo o que se passa em relação ao nosso pensamento, reflete-se no nosso corpo. Certas áreas da Medicina ainda não

reconhecem esta realidade, e, por isso, têm ainda dificuldade de lidar com os problemas físicos e financeiros. Daí que, na Psicologia Energética, encontramos, nas várias terapias, resultados mais expressivos. E na Eft resultados mais rápidos e consistentes. Pois com a EFT você começa a libertar de bloqueios e a treinar a mente para ter sucesso.

Existem vários bloqueios emocionais que nos causam problemas diversos na saúde e não só.

Focando mais algumas crenças e sentimentos negativos encontramos, por exemplo, o excesso de preocupações constantes, que são um grave bloqueio. São crenças limitantes. Aprendemos que precisamos estar sempre em stress e preocupados para alcançar alguma coisa. Mas a verdade é que as coisas não são assim. Na verdade funciona precisamente ao contrário.

Não vamos, no entanto, confundir prevenção com preocupação extrema mas, quando a sua preocupação com o dia de amanhã lhes começa a tirar o sono, ou a não deixar a sua mente ter paz durante o dia e se você está apenas focado no problema, isso é sinal de alarme. Dessa forma está a bloquear a possibilidade de realização do que pretende alcançar.

Se passar o tempo todo focados naquilo que não tem, sempre preocupado com dinheiro, por exemplo, isso não o leva a ter mais dinheiro. Pelo contrário. Sobretudo se passar o tempo a sentir medo de o não ter.

Está focado no vazio, na ausência e não na possibilidade de ter. O que existir em termos de imagens e crenças na nossa energia é o que irá criar.

Quando tira o foco interior, enegético, do negativo, liberta e entrega, já permite que a vida flua. Nesse ponto já avança um pouco mais. Ou pode até dar passos gigantes. Eu dei.

A realidade é que, enquanto estamos focados sempre de forma negativa no problema não sintonizamos com a solução.

Pode mudar tudo isso dissolvendo todas as emoções negativas ligadas aos eventos da vida, mudar para melhor sua relação com as pessoas, com o dinheiro, enfim, com tudo o que o rodeia a começar em si. Você é a pessoa mais importante da sua vida.

A EFT vem na altura certa, agora que o mundo precisa de uma mudança urgente.

Quanto tempo seria preciso na sua vida para dissolver emoções negativas ligadas a um passado que já não existe? Quanto custa isso em sofrimento emocional, social, físico e financeiro?

Trabalhando de forma disciplinada e perseverante, com a EFT você pode realmente mudar em pouco tempo a sua vida. Pode levar minutos, dias, semanas ou até meses, mas, a cada dia, a cada aplicação tudo se vai tornando melhor.

A realidade é que você é um ser cheio de potencial, que muitas vezes está adormecido. Mas podem despertar essas capacidades e desenvolvê-las. Pode desenvolver o seu potencial rumo à realização pessoal. Assim pode multiplicar o bem e viver num estado de saúde e prosperidade.

Mas ainda se vive muito condicionamento devido a crenças e falta de autoestima que não nos auxilia a avançar. Como lhe afeta esse condicionamento?

Vou dar um exemplo.

Imagine que você deseja um novo emprego. No entanto, a **crença** de que é difícil encontrar emprego faz com que não se sinta motivado a procurar. Por outro lado, há o **medo** da rejeição. Medo de ouvir dizer não. Ou simplesmente acredita não ser bom o suficiente porque outros empregos não deram certo. Ou sente culpa por isso. A **preocupação** com este problema e a carga da dificuldade financeira, para além de material, é emocional. Você pede, no seu íntimo para arranjar um emprego, mas no seu coração

existe a extrema preocupação, o medo, a insegurança constante, a culpa, etc., de não o conseguir.

Tudo isto causa bloqueios.

O medo chega a ser de tal forma, que nem sequer tenta procurar oportunidades, simplesmente porque não acredita que as encontre, ou então, se as encontrar, que não é bom o suficiente para as ter.

Há muitas pessoas nesta situação. Eu já vivi assim por isso entendo a dôr e sei o caminho para sair disso.

Em termos de Mecânica Quântica a explicação pode ser analisada de forma simples. Sempre que sentimos medo ou todo o tipo de sentimentos dos quais estamos a falar, enviamos um sinal negativo ao Universo.

Somos nós que criamos tudo o que sentimos e vivemos na nossa vida. O nosso exterior é sempre um reflexo do nosso íntimo e o resultado da forma como pensamos e agimos e das nossas experiências ao longo da vida.

Ninguém precisa tirar um curso de Mecânica Quântica para entender as bases do processo. As coisas funcionam assim nas Leis da Vida: Lei de Causa e Efeito. A nossa própria vida mostra-nos isto tudo ao longo do processo. Só precisamos olhar para trás e analisar o percurso que fizemos.

Quando enviamos medo recebemos medo. Se enviarmos ansiedade, continuamos a viver na ansiedade cada vez mais. Se duvidamos da realização dos nossos sonhos, estamos a atrasar o processo.

Recebemos sempre mais do que vivemos a cada momento.

Eu costumo perguntar quanto tempo por dia dedica o seu pensamento a coisas positivas e quanto tempo dedica às preocupações, tensões, *stress* constante, entre outros sentimentos, pensamentos e emoções?

Muitas pessoas até acreditam que são muito positivas.

Na verdade os processos criadores de situações negativas funcionam de forma invisível. Estão sempre a ser alimentados pelo Ego e pelas crenças negativas a maior parte das vezes. Funciona 24h por dia e você não dá conta.

Nas sessões Clarificantes de EFT, através de determinados exercícios encontram-se as verdadeiras imagens que há em nós, que são criadoras da nossa vida e como estamos a vibrar.

Normalmente não percebemos essa conversa nem a vibração mental pois manifesta-se de forma subtil. Vivemos assim, por dizer como que numa hipnose inconsciente.

Sempre que na nossa mente idealizamos algo que queremos, enviamos um sinal a uma dimensão do Universo onde todas as moléculas e átomos correspondentes ao que queremos começam a reunir-se em função da nossa idealização. Mas sempre que nos tornamos ansiosos acerca disso, ou sentimos medo que não vá acontecer, ou estamos demasiados preocupados, resumindo, se duvidamos do processo, essa materialização desfaz-se. E depois recomeça tudo de novo. Enquanto duvidar de alcançar o que quer as coisas não acontecem.

Mas não basta rezar e agora confiar, não pensar mais no assunto e não se fazer nada. É preciso agir.

Na verdade o mais importante para se chegar a uma meta, antes de qualquer outra coisa, é o seu alinhamento com a sua Fonte, libertar de bloqueios e crenças limitantes que o possam impedir de chegar onde pretende.

Através do seu trabalho de transformação pessoal com a EFT a sua vibração fica agora alinhada com o seu desejo verdadeiro e pode agora tomar acção para realizar o que pretende.

Fazer o contrário leva a erros e a não conseguir os resultados pretendidos. E daí vem depois a frustração e muitos traumas emocionais. Principalmente no que diz respeito ao desenvolvimento profissional e financeiro.

Há passos que você pode dar e a EFT vem para ajudar em todos os bloqueios relacionados com eles.

Neste manual de EFT vou ensinar-lhe as bases de como pode aplicar a EFT e, em outros programas de treino você poderá ir ainda mais além para alcançar o máximo sucesso, nomeadamente, na área profissional e financeira alcançando melhoras ainda mais significativas na saúde e qualidade de vida.

Os nossos pensamentos criam tudo na nossa vida. Se pensou, algo está a criar instantaneamente.

Por isso é tão importante a EFT neste percurso. Você pode mudar o padrão que o/a esteja a condicionar e assim aceder a áreas do cérebro que conscientemente não conseguia antes para

mudar a sua energia e a sua vibração colocando-o/a na frequência certa para alcançar o que queremos.

Como funciona a mente

Para aprofundarmos ainda mais esta questão é importante percebermos um pouco de como funciona o nosso cérebro.

Na realidade podemos comparar-nos a um computador. Imagine o cérebro como um dos componentes onde estão armazenados todos os acontecimentos da nossa vida, desde o início do tempo em que estávamos no útero da nossa mãe até ao momento presente.

Realmente somos uma máquina incrível e perfeita.

Assimilamos uma quantidade enorme de informação, ao longo da vida e ela fica armazenada na nossa *motherboard*, e vamos enviando a informação aos outros componentes. Assim se processa o nosso comportamento segundo as orientações que o nosso pensamento dá. Esse comportamento reflete-se tanto na nossa vida social como no nosso corpo físico.

Mas, tal como qualquer computador, você pode programar a sua mente.

Existem livros maravilhosos de autoajuda, por exemplo. Eles ensinam-nos muitas coisas importantes e válidas. Mas, quando procuramos reprogramar o nosso cérebro com nova informação, enquanto temos tanta informação negativa enviando constantemente a informação contrária ao que desejamos, origina-se um conflito, sendo muito difícil ver resultados práticos do seu trabalho de reprogramação.

Como eu conheci a EFT

Conheço por experiência própria tudo o que partilho sobre a EFT, pois trabalhei uns 16 anos na minha catarse psicológica antes desta técnica e fiz muito estudo e pesquisa até chegar até si e a milhares de pessoas. Vivi sempre resultados passo a passo. Fique

comigo que vou contar-lhe um resumo da minha história com a EFT.

Comecei com os livros de Louise Hay há quase 20 anos. Trabalhava diariamente analisando-me e escrevendo reprogramação positiva vezes sem conta nos meus cadernos.

Fui adquirindo muito conhecimento pois a minha biblioteca ia ficando cada vez mais extensa, dividindo-se em várias áreas, mas cada vez ficava mais doente e com maiores dificuldades financeiras. Vivia a esforçar-me para pensar só no positivo sem limpar o negativo pois nem sabia como o fazer, nessa altura. Nem sabia que era preciso. Nem conseguia ver o que estava por detrás das situações graves em que vivia.

Na realidade não podemos estar nas duas vibrações ao mesmo tempo. Mas, naquele tempo eu não sabia.

Só após libertar os eventos negativos da vida, programações negativas entre outros aspetos é que o positivo é aceite na sua energia. Isto são factos científicos. E a sua mente começa a criar novas redes neurais para criar mais saúde e prosperidade.

Até descobrir a EFT vivia quase sem possibilidades de sobrevivência.

Ficando só a trabalhar mentalmente no positivo, para além da frustração de procurar reprogramar melhoria de vida e isso nunca acontecia, ou, quando parecia estar a haver melhoras, logo acontecia tudo ao contrário. Esta foi a minha experiência e encontrei a mesma situação nos relatos de centenas de pessoas. Na verdade eu sentia-me muito mal e sentia sempre uma resistência e mal estar quando tentava focar só no positivo.

Só encontrei as respostas e soluções para isso com o estudo e aplicação da EFT.

Mas todo este esforço eu fazia porquê?

Na verdade eu comecei a ficar doente há uns 20 anos atrás. Comecei por ter recorrentes problemas de garganta e em cada amigdalite ou faringite eu passava pelo menos 15 dias de cama todos os meses.

Isto durou uns 6 anos. Tomava caixas e caixas de antibióticos, antiinflamatórios e analgésicos.

Quase não podia cuidar de mim durante esse tempo e era o meu ex companheiro que me levava comida a casa.

Eu ficava só mais a minha gata até altas horas da madrugada sem poder dormir pois estava completamente sózinha e não tinha recursos financeiros. Dependia exclusivamente da ajuda dele para sobreviver.

Morava no Algarve, Portugal, onde ainda moro e tinha deixado as minhas filhas ao cuidado da minha mãe a uns 300km de distância para criar uma vida melhor e ter uma casa para cuidar delas.

Mas sempre doente nunca conseguia realizar nada . Nem me podia ajudar nem a elas.

Fui foco de críticas desde a infância e também por ter viajado para melhorar de vida.

As culpas tomaram conta da minha energia e comportamento emocional e mental.

Também tinha muito baixa auto estima. Nessa altura nem sabia que essas palavras existiam ou que isso era. Tinha vivido 18 anos quase sempre fechada à chave. Excepto quando fugia de casa e era alvo de críticas e castigos constante. Alguns anos estudei mas nunca acreditei em mim para fazer nada na vida. Até que me tiraram da escola. E eu era uma jovem bastante inteligente. Mas nunca tinha acreditado nisso até começar o trabalho com EFT.

Devo dizer que os meus pais sempre foram boas pessoas mas as suas crenças e os seus próprios traumas de vida nunca os deixaram fazer melhor.

Também sofria críticas porque estava doente e não podia ajudar. Nada do que fosse para o meu bem estar lhes interessava. Eu estava sempre errada aos olhos da família e nunca tinha valor para ninguém. Bem, isto para resumir pois a história foi longa.

Na verdade queriam o meu bem mas expressavam-se da forma errada por ignorância, claro.

Compreender esse processo é bom. Mas não resolve o que ficou instalado no sistema energético. Tenho atendido e ensinado EFT a centenas de pessoas com problemas deste tipo.

O que eu sabia é que me sentia muito culpada de viver doente e sem dinheiro e que faltava aos meus compromissos de trabalho como cantora e em outras profissões e vivia num tormento sem saber o que fazer e na solidão. Acreditava que estava errado estar doente entre muitas outras críticas negativas sobre mim e a vida. Vim depois a descobrir isso com a EFT.

Comecei por estudar Louise Hay, como referi ,e Reiki e entendi de imediato que as respostas estavam dentro de mim. Então comecei uma verdadeira odisseia de pesquisa de conhecimento para compreender a causa real das doenças e onde estaria a cura.

A minha mãe era uma pessoa muito doente e por isso o meu desejo era ajudá-la e acreditava que tinha a missão de descobrir a causa das doenças para salvar a família.

Separei-me há uns 12 anos atrás a esta data(2017) e fui pela 1ª vez viver sózinha. Com um emprego de vendedora de publicidade pouco ganhava e sentia medo pois nunca vivera dependente de mim mesma. Mas conheci o meu actual companheiro nessa altura e as coisas mudaram muito. Para melhor e ... para pior.

Poucos meses depois começaram a piorar problemas de saúde da área gastrointestinal e fiquei gravemente doente durante meses.

O meu marido começou a cuidar de mim mas tudo se foi complicando. Problemas de coluna e musculares, que já existiam em menor grau antes, pioraram e passei a viver um pesadelo nos 8 anos que se seguiram.

Dores constantes, infecções recorrentes diversas, doenças ditas crónicas das mais diversas, incluindo alergias, infecções violentas urinárias, feridas no estômago, intolerância 100% a medicação química, contraturas musculares, vertebbras deslocadas com subluxações constantemente, escoliose, lordoses , fibromialgia e outras doenças com nomes interessantes e a lista ainda foi longa.

Na verdade a doença era só uma. Incluindo a doença financeira pois é tudo a mesma coisa. Vem tudo da mesma origem e trata-se de forma idêntica. Embora com processos diferentes e é preciso conhecer essa área e encontrar os padrões energéticos. Eu dou formação sobre isso.

Passámos a viver num pesadelo. O meu marido tinha perdido a empresa e ficámos sem nada. Eu pouco já tinha, apenas alguns objectos pessoais . Então o leitor imagina como foi.

Nesses anos recorremos a ajuda espiritual que nos deu muito amparo e conhecimento e na falta de uma família melhor passámos a ter uma família que nos apoiava no que podia. Mas a parte material e saúde continuou um caos. Nunca sabia quando tinha dinheiro para comer. Entre outras coisas. E a saúde piorava cada vez

mais. Vivía no pânico, ansiedade dita crónica e todos os dias eram um pesadelo. Nem sabia se iria acrodar viva no dia seguinte.

Vivia na dor e inflamação em quase todo o corpo .

Mesmo assim desenvolvi uma atividade de bordados, no início da nossa relação há 11 anos, a partir de casa, para tentar ganhar algum dinheiro. Mas, passados poucos meses fui piorando e era raro conseguir trabalhar. Vivia de cama com dores imensuráveis à espera que o João – meu marido- cuidasse de mim todos os dias.

Sempre nas pesquisas através da internet e desenvolvendo o meu conhecimento. Sempre ligada a Deus e à oração que era a única coisa que me dava forças para sobreviver.

Os médicos?

Não podiam dar-me medicamentos por isso cruzaram os braços pois não podiam ajudar-me muito.

Ma fico grata pelo apoio que me puderam dar em algumas urgências com apoio humano.

Não podiam tratar-me mas pelo menos atendiam-me .

Terapeutas? Tive centenas de tratamentos quiropráticos e de osteopatia .Cada vez estava pior. Mas fico grata por toda a ajuda que me permitiu sobreviver.

Bem, agora vamos às partes boas.

Dia 15 de Maio de 2013.

Faço mais uma pesquisa na net e surge um artigo a falar uma técnica chamada EFT.

Fui ao YouTube, escolhi ,desesperada, um video para dores e as coisas mudaram desde aquele dia para sempre na minha vida e do meu marido também.

Percebi , naquele momento, que tinha chegado ao fim de um longo caminho e que estava no começo da minha reabilitação.

Nunca senti dúvidas nem hesitação.

Resumindo: **nunca perdi tempo! A minha vida valia mais.**

Tenho dado cada vez mais valor ao tempo que não é reciclável . Cada dia passado na dor numa vibração contrária ao que queremos ter causa prejuízos muito graves na vida.

Aprendi bem duramente tudo isso.

A partir desse dia apliquei, EFT todos os dias. Mas só tinha recurso a videos gratuitos e eu já tinha percebido que tinha um

trabalho comigo e com outras pessoas a fazer. Ajudar a que também encontrassem uma saída para os seus problemas. E tomarem consciência de que são verdadeiramente capazes de mudar tudo para melhor.

Você é capaz. Tenho a certeza disso.

Não tinha dinheiro nenhum naquela altura. Nem família que pudesse ajudar ou algum tipo de apoio financeiro.

Mas durante todas as horas do dia fazia Tapping (EFT) e pesquisava vídeos e conteúdo.

Então sabia que precisava aprender bem a aplicar a técnica senão seria muito difícil sair daquela situação tão grave. Pelo menos conseguia algum alívio nas dores terríveis e conseguia até descer melhor o degrau que ia para o pátio da casa onde morava. Era difícil a minha mobilidade. Ia só de vez em quando às compras com muita dificuldade.

Falando em compras.... Por vezes tinha 20€ para comprar comida para 2 pessoas para toda a semana e nunca sabia sequer se podíamos pagar a renda ou a internet e a luz.

Até que se fez Luz!

Comecei a fazer exercícios de EFT dirigidos ao que sentia sobre as questões financeiras. E os “milagres” começaram a surgir.

O dinheiro para os primeiros cursos de EFT online, embora não fossem muito completos, eram um começo e lá fui eu com a EFT e o dinheiro surgiu. Um antigo cliente de bordados ligou-me a pedir um serviço. E o meu marido conseguiu mais algum para ajudar.

Em 2 meses já tinha terminado os cursos. Mas ainda estava doente. E onde ia arranjar colocação para atender com a EFT? E atender online?

Talvez o leitor imagine o stress, ansiedade pânico, medo. Sem um tostão nem para combustível.

Mas a EFT ajudou uma vez mais e fui convidada para prestar serviço nas clínicas médicas do Dr Thierry que me conhecia com os meus problemas há uns 16 anos!

Foi um desafio ter roupa para vestir para me apresentar bem na clínica ou mandar fazer a 1ª bata pois ainda não tinha dinheiro. Mas com EFT resolvia sempre.

Apreendi outra coisa muito importante, o alinhamento vibracional em relação a tudo o que queremos ter é que conta.

Comecei a aplicar EFT para resolver até a questão de permitir ter dinheiro na conta bancária. Aí , com a ajuda das técnicas que ensino hoje em dia no meus cursos, fui descobrindo passo a passo o que estava por detrás e os resultados não se fizeram esperar.

Assim não foi surpresa para mim que a EFT resolve as questões financeiras. Era um facto! Eram provas umas atrás das outras!

E afinal estando eu bloqueada como podiam outras pessoas beneficiar do que tinha para lhes oferecer?

Também o leitor tem capacidades únicas que só estão à espera que se liberte para poder beneficiar no mundo a outras pessoas. As oportunidades estão mesmo aí na esquina e você só precisa estar sintonizado com elas para se permitir tê-las.

Procurei especialistas na área da EFT para prosperidade nos USA com quem aprender. E durante o 1º ano apliquei essas técnicas com a EFT para minha autocura ultrapassando uma grande parte das doenças que tinha. E a vida foi melhorando.

E tornou-se possível eu ser EU de verdade e realizar este sonho que é hoje a minha carreira.

Feliz por poder ajudá-lo/a a si também.

Até que surgiu a formação de Coach de Tapping para Abundância que queria. Mas tinha que investir uns 5000\$! Era impossível dizia eu.

Bem lá vou eu com EFT na ponta dos dedos. A mente fica clara, as ideias surgem , desenvolvo o meu blog e , rapidamente consegui tudo o que precisava e comecei a minha formação nessa área financeira com a EFT.

Nem sempre foi fácil mas com a EFT superei obstáculos que nem em anos de outras terapias seria possível. Na verdade tudo o que tentei nunca funcionava porque as programações de auto sabotagem eram muito fortes. E trabalhar só no consciente também nunca vi funcionar nem comigo nem com as pessoas que atendo e ensino. Por vezes fazem alguns progressos mas voltam quase ao mesmo. Outras desenvolvem problemas muito mais graves ainda e

até entram em depressão porque a carga invisível é cada vez mais pesada.

Fui fazendo vários cursos ao longo destes 4 anos.

A minha dedicação aos meus projectos e pessoas que ensino com EFT é de 100%.

O meu foco são os seus resultados.

O de formadora, nomeadamente, para poder oferecer agora ensino profissional com a EFT.

Nunca me imaginei na posição que estou hoje. Não tinha sonhos, não acreditava em mim e em nada. Não acreditava em cura embora até falasse nisso.

Só acreditava em Deus e na sua ajuda.

Menos mal, mas não tinha ainda era conhecimento que eu é que tinha o poder maior de criar a vida que eu queria e estava tudo lá bem escondido dentro de mim debaixo de dezenas de traumas graves desde a infância até ao dia em que conheci a EFT.

E quando damos o passo em frente, vibrando na sintonia certa, Deus ou o Universo ou como leitor deseje chamar responde em sintonia. Só podemos receber consoante a energia em que vibramos.

Precisei de todas as técnicas com a EFT, as que aprendi da área financeira, para transformar a minha vida. Nunca vi um exercício que não tivesse surtido resultados. Saber em segundos as verdadeiras causas de cada situação e começar a transformação foi a maior benção.

Aprendi que de todas as categoria de dinheiro, temos 5 e tive que as tratar todas para as resolver. Ganhos, poupanças, dívidas, dinheiro tóxico, metas. Ai metas! Nem a brincar! Nem 5€ eu imagina que conseguia ganhar. Foram precisas todas essas técnicas bem aplicadas para que eu conseguir escrever artigos, fazer videos, criar conteúdo, fazer todo o trabalho informático aprendido de mim mesma. Incluindo todo o trabalho de divulgação, enfim. Tudo sózinha eu e a EFT e o apoio do Universo e do meu marido.

E agora fico grata uma vez mais a si também por seguir o meu trabalho pois é graças a si que ele é desenvolvido.

Em 2 anos endireitei uma vida em que quase nunca tinha tido sequer dinheiro no banco e tinha milhares em dívidas.

E agora o leitor talvez pense que devido a ter esta profissão é que consegui tudo isso. Mas a verdade que eu aprendi também que não importa o trabalho que fazemos. O que conta é o alinhamento vibracional e a forma como nos relacionamos com o dinheiro.

Bem poderia eu estar a trabalhar e não ter nada. Fiz várias experiências com EFT nisso ao longo destes anos. Sem estar alinhada e liberta de eventos negativos e crenças negativas passadas nada acontecia. Eu trabalhava , como dizemos em Portugal, para “o boneco”.

Assim vivem muitas pessoas que se esforçam tanto para pouco ou nada terem . Vivem na frustração e na crença de que a vida é uma luta triste. Mas a vida não é assim.

O natural da vida é ser tudo fácil e fluir de forma saudável, alegre e livre na sua energia. Se isso não está a acontecer é porque há algo que você pode mudar.

Você deve conhecer , provavelmente , pessoas que têm distintas formações, capacidades incríveis mas que pouco conseguem ou só conseguem algum sucesso na vida .

Na verdade trabalhar por conta própria ou criar ideias além do emprego convencional ainda faz medo a muitas pessoas. Pela falta de acreditarem mais em si próprias e que em que cada um de nós está a capacidade de receber todo o dinheiro que queriam. Nem eu imaginava isto antes de trabalhar em mim com a EFT.

Nos últimos anos li O Segredo e outros livros de auto ajuda, Entendi os conceitos mas não passava de uma bela teoria. Passar à realidade? Foi mesmo com a EFT.

No início para ter os clientes que queria estudei sobre os bloqueios que impediam de ter os clientes perfeitos. Com a EFT descobri o caminho e agora é um dos Módulos do meu Curso Motivados para o sucesso.

Atendi até hoje centenas de pessoas e tenho ajudado largas dezenas nos meus cursos e todas têm benefícios.

As técnicas que ensino são reconhecidas na América através das pessoas que as desenvolveram de início, Especialistas em Psicologia Energética e funcionam mesmo para toda a gente. Com elas eu estudei e me certifiquei Especialista em tapping para Abundância – TIW Coach.

Isso é algo que tenho sempre no coração. A certeza de que vou poder ajudar outra pessoa a ser livre a partir de agora.

Só posso agradecer a estas técnicas maravilhosas, a Gary Craig e Margareth Lynch por todo o treino que me deu e conhecimentos elevados que funcionam quando colocados em prática e, logicamente a mim mesma por todo trabalho desenvolvido que agora levo até si.

Costumo dizer que fico grata por todas as dores por me ajudaram a chegar até aqui.

Espero que tudo isto ajude muito no seu caminho.

Na verdade só quem vive a experiência pode viver tudo isto e ter o resultados. Estas são palavras de uma aluna e cliente minha.

Faço votos que neste manual encontre a luz, como eu encontrei, para dar os primeiros passos.

Vamos a isso?

O nosso cérebro e a EFT

Toda a informação está armazenada em 100 bilhões de células nervosas. Mas não é missão impossível aceder a essa informação, pois ela, de alguma forma, está disponível quando queremos.

Podemos fazer novamente a analogia com o nosso computador. Se tivermos as pastas cheias de informação, o disco cheio, vírus que afetam o sistema, a solução passa sempre por uma limpeza no sistema geral. Então, já podemos instalar o novo sistema operativo com nova informação para que ele possa funcionar devidamente. Todos sabemos que o nosso computador pessoal precisa de ser limpo e a informação atualizada.

Na realidade a carga de informação negativa na nossa mente é constante, daí o acumular de situações negativas na nossa vida quando a mente está cada vez mais saturada de informação negativa. No entanto isso só acontece com a nossa permissão. É da nossa responsabilidade o tipo de informação que estamos abertos a receber.

Quando estamos ainda muito sintonizados com pensamentos e emoções que vibram de uma forma menos positiva, o normal é recebermos cada vez mais informação que se instala com o mesmo tipo de conteúdo e vibração.

Por isso é necessária a vigilância e limpeza constante da nossa mente. Desta forma cada vez passamos a receber mais informação positiva e, por consequência, o nosso corpo vibra de forma cada vez mais saudável e tudo o que nos acontece também tem tendência a ser de forma mais positiva.

Semelhante atrai semelhante, quanto mais vibrarmos na energia positiva mais receberemos disso.

Podemos de facto comparar-nos a um computador em que o sistema de manutenção passa pelo mesmo processo: limpeza periódica e mudança de informação.

O ensinamento de “vigiai e orai” e “conhece-te a ti próprio” aqui aplica-se perfeitamente e entende-se. Precisamos cuidar do nosso bem-estar mental e de estar em sintonia com as boas vibrações que nos levam ao bem que desejamos.

É importante libertar-nos dos eventos passados traumáticos que nos causam bloqueios energéticos e que estão na origem de todos os nossos problemas.

***Na EFT aprendemos que:
Pensamento gera sentimento e sentimento gera
comportamento***

O facto é que a nossa mente viaja constantemente entre o passado e o futuro. Vivemos muito pouco no momento presente. Segundo estudos realizados, nas 24h de um dia, apenas 5% é passado de forma consciente no presente. A maioria dos pensamentos que temos são negativos passando a maior parte do tempo a ser comandados por programas mentais instalados devido aos eventos passados e emoções não resolvidas na nossa energia.

Este é o maior problema da humanidade - reviver vezes sem conta de forma consciente e inconsciente o passado e por isso ficamos condicionados.

Guardamos os pensamentos e eventos da vida num baú bem longe da consciente lembrança, pois não sabíamos, até agora, como lidar com a dor que isso nos causa. O que é compreensível, de facto. Temos feito tudo o que é possível para sobrevivermos.

Tudo na vida é energia e somos energia. Conforme o teor dos nossos pensamentos assim eles vibram, e assim se processam os efeitos no nosso corpo e na nossa vida como referi atrás. Reviver sem conta situações de dor, mágoa, raiva e revolta entre outros sentimentos só traz doença a vários níveis.

Por isso passamos o tempo a falar do que nos aflige, ou então não falamos calando a dor dentro de nós que se vai somatizando em problemas por vezes muito graves.

Por vezes chegam-me pessoas, às sessões de EFT, que nem conseguem falar do que as aflige. Têm muita dificuldade. E os sintomas de sofrimento no corpo são notórios devido a isso. Outras falam bastante nervosas no que as aflige, mas sem perceber como isso está a afetar a saúde da sua vida.

Se por um lado, cada vez que falamos sobre o problema estamos sempre a reforçar e a fortalecê-lo, por outro, calar os problemas dentro de nós, também tem efeitos devastadores.

Até à descoberta da EFT não era possível aceder tão facilmente a essa informação e muito menos reprogramar a nossa mente. Este era um problema de difícil resolução.

A importância da EFT na saúde emocional, física e financeira.

Todas as emoções negativas nós projetamos no futuro. Sempre que acontece algo idêntico ao que passámos, sentimos desconforto. A doença desenvolve-se de maneira silenciosa. Pode levar muitos anos até que se declare no corpo físico. Mas isso acontece mais cedo ou mais tarde, naturalmente.

Começamos a criar um círculo vicioso e a recorrer aos químicos que vão calando o corpo. Mas o que causa o sofrimento está lá e lá continuará até ser tratado convenientemente. Tudo isto porque temos tendência em não ouvir o corpo. E ele é o nosso melhor conselheiro pois é através dos sintomas físicos que nos mostra o caminho certo a seguir.

Com a EFT você pode desenvolver um caminho maravilhoso enquanto cria um diálogo interno consigo e vai transformando nas suas emoções.

Passa a viver de forma mais positiva, tendo consciência da sua capacidade e poder de criação de novas experiências positivas, eliminando assim o padrão de experiências negativas.

Todos nós vivemos constantemente no passado, tendo muita dificuldade de viver o momento presente, que é onde se constrói o futuro.

O passado já não existe. Você só tem o presente. O futuro ainda não foi criado. É você que o cria no presente. É muito importante estar focado no presente para encontrar equilíbrio e bem estar.

Em função do que pensamos e sentimos no dia de hoje, estamos a construir o amanhã. Então, até podemos ter um dia hoje muito feliz, mas lá bem dentro de nós, no nosso subconsciente, há ainda aquela energia negativa de algum evento no passado, (que pode até ter sido ontem) e que nos faz vibrar numa energia negativa. E é isto que o Universo vai ouvir.

Uma vez que estamos habituados a este processo ele passa a ser automático, com uma programação que se repete sem darmos conta, passamos a funcionar em piloto automático e passamos a vida a viver em sofrimento, condicionados por situações que já não existem.

Ao estarmos a viver, mesmo de forma inconsciente, memórias de acontecimentos passados limitamos muito a nossa vida, porque vivemos no medo de que “aquilo” volte a acontecer.

É por isso que é comum, por exemplo, alguém que teve um acidente de carro chegar a ter medo de voltar a dirigir pois pode acontecer o mesmo.

Vivemos assim num *stress* constante, condicionados pelo nosso passado. Poderia dar muitos exemplos acerca disto.

Muitas vezes acontece precisamente aquilo que não queremos que volte a acontecer porque fomos condicionados pelo medo. Devido à questão não estar resolvida, continuamos a precisar de passar pelo mesmo.

Enquanto não mudarmos as coisas, elas vão continuar a repetir-se.

É por isso difícil termos resultados diferentes se não mudarmos o nosso padrão de pensamento, pois tudo vai continuar a funcionar da mesma maneira e com agravantes.

Ao mudar o nosso pensamento passamos a ver a vida com mais cor, mais vida e mais luz no horizonte.

O Universo não ouve o nosso consciente. Ele só ouve o nosso subconsciente

Esta é a nossa realidade. Nós vivemos na energia que criamos em função do que acreditamos no nosso subconsciente. É essa energia que o Universo ouve.

Daí que quando temos instaladas crenças negativas, também bloqueamos a possibilidade de melhorias na nossa vida.

Uma das crenças negativas que mais tenho encontrado nas sessões de EFT é a crença de que, se os nossos familiares têm uma certa doença nós também a vamos ter. Essa crença leva a que criemos em nós doenças que nunca até seria suposto termos. Aliás, toda a crença negativa que envolve doenças está precisamente a criá-las e até a impedir de as ultrapassar.

Eu aconselho a conhecer o livro do Dr. Bruce Lypton, “A Biologia da Crença” que lhe irá trazer muita luz sobre estes aspetos.

Uma das crenças mais comuns que precisa ser tratada para ser ressignificada eficazmente com EFT é o facto de se acreditar que a doença ou o problema é crónico e que não tem cura ou solução. Pois isso dificulta todas as melhorias possíveis e a completa recuperação da pessoa.

O facto de uma pessoa ter um familiar com cancro ou outra doença, não implica que a vá ter. Muitos estudos científicos demonstram hoje em dia que é possível sair desse caminho.

Através do *Tapping* podemos mudar os nossos hábitos mentais e alimentares também. Isso faz com que tenhamos mais respeito pelo nosso corpo. Com isso alteramos a vibração das nossas células e podemos inclusive, transmitir essa vibração às nossas futuras gerações, cortando os vínculos com os padrões negativos das gerações passadas.

Seguindo uma melhoria de pensamentos, emoções e comportamento alimentar você terá desta forma mais respeito pelo seu corpo e por isso poderá viver melhor.

Até hoje era muito difícil mudar os padrões de comportamento devido a não conseguirmos lidar com o passado. Mas nós não somos a mente nem os nossos sentimentos, somos nós que os comandamos. Somos nós que podemos controlar e programar a nossa mente.

Aprender a viver de forma positiva e no presente emocionalmente, será de grande mais valia, pois todas as experiências são válidas ao nosso crescimento.

Por isso é importante treinar a sua mente.

A doença só surge devido às aberturas que lhe damos com os nossos pensamentos negativos e emoções que não estão tratadas convenientemente.

Todo o nosso sistema físico é comandado pela frequência dos nossos pensamentos e emoções.

Com a EFT eu tenho vivido experiências maravilhosas. Aprendi que podemos escolher o que pensamos, o que sentimos. Você vai descobrir que pode tomar as rédeas da sua vida.

Pode transformar o seu corpo, a vibração das suas células, acabar com padrões negativos de comportamento, transformar a dor em aprendizado de forma suave e eliminar o sofrimento, apenas com suaves toques instalando a informação necessária para isso.

Você é um sistema perfeito fruto de elevada tecnologia e engenharia com um enorme potencial.

Estamos todos em processo de evolução constante e em grande fase de mudança por isso dou os meus parabéns por estar aqui e que o seu percurso, com a EFT, seja de muita paz, saúde e prosperidade.

Você é capaz e merece!

A História de EFT

A EFT foi desenvolvida a partir de uma técnica que foi descoberta nos anos 80 pelo Dr. Roger Callahan quando ele estava a trabalhar com uma paciente chamada Mary que tinha fobia em relação à água.

Há mais de um ano que o Dr. Roger Callahan procurava auxiliá-la sem grandes progressos.

As queixas de Mary eram dores de cabeça frequentes, pesadelos, e mal-estar no estômago relacionando todos esses sintomas com o medo que sentia da água.

Por muitos anos ela procurou ajuda mas as melhoras eram irrelevantes.

Certo dia o Dr. Roger fez uma experiência enquanto ela se queixava do seu mal-estar no estômago e tocou-lhe com leves pancadinhas com a ponta dos dedos no meridiano do estômago, na zona logo abaixo dos olhos.

O alívio de Mary foi total e imediato o que muito surpreendeu quer o Dr. Roger quer a sua paciente.

Foram testar as melhoras numa piscina próxima e realmente se confirmou de que Mary, finalmente, tinha ultrapassado o seu problema.

Dr. Callahan iniciou então pesquisas e desenvolveu uma técnica ainda hoje utilizada por muitos profissionais de Psicologia entre outros, a TFT, ou seja “Terapia do Campo do Pensamento” ou “Thought Field Therapy”.

No início sofreu pelo ceticismo apesar da sua eficácia, mas hoje em dia é foco de atenção a nível mundial.

Entretanto, em 1995, surge Gary Craig engenheiro hoje também mundialmente reconhecido por esta sua dádiva à humanidade. Sendo muito interessado por melhoria de desenvolvimento pessoal tomou conhecimento do trabalho do Dr. Roger Callahan e entrou em contacto para conhecer melhor o seu trabalho.

Viu o potencial de ajuda da TFT e que o Dr. Callahan descobrira algo que iria mudar a vida de muitas pessoas.

Sendo uma técnica originária da acupunctura milenar chinesa, esta técnica, ao ser aplicada de forma confortável, sem agulhas é, sem dúvida, uma excelente técnica para ser aplicada.

A TFT exige um diagnóstico demorado, sendo uma técnica mais complexa, daí que Gary Craig desenvolveu uma técnica mais simples que é a que hoje vamos conhecer melhor neste Curso.

EFT derivando da Acupuntura

Se estiver familiarizado com a Técnica de Acupuntura sabe que no nosso corpo existe uma rede de meridianos, como se fosse um circuito elétrico. E é isso mesmo.

O circuito elétrico que conduz energia a todos os órgãos do nosso corpo.

Por isso é importante beber água quando se faz EFT: porque a água é boa condutora.

Gary Craig descobriu os benefícios da associação da PNL (Programação Neuro Linguística) com toques suaves nos meridianos.

Sempre que aconteça uma situação traumática de maior ou menor grau, ou situação de *stress*, os nossos meridianos ficam bloqueados em algum lugar, provocando dificuldades no fornecimento adequado de energia promovendo-se, assim, o desequilíbrio emocional e físico.

Os acontecimentos negativos, independentemente da sua maior ou menor gravidade, causam um choque no nosso sistema, tipo um curto-circuito.

Fica esse acontecimento memorizado na nossa energia, nas nossas células e no nosso subconsciente.

A partir daí o nosso corpo, o comportamento das nossas células e órgãos, as nossas ações e a maneira de estarmos na vida são comandadas por esse zzzt ou curto-circuito condicionando muitas vezes a nossa vida de forma grave.

Pensamento gera Sentimento, Sentimento gera Comportamento.

Através do uso da EFT é possível promover o desbloqueio energético, restituir o equilíbrio emocional e, por conseguinte, a saúde integral.

Então o pensamento ao mudar na positiva gera sentimentos positivos que, conseqüentemente, geram comportamentos positivos

nas nossas células, na nossa energia que por sua vez se vão refletir na nossa vida em geral.

Na acupuntura através da utilização de agulhas em determinados pontos dos meridianos, podemos reequilibrar o nosso sistema.

Na EFT, a exemplo de outras técnicas como a reflexologia, ou acupressão, o estímulo é dado apenas através do toque de forma suave e confortável.

A EFT proporciona melhoras nos problemas, ao combinar de forma adequada a Psicologia Moderna à Técnica de Acupuntura sem Agulhas.

Somos energia. E tudo o que nos rodeia é energia com que interagimos incessantemente, conforme já referi anteriormente.

Exames médicos confirmam isso hoje em dia. Se não tivéssemos essa rede de energia no nosso corpo não seria possível termos as melhoras que se alcançam com a EFT.

EFT não tem efeitos secundários nem contra indicações.

Aliás é de toda a conveniência que uma pessoa que tenha alguma patologia grave ou menos grave que seja a utilize junto com os tratamentos ou terapias que estiver a fazer. O alívio emocional é muito importante na recuperação de qualquer problema de saúde ou outro.

Também recomendo que em casos de problemas financeiros ou de doença física aprenda mais sobre como aplicar EFT, com as técnicas mais avançadas para estes problemas pois a EFT vai muito mais longe do que imagina. Você pode ir mais além.

Provas Científicas

Estamos numa fase de transição. A medicina tem dado passos largos no campo da investigação e no desenvolvimento de novas técnicas.

Surgiram recentemente novas abordagens terapêuticas que estão a mudar as áreas da medicina, da psicologia e da psicoterapia.

Novos conceitos surgem para que encontremos cada vez mais terapias que nos auxiliem com eficácia.

A utilização da EFT através dos estímulos na pele dos terminais dos meridianos junto com a utilização da palavra seguindo certos protocolos terapêuticos de PNL, favorece uma reestruturação cognitiva e mudança de comportamentos.

Embora recente, é uma técnica cada vez mais utilizada por profissionais de saúde e também profissionais de outras áreas, como por exemplo, professores, treinadores, formadores, terapeutas, entre outros.

Quando aparece alguma inovação a nível terapêutico em qualquer área da medicina, procuramos sempre por provas que sustentem a teoria que parece levar às melhoras ou cura de determinado problema.

No caso da EFT, desde quando foi descoberta, a comprovação dos seus resultados positivos tem sido por demais evidente.

Milhões de pessoas em todo o mundo praticam-na, quer a nível particular quer profissional.

Estudos científicos têm demonstrado a sua eficácia para além de tudo o que o cliente sente e das melhoras que tem quando a experimenta.

Há muito tempo que eu tinha chegado à conclusão de que para termos uma vida sã e equilibrada isso depende do nosso estado emocional.

Desde há uns 15 anos para cá que eu estudava incessantemente e procurava respostas para os meus problemas e depressa descobri que as respostas estavam e estão sempre dentro de nós.

Há imensos livros de autoajuda em diversas áreas que encontramos nas prateleiras das livrarias e *online*.

Cada vez mais o ser humano dedica-se ao estudo de si próprio e isso é muito bom pois é esse o caminho da cura.

Eu levei isso muito a sério durante os meus problemas de saúde e nunca desperdicei um momento de dor que fosse sem procurar perceber o que aquilo queria dizer.

Isso ajudou-me a sobreviver e a chegar até à **EFT**.

Muita gente lê livros e até assiste a eventos que os ajudem a encontrar as respostas e um caminho. E tudo isto é muito bom e importante. Mas ultrapassar as dificuldades é um fardo penoso que persiste, por vezes, por muitos anos.

A minha busca incessante trouxe-me então a **EFT** e o meu objetivo é levá-la a cada vez mais pessoas. Porque ela é de longe o meio mais eficaz de autoconhecimento e melhoramento pessoal, para além de toda a ajuda que traz na resolução dos nossos problemas. Aprendemos com a **EFT** a viver melhor, a sermos melhores, a mudar de hábitos que nos condicionavam a vida e a ser livres emocionalmente.

É um instrumento prático, mas científico também, e altamente eficiente.

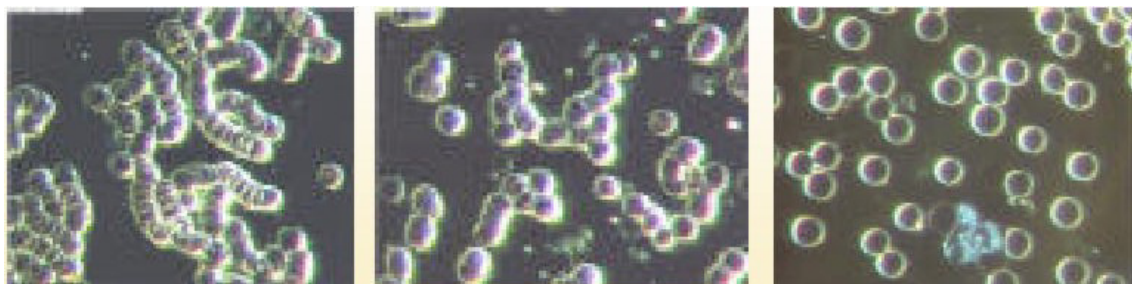
Se formos comparar com as terapias convencionais, gastando horas e horas, meses e anos de psicoterapia e, embora haja algum alívio e ajuda, é certo que em muitos casos, o problema persiste. Verifico isto todos os dias quando falo com os meus clientes sobre o que os traz às consultas e relatam problemas graves que têm e que estão em tratamento até psiquiátrico há anos mas que persistem não obstante o esforço, despesa e medicação, etc.

Normalmente a pessoa tem alívio desde a primeira sessão e, seguindo o programa adequado, é possível em algumas sessões ou poucos meses ficar livre finalmente, com a **EFT** esses problemas quase desaparecem ou são mesmo eliminados.

Quando eu descobri a **EFT** compreendi de imediato o que significava devido ao que estava a fazer por mim, pois salvou-me de todas as formas possíveis! Mas, e para os outros, como seria? Como funcionaria para os meus clientes e alunos?

Isso para mim é o mais importante. Verifico em cada dia, cada vez mais que escolhi o caminho certo porque de facto a **EFT** ajuda as pessoas como nenhuma outra técnica que eu tenha conhecido antes. Superou tudo o que eu poderia imaginar em termos de resultados.

A imagem a seguir mostra fotos de análises de sangue que são realizadas antes e depois da **EFT**. Numa pessoa saudável verificamos o sangue fluir de forma harmoniosa e livre. Numa pessoa com enfermidade isso já não se processa.



Na primeira imagem vemos a foto de uma análise a uma gota de sangue de alguém com algum tipo de desequilíbrio na sua saúde e a seguir o progresso logo depois de ter efetuado rodadas de **EFT**.

Isto para além de todas as melhoras que as pessoas testemunham por elas próprias são provas científicas do efeito benéfico imediato da aplicação da **EFT**.

No entanto o maior laboratório que conta são os resultados práticos e o testemunho de quem se trata dia-a-dia com **EFT**, isso são provas que nenhum instrumento científico pode negar.

Recomendo que faça pesquisas sobre o trabalho de diversas personalidades do mundo médico, científico sobre o estudo da **EFT**.

Estudos científicos são realizados mundialmente, dos quais podemos destacar os do Dr. David Feinstein, psicólogo clínico, pioneiro em Psicologia Energética, que tem prestado serviço nomeadamente no Hospital John Hopkins, Universidade de Medicina Antioch College e a Escola Profissional de Psicologia da Califórnia. Autor de mais de 80 livros, e coautor junto com a sua esposa Donna Eden e Gary Craig de outras obras.

Estudos são também realizados em outras Universidades Americanas, Laboratórios, Faculdades de Medicina entre outras, onde se estuda a **EFT** e os seus resultados únicos.

Cada vez mais milhões de pessoas no mundo aplicam esta Técnica apoiados por Terapeutas e diversos profissionais em diversas áreas, como Professores, Treinadores, Médicos, entre outros.

A aplicação da EFT proporciona ao corpo as condições que precisa para restaurar o equilíbrio e a saúde.

Alguns detalhes de funcionamento

As descobertas levam a que agora saibamos que ao aplicarmos a **EFT** vamos trabalhar numa zona chamada a amígdala.

Sempre que passamos por um evento traumático, ele fica condicionando na nossa energia como tenho vindo a falar.

Então ao trazermos à consciência, através da palavra, um evento traumático e fazemos o *tapping*, a amígdala recebe a informação de que já está tudo bem.

De um lado a amígdala aumenta a resposta de *stress* que se sente no corpo, de outro lado enviamos o sinal contrário com a EFT.

Gera-se um conflito entre lutar ou fugir, mas dura breves momentos, pois o *tapping* já está a diminuir a resposta ao *stress* que já não ocorre mais. Na próxima vez que a pessoa se encontrar numa situação idêntica à que causou o trauma, ou algo que o faça lembrar, já não tem mais essa resposta fisiológica. Por outro lado quebra-se o padrão de acontecimentos negativos.

É por isso que a EFT pode salvar uma vida porque o seu efeito é muito rápido e pode até libertar uma pessoa de um ataque de pânico em minutos.

Nós temos umas antenas incríveis que nos levam a estar em sintonia de novo com situações que não queremos reviver. Quando essas situações são tratadas com a EFT não existe mais a necessidade de passarmos por elas, porque perderam a sua energia e quebrou-se assim o padrão e a sintonia.

O nosso cérebro tem a capacidade de mudar a níveis que não conhecíamos há 10 anos atrás. E tudo isso hoje já é estudado e comprovado cientificamente.

Desta forma hoje em dia é comprovada a eficácia e o funcionamento da EFT.

Veja no meu blog um artigo completo sobre esta matéria.

<http://cristina-teixeira.com/como-funciona-a-eft-amigdala-e-feinstein/>

Quais os benefícios da EFT?

O sucesso da EFT deve-se a que, com ela, podemos fazer mudanças bastante significativas em nós refletindo-se na nossa vida em geral.

- Planear e alcançar objetivos;
- Aliviar e gerir o *stress*, a ansiedade, a depressão e ataques de pânico, entre outros;
- Eliminar medos e fobias diversas;
- Resolver problemas de ordem compulsiva como por exemplo dependências e vícios (alimentares, tabaco, álcool);
- Aumentar e equilibrar a nossa energia;
- Gerir sentimentos negativos (raiva, revolta, etc);
- Modificar maus hábitos;
- Melhorar a performance desportiva ou artística;
- Melhorar o desempenho e a produtividade em várias áreas profissionais;
- Promover crenças e comportamentos positivos;
- Tudo isto reflete-se no corpo físico auxiliando nas melhoras ou possível recuperação de estados de doença;
- Reduz e elimina memórias traumáticas.

Nota: a minha especialidade é dar apoio geral na área da saúde, ansiedade, pânico e fobias, especialmente Desenvolvimento na área Profissional e Financeira.

A EFT não elimina as emoções que precisamos, que são saudáveis e que nos protegem.

Quando nos libertamos, através da EFT da bagagem negativa conseguimos pensar com mais tranquilidade e clareza e encontrar as soluções que procuramos.

Em cada pessoa que experimenta EFT tem para toda a vida uma ferramenta que pode usar em qualquer circunstância.

Iniciando a parte prática da EFT

Para começar, a EFT é uma Terapia confortável. O seu objetivo é proporcionar a quem a faz o maior conforto emocional e físico possível.

- Não se utilizam agulhas;
- Não se prescrevem remédios;
- Não se efetuam cirurgias;
- Os toques são suaves e indolores;
- Não é invasivo;
- A pessoa apenas trata o que deseja;
- É sempre aplicado pelo próprio cliente na consulta.

O Terapeuta apenas toca com todo o respeito no cliente se for de extrema necessidade caso não esteja em condição física e este o permita.

Cada cliente de EFT pode aprender a técnica com o apoio do Curso e com o Terapeuta, segue as indicações para o caso que está a tratar, para fazer o seu trabalho pessoal e tornar-se cada vez mais independente. Seguindo as suas instruções fica orientado com o modo mais adequado de utilizar a técnica e as frases direcionadas ao seu problema.

Falar com o corpo

A primeira coisa a fazer quando se faz EFT é ouvir o seu corpo, analisar os seus sentimentos, defini-los e avaliá-los.

Um dos objetivos deste curso é guiá-lo na sua pesquisa interna, na sua viagem de autoconhecimento através do seu guia interno e aprender a ouvir a sua intuição que é o guia mais seguro de todos.

Para identificar o que sente precisa ouvir-se a si próprio, ao seu corpo.

Desenvolver diálogo com o nosso corpo e responder de acordo com o que ele precisa, é essencial ao nosso equilíbrio.

A EFT ensina e ajuda-nos nesse processo a conhecemo-nos melhor.

Sofremos por não ouvirmos o nosso corpo e negarmos as dores, ao abafarmos constantemente o sofrimento que fica cristalizado no nosso ser causando doença e dor.

Fugimos de nós num caminho que não tem fuga possível, até porque não há nada melhor do que esse convívio e dialogo com nós mesmos e conhecermos o ser maravilhoso que somos. Acredite. Você é a pessoa mais importante que pode conhecer!

Quando estamos despertos tomamos consciência das nossas prioridades das quais depende o nosso equilíbrio e qualidade de vida.

Procure descontraí-se profundamente para iniciar essa viagem ao seu interior. Quando estamos relaxados em corpo e espírito o padrão das nossas ondas cerebrais muda e fica mais lento permitindo aceder à informação que de outra forma não seria possível. Esse nível mais profundo chama-se *nível alfa* e o estado em que estamos mais ativos, o de vigília é conhecido como *beta*.

O estado alfa tem grandes benefícios para a sua saúde e bem-estar, por isso recomenda-se tanto a meditação como prática habitual.

Com EFT basta por alguns momentos serenarmos a nossa mente, fazer silêncio mental, para acedermos ao nosso guia interno e encontrarmos as respostas que precisamos para a efetuar. Se

desejar ir mais longe será ainda mais benéfico para alcançar as pistas que o levarão aos aspetos em que precisa trabalhar.

Prestamos então atenção ao nosso ser integral e interrogamo-nos: “Que me está a acontecer? Que quer dizer este sintoma perturbador? Que significado tem para o meu progresso? O que preciso hoje? O que preciso agora?”

“Qual ou quais as razões destas mensagens? Corpo, o que precisas?”

E penetrando com harmonia e sincero desejo de autodescobrimento, de identificar as causas do desequilíbrio, identificamos a causa real e trabalhamos nela com **EFT**.

A EFT é uma ajuda real que funciona no desbloqueio dos nossos meridianos para repor o equilíbrio e proporcionar a segurança, a fixação no ideal de ter saúde e uma vida melhor a cada dia. Permitimos desta forma que o nosso corpo ative a sua capacidade de autorregeneração.

Para isso procure um lugar calmo, silencioso. Deite-se ou sente-se de forma confortável e toque na parte do seu corpo onde sente desconforto.

Respire fundo 3 vezes de forma calma mas profunda e pergunte: “Meu corpo, o que precisas? Quem ou o quê está aqui?”

Aceder à resposta pode não ser imediato. Pode levar alguns dias ou até mais mas não desista. Siga a sua intuição. Ela diz-lhe sempre o caminho correto. Assim como poderá imediatamente surgir uma imagem, ou sons, ou uma memória seja de que forma for. Aplique a EFT em cada aspeto em separado.

Focando detalhes de Procedimento

Quando escolher a mão dominante siga sempre com a mesma na mesma direção. Termine sempre a rodada. Caso contrário convém repetir pois pode não surtir o efeito desejado.

Também pode utilizar ambas as mãos.

Procure sempre que possível estar num ambiente tranquilo pois é no silêncio que nos encontramos melhor connosco mesmos.

A respiração e água durante a sessão é primordial. Sem oxigénio e água nós não vivemos.

A água é boa condutora e é essencial à EFT porque estamos a trabalhar com os circuitos elétricos do nosso corpo.

Pode fazer as suas rodadas de EFT em diversas circunstâncias e lugares. Antes de dormir, ao acordar ou em qualquer outro momento será benéfico desde que se foque por minutos no que sente e no que está a fazer sem distrações.

Se não puder por algum motivo falar em voz alta poderá fazer a EFT em silêncio, dizendo as frases no seu pensamento e prestando muita atenção a elas.

Reversão Psicológica

Esta parte já foi retirada por Gary Craig uma vez que o termo Reversão Psicológica hoje em dia é considerado, digamos, como que um nome chique para a autossabotagem.

Na verdade todo o bloqueio que temos que nos impede de melhorar tem a ver com ganhos secundários.

Reversão Psicológica era considerada um tipo de autossabotagem feita pelo nosso subconsciente.

Estima-se que uns 40% das pessoas necessitem de fazer sempre a parte do Ponto de Karaté.

Mas por via das dúvidas convém aplicar sempre.

Ao longo da vida desde a infância a forma como os nossos pais e/ou restante família e pessoas em redor lidaram connosco, **tem** uma grande influência.

Os hábitos que temos de falar sobre a vida, as coisas ou sobre nós mesmos, tem muita influência pois a palavra é energia e provoca efeitos negativos ou positivos em nós, nas nossas células, e em tudo com que lidamos.

Se temos hábitos positivos de falar e pensar já é algo de muito bom. No entanto, temos enraizadas programações negativas no nosso subconsciente que comanda e controla tudo na nossa vida.

Quando essa programação nos limita a vida, nos condiciona, nos causa doença ou nos impede de ser feliz e ter inclusive prosperidade, então a EFT atua mudando esse paradigma, essas crenças negativas, esses hábitos de comportamento psicológico, emocional e físico. Auxiliando-nos assim a sermos pessoas mais equilibradas, pró-ativas, construindo uma vida melhor passo a passo.

Também se observa autossabotagem inconsciente nas pessoas que por mais livros que leiam ou conferências que assistam nunca avançam praticando aquilo que foram aprender.

Em muitas áreas da vida encontramos esta situação, **na** saúde, nas atividades profissionais e nos hábitos de lidar com o dinheiro.

Pessoas em cujos tratamentos nunca surtem efeito significativo também costumam ter esse problema de sabotagem inconsciente.

Existe uma resistência subconsciente muitas vezes na forma de mil desculpas (*“não tenho tempo, nada funciona comigo, já tentei*

muita coisa, as pessoas estão fartas de terapias, isso comigo não resulta, não vejo como isso pode dar resultado, etc.”) que essas pessoas têm e que as impedem exatamente de alcançar as melhoras desejadas ou a solução dos seus problemas.

Diz-se que para ultrapassar o problema é preciso que o nosso desejo de realmente ultrapassar o problema seja maior que essas desculpas que não passam de resistência à mudança para o bem. Ou seja, depende da força de vontade.

Mas por muita vontade que tenha de melhorar, porquê isso não acontece?

Isso aconteceu comigo. Fui até ao esgotamento de tanto lutar para estar melhor e sempre fui piorando. E o problema estava mesmo aí. Na luta, na crença da luta e na falta de ferramentas como a EFT para eliminar as causas da minha condição.

Existe a auto sabotagem constante, que, devido a culpas ou outro motivo está presente muitas vezes inconscientemente e a pessoa nunca melhora, ou consegue alcançar melhoria de vida ou os seus sonhos, os seus objetivos.

Também o facto de ser perfeccionista leva precisamente a obter o contrário do que se procura.

Há pessoas que querem saber de tudo antes de começar a fazer alguma coisa. Adiam de dia para dia porque ainda não conhecem mesmo tendo já informação a partir de alguém de confiança ou até já tendo falado com um profissional de EFT. Mas mesmo assim, e sem entender, querem saber tudo antes de tentar e continuam com o problema que lhes causa despesa, desgaste, continuando a viver com deficiente qualidade de vida ao invés de avançar na conquista de uma vida nova. Este é um dos tipos de procrastinação que muitos de nós também fazemos, adiando para depois tudo o que é útil e benéfico à nossa vida.

A procrastinação e a autossabotagem costumam andar de mãos dadas.

De cada vez que alguém lhe apresenta uma possível solução nunca é altura, está sempre ocupado e adia sempre para depois sem aproveitar o momento. Chama-se a isso procrastinação como referi acima. E deixamos sempre para depois, sem vermos que a altura certa é sempre o momento presente quando surge a informação. Se ela veio é porque é altura de avançar. Porque nunca vai haver momento mais perfeito do que o momento presente.

Porque só agindo no momento presente podemos modificar o futuro.

Através da técnica você mesmo pode neutralizar padrões negativos que o impedem de fazer o que precisa para a sua melhoria e da sua vida em geral. Agora é o seu momento.

Quando aplicamos a técnica focados nas suas causas e fazendo a reprogramação, estamos precisamente a mudar esses padrões negativos condicionantes entre outros.

No seu lugar surgem novas crenças, nova visão, nova luz surge no coração e em todo o seu ser integral conduzindo-o a uma vida plena e feliz.



Receita Básica

A Receita Básica de EFT é extremamente fácil e é importante que memorize para que depois cada rodada de EFT possa durar cerca de 1 minuto mais ou menos.

Definindo assim o sentimento que tem, passe a avaliar de 1 a 10 sendo que, 1 quer dizer que o sentimento lhe incomoda pouco e 10 incomoda muito.

Digamos que o que sente é ansiedade.

Então inicie no ponto de karatê dando pancadinhas suaves, mas firmes dizendo a frase de instalação três vezes.

As pancadinhas devem ser efetuadas pelo menos 4 a 7 vezes em cada ponto.

Há duas formas de se efetuar a fase inicial de preparação.

No **Ponto de Karatê conforme** mostra a imagem.



Recomendo que veja os vídeos explicativos na sua área de estudo online.

Tendo em mente o sentimento que necessita ser trabalhado, diga em voz alta 3 vezes, 2 ou 1 utilizando o exemplo da ansiedade:

“Embora eu sinta esta ansiedade eu amo-me e aceito-me profunda e completamente.”

Seguidamente passa a dar os toques nos restantes pontos, mas desta vez apenas com uma palavra lembrete que foi escolhida da frase de instalação. Ou seja neste exemplo: **“Esta ansiedade”**.

Diga apenas uma vez a palavra lembrete enquanto faz a rodada iniciando no Ponto do alto da cabeça e terminando no ponto abaixo do braço, junto da axila.

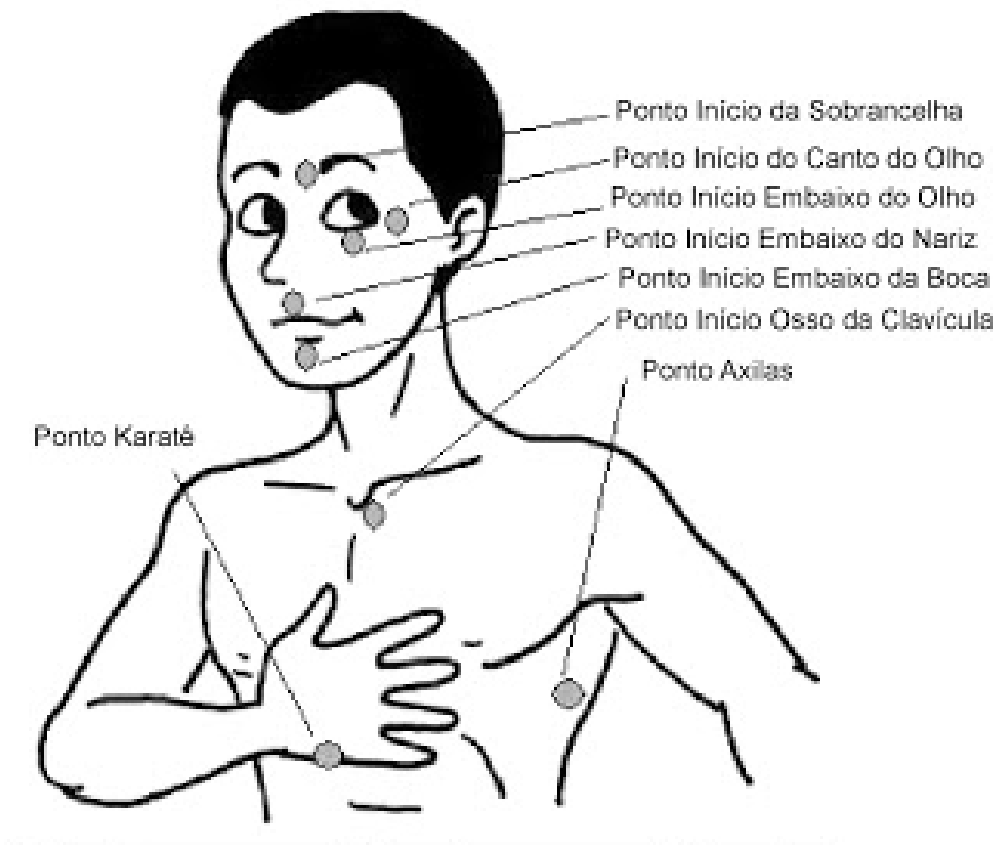
Respire fundo e analise se diminuiu o sentimento, a dor, ou o que esteja a tratar.

Anote então em que número está e continue com outra rodada.

Mas desta vez fazendo algumas alterações.

Esta adaptação é necessária porque a mente subconsciente tende a reagir de um modo muito literal, por isso as rodadas seguintes precisam ser adaptadas para dar informação ao cérebro de que agora só terá que lidar com “um resto” de problema, seja ele qual for.

Com um pouco de prática você fará isto muito facilmente e naturalmente.



Então voltando ao **Ponto de Karaté**:

“ Embora eu **ainda** sinta esta ansiedade eu amo-me e aceito-me profunda e completamente”.

E nos restantes pontos será utilizada a frase lembrete “**este resto de ansiedade**” que só necessita dizer apenas uma vez enquanto faz as leves batidas nos restantes pontos.

Faça rodadas repetindo este procedimento até se sentir o melhor possível.

Melhorando a Rodada Básica

Estágio Gama 9

Estes pontos que descreverei a seguir são muito importantes na medida que potenciam a Rodada Básica.

Este método pode até tornar-se divertido na medida em que temos que cantar e fazer exercícios com os olhos.

A sua finalidade é de auxiliar o nosso cérebro a trabalhar equilibrado e bem sintonizado.

Ou seja, pelas ligações nervosas, certos pontos do cérebro são estimulados quando os olhos se movimentam. O hemisfério direito do cérebro corresponde à nossa parte criativa e do lado esquerdo à nossa parte matemática. Assim ao cantar estimulamos a parte direita que é a criativa e quando contamos, a parte esquerda que é a parte matemática.

Após anos de experiência, Gary Craig descobriu que aumentava a eficiência da EFT, acelerando o processo que visa à libertação emocional, especialmente se for intercalado entre cada duas rodadas de EFT Básicas.

Convém memorizar bem a ordem como a sequência é feita para que tenha os melhores resultados.



Na continuação da Rodada Básica, continue com 2 dedos a dar as pancadinhas suaves mas agora na ponta dos dedos conforme mostra a figura acima.

- **No Ponto Gama 9** continue a bater mas agora não precisa de dizer a frase lembrete exceto uma vez e depois faz o seguinte exercício enquanto bate nesse ponto.
- **Fechar os olhos e abrir.**
- **Espreitar pelo canto do olho para a direita e depois para a esquerda olhando para baixo.**
- Cante por exemplo, “parabéns a você” ou “noite feliz” rapidamente (bastam 5 notas de musica) e depois conte até 5.

Basta fazer isto uma vez.

Para auxiliar na eficiência e rapidez do processo você pode fazer o Gama 9 nas duas mãos e cantarolar e cantar quando termina.

Respire fundo e avalie o sentimento e os eventuais sintomas.

Exemplo de frases

- Apesar de ter essa lembrança da guerra, eu aceito-me profunda e completamente;
- Apesar de ter esta rigidez no pescoço, eu aceito-me profunda e completamente;
- Apesar de ter estes pesadelos, eu aceito-me profunda e completamente;
- Apesar de ter este vício de bebidas alcoólicas, eu aceito-me profunda e completamente;
- Apesar de ter medo de cobras, eu aceito-me profunda e completamente;
- Apesar de ter esta depressão, eu aceito-me profunda e completamente;
- Apesar de eu ter medo de dirigir, eu aceito-me profunda e completamente.

- Apesar de estar magoada com _____ por ele ter feito _____ (citar o que foi feito) eu aceito-me *profunda e completamente*;
- Apesar de ter batido com o carro naquele acidente, eu aceito-me *profunda e completamente*;
- Apesar de ter medo de alturas eu aceito-me profunda e completamente;
- Embora eu sinta este medo de aranhas eu aceito-me como sou e como me sinto;
- Embora eu tenha esta frustração por não ter conseguido aquele emprego, eu....
- Embora eu sinta esta ansiedade, porque tenho um familiar **no** hospital eu...
- Embora eu esteja preocupado(a) com o meu problema de saúde eu...
- Embora eu sinta estas dores nas minhas costas eu....

E muitos mais exemplos eu poderia dar aqui, mas são infinitos. Porque podemos utilizar EFT em tudo e de várias maneiras, dentro de um bom senso.

No meu canal de Youtube pode encontrar mais exercícios de EFT.

Aceda ao meu canal de youtube em <http://cristina-teixeira.com>

Aspetos

Este é um dos pontos altos de aprendizagem da EFT. Conhecer o conceito de aspetos é fundamental para que possa ter os melhores resultados e não ficar apenas pelo alívio superficial continuando assim a ter o problema.

Alguns problemas têm muitas peças, ou seja, muitos aspetos diferentes.

Por exemplo, se você teve um trauma de acidente de automóvel pode não ser suficiente para tratar esse trauma focar-se apenas no problema de forma geral. Se focar a altura do acidente com atenção verá imagens e até possivelmente ouvirá sons que lhe serão familiares relacionados com o acidente. Assim sendo, num acidente de viação você poderá lembrar-se das luzes do carro que vinha da frente, do ruído dos pneus, etc.

Cada um destes detalhes deve ser levado em conta porque ao fazer as rodadas de EFT neles vai eliminar o problema.

Muitas vezes este não fica eliminado porque não se trataram todos os aspetos.

Se ainda sentirmos desconforto em relação a alguma questão a ser tratada é porque não foram tratados todos os aspetos.

No Curso encontrará conhecimento sobre os aspetos e como tratar, em detalhe.

Para que possa existir o alívio duradouro de uma questão é necessário que se tratem aprofundadamente todos os aspetos do evento.

O maior erro do iniciante

O maior erro do iniciante é o facto de não tratar todos os aspetos de um problema. Isso leva a que não seja possível alcançar os progressos pretendidos. Para lidar com a causa verdadeira da questão deve-se separar cada caso em pedaços e lidar com um aspeto de cada vez até os eliminar todos.

Para se eliminar uma fobia, doença, lembrança, ou outro é necessário observar todos os aspetos que têm a ver com o assunto e tratá-los um por um.

Por exemplo: uma pessoa que sofreu rejeição quando criança, maus tratos, ouviu palavras desencorajantes, agressivas, foi tratada com muita rigidez e severidade, desenvolve na sua vida muita insegurança, muita falta de autoestima. Tudo isso reflete-se na sua vida em todos os aspetos. Então, numa sessão de EFT ela vai lembrar-se de quando a mãe gritou com ela (por exemplo) e o que disse, ou quando foi abandonada, ou quando lhe disseram todo o tipo de coisas negativas.

Quando se trata uma situação destas com EFT precisamos tratar separadamente cada pormenor de que a pessoa se lembra para se conseguir a eliminação total do problema que a pessoa esteja a enfrentar.

Segundo Gary Craig, para deitarmos uma mesa abaixo será muito difícil fazê-lo procurando forçar a mesa toda de uma vez. Mas se tirarmos perna por perna ela cairá facilmente.

Ser Específico

Em EFT precisamos ser o mais específicos possível.

As consultas de EFT processam-se de forma diferente das de Psicologia convencional ou outro tipo de Terapia.

Com EFT apenas precisamos falar do essencial e passar de imediato à ação aplicando a Receita Básica.

Mais que provado está que só falar de todo o problema não o resolve.

Se assim fosse, quantas vezes você já desabafou sobre o seu problema com uma pessoa amiga ou familiar? Ou eventualmente falou com um profissional de saúde sobre o seu caso? E nessa consulta o problema desapareceu?

Normalmente pessoas com problemas de saúde ou outros têm muita necessidade de falar sobre o seu problema e é bom falar, sem dúvida.

No entanto todos esses detalhes de que a pessoa fala muitas vezes repetidamente, só servem para agravar ainda mais o problema pois está a fortalecer essa energia, por reviver vezes sem conta seja o que for que lhe incomoda.

Em EFT apenas se pede à pessoa que foque por breves minutos o seu problema, que o analise e passamos ao tratamento de forma imediata de maneira que o alívio começa, normalmente a acontecer. Pode haver algum desconforto por breves instantes mas é só.

É importante sermos específicos para que a Terapia tenha realmente os resultados rápidos e continuados que desejamos numa primeira sessão aproveitando todo o tempo para o máximo alívio possível.

Seja Persistente

Ser persistente compensa. Afinal quanto tempo uma pessoa, a maior parte das vezes, sofre com determinado problema? E quando chega a uma sessão de EFT quer ficar logo curada! Mas não há milagres e a vida não dá saltos.

Verdade seja dita que em diversos casos acontece um alívio total do problema de uma pessoa numa primeira sessão.

Mesmo quando numa sessão você sinta alívio imediato convém no dia seguinte rever a situação e ver como se sente. E se, com o tempo, voltar a sentir algo mais, é porque o seu corpo está preparado para se libertar de mais aspetos que ainda condicionam a sua vida.

O nosso subconsciente tem diversas camadas e, conforme vamos estando preparados, aspetos relacionados vêm ao de cima até à resolução total do problema.

O nosso corpo leva 21 dias a adaptar-se à mudança de cada situação tratada com EFT. Por isso certamente não será demais levar um mês vigando e tratando diversos aspetos com EFT para quem teve problemas uma vida inteira.

Durante algum tempo poderão ocorrer eventos a tratar, mas agora você já tem uma ferramenta que lhe permite resolver todos esses problemas.

Se estiver atento verificará que usando EFT no seu dia a dia tudo será diferente daqui para diante. Não precisará mais de ser escravo de emoções indesejadas.

Há casos que podem levar mais tempo a ser resolvidos. Mas também depende de si, do seu empenho e do objetivo que tem.

Pergunte-se se precisa desse problema, ou quanto tempo ainda deseja continuar na situação em que se encontra?

Se realmente é importante para si melhorar a sua qualidade de vida, a persistência com EFT vai-lhe trazer tudo isso que deseja, a paz interior, o alívio do sofrimento. Só depende de si.

Eu recomendo sempre aos meus clientes que todos os dias façam pelo menos algumas rodadas no que considerem conveniente principalmente se há algum problema sério em tratamento.

Afinal, quando você vai ao médico, vai comprar os medicamentos na farmácia e toma tudo direitinho, não é?

Com EFT você só precisa usar a técnica seguindo a orientação do seu Terapeuta para alcançar o objetivo.

Impedimentos da Perfeição

Mesmo que você seja um iniciante na prática de EFT, apenas a utilização da Receita Básica já por si só traz resultados excelentes muitas vezes. No entanto, existem algumas situações que necessitamos analisar que podem levar a menores resultados com EFT ou até a possibilidade de não funcionar.

Em todas as terapias, todas as técnicas encontram por vezes resultados insatisfatórios. Na EFT os resultados vão muito além dos de outras terapias. Estima-se que resulta com bastante eficiência em cerca de 90% dos casos o que é uma taxa bastante elevada.

Quando sabemos como lidar com os impedimentos à perfeição que possam surgir, é muito mais fácil ultrapassá-los.

- 1- Falta de conhecimento sobre a Técnica para tratar de forma mais profunda e capacidade do Practitioner (Terapeuta) ou Coach;
- 2- Falta de observação de certos aspetos que precisam ser tratados;
- 3-Toxinas Energéticas.

Experimente a EFT em tudo

Digo isto dentro de um bom senso. Com a EFT você vai poder experimentar em tudo o que deseje e analisar as experiências.

Não existem limites para a sua utilização. Nem precisa perder tempo a pensar se dará resultado ou não. Basta testar e comprovar os resultados.

Espero sinceramente que este Curso Básico de EFT seja de grande benefício para si.

Que possa iluminar a sua vida em todos os sentidos. Neste caminho que é só seu - o caminho novo, rumo à felicidade para a qual estamos fadados, pois todos merecemos.

Sermos livres emocionalmente é pleno direito do Ser Humano e só depende de cada um de nós aproveitar a técnica EFT que temos ao dispor para alcançar essa liberdade, a saúde, a paz e a felicidade.

Deixo um grande abraço com votos de muito Amor e Paz na sua vida.

Conheça os Cursos de EFT que tenho disponíveis para si

Curso de EFT com Certificação DGERT online- para auto ajuda e profissionalização- [veja nesta página](#)

Curso de EFT geral para saúde e bem estar para auto ajuda- [veja nesta página](#)

Curso de EFT para Prosperidade no maior e mais completo programa de apoio e formação de EFT - **Motivados para o Sucesso com a EFT**- Neste programa aprende as técnicas mais avançadas da EFT para resolução de problemas físicos e profissionais . Focado na parte financeira mas englobando todo o resto porque tudo está ligado. Tem apoio durante o ano gratuito. [Veja nesta página.](#)

Cristina Teixeira

Coach e Formadora de EFT

<http://cristina-teixeira.com>

Advertência:

Este manual não pretende curar ou substituir qualquer tratamento médico nem substituir os cuidados médicos, ou terapêuticos que sejam necessários.

EFT é uma técnica reconhecida no mundo pelos seus resultados positivos. No entanto são realizadas muitas experiências médicas e investigações científicas sendo esta uma técnica que está ainda em fase experimental.

Você compreende e concorda que a informação presente neste E-Book é para seu uso pessoal. Apesar do uso de EFT não ter contraindicações ou efeitos secundários, o uso da técnica EFT é realizada à sua responsabilidade, libertando a autora, Cristina Teixeira de qualquer responsabilidade pela forma de como a usará.

A EFT não substitui os cuidados médicos que possam ser necessários. Esta terapia não defende a descontinuação de qualquer medicamento prescrito ou cuidado médico ou psicológico

Muitas pessoas no mundo desfrutam dos benefícios de EFT. Você precisa experimentar e ver por si mesmo o que EFT pode fazer por si.

Consulte sempre o seu médico ou terapeuta para verificar o seu estado de saúde.

Bibliografia

Craig, Gary - *Manual de EFT de Gary Craig*