

www.brasilpnl.com.br

THE BEST PROGRAM FOR YOUR GOALS



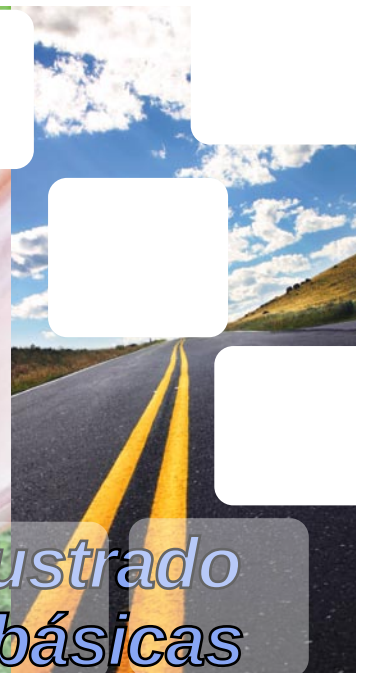
EFT

Curso de EFT

Emotional Freedom Techniques

1ª. Edição

Jimmy L. Mello



100% Ilustrado
Habilidades básicas

Curso de Emotional Freedom Techniques



(Inclui guia de iniciação rápida)

www.brasilpnl.com.br

EFT, PNL e Lei da Atração

**By:
Jimmy L. Mello**

Agradecimentos

Gary Graig, criador da Emotional Freedom Techniques, por dar ao mundo esta fabulosa ferramenta de crescimento, aprendizado, desenvolvimento profissional, pessoal, físico e de cura.

Carol Look, divulgadora e da EFT pelo mundo, uma de minhas grandes mestras e inspiradoras.

A meus amigos e alunos, e a todos os membros e colaboradores do site Brasil PNL, das comunidades de EFT pela internet que muito tem contribuído com este trabalho com críticas e sugestões.

Aos modelos das fotos que ilustram este curso, sem eles este trabalho não teria sido possível: Roberto Lopes e Edméia Lemos.

E a você que decidiu investir seu tempo, lendo estas palavras que visam lhe ajudar a ser melhor.

Para que ser você mesmo, se você pode ser alguém muito melhor.
Jimmy L. Mello



Auto-analise preliminar



Lembre-se que: Vela apagada não acende outras velas, por mais que tentemos.

O que você vê ao se ver num espelho? O que deseja melhorar com este curso? Quais as áreas de sua vida que se encontram desequilibradas? Liste pelo menos 10 de seus problemas, que deseja trabalhar nestas horas.

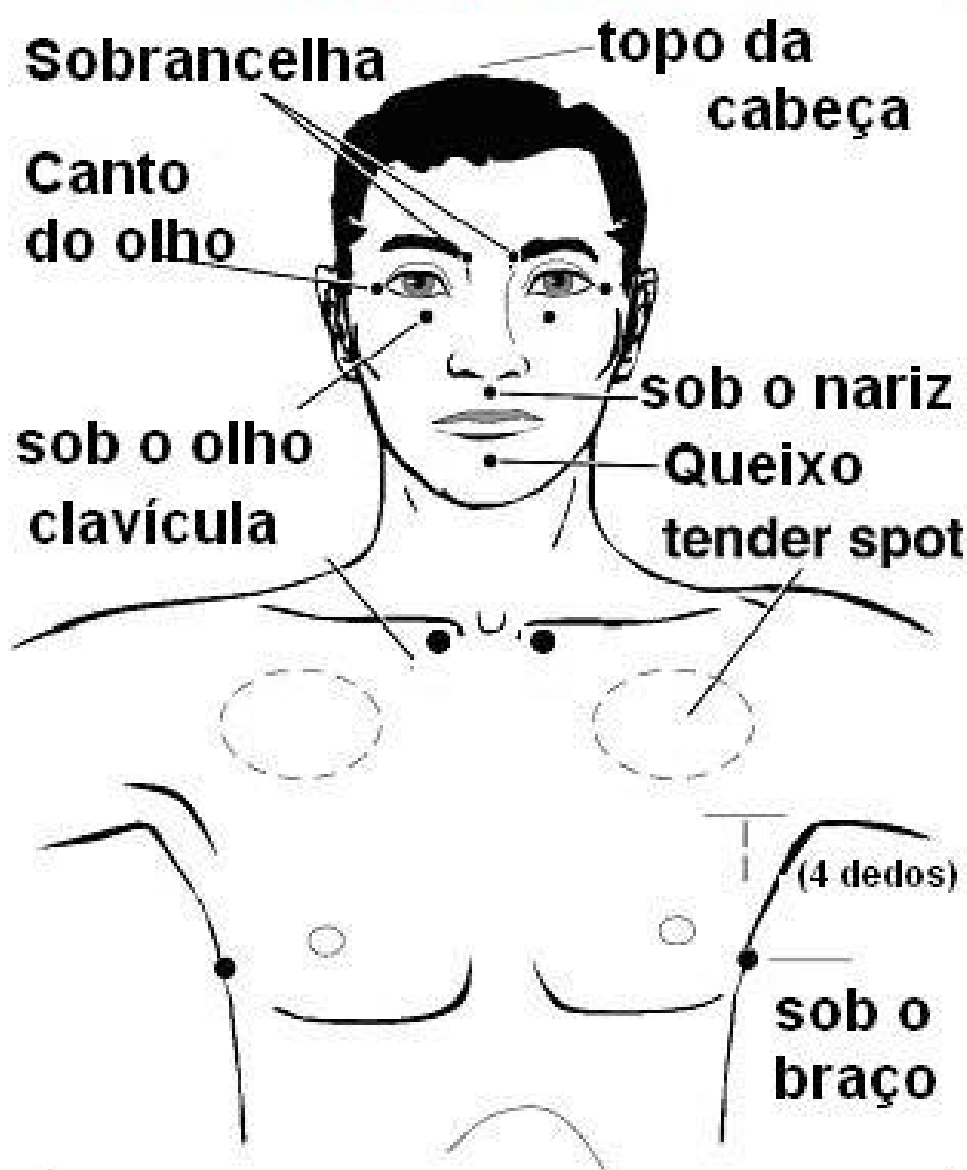


1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____

”Nos deram espelhos e vimos um mundo doente -Tentei chorar e não consegui.”
Renato Russo

Guia de iniciação rápida

Receita básica



www.brasilpnl.com.br



Roteiro de início rápido

1. Pergunte-se o que você gostaria de mudar em sua vida, ou em seu atual estado.
2. Identificado o problema dê uma nota a ele, de 0 a 10 , onde 0 é um problema que não lhe incomoda de forma alguma e 10 um problema grave que lhe faça sofrer.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. Identificado e quantizado diga a si mesmo, a frase de instalação:

“Embora eu tenha (sinta) _____*, eu me amo e me aceito profunda e completamente.”

Ou

Apesar de ter(sentir) _____*, eu me aceito profunda e completamente.

Bata com seus dedos indicador e médio em um ponto chamado “ponto do Caratê” com força media, ou massageie o ponto chamado “tender spot” (ou ponto da dor) por pelo menos 7 vezes, repetindo a frase de instalação.

4. Agora repita para você mesmo somente o problema, e bata nos pontos indicados na pagina anterior, apenas em um dos lados, direito ou esquerdo, começando pela cabeça e terminando em um ponto 4 dedos abaixo de sua axila, dizendo varias vezes de preferência em voz alta, o problema identificado, em 1.
5. Repita esta sequência por mais uma ou duas vezes, ou até que a sensação, dor ou enfermidade seja dissipada, diminuída ou totalmente eliminada.

** Apesar de ter esse medo de falar em público, eu me aceito profunda e completamente.*

**Apesar de ter essa dor de cabeça, eu me aceito profunda e completamente.*

** Apesar de ter essa raiva do meu pai, eu me aceito profunda e completamente*

** Apesar de ter essa depressão, eu me aceito profunda e completamente..*

Localização exata dos pontos
Guia Passo a Passo
Ilustrado



1-Ponto do Caratê

ou



1- Ponto da dor



2-Ponto da Sobrancelha



3-Lado externo do olho



4- Osso debaixo do olho



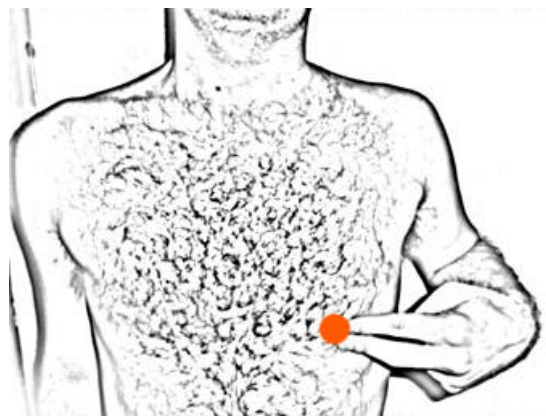
**5-centro do espaço entre
o nariz e o lábio
superior**



**6-centro do espaço entre
o lábio superior e a ponta
do queixo**



7- Clavícula



8-Um pouco abaixo do mamilo (mama)



9-Abaixo do braço

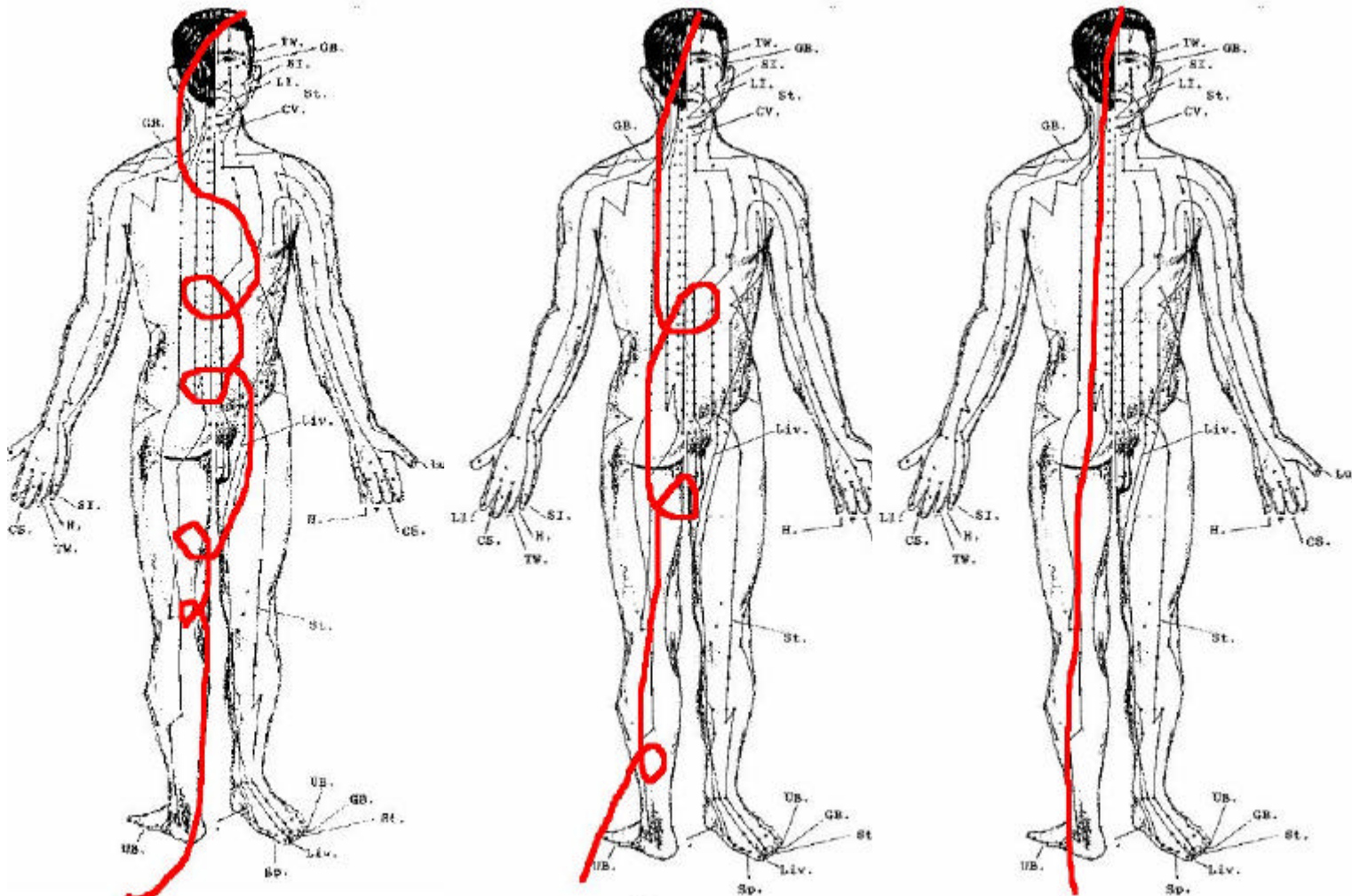


**10- Ponto opcional
Ponto do carma, sobre
O umbigo**



**11- Ponto opcional
topo da cabeça, pode-se
iniciar ou terminar nele.**

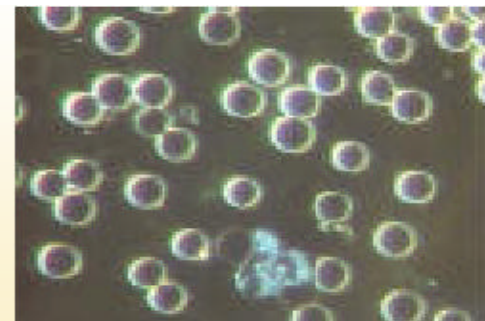
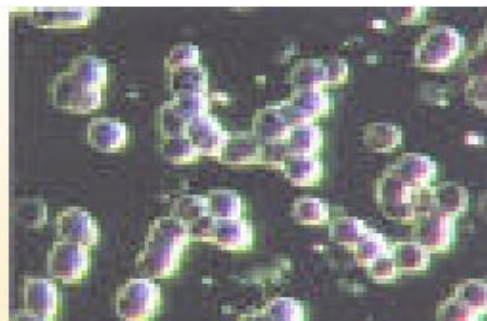
Entendendo o que acontece no corpo Energia em desequilíbrio e fluxo sanguíneo



Antes de EFT

Poucos min. após EFT

Após EFT





Roteiro de EFT

(Para seu controle e eventuais futuras consultas)

Data: _____ Tema realizado : _____

1ª Declaração de EFT usada (inclua qualquer modificação que você possa ter feito na afirmação):

NÍVEL DE INTENSIDADE:

Inicial: _____ Depois de 1ª. rodada _____ Depois de 2ª. rodada _____

Depois da 3ª. _____ Depois da 4ª. rodada _____ final _____

Comentários:

2ª Declaração de EFT usada (inclua qualquer modificação que você possa ter feito na afirmação):

NÍVEL DE INTENSIDADE:

Inicial: _____ Depois de 1ª. rodada _____ Depois de 2ª. rodada _____

Depois da 3ª. _____ Depois da 4ª. rodada _____ final _____

Comentários:



www.brasilpnl.com.br

3ª Declaração de EFT usada (inclua qualquer modificação que você possa ter feito na afirmação):

NÍVEL DE INTENSIDADE:

Inicial: ____ Depois de 1ª. rodada ____ Depois de 2ª. rodada ____

Depois da 3ª. ____ Depois da 4ª. rodada ____ final ____

Comentários:

4ª Declaração de EFT usada (inclua qualquer modificação que você possa ter feito na afirmação):

NÍVEL DE INTENSIDADE:

Inicial: ____ Depois de 1ª. rodada ____ Depois de 2ª. rodada ____

Depois da 3ª. ____ Depois da 4ª. rodada ____ final ____

Comentários:



www.brasilpnl.com.br

5ª Declaração de EFT usada (inclua qualquer modificação que você possa ter feito na afirmação):

NÍVEL DE INTENSIDADE:

Inicial: ____ Depois de 1ª. rodada ____ Depois de 2ª. rodada ____

Depois da 3ª. ____ Depois da 4ª. rodada ____ final ____

Comentários:

6ª Declaração de EFT usada (inclua qualquer modificação que você possa ter feito na afirmação):

NÍVEL DE INTENSIDADE:

Inicial: ____ Depois de 1ª. rodada ____ Depois de 2ª. rodada ____

Depois da 3ª. ____ Depois da 4ª. rodada ____ final ____

Comentários:



www.brasilpnl.com.br

7ª Declaração de EFT usada (inclua qualquer modificação que você possa ter feito na a afirmação):

NÍVEL DE INTENSIDADE:

Inicial: ____ Depois de 1ª. rodada ____ Depois de 2ª. rodada ____

Depois da 3ª. ____ Depois da 4ª. rodada ____ final ____

Comentários:

8ª Declaração de EFT usada (inclua qualquer modificação que você possa ter feito na afirmação):

NÍVEL DE INTENSIDADE:

Inicial: ____ Depois de 1ª. rodada ____ Depois de 2ª. rodada ____

Depois da 3ª. ____ Depois da 4ª. rodada ____ final ____

Comentários:



www.brasilpnl.com.br

9ª Declaração de EFT usada (inclua qualquer modificação que você possa ter feito na afirmação):

NÍVEL DE INTENSIDADE:

Inicial: ____ Depois de 1ª. rodada ____ Depois de 2ª. rodada ____

Depois da 3ª. ____ Depois da 4ª. rodada ____ final ____

Comentários:

10ª Declaração de EFT usada (inclua qualquer modificação que você possa ter feito na afirmação):

NÍVEL DE INTENSIDADE:

Inicial: ____ Depois de 1ª. rodada ____ Depois de 2ª. rodada ____

Depois da 3ª. ____ Depois da 4ª. rodada ____ final ____

Comentários:

www.brasilpnl.com.br



Atenção

Este livro é parte integrante do Curso Básico de EFT, do site Brasilpnl.com.br, ele é composto de CDs de áudio, e vídeos explicativos.

Para uma versão impressa, os outros materiais, e o certificado Practitioner EFT Level 1, entre em contato:

www.brasilpnl.com.br
contato@brasilpnl.com.br

Este e-book pode ser distribuído no formato eletrônico, não podendo ser impresso ou modificado, e nenhuma informação aqui pode ser modificada, retirada, ou adicionada sem a previa autorização do autor.

Também disponíveis:

- EFT- Curso Básico Level 1 Áudio Livro, livro, CD e Vídeos
- EFT- Curso Básico Level 2 Áudio Livro, livro, CD e Vídeos
- EFT- Curso Básico Level 3 Áudio Livro, livro, CD e Vídeos
- EFT Técnica de libertação emocional – Áudio Livro
- EFT Reversão psicológica, quando a EFT parece não funcionar - Áudio Livro
- Tratamentos em áudio - Áudio Livro
- EFT Curso avançado para terapeutas - Áudio Livro e apostila
- PNL Practitioner - Áudio Livro
- PNL, EFT e LEI da ATRAÇÃO – realize-se - Áudio Livro
- TPNE – Técnica exclusiva BrasilPNL Áudio Livro, apostila e Vídeo
- Entre outros, consulte-nos.

Curso Básico de EFT

Este curso representa um abandono radical de todas as técnicas convencionais. Se utilizado apropriadamente deverá multiplicar em muitas vezes suas habilidades de cura, desenvolvimento pessoal, social, profissional, e até financeiro.

Entretanto, devo lembrar que o curso se destina tanto a profissionais quanto a leigos e, por isso, foi escrito num estilo de fácil compreensão, evitando a forma tecnicista dos manuais oficiais, de difícil compreensão.

Se você procura pelo convencional, veio ao lugar errado.

Meu encontro com a EFT

Em Janeiro de 2002, quando eu estava na Internet, eu entrei em um link para uma aula em inglês de EFT™. Eu não tinha nenhuma idéia do que era EFT, mas instintivamente sabia que era algo que eu deveria aprender.

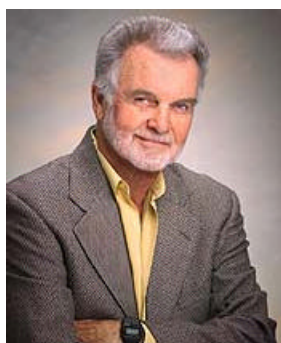
Eu fiz aquele curso e não somente aquele curso, mas eu lia tudo eu o que eu encontrava sobre EFT e ia emergindo-me e envolvendo-me com essa técnica e assisti a todos os vídeos oferecido por Gary Craig, o fundador da EFT, em uma viagem que fiz com um terapeuta que de uma forma inesperada apareceu em meu caminho. Desde o começo eu vi que a EFT era o pedaço perdido que eu sempre estive buscando.

Por mais de 6 anos, eu tinha estudado e pesquisado sobre PNL (programação Neurolingüística) e tinha ajudado pessoas a entenderem como emoções, palavras e sentimentos afetavam nossa habilidade de criar uma vida próspera. Usando as técnicas aprendidas e outras desenvolvidas por mim, tinha ficado bastante fácil identificar e modificar os traumas que afetavam a habilidade de uma pessoa para criar e sustentar uma vida confortável, e financeiramente segura.

Então eu achei a EFT, e eu soube que esta técnica simples podia ajudar a milhares de pessoas em inúmeros assuntos diferentes em um período relativamente breve de tempo, e pude juntamente com a PNL ver resultados espantosos, que costumo de chamar de Verdadeiros Milagres científicos, que agora eu divido com vocês.

Jimmy L. Mello

Master Trainer Practitioner PNL / Practitioner EFT



Como surgiu a EFT

Em 1980 o Dr. Roger Callahan (foto ao lado) estava trabalhando com uma paciente, Mary, que tinha uma intensa fobia de água. Ela sofria de freqüentes dores de cabeça e terríveis pesadelos, ambos sendo relacionados com seu medo de água. Por longos anos, ela tinha ido de terapeuta a

terapeuta à procura de ajuda, sem melhora significativa.

Dr. Callahan tentou ajudá-la com meios convencionais por um ano e meio. Mas ele tampouco fez muitos progressos. Então um dia ele decidiu dar "um passo para fora dos limites normais" e decidiu dar umas batidas com as pontas de seus dedos embaixo dos olhos de Mary (ponto terminal do meridiano do estômago). Isto porque ela tinha se queixado de algum desconforto estomacal. Para seu enorme espanto, ela imediatamente anunciou que sua fobia tinha ido embora, e ela desceu correndo para uma piscina próxima, e começou a jogar água em seu rosto. Sem medo. Sem dor de cabeça. Tudo tinha sumido, e verificou-se posteriormente que inclusive os pesadelos haviam se dissipado. E nunca mais voltaram. Ela ficou completamente livre de sua fobia de água. Resultados como esse são raros no campo de psicoterapia, mas bem comuns com EFT.

Surpreendido pelos resultados, Dr. Callahan começou a desenvolver e refinar um sistema que ele chamou de "Terapia no Campo de Pensamento" ou "Thought Field Therapy" TFT.

O sistema do Dr. Callahan era bastante complexo e caro para se aprender. Ele estava cobrando \$100,000 para ensinar seu curso completo. Embora sua técnica fosse muito efetiva, estava muito além do alcance da maioria das pessoas que precisa de ajuda profissional.

Como é costume acontecer com os pioneiros, na época de sua descoberta, ele também foi desacreditado por todos, sua licença de trabalho ameaçada de ser suspensa pelo Conselho de Psicologia da Califórnia e também não conseguiu publicar sua descoberta porque nenhuma editora concordou. Hoje detém grande atenção de toda a mídia norte americana e ainda atrai muita crítica das forças já estabelecidas no campo da psicologia, psiquiatria e psicoterapia.

Em 1991 Dr. Larry Phillip Nims, um psicólogo clínico respeitado e internacionalmente reconhecido, autor de vários livros e pesquisador, desenvolve sua própria técnica com base nas de Callahan, combinando a técnica de bater nos pontos de acupuntura com certas instruções diretas ao subconsciente, ao que chamou de "Liberte-se Rapidamente!", ou Be Set Free Fast, BSFF.



Em 1995 um engenheiro norte americano chamado Gary Craig (foto ao lado) estava muito interessado na área de melhoria do desempenho pessoal e através de sua amiga e sócia Adrienne F., ficou sabendo que havia um psicólogo que era capaz de curar fobias em poucos minutos. Gary Graig então ligou para o Dr. Callahan e perguntou a respeito da técnica que ele aplicava para tratar fobias e ouviu do psicólogo que ela poderia fazer muito mais do que meramente curar fobias. Gary decidiu fazer o curso e pagou a alta taxa.

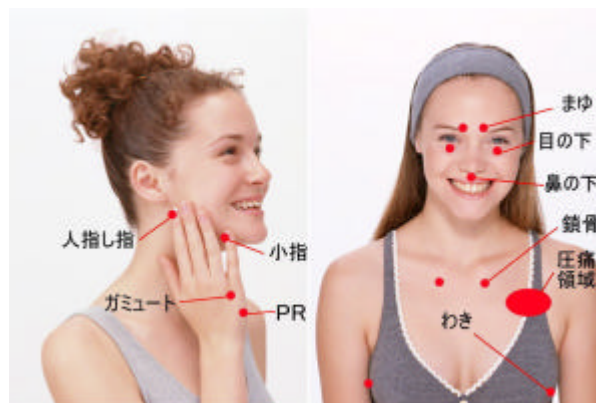
Dr. Callahan descobriu que todas as emoções negativas são causadas por um rompimento no sistema de energia corpo/mente. Este sistema de energia é composto pelos caminhos conhecidos como meridianos na medicina chinesa (acupuntura). Batendo em certos pontos enquanto se concentra no problema, o rompimento de energia pode ser invertido e alívio imediato ser encontrado.

Gary levou o que ele aprendeu do Dr. Callahan a um novo nível. A parte mais complicada do sistema de Dr. Callahan era o diagnóstico. Levava freqüentemente de cinco a dez minutos para decidir-se por um protocolo de

tratamento. Mas que uma vez diagnosticado, o médico sabia exatamente quais pontos do sistema de meridianos devia se tratado com a técnica de batidas simples..

Havia somente doze pontos usados pelo Dr. Callahan. Bater em todos os pontos levaram menos de trinta segundos, mas Gary argumentou que ao invés de passar tanto tempo diagnosticando o problema, por que não só bater em outros pontos mais específicos e ver o que acontece, e o mais incrível foi que funcionou. De fato, Gary descobriu que o sistema funcionava ao usar somente oito dos pontos. Estes são os pontos que são agora usados na maioria dos casos, embora veremos em outros níveis deste curso que podemos adicionar outros novos pontos. Gary gastou anos difundindo a EFT. Ele é um orador talentoso e ótimo comunicador, E em 1997, através de workshops e uma série de vídeos ele apresenta ao mundo as tais técnicas. Em 1998 Gary Craig apresenta várias inovações em outra série de vídeos, ele deu vários seminários e mantém hoje um site na Web pelo qual ele compartilha muita informação e tais fitas de vídeo, hoje convertidas em DVD de seus seminários. No seu site, há ainda muita informação sobre EFT incluindo um manual grátis em vários idiomas.

Façamos uma comparação entre os pontos de TFT (Dr. Callahan) e EFT (Gary Craig)



Pontos de TFT (publicado em uma revista japonesa)



Pontos de EFT indicado pela ordem estabelecida por Gary Craig

Como é causada uma emoção negativa



A Imagem acima ilustra o processo de geração de emoção negativa

O termo emoção é derivado do Latim "emovere" que significa "colocar-se em movimento".

Fica clara a associação entre movimento e emoção, sendo que pelo menos potencialmente, a emoção implica em algum tipo de movimento.

Um estado emocional geralmente inclui, (segundo as teorias da Neuropsicologia):

- **um componente fisiológico** - por exemplo, mudança do batimento cardíaco, empalidecer ou corar; sudorese, alterações do sistema gastrointestinal, imunológico;
- **um componente subjetivo** - a percepção interior de sentimentos como a tristeza, medo, raiva, prazer;
- **um componente comportamental** - mudança na expressão facial, no tom de voz, nas posturas corporais e na dinâmica dos movimentos.

EFT é um procedimento praticamente indolor. Você será solicitado a, brevemente, identificar seu problema (o que pode trazer-lhe algum desconforto), mas isso é tudo. Não há a necessidade de reviver a dor, o que geraria ainda mais desconforto, na maioria das vezes. Na verdade, no processo EFT despreza-se qualquer coisa que possa provocar um prolongado desconforto emocional, evitando-se desta forma a "lembrança penosa" (ver figura acima). Contudo, você não precisa entender qualquer coisa a respeito do diagnóstico para ter sucesso com EFT. Esta foi a grande contribuição de Gary Crig, o criador da EFT, para as descobertas de Dr. Callahan. EFT cria um atalho eficaz em torno do diagnóstico. Isto não quer dizer que a habilidade em diagnosticar não seja importante, ao contrario ela pode ser imensamente importante na aplicação e resolução de casos mais graves, para estes casos indico um estudo detalhado de PNL em geração de Rapport.

Não se deve temer efeitos colaterais pelo uso da EFT. Isto devido ao fato de que:

1. Não há procedimentos cirúrgicos
2. Não há agulhas
3. Não há pílulas ou remédios

4. Não há forças exercidas sobre o corpo
5. Ou seja é absolutamente pratico, e não-intrusivo.

EFT é baseado na descoberta de que desequilíbrios no sistema energético do corpo têm um efeito profundo na psicologia pessoal do indivíduo. Corrigindo esses desequilíbrios, através de batidas leves em certos pontos do corpo humano chamados de meridianos, muitas vezes significa o caminho para a cura rápida.

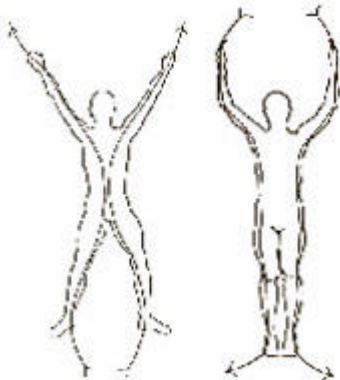
Com rápida quero dizer, a maioria dos problemas desaparecem logo após a primeira ou segunda repetição da seqüência básica.

Os meridianos

Meridiano é um dos nomes pelos quais são conhecidos os "canais de energia" utilizados na acupuntura, acupressura, como EFT, e outros métodos terapêuticos. Através de estímulos em determinados pontos do meridiano, pode-se re-equilibrar as energias do corpo e de órgãos. Nenhum manual de EFT trata deste tópico, mas tentarei ser bem objetivo neste momento para que você tenha uma boa noção e verifique que as batidas são cientificamente comprovadas e sua eficácia incontestável, mas não me aprofundarei, pois este será tema de nosso curso Intermediário, quando já estaremos obtendo os

Ordem e fluxo energético

As energia percorre os meridianos por uma ordem específica. Também existe um sentido determinado, em relação as divisões do corpo: cabeça, tronco e membros. Na terapia de EFT o fluxo da energia segue os seguintes sentidos:



do tronco para as mãos,
das mãos para cabeça,
da cabeça para os pés,
dos pés para o tronco (e novamente para as mãos).

Cada meridiano tem vários pontos definidos, por onde se pode atuar para interferir na energia que o percorre. As formas mais comuns de atuação são: a agulha, a moxa (ou pequeno "incenso" colocado sobre a pele), ou ainda a pressão dos dedos, como será nosso caso.

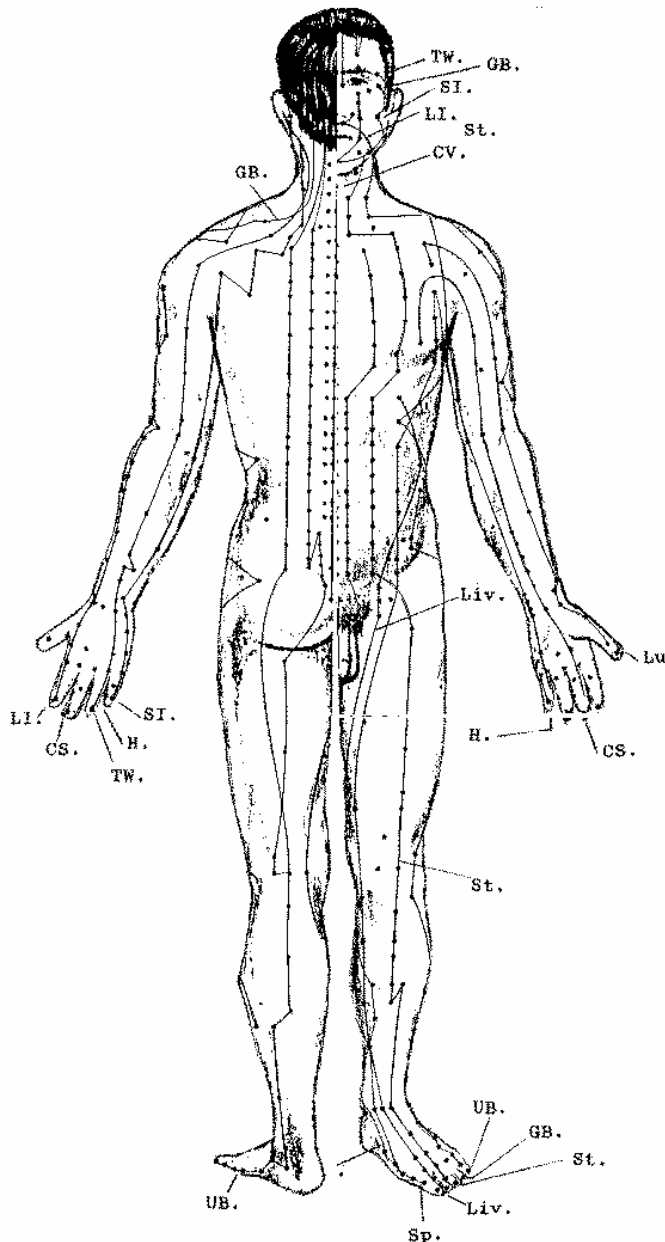
Cada ponto tem uma característica determinada para atuar na energia do meridiano. Existem, por exemplo, pontos para tonificação (aumentar o fluxo de energia no meridiano), pontos de sedação (diminuir o fluxo de energia no meridiano), pontos de alarme (pontos doloridos que avisam sobre alterações importantes nas energias dos meridianos), pontos de origem, pontos de união e outros.

O conceito da revisão 100 %

O conceito da "revisão 100 %" é o atalho que Gary desenvolveu para contornar a necessidade do diagnóstico. Ele utiliza um processo de memória chamado de "Receita Básica", com o qual aplicamos procedimentos de batidas suficientes para que seja revisado o sistema energético inteiro. Desta forma, nossas chances de consertar o desequilíbrio específico de energia, ou "zzzzzt", são bastante aumentadas...mesmo que não tenhamos a habilidade em diagnosticar. Por isso, é muito prático de ser feito e ter resultados satisfatórios.. O conceito de "revisão 100 %" requer que você bata próximo aos pontos terminais de vários meridianos, sem saber qual deles pode ter a interrupção de fluxo de energia (ou seja um bloqueio). Deste modo, você baterá em mais pontos do que o necessário, inclusive em meridianos com fluxo normal de energia. Você

se perguntará se isto pode ser ruim. A resposta é não. Bater "a mais", conforme o processo EFT requer, tem o mesmo efeito da revisão geral em um carro, se nada for encontrado nada será modificado. Não há nenhum mal nisso...e você com muita probabilidade consertará o que está errado.

O conceito da revisão 100 % requer um procedimento memorizado de batidas para que possa ser aplicado de cor. Esse procedimento é o fator central da EFT, e é chamado de "**A Receita Básica**". E é seu instrumento principal, para atingir a libertação emocional. Você agora possui os conhecimentos gerais que lhe permitem avaliar sua eficiência. O que vamos tratar em seguida.



Iniciando o EFT

Sintonizando o Campo do Pensamento. Faça com que a pessoa (ou você mesmo) pense sobre o trauma e determine o grau de dor ou mal-estar em uma escala de 1 a 10 (ou uma escala de 0 a 10) quando pensa sobre o trauma. Esta escala, freqüentemente é atribuída ao Dr. Joseph Wolpe, é conhecida como a escala de Unidades Subjetivas de Mal-estar ou Angústia (USM ou USA ou USMA em português e SUD em inglês) foi o próprio Dr. Wolpe quem introduziu este nome. Peça ao cliente que avalie a intensidade do trauma, onde 10 representa o pior mal-estar possível e 1 (ou 0) representa nenhum rastro de mal-estar. Registre o valor em USMA oferecido pela pessoa e anote-o em um papel, que pode ser posto diante do cliente.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.



Você pode dizer a seu cliente a seguinte frase

“Diga-me, em uma escala de 1 a 10, onde 10 representa o pior que você pode se sentir e 1 representa que não existe rastro do mal-estar ou do problema, podendo evidentemente variar, podendo ser 3, 4 ou qualquer número nesta escala quando pensar no problema, vamos lá pense nisto”

Dr. Wolpe

Muitas pessoas que começam a usar esta técnica experimentam um alívio e uma redução significativa no grau de distúrbio diante da memória ou emoção negativa. Chegam a atingir 3 no grau de USMA (SUD) e já se adiantam passando para o problema seguinte. É lógico que para quem começa com um grau 9 e chega a 3, o alívio

da pressão emocional é bastante grande. No entanto, terminam com vários assuntos não resolvidos totalmente, deixados no nível 3 ou 4. Irão se sentir muito melhor se abaixarem o grau de USMA para 1 (ou zero) antes de passar para o seguinte.

A receita básica

Cada "passo" deve ser executado exatamente conforme descrito, e deve obedecer à seqüência certa. Caso contrário não há resultado. A Receita Básica é muito simples, rápida e fácil de se fazer.

Uma vez memorizada, cada rodada pode ser executada em aproximadamente 1 minuto.

Exigirá alguma prática, mas após poucas tentativas vai se tornar um procedimento familiar.

Vamos agora aprender a técnica passo a passo. Primeiro leia todo o processo. Depois é aconselhável ler novamente e localizar os pontos da seqüência em si, batendo com as pontas dos dedos de 7 a 9 vezes. A idéia é se familiarizar primeiro com a seqüência. As batidas devem ser leves mas firmes.

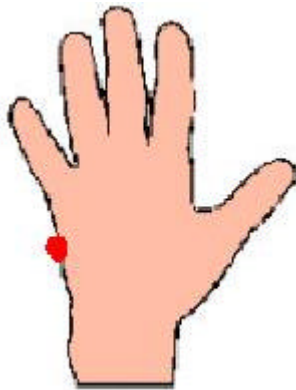
O ritmo das batidas poderá ser como o da música Parabéns para você (parabéns pra você, nesta data..) ou ainda a natalina Sinos de Belém (bate o sino, pequenino, sino de Belém ...) Isso não é importante contanto que se percorra com 7 a 9 batidas todos os pontos da seqüência.

Dito isto, aqui explico como funciona o "Preparo".

Há dois componentes...

1. Você diz uma afirmação 3 vezes, enquanto...

2. Você esfrega um ponto chamado "ponto doído" ou "Ponto de dor" ou, alternativamente, dá batidinhas no "ponto do golpe de caratê" (veja figura da mão abaixo)



Localização dos pontos em detalhes: coloque a mão (dominante) na altura da garganta, onde ficaria o primeiro botão de uma camisa. Tocando-o encontre nesta região uma formação óssea como a letra U. Do topo deste U marque 4 dedos para baixo e então 4 dedos para ambos os lados. Vai encontrar uma área um pouco mais macia, no espaço entre a segunda e a terceira costela. Estes são os pontos a serem massageados em círculos ou com batidas, vigorosamente. É possível

que sinta algum desconforto ao massagear esta área, e até que continue dolorido por alguns minutos, por isto outro nome para este ponto é ponto dolorido, se

sentir uma dor muito intensa, diminua a pressão da massagem. Após algumas vezes que tiver feito não sentirá mais nenhum desconforto. Se tiver algum problema em um dos lados, de as batidas em apenas um lado ou ainda use o ponto na mão.

A frase deve ser usada para evitar ou neutralizar para neutralizar a "reversão psicológica" que é um tipo de uma auto-sabotagem. A gente diz que quer melhorar, mas inconscientemente não quer. Sei que pode parecer estranho

afirmar uma frase negativa, mas a reversão psicológica traz muitos mais prejuízos do que pronunciar uma frase aparentemente negativa, pois impede a sua cura com esta ou outras terapias. Mas fique atento a seus sentimentos, pois são na realidade mais importantes que palavras. Então se você diz que quer se curar (no nível racional), mas no nível emocional você quer continuar doente, o emocional é mais forte e então a doença permanece. A frase de preparação combinada com a pressão sobre o ponto doído, anula a reversão, ou seja, muda o sentimento inconsciente de querer continuar com a doença.

Muitas pessoas me têm escrito perguntando sobre as frases a serem ditas e como elaborar as afirmações, veja abaixo alguns exemplos de afirmações aplicadas:

*** Apesar de ter esse medo de falar em público, eu me aceito profunda e completamente.*

*** Apesar de ter essa dor de cabeça, eu me aceito profunda e completamente.*

*** Apesar de ter essa raiva do meu pai, eu me aceito profunda e completamente*

*** Apesar de ter essa lembrança da guerra, eu me aceito profunda e completamente..*

*** Apesar de ter essa rigidez em meu pescoço, eu me aceito profunda e completamente.*

*** Apesar de ter esses pesadelos, eu me aceito profunda e completamente..*

*** Apesar de ter esse vício de bebidas alcoólicas, eu me aceito profunda e completamente..*

*** Apesar de ter esse medo de cobras, eu me aceito profunda e completamente.*

*** Apesar de ter essa depressão, eu me aceito profunda e completamente.*

*** "Apesar de ter medo de dirigir, eu me aceito profunda e completamente."*

*** Apesar de ter mágoa de Fulano, eu me aceito profunda e completamente."*

*** "Apesar de estar magoada com _____ por ele ter feito _____ (citar o que foi feito) eu me aceito profunda e completamente."*

*** "Apesar de ter batido com o carro naquele acidente, eu me aceito profunda e completamente"*

*** "Apesar de ter este medo de altura, eu me aceito profunda e completamente."*

*** "Apesar de sentir pânico em lugares altos, eu me aceito completa e profundamente."*

** “Apesar das minhas costas estarem me matando, eu me aceito completa e profundamente.”

As batidas com a EFT são as mesmas para todo tipo de problema. Só mudam as frases. Aprenderemos aqui a "receita básica" que é uma seqüência que pode ser aplicada a todo tipo de problema

Na psicoterapia tradicional acredita-se que o resultado direto de uma lembrança traumática ou acontecimento negativo é uma emoção negativa.

MEMÓRIA EMOÇÃO NEGATIVA

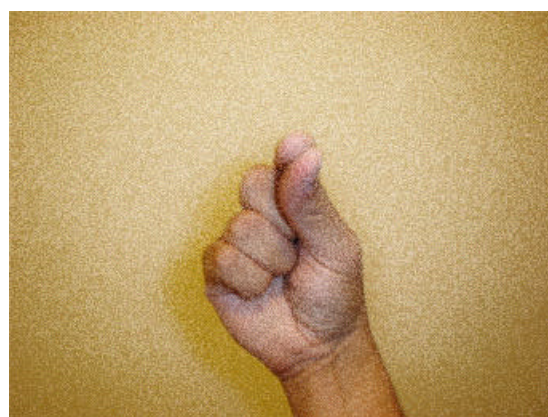
Então o proposto é que todas as emoções negativas se manifestam por causa e efeito. Diferentemente, todas as terapias baseadas nos meridianos de energia seguem a seguinte afirmação, chamada de “a afirmação descoberta” :

“a causa de todas as emoções negativas é uma interrupção no sistema de energia no corpo.”, e a aplicação de EFT faz justamente este desbloqueio”.

Pode-se bater nos pontos que ensinaremos abaixo com qualquer uma das mãos e em qualquer lado do corpo. O ato de bater é feito com as pontas de dois dedos: o indicador e o médio, ou polegar e indicador, ou ainda como prefiro Polegar, indicador e médio, mas alguns pontos como sob o nariz somente o indicador também é umas boa técnica.



Posição com 3 dedos

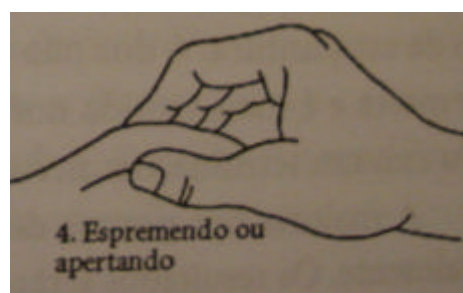
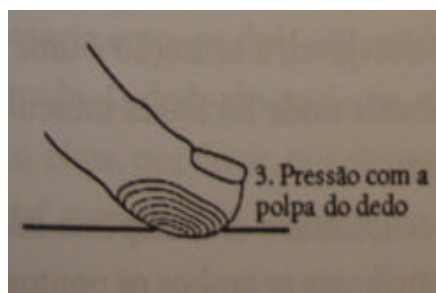
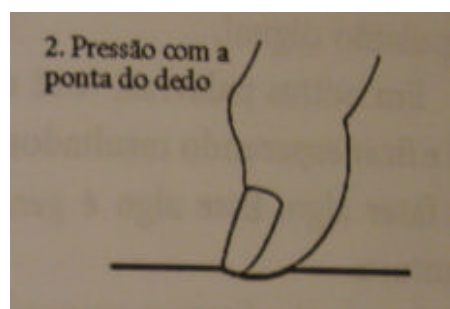
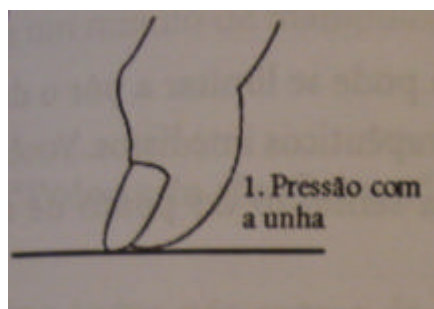


Posição com 3 dedos

As Batidas

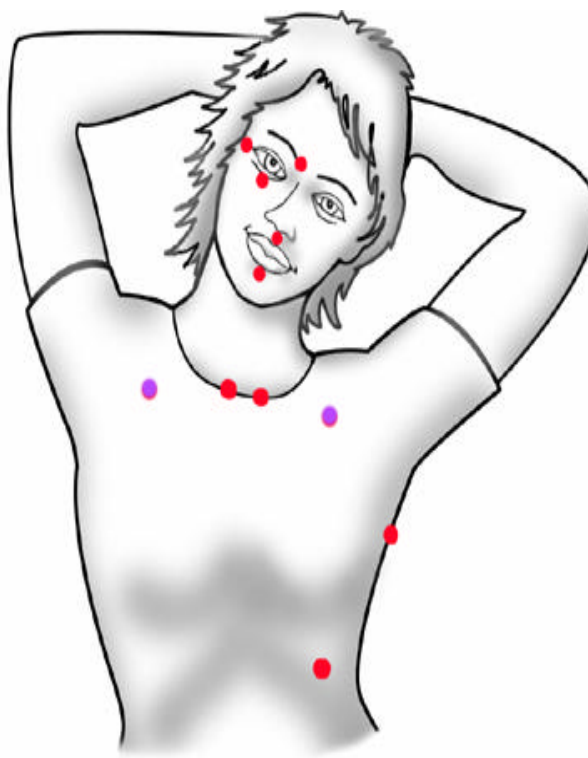
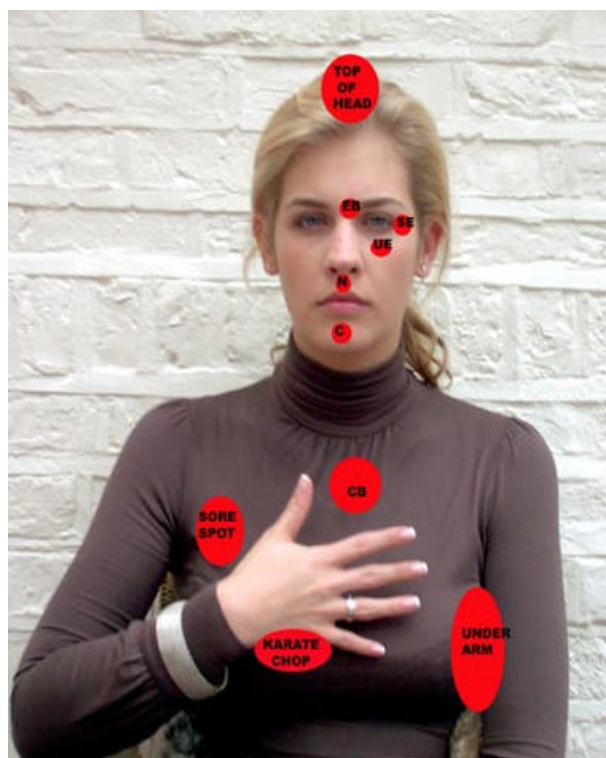
As batidas devem ser firmes, mas não a ponto de machucar. Deve-se bater de 7 a 9 vezes em cada ponto. Não é essencial que este número de batidas seja exato.

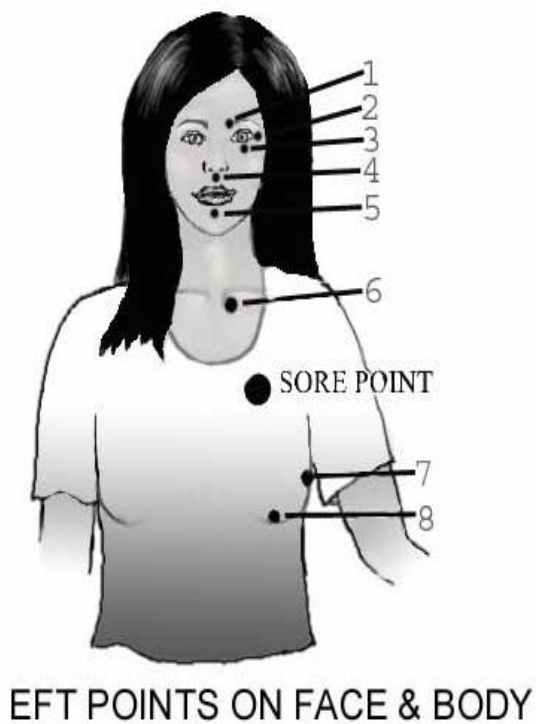
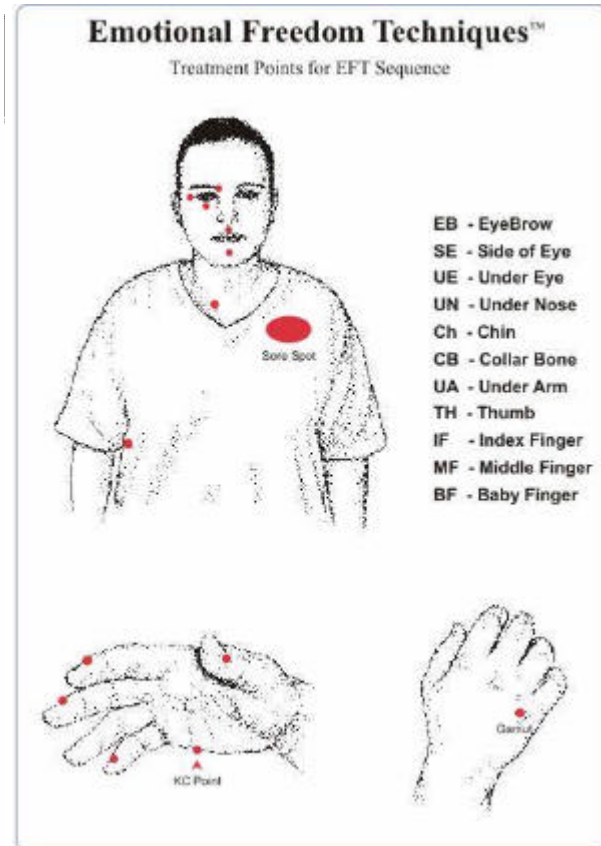
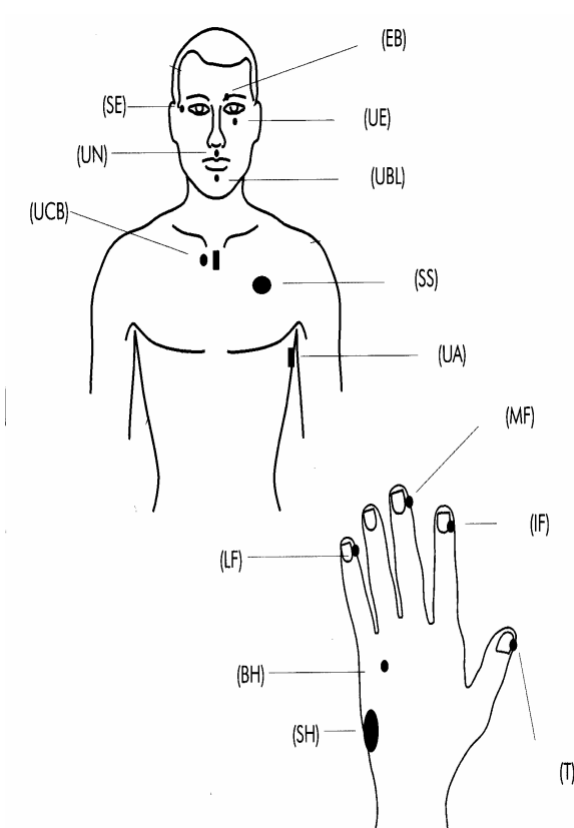
Veja nas figuras seguintes algumas formas de aplicar as Batidas

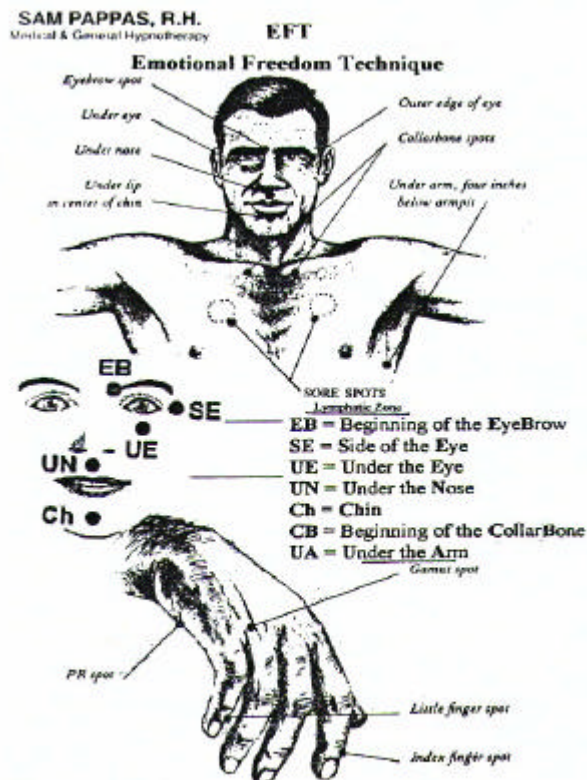


Vamos conhecer os pontos:

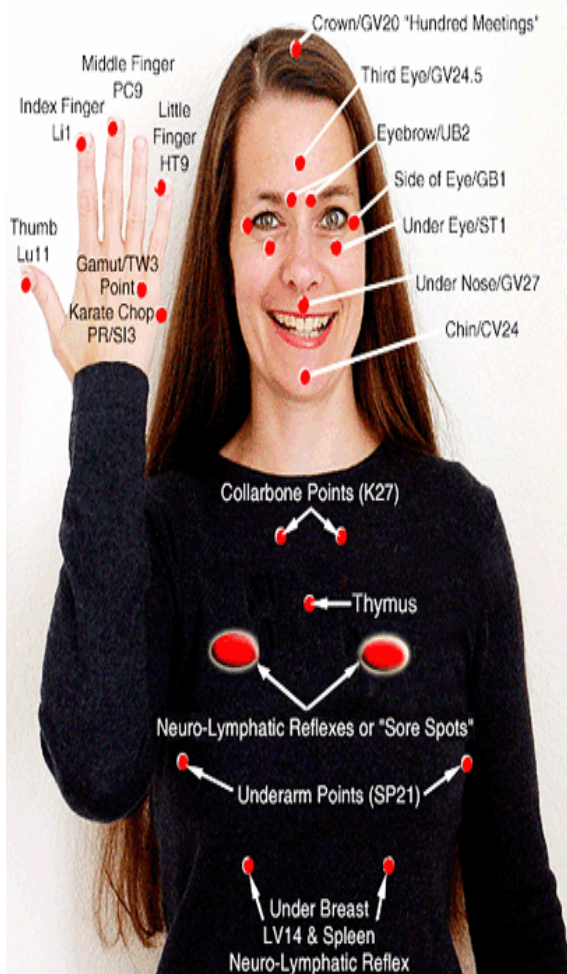
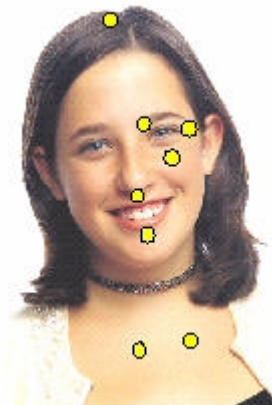
Fiz uma seleção dos melhores gráficos que encontrei durante minha jornada pela EFT, e gostaria de compartilhar com vocês, observe que pode haver ligeiras diferenças entre um e outro como o ponto no topo da cabeça, e o ponto do Karma, mas tratarei deste assunto posteriormente.







What to say during tapping. — Even though I have this, ____
I Totally Accept and Approve of Myself.



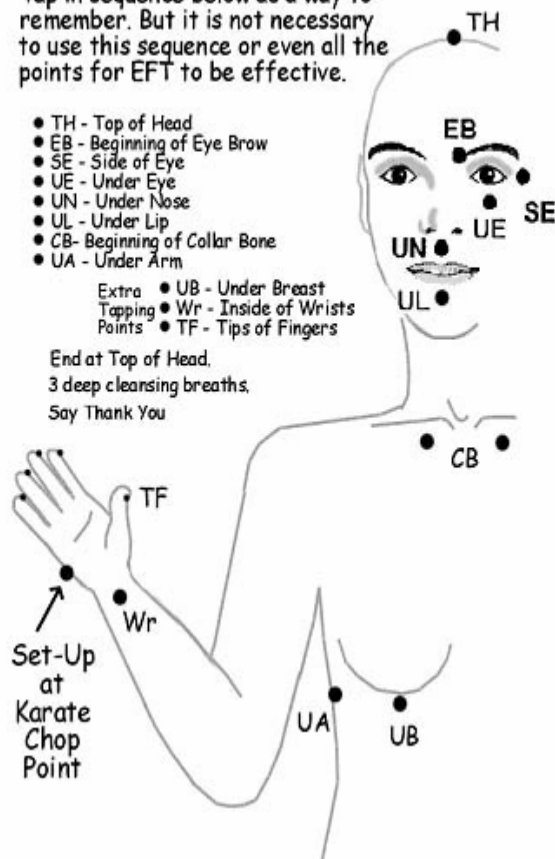
E.F.T. Tapping Points (Emotional Freedom Technique)

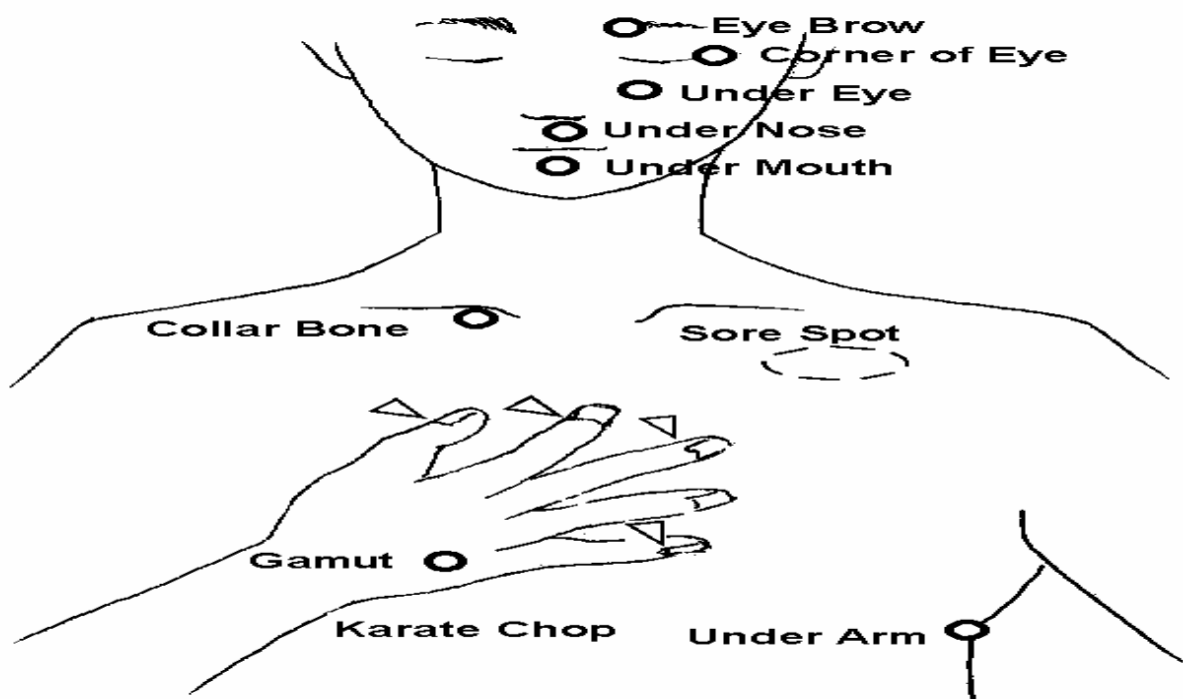
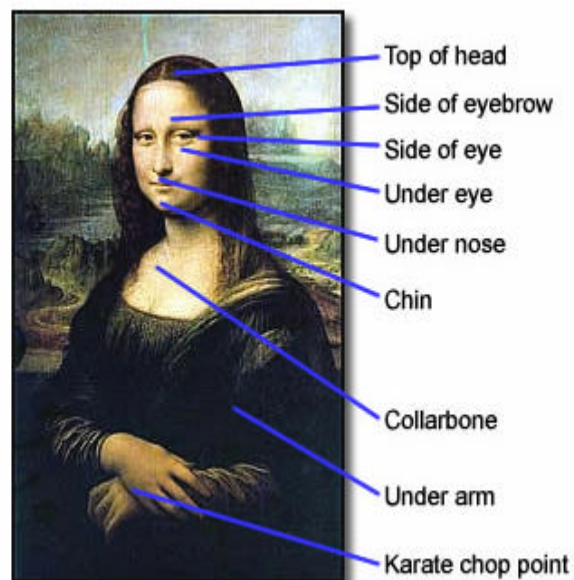
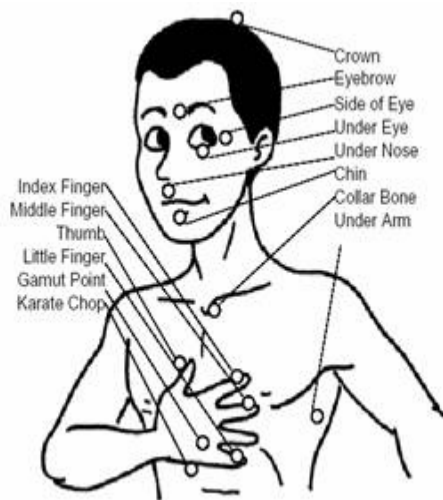
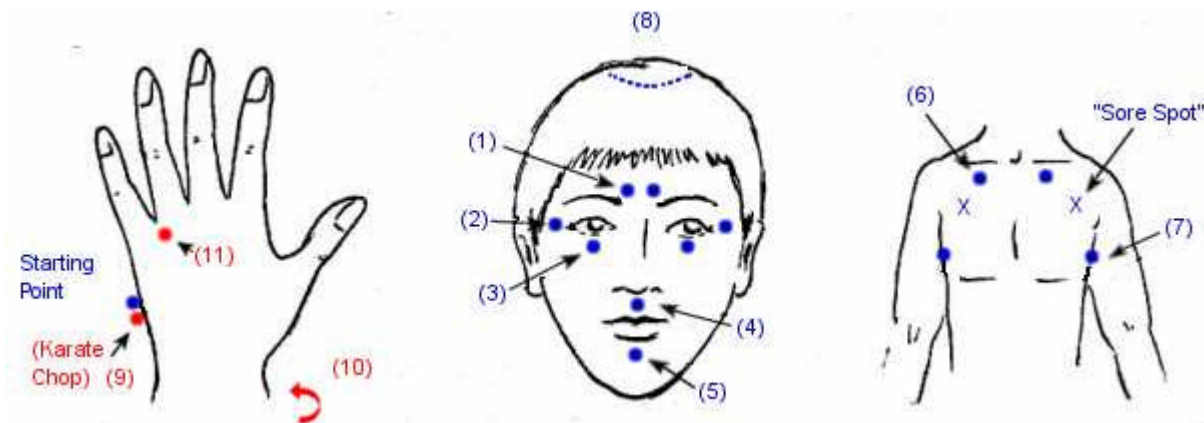
Tap in sequence below as a way to remember. But it is not necessary to use this sequence or even all the points for EFT to be effective.

- TH - Top of Head
- EB - Beginning of Eye Brow
- SE - Side of Eye
- UE - Under Eye
- UN - Under Nose
- UL - Under Lip
- CB - Beginning of Collar Bone
- UA - Under Arm

- Extra
- UB - Under Breast
 - Wr - Inside of Wrists
 - TF - Tips of Fingers

End at Top of Head.
3 deep cleansing breaths.
Say Thank You

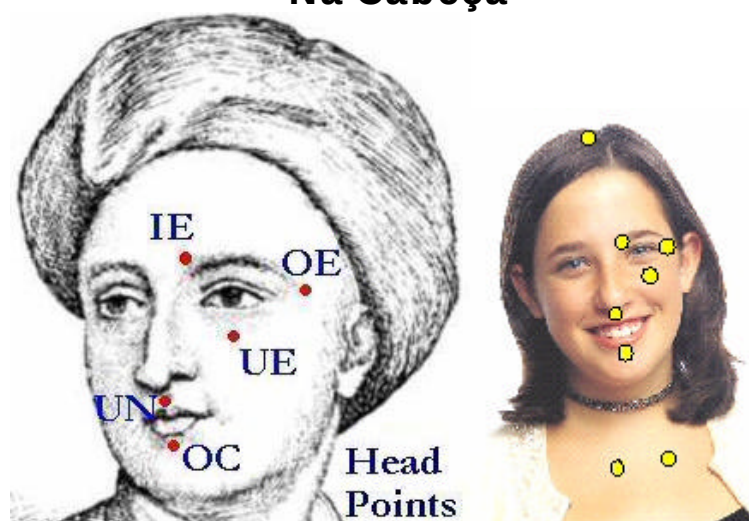




Explicação dos pontos:

OS PONTOS

Na Cabeça



(veja na figura deste curso para conhecer a localização exata dos pontos)

1. No início da sobrancelha, do lado do nariz.

A abreviatura para este ponto é **EB (ou IE)** que significa Ponto da Sobrancelha, em inglês.

Decidi manter algumas expressões e a abreviações em inglês para facilitar futuras consultas a materiais internacionais.

2. No osso do lado externo do olho. Abreviação: **SE (ou OE)**.

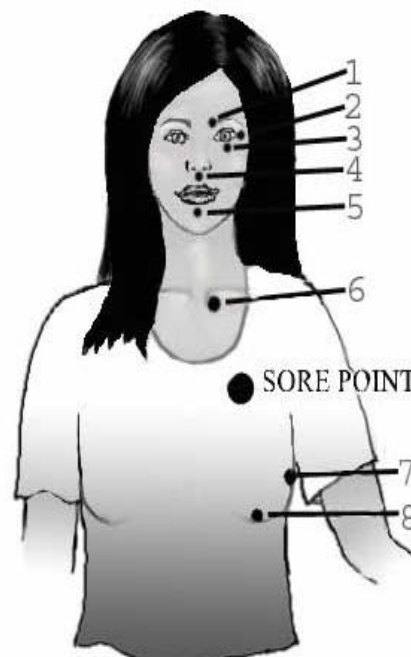
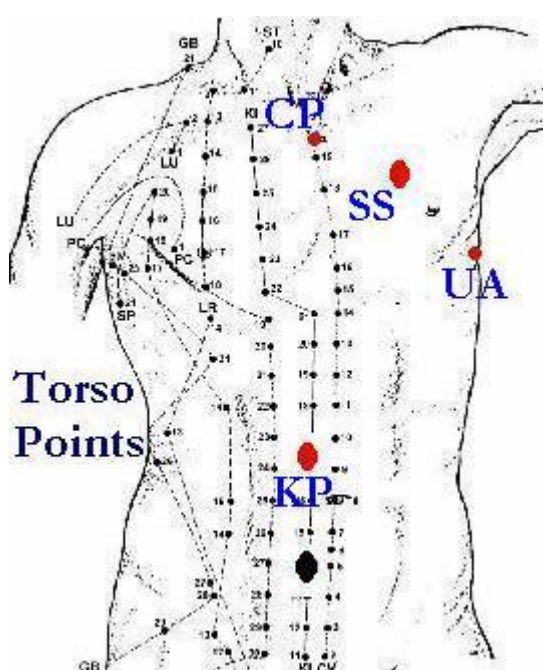
3. No osso debaixo do olho, cerca de dois centímetros abaixo do olho, e diretamente alinhado com a pupila. Abreviação: **UE**.

4. No centro do espaço entre o nariz e o lábio superior. Abreviação: **UN**.

5. No centro do espaço entre o lábio superior e a ponta do queixo. Abreviação: **CH (ou OC)**.

6. Há ainda um ponto no topo da cabeça **TH**.

No tronco



EFT POINTS ON FACE & BODY

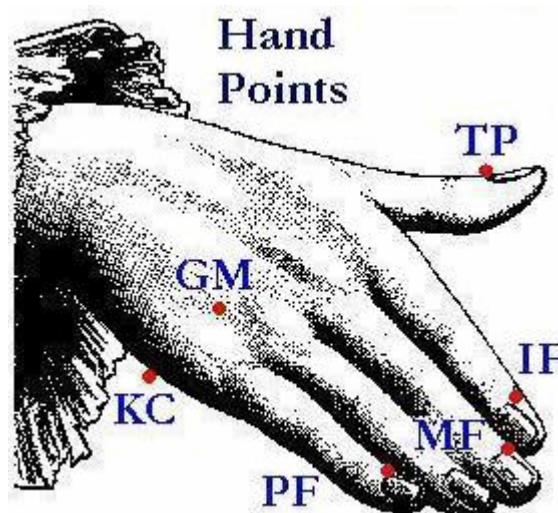
7 Na junção onde a clavícula, o esterno e a primeira vértebra se encontram.
Abreviação: **CB**. (note que o ponto SS, ou SP) é o ponto de dor e já foi explicado.

9. Há um ponto situado um abaixo pouco da mama feminina e em um ponto na mesma altura nos homens, ver segunda ilustração acima, marcado pelo numero 8.

9. No lado do corpo, aproximadamente 8 centímetros abaixo da axila.
Abreviação: **UA**.

10. Há ainda o ponto **KP** ou Karma point : para localizar o Karma Point, leve seu dedo médio e ponha a ponta do dedo no topo do umbigo no início da barriga. Separe seu dedo médio e dedo indicador em forma de V. Aperte ao redor desta área até que você ache uma área dolorida este é o ponto do karma.
Este não é um ponto de EFT tradicional. Foi somado para aumentar a efetividade desta técnica. Parte de por que a EFT pode falhar é onde existam coisas que não são "sua culpa". Isso é, coisas diretamente ligadas à lei do karma, que ensina que você é totalmente responsável por todos os aspectos de sua vida. Começando com o reconhecimento de que você é o único criador de seu universo e o dá poder... este ponto e aumenta a habilidade de seu corpo e de sua mente para processar as mudanças em direção ao bem estar que você está buscando.

Na mão



11. No lado externo do polegar, bem junto à raiz da unha (na cutícula). Abreviação: **Th**. (ou TP)

12. Na raiz da unha (na cutícula) do dedo indicador, do lado do mais próximo ao polegar.
Abreviação: **IF**.

13. Na raiz da unha (na cutícula) do dedo médio, do lado mais próximo ao indicador.
Abreviação: **MF**.

14. Na raiz da unha (na cutícula) do dedo mínimo, no lado mais próximo ao anelar.
Abreviação: **BF (ou PF)**

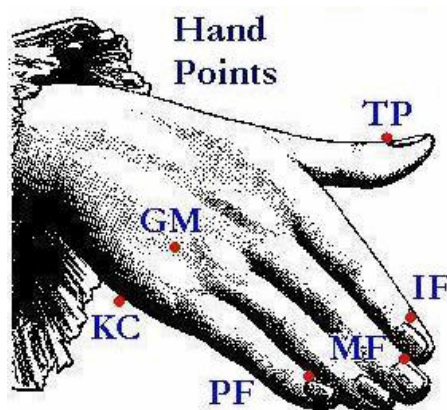
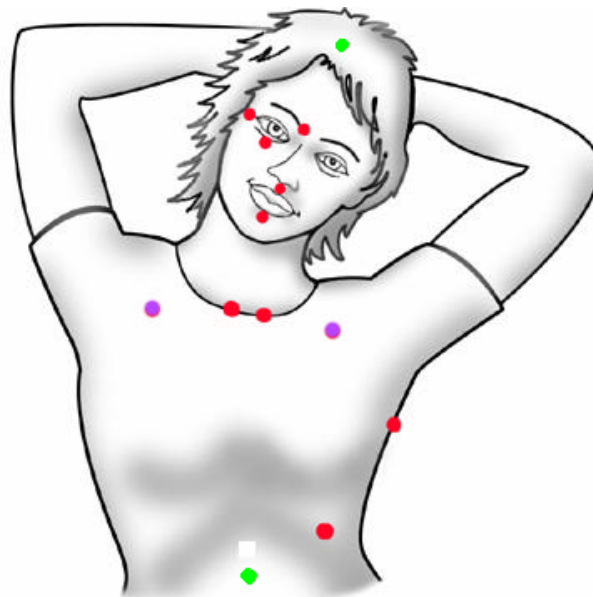
15. O ultimo ponto é o "Karate Chop". Este ponto fica no lado externo da mão, no centro do espaço entre a base do dedo mínimo e o osso do pulso. Abreviação: **KC**.

Esta ordem é a sequência dos pontos. Se você prestar atenção verá que os pontos estão numa sequência que vai descendo o corpo, isto é, cada ponto está abaixo do anterior.

Revisão

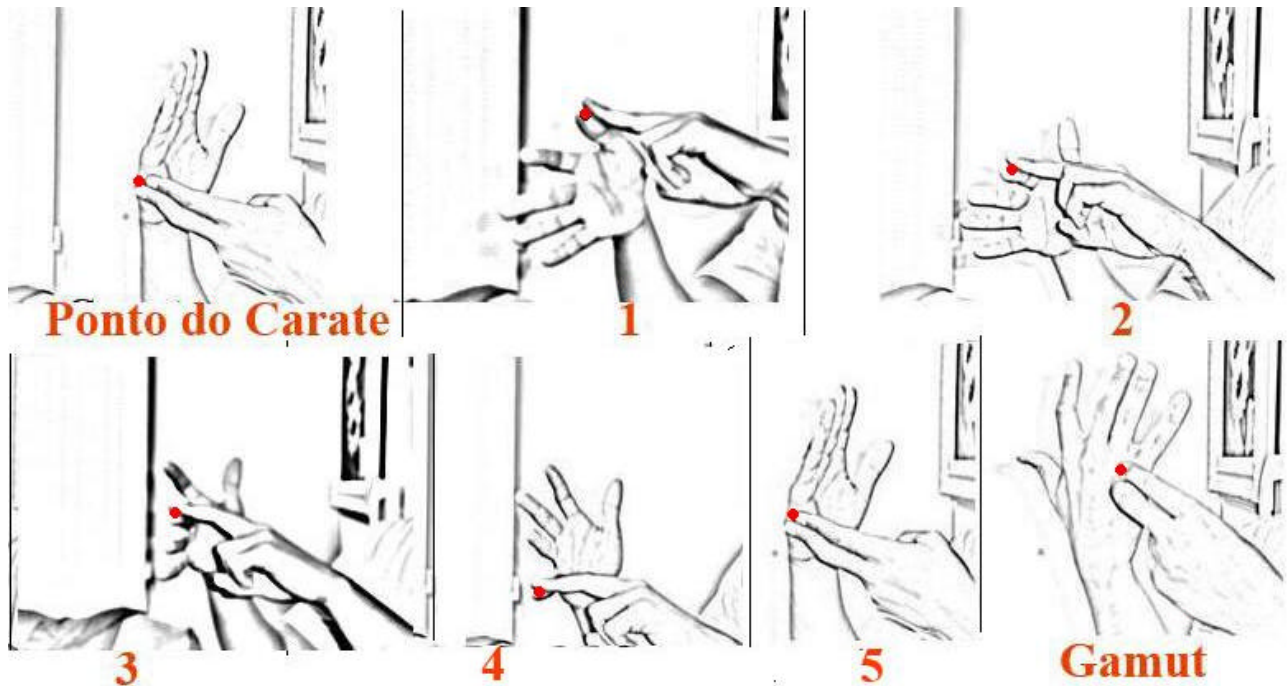
Façamos um resumo dos pontos agora com uma provável abreviação em português

- PIS = Ponto Início da Sobrancelha
- PLO = Ponto do Lado do Olho
- PEO = Ponto Embaixo do Olho
- PEN = Ponto Embaixo do Nariz
- PEB = Ponto Embaixo da Boca
- POC = Ponto Osso Clavícula
- PEM = Ponto Embaixo do Mamilo
- PEA = Ponto Embaixo da Axila
- PTC= Ponto no topo da cabeça
- PC ou PK = Ponto do Carma (karma)
- PDP = Ponto do Dedo Polegar
- PDI = Ponto do Dedo Indicador
- PDM = Ponto do Dedo Médio
- PMI = Ponto do Dedo Mindinho
- PGC = Ponto do Golpe de Caratê



Vamos agora conhecer o próximo estágio do procedimento EFT – o “9 Gamut” na figura acima é o ponto representado pela sigla **GM**.

“Gamut”



O procedimento do Gama 9, é, talvez, o que pareça ser a coisa mais estranha na técnica EFT.

Sua finalidade é o de fazer um ajuste no cérebro, e o faz através de alguns movimentos dos olhos, o cantar algumas de músicas, e uma contagem até 5. Pela conexão dos nervos, certos pontos do cérebro são estimulados quando os olhos são movimentados (ver curso intermediário o conceito "Three In One Concepts" a integração do Corpo, e EMDR). Do mesmo modo, o hemisfério direito do cérebro (parte criativa) é envolvido quando se canta uma canção, e o hemisfério esquerdo (parte analítica e matemática) é envolvida quando se conta.

O procedimento Gama de 9 é um processo extremamente simples e executado em 10 segundos, sendo que essas 9 ações de estímulo do cérebro são executadas enquanto se dá, de modo contínuo, batidas em um ponto terminal de energia do corpo...o ponto Gama (o Gamut). Descobriu-se, após anos de experiência, que essa rotina pode aumentar a eficiência da EFT, e acelerar seu progresso visando a libertação emocional.

Você então terá que executar 9 ações diferentes enquanto estiver batendo no "Ponto Gama (gamut)" (ver foto) continuamente. As 9 ações Gama são:

1. Olhos fechados.
2. Olhos abertos.
3. Olhar para baixo à direita, mantendo a cabeça reta.
4. Olhar para baixo à esquerda, mantendo a cabeça reta.
5. Girar os olhos em círculo, no sentido horário (sem mexer com a cabeça).
6. Girar os olhos em círculo, no sentido anti-horário (sem mexer com a cabeça).
7. Cantarole durante 2 segundos uma canção qualquer (sugestão: Parabéns pra

você, ou noite feliz)

8. Conte rapidamente de 1 a 5.

9. Cantarole durante 2 segundos (repita no. 7)

Note que essas 9 ações são apresentadas numa sequência determinada, e eu sugiro que você as memorize nessa mesma ordem. É muito importante que você faça as ações de no. 7, 8 e 9 como um conjunto, isto é. você canta por 2 segundos, logo em seguida conta rapidamente, em voz alta, de 1 até 5, e logo em seguida, canta de novo por 2 segundos.

Este é o procedimento de EFT, através dele você obtém a liberação emocional, liberando o fluxo energético em seu corpo.

Toda sua execução não demora mais que 1 minuto, ou um minuto e meio.

Nas próximas paginas você verá o que acontece dentro de seu corpo, antes, durante e depois da execução da técnica de EFT, e alguns casos reais.



Afirmações para controlar a Ansiedade



Ansiedade

De uma nota ao sentimento:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Antes de iniciar a EFT:

1. Necessito deste sentimento?
2. Quero senti-lo?
3. Prefiro senti-lo ou não senti-lo?
4. Posso liberar-me deste sentimento?

Após estas perguntas o sentimento modificou? De sua nota:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ansiedade

1ª. Rodada batendo no ponto do Caratê

Embora eu esteja sentindo-me ansioso(a) eu me amo e me aceito completamente.

2ª. Rodada afirmações negativas em todos os pontos

Ansiedade

3ª. Rodada Afirmações negativas seguida de escolhas positivas

Sobrancelha: Eu escolho estar tranqüilo e confiante.

Canto do olho: Eu escolho estar tranqüilo e confiante

Embaixo do olho: Eu escolho sentir seguro.

Embaixo do nariz: Eu escolho sentir seguro

Queixo: Eu escolho ter experiências surpreendentemente agradáveis hoje.

Clavícula: Eu escolho ter experiências surpreendentemente agradáveis hoje

Embaixo do braço: Eu escolho sentir relaxado e confortável.

Topo da cabeça: Eu escolho me sentir relaxado e confortável.

Sobrancelha: Eu escolho me lembrar de três coisas realmente boas que aconteceram recentemente a mim.

Canto do olho: Eu escolho me lembrar de três coisas realmente boas que aconteceram recentemente a mim.

Embaixo do olho: Eu escolho perceber em mim os bons sentimentos que eu tenho agora.

Embaixo do nariz: Eu escolho perceber em mim os bons sentimentos que eu tenho agora.

Queixo: Eu escolho me sentir feliz, com pouca ou nenhuma ansiedade.

Clavícula: Eu escolho sentir-me feliz, com ou sem comida alguma.

Embaixo do braço: Eu escolho sentir-me feliz, com ou sem comida alguma.

Topo da cabeça: Eu escolho achar outros modos para controlar e faço isto muito facilmente.

Sobrancelha: Eu escolho usar a EFT para ficar bem.

Canto do olho: Eu escolho usar a EFT para ficar bem.

Embaixo do olho: Eu escolho me lembrar de tempos quando eu comia pouco.

Embaixo do nariz: Eu escolho constantemente me lembrar meu peso de meta de.....

Queixo: Eu escolho constantemente me lembrar meu peso de meta de.....

Clavícula: Eu escolho me lembrar de tempos quando eu comia pouco.

Embaixo do braço: Eu escolho me lembrar de meu compromisso de emagrecer....

Topo da cabeça: Eu escolho me lembrar de meu compromisso em me amar.

Sobrancelha: Eu sei que a EFT pode administrar minha ansiedade.

Canto do olho: Eu sei que EFT pode administrar minha ansiedade.

Embaixo do olho: Eu escolho me sentir relaxado e feliz quando estou à mesa.

Embaixo do nariz: Eu escolho me sentir relaxado, confortável e saciado quando estou à mesa.

Queixo: Eu escolho estar tranquilo e confiante e ver tudo em perspectiva.

Clavícula: Eu escolho calma e confiantemente e ver tudo em perspectiva.

Embaixo do braço: Eu escolho me sentir tranquilo e confiante e usar a EFT para controlar minha ansiedade.

Topo da cabeça: Eu escolho sentir tranquilo e confiante e usar EFT para controlar minha ansiedade.

Inspire e expire profundamente expirando em forma de sopro longo e profundo.

De uma nota ao sentimento:

[illegible]

Observações após a prática:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



Afirmações para controlar a Raiva

De uma nota ao sentimento:



0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Antes de iniciar a EFT:

5. Necessito deste sentimento?
6. Quero senti-lo?
7. Prefiro senti-lo ou não senti-lo?
8. Posso liberar-me deste sentimento?

Após estas perguntas o sentimento modificou? De sua nota:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Raiva

1ª. Rodada batendo no ponto do Caratê

Embora eu esteja sentindo uma grande raiva (ódio) eu me amo e me aceito completamente.

2ª. Rodada afirmações negativas em todos os pontos

Esta raiva, este ódio.

3ª. Rodada Afirmações negativas seguida de escolhas positivas

Sobrancelha: Eu escolho focalizar no que eu posso fazer para mudar isto.

Canto do olho: Eu escolho focalizar no que eu posso fazer para mudar isto.

Embaixo do olho: Eu escolho me lembrar que enquanto eu estou bravo, eles estão se divertindo.

Embaixo do nariz: Eu escolho me lembrar que enquanto eu estou bravo, eles estão se divertindo.

Queixo: Eu escolho estar aberto à possibilidade que coisas boas que virão disto.

Clavícula: Embora eu me sinta bravo (furioso, etc.) - - - eu escolho estar aberto à possibilidade das coisas boas que podem vir disto.

Embaixo do braço: Eu escolho estar atento aos passos positivos que eu posso dar para controlar isto.

Topo da cabeça: Embora eu me sinta bravo (furioso etc.) - - - eu escolho estar aberto e atento aos passos positivos eu posso dar para controlar isto

Sobancelha: Eu escolho me sentir tranqüilo e calmo.

Canto do olho: Eu escolho me sentir tranqüilo e calmo.

Embaixo do olho: Eu escolho ser um grande amigo de mim mesmo..

Embaixo do nariz: Eu escolho ser um grande amigo de mim mesmo.

Queixo: Eu escolho me perdoar completamente.

Clavícula: Embora eu coma demais porque eu sinto bravo comigo - - - eu escolho me perdoar completamente.

Embaixo do braço: Eu escolho expressar minha raiva de um modo positivo.

Topo da cabeça: Eu escolho expressar minha raiva de um modo, totalmente positivo.

Sobancelha: Eu escolho expressar minha raiva de modos construtivos.

Canto do olho: Eu escolho expressar minha raiva de modos construtivos.

Embaixo do olho: Eu escolho aceitar tudo de mim.

Embaixo do nariz: Eu escolho aceitar tudo de mim.

Queixo: Eu me aceito profundamente e completamente.

Clavícula: Eu me aceito profundamente e completamente.

Embaixo do braço: Eu escolho estar tranqüilo e confiante.

Topo da cabeça: Agora eu escolho estar tranqüilo e confiante.

Inspire e expire profundamente expirando em forma de sopro longo e profundo.

De uma nota ao sentimento:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Observações após a prática:





Afirmações para controlar a Culpa

Dê uma nota ao sentimento:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Culpa

Antes de iniciar a EFT:

1. Necessito deste sentimento?
2. Quero senti-lo?
3. Prefiro senti-lo ou não senti-lo?
4. Posso liberar-me deste sentimento?

Após estas perguntas o sentimento modificou? De sua nota:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Culpa

1ª. Rodada batendo no ponto do Caratê

Embora eu esteja sentindo uma culpa por _____ eu me amo e me aceito completamente.

2ª. Rodada afirmações negativas em todos os pontos

Culpa por _____

3ª. Rodada Afirmações negativas seguida de escolhas positivas

Sobancelha: Eu escolho planejar cuidadosamente como eu vou comer de agora em diante.

Canto do olho: Eu escolho planejar cuidadosamente como eu vou comer de agora em diante.

Embaixo do olho: Eu escolho conhecer e aprender tudo para eu mudar.

Embaixo do nariz: Eu escolho achar novos modos novos e fáceis para me expressar.

Queixo: Eu escolho conhecer e aprender tudo para eu mudar.

Clavícula: Eu escolho conhecer e aprender tudo para eu mudar.

Embaixo do braço: Eu escolho mudar meus hábitos alimentares agora mesmo.

Topo da cabeça: Eu escolho mudar meus hábitos comendo agora mesmo.

Sobancelha: Eu escolho tomar boas decisões e perdoar meus enganos passados.

Canto do olho: Eu escolho tomar decisões boas e perdoar meus enganos passados.

Embaixo do olho: Eu escolho comer abertamente e assumir responsabilidade completa por minha dieta.

Embaixo do nariz: Eu escolho comer abertamente e assumir responsabilidade completa por minha dieta.

Queixo: Eu me aceito profundamente e completamente.

Clavícula: Eu me aceito profundamente e completamente.

Embaixo do braço: Eu escolho estar tranqüilo e confiante.

Topo da cabeça: Eu escolho estar tranqüilo e confiante.

Inspire e expire profundamente expirando em forma de sopro longo e profundo.

Agora dê uma nota ao sentimento:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Observações após a prática:





Afirmações para controlar a Vergonha

De uma nota ao sentimento:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Antes de iniciar a EFT:

1. Necessito deste sentimento?
2. Quero senti-lo?
3. Prefiro senti-lo ou não senti-lo?
4. Posso liberar-me deste sentimento?

Após estas perguntas o sentimento modificou? De sua nota:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Vergonha

1ª. Rodada batendo no ponto do Caratê

Embora eu esteja sentindo uma grande vergonha de meu corpo (ou por outra coisa) (ódio) eu me amo e me aceito completamente.

2ª. Rodada afirmações negativas em todos os pontos

Vergonha

3ª. Rodada Afirmações negativas seguida de escolhas positivas

Sobancelha: Embora eu esteja envergonhado de estar acima do peso, eu escolho reconhecer minhas próprias forças.

Canto do olho: Embora eu esteja envergonhado de estar acima do peso, eu escolho reconhecer minhas próprias forças.

Embaixo do olho: Eu escolho ter uma perspectiva completamente diferente nisto.

Embaixo do nariz: Eu escolho ter uma perspectiva completamente diferente nisto.

Queixo: Eu escolho exagerar meus pontos bons.

Clavícula: Embora eu me sinta mortificado toda vez que eu esteja em público, eu escolho exagerar meus pontos bons.

Embaixo do braço: Embora eu me sinta mortificado toda vez que eu esteja em público, eu escolho exagerar meus pontos bons.

Topo da cabeça: Embora eu me sinta mortificado toda vez que eu esteja em público, eu escolho me lembrar das pessoas eu vi e que pesam mais que eu, mas que parecia elegantes.

Sobancelha: Eu escolho alegrar-me com algumas das grandes qualidades eu tenho.

Canto do olho: Eu escolho alegrar-me com algumas das grandes qualidades eu tenho.

Embaixo do olho: Eu escolho ver meus modos e saber que eu posso me ajudar mudar isto.

Embaixo do nariz: Eu me aceito profundamente e completamente.

Queixo: Eu escolho ver meus modos e saber que eu posso me ajudar mudar isto.

Clavícula: Eu me aceito profundamente e completamente.

Embaixo do braço: Eu escolho estar tranquilo e confiante.

Topo da cabeça: Eu escolho estar tranquilo e confiante.

Inspire e expire profundamente expirando em forma de sopro longo e profundo.

Agora dê uma nota ao sentimento:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Observações após a prática:





Afirmações para controlar a Tristeza

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Antes de iniciar a EFT:

1. Preciso deste sentimento?
2. Quero senti-lo?
3. Prefiro senti-lo ou não senti-lo?
4. Posso liberar-me deste sentimento?

Após estas perguntas o sentimento modificou? De sua nota:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1ª. Rodada batendo no ponto do Caratê

Embora eu esteja sentindo esta (profunda) tristeza, eu me amo e me aceito completamente.

2ª. Rodada afirmações negativas em todos os pontos

Tristeza

3ª. Rodada Afirmações negativas seguida de escolhas positivas

Tristeza

Sobrancelha: Eu escolho achar outros confortos construtivos que me agradam e me confortem.

Canto do olho: Eu escolho achar outros confortos construtivos que me agradam e me confortem.

Embaixo do olho: Eu escolho achar outros confortos construtivos para dar-me alegria.

Embaixo do nariz: Eu escolho me sentir seguro e confortável.

Queixo: Eu escolho me lembrar do apoio confortante que eu tenho em minha vida.

Clavícula: Eu escolho me lembrar do apoio confortante eu tenho em minha vida.

Embaixo do braço: Eu escolho saber que sentimento são passageiros.

Topo da cabeça: Eu escolho saber que sentimento são passageiros.

Sobrancelha: Eu escolho não acrescentar a meus fardos ganhando peso.

Canto do olho: Eu escolho não acrescentar a meus fardos ganhando peso.

Embaixo do olho: Eu escolho estar atento às pequenas coisas em minha vida que são preciosas para mim.

Embaixo do nariz: Eu escolho estar atento às pequenas coisas em minha vida que são preciosas para mim.

Queixo: Eu escolho notar meus momentos de leveza durante o dia.

Clavícula: Eu escolho notar meus momentos de leveza durante o dia.

Embaixo do braço: Eu escolho desenvolver novos hábitos saudáveis para a felicidade.

Topo da cabeça: Eu escolho desenvolver novos hábitos saudáveis para a felicidade.

Sobrancelha: Eu escolho achar modos mais construtivos para me sentir bem.

Canto do olho: Eu escolho achar modos mais construtivos para me sentir bem.

Embaixo do olho: Embora eu sinta que eu tenha o direito para comer quando eu estiver triste, AGORA eu escolho me dar outras formas de deleite mais saudáveis.

Embaixo do nariz: Embora eu sinta que eu tenha o direito para comer quando eu estiver triste, AGORA eu escolho me dar outras formas de deleite mais saudáveis.

Queixo: Eu escolho achar um modo mais saudável para levantar meu estado de espírito.

Clavícula: Embora no passado comesse sempre eu quando eu estava triste, eu escolho achar um modo mais saudável para levantar meu estado de espírito

Embaixo do braço: Eu me aceito profundamente e completamente.

Topo da cabeça: Eu me aceito profundamente e completamente. Eu me aceito profundamente e completamente. Eu me aceito profundamente e completamente. Eu sou único.

Agora dê uma nota ao sentimento:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Observações após a prática:





Afirmações para controlar a Privação* da Comida

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Antes de iniciar a EFT:

1. Necessito deste sentimento?
2. Quero senti-lo?
3. Prefiro senti-lo ou não senti-lo?
4. Posso liberar-me deste sentimento?

Após estas perguntas o sentimento modificou? De sua nota:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1ª. Rodada batendo no ponto do Caratê

Embora eu esteja sentindo esta Privação* de comida eu me amo e me aceito completamente.

2ª. Rodada afirmações negativas em todos os pontos

Privação*

3ª. Rodada Afirmações negativas seguida de escolhas positivas

Privação da comida

Sobrancelha: Eu escolho me lembrar eu sempre tenho uma escolha.
Canto do olho: Eu escolho me lembrar eu sempre tenho uma escolha.
Embaixo do olho: Eu escolho me lembrar de minha meta.
Embaixo do nariz: Eu escolho me lembrar de minha meta.
Queixo: Eu escolho pensar na satisfazer-me em refeições com comidas sensatas.
Clavícula: Eu escolho pensar na satisfazer-me em refeições com comidas sensatas. **Embaixo do braço:** Eu posso me lembrar de sentimentos bons..

Topo da cabeça: Eu posso me lembrar de sentimentos bons.

Sobrancelha: Eu escolho honrar meu compromisso comigo mesmo(a).

Canto do olho: Eu escolho honrar meu compromisso comigo mesmo(a).

Embaixo do olho: Eu escolho comer de forma sensata.

Embaixo do nariz: Eu escolho comer de forma sensata.

Queixo: Eu escolho saber que eu sempre posso parar e posso fazer uma escolha saudável para mim.

Clavícula: Eu escolho saber que eu sempre posso parar e posso fazer uma escolha saudável para mim.

Embaixo do braço: Eu me aceito profundamente e completamente.

Topo da cabeça: Eu me aceito profundamente e completamente. Eu escolho estar tranqüilo e confiante sobre minha dieta.

Agora dê uma nota ao sentimento:

[illegible]

* privação não é fome, quando tiver fome física coma, ouça no curso em áudio detalhes sobre fome física e fome emocional



Observações após a prática:

[illegible]



Afirmações para controlar a frustração

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Antes de iniciar a EFT:

1. Preciso deste sentimento?
2. Quero senti-lo?
3. Prefiro senti-lo ou não senti-lo?
4. Posso liberar-me deste sentimento?

Após estas perguntas o sentimento modificou? De sua nota:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1ª. Rodada batendo no ponto do Caratê

Embora eu esteja me sentindo frustrado (adicione a razão se souber) eu me amo e me aceito completamente.

2ª. Rodada afirmações negativas em todos os pontos

Frustração

3ª. Rodada Afirmações negativas seguida de escolhas positivas

Frustração

Sobrancelha: Eu escolho me sentir calmo até mesmo quando coisas derem errado.

Canto do olho: Eu escolho me sentir tranquilo até mesmo quando coisas derem errado.

Embaixo do olho: Eu escolho me lembrar de outras coisas que me fazem sentir bem.

Embaixo do nariz: Eu escolho me lembrar de outras coisas que me fazem sentir bem. **Queixo:** Eu escolho estar fora do alcance da comida quando eu me sentir frustrado.

Clavícula: Eu escolho estar fora do alcance da comida quando eu me sentir frustrado
Topo da cabeça: Eu escolho gostar de ter novos hábitos de comer.

Sobrancelha: Eu escolho gostar de ter novos hábitos de comer.
Canto do olho: Eu escolho achar um modo para se acalmar sem comer.
Embaixo do olho: Eu escolho achar um modo para se acalmar sem comer.
Embaixo do nariz: Eu escolho estar atento como é infeliz ter sobre peso.
Queixo: Eu escolho achar um modo para se acalmar sem comer.
Clavícula: Eu me aceito profundamente e completamente.
Topo da cabeça: Eu me aceito profundamente e completamente, eu escolho estar tranquilo e confiante sobre minha dieta.

Agora dê uma nota ao sentimento:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Observações após a prática:





Atenção está é uma amostra do curso e praticas de treinamento

Para outras seções guiadas, consulte a versão impressa e completa com áudio, vídeo e apostila deste curso, ou procure um **Terapeuta/coach credenciado pela Brasil PNL** para aplicar nosso método:

<http://psm.brasilpnl.com.br>

Casos Reais

Minha mãe tem problemas sérios de enxaqueca. Ela fica tão mal que tem que se trancar num quarto escuro e ficar lá por horas a fio só deitada. Quando estava na casa dela, ensinei como fazer a E.F.T. assim que ela anunciou que precisava deitar por causa da dor. Ela fez duas rodadas. Ainda sentia um pouco de dor de cabeça, mas a intensidade baixou drasticamente. Tanto que ela continuou trabalhando no computador e assistiu televisão comigo depois. Ensinei a técnica e mandei a apostila. Agora, vamos ver se ela continuará fazendo e se as dores voltarão.

Ontem voltei de uma aula de exercícios físicos e, como tinha comido antes de ir, acho que não deu tempo pra fazer a digestão direito. Conclusão: quando cheguei, comecei a passar muito mal, suar frio, dor de cabeça e uma dor terrível no estômago. Achei que teria que ir imediatamente para o hospital, pois estava quase vomitando tudo. Daí lembrei da EFT. Fiz a logo da primeira vez e a dor sumiu completamente. Até achei estranho! O mais engraçado é que parecia que eu ainda sentia como se fosse um reflexo da dor. Fiz novamente uma rodada e passei a não sentir nada. A EFT também me ajudou a melhorar a dor de cabeça e eu consegui dormir logo em seguida e, hoje, estou sem dor alguma.

Eu sou praticante de visualização, meditação, ativação dos chacras, etc e resolvi tentar EFT para melhorar minha capacidade de criar imagens mentais, comecei fazendo frases para melhorar o tato na visualização, depois o olfato, o paladar e a audição, os resultados foram incríveis. Hoje quando faço visualização, é como se eu estivesse vivendo aquilo ao vivo. Eu li que o criador do EFT é protestante e consequentemente ele não direcionou a técnica para esse lado, ele centrou no aspecto emocional, mas por experiência própria eu posso afirmar que funciona para muito mais coisas que o emocional.

...ontem a noite tive a primeira experiência com E.F.T.
Eu tinha uma dor chata, uma dor no ombro, que ardia, e dava sensação de inflamação, uma "DOR CANSADA".
Aos cuidados de um terapeuta, que me aplicou a técnica, informei dor de nível 8.
Após a primeira rodada, foi pra 6, depois mais uma vez e baixou pra ZERO.
fiquei pasma como a dor que me perseguia a mais de 1 ano, sumiu instantaneamente.
Hoje quando acordei, notei que o lugar estava, dolorido, mais a intensidade bem baixinha.
Tenho pra mim, que mais uma rodada, vou zerar este incomodo de uma vez só.
Também aplicamos para minha rouquidão, e ontem não notei muita diferença, mais hoje pela manhã todo mundo notou minha voz limpa.
Estou muito impressionada com os resultados.

Utilizo técnicas de Cinesiologia (teste muscular) e Radiestesia Clínica (pêndulo)... Bem, ontem atendi uma moça que me chegou totalmente desorientada, em consulta não sabia nem falar o que estava acontecendo com ela, sem contar que é uma pessoa muito simples e não tinha a menor idéia sobre essas modalidades de cura... Para que não se assustasse com as intervenções que eu iria fazer, comecei por relatar algumas coisas que eu iria fazer, percebi que começou a ficar pior por ignorar completamente, parei e comecei por acalmá-la e disse-lhe que não era necessário que me dissesse nada, pois, eu descobriria pelas respostas de seu corpo e mente (inconsciente)... perguntei ao corpo dela sobre a prioridade e busquei o foco= floral > Wild Rose, que entre outras coisas é APATIA... falei com ela sobre isto, o que a mesma prontamente identificou e disse que se encontrava assim, totalmente desmotivada em relação a tudo... pedi orientação ao corpo em relação a EFT e saíram 5 rodadas (receita completa)... a frase foi: "Apesar dessa apatia em que me encontro, eu me aceito profunda e completamente" ao terminar ela me disse que se sentia mais leve, diferente... perguntei ao corpo se havia zerado e sua resposta foi não... perguntei se era para fazer mais rodadas e sua resposta também foi não... aí pergunto se há aspectos da questão e um afirmativo sim veio... procuro nos padrões e encontro Willow... falo com ela sobre ressentimentos e mágoas e seus olhos se enchem de lágrimas... explico-lhe a importância de trazer isto a tona para eliminarmos... pergunto ao corpo novamente e me é pedido outras 5 rodadas de EFT, só que agora ATALHO, mas com o ponto de RP (ponto doído)... a frase foi: "Apesar desse ressentimento, eu me aceito profunda e completamente"... as 3 primeiras rodadas ela teve muita dificuldade em pronunciar a frase e foram rodadas em lágrimas... eu ia incentivando-a o tempo todo para continuar, porque o choro era compulsivo... na 4ª e 5ª rodada ela tinha se acalmado e suas frases já tinham firmeza... ao terminar pedi a ela para que pensasse no que havia lhe causado ressentimento e ela abriu um grande sorriso dizendo que não conseguia... detalhe importante, eu disse acima que se tratava de uma pessoa muito simples, com pouquíssima instrução cultural e não pude falar nada do que se tratava meu trabalho devido ao estado de desorientação em que chegou... perguntei ao corpo dela se havia zerado, tendo um sim como resposta... costumo perguntar se é necessário tomar os florais que saíram e é muito variado isto... em alguns casos é sim para todos os florais que saem em uma consulta dos padrões com EFT, em outros são alguns deles, tive uma única consulta em que não era para tomar... enfim, como em tudo, cada caso é um caso...

Hoje fui à casa de uma amiga que tem síndrome do pânico e comecei a conversar com ela sobre muitas coisas, pois mesmo tendo esta síndrome ela é uma pessoa muito aberta para novas técnicas de terapias, e na hora em que cheguei ela já não estava mais deprimida como havia informado no telefone.

Conversamos muito e ela foi a cozinha fazer um sanduíche para encher o estomago e tomar uma medicação para diabetes.

Perguntei se ia comer o sanduíche à seco e ela disse que não, depois tomava um copo de leite gelado. Me ofereci para servir a ela o leite, ela disse que não, só queria depois, pra não ficar vendo o copo com o leite e muito menos sentir o cheiro, que a deixava nauseada, e tomava depois na porta da geladeira, de nariz tampado e de um só gole.

Achei que se ela experimentasse a EFT, seria bom para eliminar este nojo do leite.

Fizemos 3 rodadas e incrivelmente, ela informou que na primeira era 10 o nojo, caiu pra 5 e depois para 2.

Tomou o leite sentada na cadeira, aos goles, quase degustando e sem tampar o nariz, mais que gostaria de sentir alívio zero em relação a isso. Combinamos de nos ver futuramente e

resolver o que ainda restou desta fobia, se assim posso dizer. Eu fiquei muito impressionada com o resultado.

Ela disse que nunca sentiu prazer de tomar um copo de leite como sentiu hoje. Fico feliz de poder ser útil as pessoas com algo tão simples e de um resultado tão impressionante!

Tenho praticado EFT há mais de 2 meses. É maravilhoso o retorno, trato de uma depressão crônica há mais de 13 anos, nunca consegui controlar a ansiedade, tenho estado em um estado de êxtase emocional, as vezes me pego agradecendo por tanta paz de espírito. Às vezes nem acredito em como estou, mas logo faço EFT para quebrar.. Pratico EFT com pontos caratê e outros.

No final de semana que passou, apliquei a técnica em uma amiga que estava com uma cólica bem forte, antes que ela tomasse a medicação. Com três rodadas a cólica foi a zero. Ela ficou impressionada. Mandou-me uma mensagem ontem dizendo que a dor não voltou mais. É possível que a cólica volte outras vezes, porém com menos intensidade. Pedi que observasse e depois entrasse em contato. A frase utilizada foi: "apesar de estar com esta cólica, eu me aceito..."

Estou aqui para registrar o profundo estado de graça em que me encontro, porque como ex-bipolar (quem sabe do que se trata pode imaginar a gravidade desse desequilíbrio energético)... a cada dia que passa mais meu entusiasmo aumenta com os resultados fabulosos da E.F.T. e por me encontrar tremendamente grata a algo que REALMENTE LIBERTA o ser humano, venho no dia de hoje, dizer a todos, que independente de buscarem um terapeuta que teria uma intervenção mais objetiva – NÃO DESISTAM !!! pois, não vi nada até agora e não imaginem o quanto busquei, até para mim mesma, mais eficiente e de forma tão rápida quanto a E.F.T.... li em alguns tópicos sobre pessoas que sentiram sono após a aplicação – vejo como uma baixa da tensão energética tal fato... uma desaceleração a que não estamos acostumados... quanto o mencionado efeito colateral, vejo como o desencadeamento dos vários aspectos ligados ao aspecto, talvez principal ou não, a que estamos trabalhando... e é necessário busca-los e ir desbloqueando a todos... A apostila do Gary está muito clara e o André é excelente em suas explicações... EMPENHEM-SE, queiram realmente se curar... Eu desejo muita boa sorte a todos, sei que terão se desejarem !!!

Hoje eu apliquei a EFT em minha terapeuta. Ela estava com uma forte dor nas costas desde manhã. Estava quase tomando remédio para aliviar. Apliquei 4 sessões de EFT e reduzimos sua dor de 10 para 7. Depois disso, continuamos conversando e aos poucos a dor foi passando totalmente. Foi o efeito 'atrasado' que às vezes a EFT causa. Conforme foi passando, ela foi ficando com muito sono, o que é comum neste caso uma vez que sua dor nas costas era devido a fatores emocionais que ela mesma admitiu. Ou seja, conforme o 'peso' emocional foi passando, a dor foi sumindo e o relaxamento tomou conta dela. Liguei horas depois para saber como ela estava e ela me disse que a dor havia passado totalmente e que estava maravilhada. A frase foi: "apesar de eu estar com esta dor nas costas, eu me aceito profunda e

completamente".

A moça que faz o transporte de minha filha, está com problemas ósseos muito sérios, fazendo várias fisioterapias inclusive.

Ela informou 10 a dor na perna que estava incomodando, e fizemos na calçada mesmo 3 rodadas de EFT e de 10 foi para 2 a dor. Ela não quis continuar porque ela tinha que sair e disse que noutra oportunidade continuaríamos.

O meu fornecedor estava com muita dor na perna por conta de uma rótula esmagada por movimentos repetidos e ligamentos da perna rompidos.

A dor inicial era de intensidade 7 e foi a 0 com 2 rodadas de EFT. A técnica é realmente muito interessante e eficaz!

Todos os casos acima foram casos reais e tomados de livres depoimentos, enviados a nós e alguns recolhidos da internet, todos os nomes e dados foram extraídos, caso seu caso esteja aqui listado e deseja que seu nome seja divulgado entre em contato, ou se desejar relatar algum outro caso entre em contato.

contato@brasilpnl.com.br

Este curso de EFT é dado em nosso centro de formação em PNL e EFT na cidade de Belo Horizonte, e eventualmente em algumas das principais cidades brasileiras, consulte-nos sobre cursos e treinamentos em sua cidade.

Para um melhor aproveitamento do curso à distancia, solicite-nos os vídeos e áudios complementares a este guia básico.

www.brasilpnl.com.br
contato@brasilpnl.com.br
(31) 3081-3559
Cursos, treinamentos e atendimentos