



CURSO BÁSICO DE EFT – Emotional Freedom Techniques ou Técnicas de Libertação Emocional – www.eftbr.com.br

A Auto Acupuntura Emocional Sem Agulhas
Desbloqueio Emocional e Energético

Aplicável para todo tipo de questão, inclusive para:

Depressão

Pânico

Mágoas

Rejeição

Ansiedade

Emagrecimento

Relacionamentos

Dores

Medos e Fobias
Traumas

Alergias

Pressão Alta

Crianças

Autoestima

Insônia

Performance nos
esportes

Doenças (de
enxaquecas a
doenças graves)

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

Conteúdo

1 - *Mensagem Importante.....	5
2 - Como eu Conheci a EFT	6
3 - Por que este manual é gratuito?	9
4 - Introdução	13
5 - Depoimentos	14
5.1 - Depressão e compulsão alimentar	14
5.2 - Enxaqueca.....	15
5.3 - Dores e tensões resolvidas com a EFT.....	15
5.4 - Cigarro	16
5.5 - Trauma de violência sexual	17
5.6 - Liberação de mágoa em uma sessão.....	18
5.7 - Cura da alergia no ouvido.....	19
6 - As emoções negativas e suas conseqüências.....	19
6.1 - Por que eu não faço o que sei que devo fazer?	22
7 - O que é EFT?	24
7.1 - O que posso tratar com a EFT?.....	26
8 - Vantagens da EFT.....	26
9 - Como Surgiu a EFT	27
10 - A Estranheza da EFT.....	29
10.1 - A EFT é tão óbvia! Por que não foi descoberta décadas atrás?	31
11 - A Afirmação da Descoberta da EFT	33
12 - Reversão Psicológica (RP) ou Auto-sabotagem.....	35
12.1 - Casos mais simples de RP	37
12.2 - Casos mais complexos de RP	37

13 - A Receita Básica.....	40
13.1 - Itens e termos da Receita Básica:.....	40
13.2 - Procedimento Gama 9.....	48
13.3 - Avalie a intensidade do problema antes e depois.....	50
13.4 - A EFT em uma pagina.....	51
13.5 - O Atalho.....	52
13.6 - Utilizando o Ponto do Golpe de Karatê para a Frase de Preparação.....	54
14 - A Importância de Ser Específico.....	54
14.1 - Os Eventos Específicos.....	55
14.2 - Refinando ainda mais os eventos específicos: entendendo os "aspectos" e suas mudanças.....	56
14.3 - Recapitulando: Como ser específico.....	58
Caso de atendimento: medo de dirigir. Como ser mais específico?.....	59
15 - A Importância da Persistência.....	64
16 - A importância do Terapeuta de EFT.....	64
17 - Testando o Progresso.....	66
17.1 - Graduando de 0 a 10.....	66
17.2 - Associando os Sentimentos as Sensações Físicas.....	68
17.3 - Teste no Pensamento e Teste na Vida Real.....	69
17.4 - Recriar a Cena para Testar.....	70
18 - Lidando Com Sentimentos Intensos.....	70
19 - O Efeito Generalizador.....	70
20 - A Técnica do Filme.....	71
21 - Ache "O Seu Ponto".....	72
22 - Procedimento Para Paz Pessoal.....	73

23 - Toxinas Energéticas	76
24 - Mudanças Cognitivas.....	76
25 - Pratique Agora!.....	78
26 - Roteiro Básico de Aplicação da EFT	78
27 - Onde aprender mais sobre a EFT.....	79
27.1 - A EFT é só isso?.....	79
27.2 - Vídeos em Português.....	82
27.3 – Artigos, casos de atendimento, traduções	82
27.4 – Comunidade de EFT no Orkut – Fórum de debate	82
27.5 - Cursos Online.....	83
27.6 – Workshops presenciais	83
27.7 - Workshops com temas específicos	86
27.8 - Manual Gratuito do Gary Craig:	86
27.9 - Websites para consulta:	86

1 - *Mensagem Importante

A EFT vem produzindo resultados clínicos surpreendentes, mas deve ainda ser considerada como uma técnica em estágio experimental. Os praticantes e o público em geral devem assumir total responsabilidade pelo uso da técnica, bem como consultar profissionais da área de saúde quando tiverem algum problema físico ou emocional.

Este curso trará, indiscutivelmente, benefícios extraordinários para todos os alunos. O Fundador da EFT, Gary Craig, aprova e incentiva a iniciativa de todos que desejam ensinar e disseminar a EFT de forma ética. Ou seja, ele garante a liberdade para que qualquer pessoa ensine e pratique a EFT, desde que o faça de boa fé, e de maneira ética. É o que ele chama de "open hand policy" – ou, traduzindo, seria algo como: política livre de divulgação.

A EFT é um processo bastante flexível. Esse curso representa o ponto de vista do autor e não necessariamente o ponto de vista do fundador da EFT. Para obter um treinamento padrão completo, através de vídeos elaborados pelo próprio Gary Craig acesse www.emofree.com

A mensagem acima é obrigatória para todos que desejam divulgar material sobre a EFT. Não existe nenhuma instituição, em qualquer país, inclusive no Brasil, que seja "credenciada" ou que represente "oficialmente" a EFT ou o Gary Craig. Não existem cursos "reconhecidos" ou "endossados" por ele. O único material aprovado e endossado por Gary Craig, é o seu próprio material em vídeo.

Também não se pode emitir certificados autorizados, aprovados, reconhecidos ou endossados pelo Gary Craig. A única maneira de obter um certificado que seja endossado pelo criador da técnica, é através de um teste que é feito online. Entretanto, Gary Craig garante que qualquer pessoa pode praticar a técnica, mesmo profissionalmente, sem precisar tirar este certificado. Ou seja, o certificado é totalmente opcional. Esta informação está disponível neste link (inclusive como fazer o teste online):

<http://www.emofree.com/FAQ/open-hand-rights.htm>

Não temos o material de vídeo traduzido para o português ou legendado.

Em breve, estarei filmando material dos cursos que ministro aqui no Brasil. Entre em contato para saber se já estão disponíveis.

Neste link, você poderá ler na íntegra, as informações completas sobre a "open hand policy" e assuntos relacionados:

<http://www.emofree.com/FAQ/open-hand-rights.htm>

www.eftbr.com.br

Este material é parte integrante do curso presencial e online que ministro. Você pode compartilhar este material com quem bem entender, e começar a aprender a EFT através dele. Ninguém tem permissão de alterar o seu conteúdo.

Você pode baixar também o manual gratuito do próprio Gary Craig, fundador da EFT, já traduzido para o português no site:

www.emofree.com.br

Se aplicar a técnica, conforme manda o figurino, terá resultados bem surpreendentes. No entanto, por mais simples e eficaz que seja, sempre haverá dúvidas, e casos onde você vai se perguntar porque não se atingiu o resultado esperado. E para tudo tem uma resposta. Esse manual tem um conteúdo básico sobre o método, mas técnica vai muito além do que está aqui.

Participando dos cursos, a compreensão fica mais fácil e se aprofunda. Além da parte teórica, fazemos aplicações práticas da EFT em grupo, todo mundo se auto-aplicando cada qual para o seu tema (emocional ou desconfortos físicos).

Há demonstrações de aplicações individualmente em voluntários. Assim, todos podem sentir os efeitos da técnica em si mesmos, além de observar os efeitos nos colegas de curso, para os mais diversos tipos de problema. Essa experiência facilita bastante o aprendizado e amplia a visão sobre o método.

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

Agora, aproveite bem o curso!

*Observação: Gary Craig, criador da EFT, anunciou sua aposentaria para o mês de janeiro de 2010. Até março de 2010, o site dele www.emofree.com estará em funcionamento. Depois desta data, provavelmente ficará fora do ar. Ele informou também os DVDs de treinamento deixarão de ser vendidos. Os avisos obrigatórios acima descritos, bem como a "Open Hand Policy" provavelmente sofrerão modificações. Assim que houverem novas instruções e recomendações por parte do Gary Craig, estarei atualizando este manual.

2 - Como eu Conheci a EFT

Antes de chegar ao momento em que conheci a EFT, vou contar, de forma resumida, um pouco da minha trajetória e da mudança radical que fiz de profissão saindo da engenharia e me tornando terapeuta holístico.

Sou engenheiro civil e me formei na Universidade de Pernambuco no ano de 2000. Abri minha própria firma de engenharia onde trabalhei precisamente até maio de 2007.

Trabalhava executando obras públicas. O caminho foi bem difícil. Falta de experiência, calotes e atrasos sucessivos das prefeituras e órgãos públicos, dificuldades com a sociedade... Tudo foi me levando a um quadro emocional de estresse, que terminou virando um quadro depressivo.

Sentia-me insatisfeito, não conseguia crescer. Achava que eu era competente e razoavelmente inteligente, mas não entendia o porquê de não conseguir ter sucesso na profissão. Também sentia que não iria me sentir satisfeito mesmo que o sucesso financeiro ocorresse.

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

Comecei a receber terapias energéticas como florais, Reiki, Johrei, homeopatia, massagem ayurvedica. Iniciei uma prática de meditação. Comecei a melhorar. A partir daí me interessei em estudar essas terapias para aplicar em mim mesmo e em outras pessoas. Me tornei ministrante de Johrei, estudei florais de Bach, fiz curso de Reiki até o nível do mestrado (nível que permite ensinar outras pessoas a técnica do Reiki).

Passei a ler tudo sobre autoconhecimento, desenvolvimento pessoal, sobre as mais diversas terapias holísticas e assuntos ligados a espiritualidade. Tudo isso foi me dando uma grande base para me entender e entender as dificuldades emocionais das pessoas. Eu estava sendo preparado para a EFT, embora nem soubesse da existência dessa técnica.

Paralelamente ao meu trabalho na firma, aplicava as terapias voluntariamente em amigos, conhecidos e funcionários, e via resultados animadores em muitos casos. Eu já sabia então que o meu desejo seria trabalhar profissionalmente nessa área e mudar totalmente de ramo. A princípio, pensei que iria trabalhar com o Reiki como técnica principal, que era a terapia que eu mais me identificava, e com florais com um apoio.

Mas parecia que ainda faltava algo. Fuçando em uma comunidade do Orkut li um tópico onde um rapaz contava de uma experiência incrível que tinha tido ao conhecer uma técnica. Falou que certa vez aplicou a técnica enquanto tomava banho, e sentiu uma diferença enorme no seu estado

emocional. Ele se chamava Max e divulgava que existia um manual gratuito, que era onde tinha aprendido.

Fui atrás do manual. Comecei a ler e aquilo tudo foi fazendo muito sentido pra mim. Lia a respeito dos resultados rápidos. Comecei a me auto-aplicar a técnica. Aplicava para dores e questões emocionais em amigos e conhecidos. Os resultados eram realmente bem rápidos na grande maioria dos casos.

Depois disso resolvi ir em busca dos vídeos que são citados no manual. Pesquisando na internet, encontrei a Dra. Sônia Novinsky de São Paulo. Acredito que ela seja a terapeuta mais experiente em EFT no Brasil. É amiga pessoal do Gary Craig, fundador da EFT.

Encomendei então com a Dra. Sonia, a coleção dos vídeos do Gary Craig. São 139 horas de workshops e sessões de EFT. São demonstradas aplicações da técnica para todo tipo de problema emocional (de pequenas dificuldades a fobias e traumas severos de guerra e violência sexual), bem como para problemas físicos simples e graves. O material é fantástico.

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

A EFT ainda é bem desconhecida aqui no Brasil. Procurava por terapeutas que tivessem conhecimento sobre o método e não encontrava ninguém aqui em Recife. Buscava na internet e achava pouquíssimo conteúdo em português, e raras pessoas que diziam trabalhar com o método.

Comecei a pensar em divulgar o trabalho através de cursos e da internet. Desde fevereiro de 2007 eu já participava da primeira comunidade de EFT do Orkut e estava por lá respondendo todos os questionamentos. Logo, a dona da comunidade, Ana, me presenteou passando-a para o meu nome. Tinha mais ou menos uns 300 membros. Hoje, em janeiro de 2010, tem mais de 6.100 membros. Temos lá uma verdadeira biblioteca virtual, com muitas perguntas respondidas, depoimentos e experiências. É onde se encontra a maior quantidade de material em língua portuguesa sobre a EFT.

Mais ou menos cinco meses após conhecer a EFT, deixei a firma e passei a trabalhar como terapeuta. Fiz o meu site na internet, que foi o primeiro especializado exclusivamente em EFT (existiam outros sites, porém não exclusivos sobre o método, e com pouco material sobre a técnica), que hoje é o mais acessado em língua portuguesa. Logo comecei a ministrar cursos em Recife, e depois no Rio, em São Paulo, online e fui introduzindo o curso em outras capitais.

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

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

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

Durante o meu processo de leitura e autoconhecimento, descobri que todos esses medos e pensamentos limitantes eram apenas crenças, e que poderiam ser eliminados, ou pelo menos melhorados, através de inúmeras técnicas. Tentei alguns processos, tive melhoras mas não eram tão rápidas.

Quando aprendi a EFT, tive a certeza que essa era a ferramenta mais simples e eficaz que eu tinha conhecido, e que tinha o potencial de fazer essa grande limpeza de forma rápida. Com bastante dedicação e persistência, foi o que eu fiz.

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

André Lima

3 - Por que este manual é gratuito?

Tem gente que acha estranho.

Desde que conheci a EFT e outros trabalhos terapêuticos, muitas coisas

mudaram na minha forma de pensar e agir. Trabalhando minhas crenças passei a ter uma mentalidade mais próspera. O que o significa isso? Significa pensar na abundância cada vez mais e abandonar os pensamentos de escassez. Pensar grande ao invés de pensar pequeno.

Como resolvi pensar grande, formulei o seguinte objetivo pra minha vida: Impactar da melhor forma possível, trazendo benefícios a maior quantidade de pessoas que eu puder, ajudando-as a curar seus traumas, vícios, dores físicas, depressão, frustrações, pânico, perdas etc. através da EFT.

Eu tenho a firme intenção de atingir milhões de pessoas em todas as partes do Brasil, e onde quer que tenha alguém falando português no mundo, em todos os lugares onde a internet chegar. Tenho planos ainda para traduzir o material para o espanhol e inglês e atingir ainda mais pessoas.

E é por isso que tenho site na internet, comunidade no Orkut, newsletter (é só acessar o meu site www.eftbr.com.br e se cadastrar para receber os textos que escrevo semanalmente sobre EFT e autoconhecimento), manual gratuito, cursos online e presenciais em várias cidades (abaixo o link para os cursos):

http://www.eftbr.com.br/if_cursos2.php?idsecao=27

Em breve terei Dvds e um e-book bem maior e mais completo (que não será gratuito). É tudo baseado nesse objetivo: Beneficiar o maior número de pessoas possível. Ganho com isso uma enorme satisfação pessoal, reconhecimento profissional e retorno financeiro, obviamente.

E que forma melhor de fazer as pessoas conhecerem uma técnica tão maravilhosa, mas ainda tão pouco falada, do que oferecendo um material básico gratuito de qualidade?

Já ouvi pessoas dizerem: Mas você dá o material assim, ensina mesmo, não tem medo? Tem pessoas que guardam segredo, que não querem

divulgar, guardar só pra si, monopolizar... Não tem medo de se popularizar e aí você não ter mais pra você? Não tem medo de ter depois um monte de terapeuta concorrendo com você, já que você ministra cursos? Você não deixa nada "guardado" quando vai ministrar cursos? Eu respondo, NÃO! Esse é um pensamento baseado na escassez.

Pense bem. É aí onde entra a mentalidade da abundância que venho praticando. Escrevi este manual dando o que tenho de melhor, me preocupando com a qualidade da informação passada. Meu objetivo é que você realmente consiga se auto-aplicar a EFT e que tenha muitos benefícios. Fico muito feliz a cada vez que alguém me manda um email ou me aborda falando que leu o manual e obteve benefícios.

Entretanto, o conhecimento da técnica, as formas de aplicar, as nuances que existem, as infinitas abordagens que a técnica permite nas mais diversas áreas, a complexidade dos problemas emocionais do ser humano; tudo isso é suficiente para que se criem milhares de paginas ensinando EFT. Incontáveis horas de vídeos e cursos. Horas e horas de áudio com sessões de EFT para ensinar como tratar particularidades nos mais variados casos. Dezenas de curso diferentes presenciais e online.

E este manual tem pouco mais de 70 paginas! Viu que ainda sobra muuuuuuuuito trabalho pra ser feito que pode ser vendido e me proporcionar uma vida bastante confortável?

Estarei criando em breve, novos e-books, novos cursos online e presenciais com temas específicos do tipo: EFT e Prosperidade; EFT e emagrecimento, EFT e Vícios, EFT e Traumas Severos, EFT e Fobias, EFT e Perdas de Pessoas Queridas, EFT e Lei da Atração, EFT e o que você imaginar...

Por mais que eu escreva neste manual, por mais que eu escreva textos na minha newsletter compartilhando o que eu sei sobre EFT e autoconhecimento, por mais perguntas que eu responda na comunidade de EFT no Orkut (todos esses trabalhos são gratuitos), o conhecimento nunca se esgotará. O que eu sei nunca vai acabar, até porque estou sempre aprendendo mais e mais...

Quem acha que segurando pra si a informação está ganhando, está pensando de forma escassa, como se o conhecimento fosse limitado e uma hora acabasse.

Quanto mais divulgo este manual e quanto mais pessoas gostarem desse trabalho, melhor pra mim. Mais pessoas irão acessar o meu site e entrarão em contato querendo aprender mais EFT para diversas áreas; mais pessoas vão querer receber trabalhos terapêuticos online e presenciais comigo. Todos saem ganhando! É aquela velha lei do dar e receber. Se eu estiver aberto a receber (isso é muito importante), quanto mais dão, mais tenho retorno.

Muitos vão ficar apenas com o manual gratuito e com a minha newsletter. Não tem problema, pois muitas outras pessoas vão querer aprender além do básico. E mesmo essas pessoas que só ficam com o material gratuito, serão divulgadoras do meu trabalho.

Li certa vez um conceito com o qual concordei inteiramente. Sempre que aprender algo bom, ensine ao maior numero de pessoas. É incrível. Quando ensinamos, aprendemos muito mais, de uma forma mais profunda. Novos insights surgem. Cada vez que escrevo um texto, respondo uma pergunta, tenho mais compreensão da EFT.

Bem, acho que já dei motivos suficientes pra justificar um manual gratuito. Espero que você também desenvolva, cada vez mais, o pensamento da abundância!

4 - Introdução

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

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

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

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

Outras ferramentas para se aperfeiçoar na técnica são os vídeos e o vasto material para estudo contido no site do Gary Craig, www.emofree.com, sendo que este material está todo em inglês, sem legendas. No meu site, www.eftbr.com.br você irá encontrar algumas traduções, artigos e casos de atendimento. No site www.brasilpnl.com.br também há material para estudo, inclusive apostilas complementares que podem ser baixadas gratuitamente. Em breve, estarei oferecendo vídeos dos cursos que ministro. Entre em contato para saber se já estão disponíveis.

5 - Depoimentos

5.1 - Depressão e compulsão alimentar

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

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

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

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

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

Qual a certeza que tenho de estar curada? O simples fato de praticamente não sentir fome, da comida não ter mais a importância que tinha em minha vida e de poder ter todo o domínio sobre ela. O que mudou dentro de mim? Foram trabalhados os conflitos, os medos, as neuroses, as perdas, as raivas, as mágoas e todo o lixo que acumulei durante muitos

anos de minha vida. A EFT é a técnica deste século e não há nada que se compare a ela. Obrigada André, obrigada Craig, obrigada EFT!

Marilda Prudente

5.2 - Enxaqueca

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

Waldirene Ramos
Curitiba

5.3 - Dores e tensões resolvidas com a EFT

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

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

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

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

Emocionalmente também parece estar dando resultado sim, vou

observar melhor, pois estou aplicando várias vezes ao dia, para vários aspectos... e, quando tiver outros resultados coloco aqui.

Marcelo

5.4 - Cigarro

Olá amigos queridos!

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

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

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

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

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

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

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

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

Desejo muito sucesso a todos com EFT.

Abraços.
Com imenso carinho,

Solange Costa – RJ

5.5 - Trauma de violência sexual

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

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

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

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

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

Ele me respondeu: "Quer tentar?"

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

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

Posso dizer que eu me LIBERTAVA e me CURAVA.

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

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

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

Andréa

São Paulo

5.6 - Liberação de mágoa em uma sessão

Olá,

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

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

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

Beijos.

Andréia, 33 anos – Rio de Janeiro.

5.7 - Cura da alergia no ouvido

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

Karina Candida
Belo Horizonte

Sim, os depoimentos são reais, e não são apenas exceções. A maior parte destes relatos foi dado na minha comunidade de EFT no Orkut. Quem quiser visitar, poderá verificar o tópico dos depoimentos e assim ver os perfis das pessoas:

<http://www.orkut.com/Community.aspx?cmm=25394479>

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

Mais depoimentos neste link:

http://www.eftbr.com.br/if_depoimentos.php

6 - As emoções negativas e suas conseqüências

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

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

Muitas vezes, a simples lembrança destes fatos traz desconforto emocional. Este desconforto vai sendo modificado e muitas vezes se reduz ao longo do tempo, mas, costumam ficar muitos resíduos emocionais.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Escrevi um artigo para o meu site e newsletter que trata desse tema: as emoções bloqueadas e as conseqüências na nossa vida, com uma

linguagem mais prática, relacionando com o nosso dia a dia. Achei útil colocar este texto aqui na apostila:

6.1 - Por que eu não faço o que sei que devo fazer?

É interessante observar a diferença entre o que sabemos que deve ser feito e o que realmente conseguimos por em prática. Não estou me referindo apenas a grandes iniciativas. Na maioria das vezes, são pequenas coisas teoricamente fáceis e simples de se fazer, mas que simplesmente não colocamos em prática: evitar certos alimentos, não deixar nada bagunçado, fazer cursos, fazer exames periódicos, consertar o que está quebrado, praticar exercícios, descansar o necessário, dormir na hora certa, praticar meditação...

Se todo mundo fizesse o que sabe que é certo fazer, o que a mente racional diz ser o melhor pra nós, todas as pessoas estariam no peso ideal, se alimentando bem, praticando exercício, nossa casa e nosso trabalho estariam sempre organizados, ninguém deixaria pendências para trás, todo mundo teria muitos amigos, não haveria pessoas drogadas e a vida seria muito feliz.

Algumas vezes não temos consciência de que certas coisas são comportamentos negativos que devemos mudar para viver melhor. Nesses casos, é preciso tomar consciência primeiro pra depois procurar mudar. Mas hoje eu não estou me referindo somente a esses comportamentos inconscientes. Estou me referindo também a coisas que temos total consciência e que poderíamos simplesmente agir diferente, mas de alguma forma, não conseguimos.

Olhando aqui pra minhas coisas pessoais, tem tanta coisa que já poderia ter sido resolvido... É camisa faltando botão, roupas pra doar, coisas para organizar. Com relação ao trabalho, muitas idéias que já poderiam ter sido colocadas em prática mas ainda não foram, ou foram colocadas muito depois do que deveriam.

Teoricamente, seria muito fácil por tudo em prática, pois não exige nenhum esforço sobre humano. Mas, tem hora que dá preguiça, a gente

esquece, aparecem outras coisas pra fazer (muitas vezes menos importantes e colocamos na frente), ou então vamos em busca de outras atividades mais prazerosas e vamos deixando pra depois o que poderíamos fazer hoje, vai ficando pra amanhã, depois de amanhã e as vezes pra nunca.

Se eu fizesse tudo que eu sei que posso e tenho condições de fazer diariamente, meu trabalho já estaria indo muito melhor do que está hoje. Não que esteja ruim, está indo muito bem obrigado. No entanto, tenho plena consciência que poderia estar ainda melhor, tomando atitudes simples. Tenho certeza que grande parte das pessoas deve se identificar com o que eu coloquei agora.

O objetivo dessas observações não é gerar uma auto-cobrança excessiva ou sentimentos de culpa e perfeccionismo. Isto seria bastante prejudicial.

O objetivo na verdade, é apenas o de ter consciência que muita coisa pode ser melhorada e procurar compreender o porquê essas travas ocorrem. Bem, mas enquanto eu não meloro, eu me amo, me aceito e me perdôo profunda e completamente... O ideal é procurar mudar se aceitando ao mesmo tempo.

Por que será que isso acontece com as pessoas? Sabemos que precisamos dar um limite a uma determinada pessoa, mas não damos, precisamos no alimentar melhor, mas não conseguimos, temos consciência de que devemos mudar determinados relacionamentos, mas continuamos da mesma forma...

Isso ocorre porque nossas ações são guiadas basicamente pelos nossos sentimentos, e não pela nossa parte intelectual. E o que sentimos e pensamos no dia a dia é enormemente influenciado por emoções bloqueadas que temos de coisas que já passaram.

Vou explicar melhor. Na vida de qualquer pessoa, vai haver um grande numero de experiências negativas: brigas, perdas, frustrações, situações de medo, tristeza, raiva, culpa. São vários eventos que ocorrem desde a infância até vida adulta.

O que significa ter uma emoção bloqueada? Significa reter uma emoção negativa de algo que já foi. Sentir algo negativo ao pensar em determinado fato.

As vezes é bastante fácil de identificar uma emoção bloqueada. Basta lembrar de um fato passado negativo e ficar atento ao que você sente hoje ao pensar no que ocorreu. Se você lembrar de algo que passou e ainda sentir um desconforto emocional, qualquer que seja, você acabou de identificar uma emoção bloqueada. Esse desconforto pode ser raiva, mágoa, tristeza, medo, culpa, frustração, pena etc...

Essas emoções bloqueadas vão se somando, se sobrepondo umas as outras. Esse material guardado afeta diretamente a forma como nós sentimos, pensamos e agimos. Ter emoções bloqueadas gera sentimentos e pensamentos negativos. Causa preguiça, irritação, incompreensão, cansaço, auto sabotagem, procrastinação, ansiedade, pode causar depressão, vícios, obesidade, gera reações emocionais desproporcionais a fatos que ocorrem no presente, enfim...

A EFT é uma técnica excelente para limpar emoções negativas bloqueadas, é certamente uma das mais fáceis e eficazes. No manual da EFT é ensinado o Procedimento para Paz Pessoal, que é justamente uma forma de fazer uma limpeza profunda dos sentimentos guardados, utilizando a EFT.

A limpeza dos bloqueios melhora a forma como sentimos e pensamos, trazendo paz interior, clareza mental, diminuição dos níveis de ansiedade. Tudo isso vai se refletir nas nossas ações e na parte física.

André Lima

7 - O que é EFT?

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

André Lima – EFT Practitioner. Cursos Presenciais e Online. Terapia Presencial e Online. Website: www.eftbr.com.br – email: andre@eftbr.com.br MSN:

andrelimareiki@hotmail.com – skype: andre.lima76 – Cel: (81)8721-2534

Página 24

agulha.

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

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

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

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

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

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

7.1 - O que posso tratar com a EFT?

Basicamente, qualquer sentimento negativo:

- raiva
- mágoa
- tristeza
- culpa
- frustração
- medo

- Fobias: claustrofobia, medo de altura, de multidão, medo de falar em público, medo de dirigir, medo de animais e insetos, todo e qualquer tipo de fobia não citada aqui nesta lista,

-memórias traumáticas (de acidentes, violência, seqüestro, assalto, de guerra...), transtorno do estresse pós traumático, e etc.

Pode-se ainda tratar com sucesso casos como: ansiedade, obesidade, vícios (cigarro, bebida, drogas, chocolate, comida...), roer unhas, depressão, síndrome do pânico, autoestima baixa, problemas de relacionamento e etc.

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

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

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

8 - Vantagens da EFT

- Baixo custo de aprendizado

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

9 - Como Surgiu a EFT

Esta história foi contada por Gary Craig, criador da técnica da EFT, em um de seus vídeos de treinamento.

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

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

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

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

com relação a esta sensação no estômago antes de começar a sessão de psicoterapia e, então, começou a estimular este ponto através de leves batidas com as pontas dos dedos.

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

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

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

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

Concluiu então que não importava muito a ordem de seqüência e resolveu criar o que ele chamou de "receita básica", ou seja, uma seqüência única

que se bate em todos os pontos e que pode ser concluída em menos de um minuto.

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

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

10 - A Estranheza da EFT

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

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

Tudo isso é absolutamente normal. Depois de ter ensinado a EFT para mais de 500 pessoas em cursos presenciais em diversas cidades, já vi esse tipo de reação e comentários inúmeras vezes. Não tem problema. Peço apenas que abra a sua mente e se permita aprender um processo novo, que é muito diferente de tudo que você já viu.

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

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

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

Quebrado o ceticismo inicial, os alunos ficam super curiosos para saber as explicações teóricas e toda resistência em aprender o processo cai por

terra. É assim que eu “ganho” a turma. Demonstrando na prática. Não há como refutar a experiência prática. Se eu ficar falando muito de EFT sem demonstrar, com duas horas eu vou ter gente dormindo na sala. Ao longo do curso, eu chamo alunos que queiram receber EFT comigo individualmente na frente da turma. Os resultados aparecem, reforçando a credibilidade na técnica.

Se você tiver interesse em cursos presenciais, tenho todas as informações dos cursos em diversas cidades, neste link do meu site (locais, data, carga horária, conteúdo, valores e etc.):

http://www.eftbr.com.br/if_cursos2.php?idsecao=27

Tenho também cursos online que facilitam bastante o aprendizado, e tem a comodidade de você poder fazer em casa, e até baixar para assistir quando quiser. Neste link tenho todos os detalhes dos cursos online:

http://www.eftbr.com.br/if_cursos2.php?idsecao=28

Em breve estarei lançando DVDs de cursos que estou filmando e sessões de EFT, para ensinar o método de uma forma mais profunda e completa. Se tiver interesse, entre em contato para saber se esse material já está disponível.

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

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

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

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

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

10.1 - A EFT é tão óbvia! Por que não foi descoberta décadas atrás?

Artigo escrito por Gary Craig

Nota: Este artigo pode ser útil para aqueles que desejam explicar a "estranheza" da EFT para outros. É uma boa ponte para alcançar sistemas de crenças resistentes.

A EFT deveria ter sido descoberta há cinquenta anos e deveria ser tão comum hoje quanto a aspirina. No entanto, apesar dos irrefutáveis resultados clínicos, ainda encontra resistência de certos cientistas e outras pessoas que estão ligadas a métodos convencionais.

Eu não sei vocês, mas eu aprendi nas aulas de química do segundo grau em 1958, que os blocos de construção de TODA matéria (incluindo o corpo humano) são os ÁTOMOS. Isto não era novidade... até mesmo naquele tempo. Ninguém contesta este fato. Nem ninguém contesta o fato de que são feitos de ENERGIA.

Einstein depois enfatizou este ponto com sua Teoria da Relatividade, onde ele desenvolveu a famosa fórmula...

Energia = Massa vezes a velocidade da luz ao quadrado

$$E = mc^2$$

Em termos simples, isto significa que a matéria física (incluindo o corpo humano) é FEITA DE ENERGIA. Então, apesar do corpo humano parecer sólido, sua matéria é feita de energia.

Este simples fato é uma das descobertas mais universalmente aceitas no mundo científico. No meu conhecimento, nenhum cientista em nenhum lugar discorda disto. Sua aceitabilidade está no mesmo nível da lei da gravidade.

Entretanto, por razões que só o cosmos pode saber, as ciências de cura ocidentais tem... ignorado este fato.

Que visão curta! Ao contrário, eles continuam a se referir ao corpo humano como uma entidade física e passam batidos pelas raízes energéticas. Eles tratam o corpo como...

uma bolsa cheia de parte do corpo e química

Portanto, seus métodos envolvem o reparo e reposição das partes do corpo (cirurgia) e a “correção” da química por outra química (drogas).

Muitas coisas úteis vieram desta abordagem convencional então, não estou desprezando-a. Na verdade, fico feliz que isto existe e respeito aqueles cientistas diligentes e o praticantes de cura que vem utilizando esta abordagem. Se eu tivesse um apêndice inflamado, por exemplo, eu iria com entusiasmo e voluntariamente para mesa do cirurgião.

Entretanto, as ciências de cura ocidentais ignorarem o fato bem estabelecido de que o corpo, ao mesmo tempo que é sólido, é feito de energia, é como utilizar óculos que permitem ver apenas alguns metros a frente. Praticantes de EFT estão oferecendo a estas pessoas um par de óculos com um alcance maior, e, gradualmente, os céticos estão experimentando. Aqueles que viram não podem ignorar, e, portanto, estão adicionando a bola de neve da educação que está trazendo estes procedimentos para o público.

Qualquer um que tenha estado próximo ao uso competente da EFT, mesmo que por poucas semanas, com certeza terá visto muitos casos onde um progresso dramático foi feito em ambos os níveis físico e emocional, SEM QUE QUALQUER MÉTODO CONVENCIONAL FOSSE USADO. Muitos destes resultados violam completamente as crenças herdadas inerentes as ciências de cura ocidentais. Por exemplo, como seria possível, sob as definições ocidentais convencionais...

A Síndrome do Estresse Pós Traumático ceder completamente sem drogas psiquiátricas?

Muitas fobias de uma vida inteira desaparecerem no que chamamos de “milagres em um minuto”?

Vícios serem eliminados em instantes?

Síndrome do Túnel Carpal desaparecer sem a cirurgia normalmente prescrita?

A intolerância a lactose desaparecer apesar do paciente que supostamente não tem enzimas necessárias para digerir produtos a base de leite?

Para enxaquecas desaparecerem (freqüentemente de forma permanente e freqüentemente em instantes) sem qualquer tipo de droga?

Assim, praticantes de EFT executam estes “milagres” diariamente... bem como centenas mais. Nosso site na internet está cheio destas provas. Praticantes de métodos de cura ocidentais são duramente pressionados a explicar estes resultados e usam a explicação do “placebo” ou “cura espontânea” ou “a mente sobre a matéria”. Eles não podem ser explicados através do paradigma atual. Desta forma, o que é preciso é um olhar

diferente para o corpo humano...outro paradigma. As explicações convencionais precisam de ajuda obviamente.

E que escolha seria mais lógica do que seguir Albert Einstein e a descoberta científica mais fundamental do último século. Por que os cientistas não começam a ver o corpo como uma configuração de energia e vêem onde isso vai dar? Praticantes de EFT têm feito isto há anos e as provas clínicas dão uma montanha. Estão apontando para o óbvio e os resultados são de cair o queixo... mesmo quando feito por cidadãos comuns.

Não quero dizer com este artigo para se abrir mão das muitas descobertas convencionais que trouxeram para nós, sem dúvida, benefícios de cura. Ao invés, estou sugerindo que poderíamos abrir as portas para o óbvio e misturar a EFT com o melhor que temos para alcançar a cura. Os resultados devem elevar a cura a um patamar totalmente novo (e com baixo custo).

Então, eu pergunto a comunidade científica e aos céticos convencionais aí fora para investigar o óbvio. Não somos perfeitos aqui na terra da EFT, e tenho certeza que algum dia nossas teorias serão revistas. É desta forma que a ciência progride. Mas, por hora, estamos fazendo milagres diariamente e destruindo a lista convencional dos "o que pode" e "o que não pode".

A EFT é óbvia, e, algum dia, com a sua ajuda em espalhá-la, será tão comum que, o que nós chamamos agora de milagres, serão simplesmente resultados de rotina.

Abraços, Gary.

11- A Afirmação da Descoberta da EFT

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

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

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

Trata-se de uma nova forma de abordar as emoções negativas. Tais emoções se manifestam energeticamente na forma de bloqueios nos

André Lima – EFT Practitioner. Cursos Presenciais e Online. Terapia Presencial e Online. Website: www.eftbr.com.br – email: andre@eftbr.com.br MSN:

andrelimareiki@hotmail.com – skype: andre.lima76 – Cel: (81)8721-2534

Página 33

meridianos. O bloqueio da energia é a própria manifestação do sentimento negativo. Não há sentimento negativo sem bloqueio energético, e não há bloqueio energético sem sentimento negativo.

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

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

É aí onde entra a afirmação da descoberta:

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

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

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

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

PENSAMENTO + INTERRUÇÃO NO FLUXO DA ENERGIA = EMOÇÃO NEGATIVA

PENSAMENTO SEM INTERRUÇÃO NO FLUXO DA ENERGIA = EMOÇÃO NEUTRA

Vamos ver o que diz Gary Craig, no seu manual, na página 28:

“Agora, vamos examinar essa afirmação da descoberta mais detalhadamente. Antes de mais nada, note o que a afirmação não diz. Não diz que a emoção negativa é causada pela lembrança de uma experiência traumática do passado. Isto é importante de ser enfatizado porque a relação presumida entre lembranças traumáticas e emoções negativas é um axioma primordial da psicoterapia convencional.”

...

“Como auxílio adicional para seu aprendizado, pode ser útil comparar o fluxo de energia em seu corpo com aquele num aparelho de TV. Enquanto a eletricidade flui normalmente pelo aparelho de TV, o som e a imagem continuam perfeitos. Mas o que aconteceria se você abrisse a TV atrás e começasse a mexer com uma chave de fenda no meio de todos aqueles “espaguete eletrônicos” ? Você iria obviamente provocar uma ruptura ou um desvio no fluxo de eletricidade, e um “zzzzt” elétrico iria acontecer lá dentro. A imagem e o som ficariam erráticos, e o aparelho de TV iria apresentar sua versão de “emoção negativa”.

Do mesmo modo, quando nosso sistema energético se desequilibra, temos um efeito de “zzzzt” elétrico dentro de nós. Conserte esse “zzzzt” (com as batidinhas - sendo que às vezes uma habilidade empírica torna-se necessária - veja os vídeos), e a emoção negativa desaparece. Tão simples assim. Estou bem consciente de quão estranho isto soa, e quão difícil é poder-se acreditar nisso... ao menos de início. Nem eu iria acreditar se não tivesse visto tantas mudanças maravilhosas em pessoas após aplicar essas técnicas.”

“...se a memória não for causar uma interrupção no fluxo energético do corpo, então a emoção negativa não poderá ocorrer...”

...

“Esta é a razão pela qual algumas pessoas são importunadas por suas lembranças e outras não o são. A diferença reside no fato de que algumas pessoas têm uma tendência a sofrer uma interrupção em seu sistema energético pelas suas lembranças, e outras não.”

12 - Reversão Psicológica (RP) ou Auto-sabotagem.

Existem sentimentos e doenças que estão associadas ao processo chamado de RP, e que dão mais trabalho para se resolver, seja qual for a técnica a ser aplicada. As pessoas se comprometem, dizem querer a sua melhora, mas, não conseguem atingir os resultados de forma permanente. Ou ainda, desistem com facilidade, não tem persistência ou tem muitas

recaídas. Podemos dizer que a RP é a própria auto-sabotagem.

A auto-sabotagem está presente na vida de todo mundo. Para umas pessoas em maior grau, para outras e menor grau. Mas é certo que todo indivíduo tem um lado que deseja melhorar e outro lado que o freia, que não deseja sair da zona de conforto em que se encontra. Por mais difícil que seja a situação de uma pessoa, ela está acostumada com aquela dificuldade. Mudar, mesmo que seja para melhor, causa medo e resistência. Muitas vezes preferimos ficar numa dificuldade já conhecida do que mudar para algo melhor, porém desconhecido.

No meu site, na seção de Artigos, tenho alguns textos que falam sobre aspectos da auto-sabotagem:

http://www.eftbr.com.br/mostra_artigo.php?idconteudo=90&idsecao=1
http://www.eftbr.com.br/mostra_artigo.php?idconteudo=17&idsecao=1
http://www.eftbr.com.br/mostra_artigo.php?idconteudo=118&idsecao=1

Este é um tema sobre o qual voltarei a escrever varias vezes, pois é bastante rico e complexo. Quanto mais você ler sobre esse processo, mais vai entender sobre os mecanismos emocionais, o que o ajudará a identificar pontos negativos que precisam ser trabalhados. Por isso, recomendo bastante a leitura dos artigos citados acima, bem como a leitura de outros artigos que estão no meu site, sobre diversos temas, neste link:

http://www.eftbr.com.br/if_artigos.php

Visite o link acima periodicamente, pois costumo escrever um ou dois artigos novos por semana, que são postados no meu site.

Todo terapeuta já teve este tipo de cliente que não melhora ou melhora muito mais devagar que a média. Ou ainda clientes que facilmente desistem ou faltam muito. Isto é muito comum de acontecer em casos mais complexos de RP. Com técnicas convencionais, estes casos complexos são muito difíceis de serem tratados. Com a EFT, há formas de atenuar os efeitos da RP.

O que acontece neste tipo de caso, segundo a teoria na qual a EFT está baseada, é que o sistema energético está com a polaridade invertida, trabalhando contra a melhora da pessoa. A energia no nosso corpo flui em determinado sentido, porém, quando estamos com RP, ela circula no sentido contrário ao normal. É como se a nossa bateria tivesse sido colocada ao contrário, assim o aparelho elétrico não pode funcionar bem.

Mas a RP nem sempre está associada a casos graves e complexos. Pode haver RP em assuntos bem simples, que facilmente são resolvidos.

12.1 - Casos mais simples de RP

Vamos dar um exemplo de uma RP mais simples, um caso sem complexidade, onde vai se utilizar a EFT. Alguém que esteja com muita raiva. Se estiver com RP com relação a este assunto específico, vamos aplicarmos as batidas nos meridianos seguindo a técnica da EFT, e não haverá diminuição da intensidade do sentimento, ou então será muito pequena a redução. Quando a pessoa pensa neste assunto, seu sistema energético começa a trabalhar com a polaridade invertida. Um caso de raiva sem RP, normalmente se resolveria em poucos minutos.

Mas isto tem solução. Há uma técnica que corrige a RP, pelo menos momentaneamente, de forma que se abre o caminho para que as batidas da EFT façam efeito, conseguindo-se tratar o problema profundamente. É a chamada "Frase de Preparação", e seu procedimento está descrito mais adiante nesta apostila, e faz parte da "Receita Básica".

É a primeira coisa que se faz, antes de aplicar as batidas nos meridianos. Se a RP não estiver presente, a Frase de Preparação se torna desnecessária. Entretanto, nunca sabemos se a RP está presente ou não, e fazer a Frase de Preparação toma apenas alguns segundos, sendo assim, assumimos sempre que há a RP e adotamos a Frase de Preparação antes de cada rodada de EFT. Este procedimento simples e rápido anula a reversão da polaridade do sistema energético, facilitando a ação da EFT.

12.2 - Casos mais complexos de RP

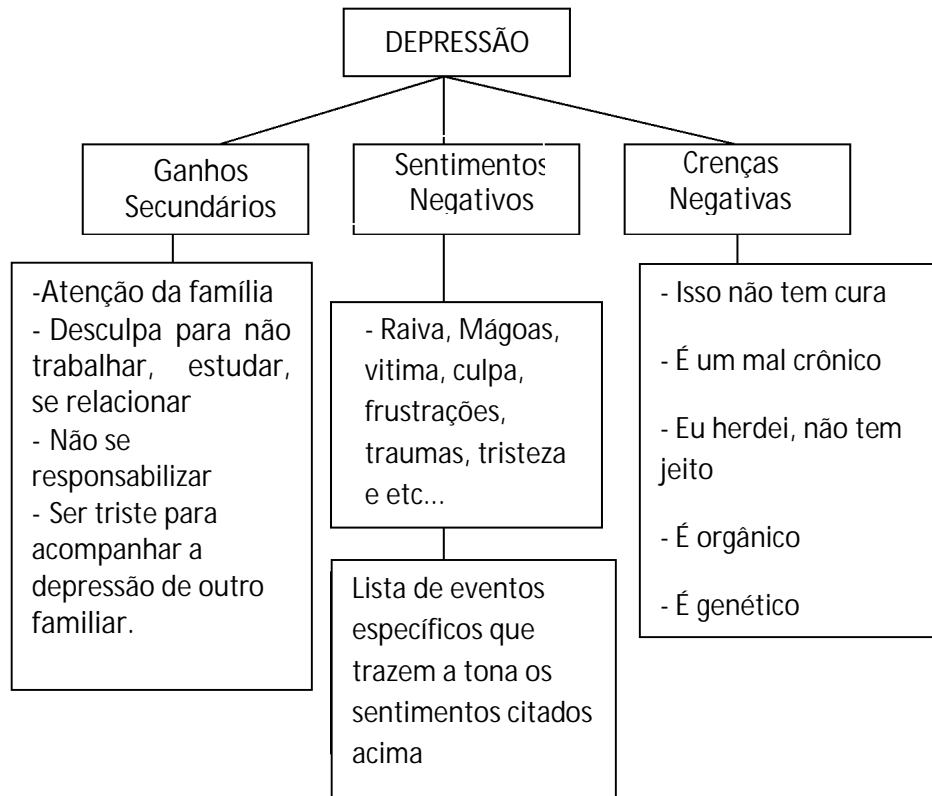
Agora vamos falar de casos mais complexos de RP. Por exemplo, alguém que tenha depressão. Geralmente, nestes casos, há presença muito forte da RP, e de forma mais complexa. Isto acontece porque existem vários "aspectos" (vamos detalhar mais sobre o conceito de aspectos mais adiante) por trás da depressão que geram auto-sabotagem fazendo com que o sistema energético trabalhe na direção contrária a cura. Existem ganhos secundários quando se têm esta doença como: atenção da família, não assumir responsabilidades e etc...

Se você perguntar ao depressivo se ele deseja melhorar, ele vai responder que sim. Isso é o que a parte racional está dizendo pra ele. No entanto, emocionalmente tem várias barreiras que ele mesmo não enxerga, e no fundo, uma parte dele deseja ficar exatamente daquele jeito, ou até mesmo piorar.

Por trás da depressão, existem várias crenças negativas e muitos sentimentos misturados como: culpa, mágoa, raiva, rejeição e etc. Existem muitas lembranças de fatos do passado (que chamamos de eventos específicos) que estão carregados de emoções negativas.

Cada aspecto, ganho secundário, evento específico, cada sentimento que

está por trás da depressão, pode ou não conter uma RP simples, pontual. Somando-se essas pequenas RPs simples, aparece uma RP complexa.



Doenças crônicas, degenerativas, depressão, vícios, obesidade, entre outros, são casos que tem por trás um grau mais complexo de reversão psicológica, ou seja, existem mais assuntos por trás que devem ser tratados. Estes casos são, na verdade, o somatório de vários problemas menores.

Mas tudo isto tem solução. É só verificar o que está por trás, quais são os ganhos secundários, os sentimentos e crenças negativas que sustentam a pessoa no estado em que ela se encontra, ou seja, é só descobrir quais são os problemas menores que compõe o grande problema. Isso vai exigir um trabalho de investigação e autoconhecimento. A ajuda de um terapeuta nesses casos é bastante recomendável e faz uma grande diferença.

Se tiver interesse em saber ajuda terapêutica profissional, é possível realizar o tratamento de EFT online, utilizando o skype ou MSN (falando por voz, sem teclar), com o mesmo efeito de um trabalho presencial. Neste link do meu site tem todos os detalhes sobre esse trabalho (como funciona, valores, indicação, duração das sessões e etc.):

http://www.eftbr.com.br/if_terapiaonline.php

Resumindo, estes casos mais complexos, ditos "difíceis" são problemas

André Lima – EFT Practitioner. Cursos Presenciais e Online. Terapia Presencial e Online. Website: www.eftbr.com.br – email: andre@eftbr.com.br MSN:

andrelimareiki@hotmail.com – skype: andre.lima76 – Cel: (81)8721-2534

maiores, que são o somatório de vários probleminhas menores. É só tratar estes probleminhas de um por um, que o problemão vai cedendo. Exige mais paciência e habilidade.

A maior dificuldade nos casos de RP mais complexos, é que o processo causa uma autosabotagem muito grande, fazendo com que a pessoa desista. Dessa forma ela não consegue se autoaplicar e tem dificuldade de procurar ajuda profissional também. Vai deixando pra depois, adiando indefinidamente. Ou então começa mas não continua. Cria várias desculpas: eu acho que não vai funcionar comigo, não tenho tempo, não posso investir financeiramente, me dá um desânimo, tenho outras prioridades...

Tive uma cliente que relatava que todos os dias antes de ir pra sessão, surgiam vários pensamentos contrários: "Ai, lá vou pra André, que saco! Fazer o que lá? Gastar meu dinheiro? Tô cheia de coisas pra fazer...".

Esses pensamentos são efeitos da própria RP. Ela estava melhorando bastante, mas mesmo assim vinham esses pensamentos. Uma parte dela tinha esse desejo de melhorar, mas tinha um outro lado que ficava sabotando para que ela continuasse no mesmo patamar, para que não saísse da zona de conforto.

Outro cliente relatava que na hora de ir pra sessão, batia um sono, uma preguiça enorme. Os pensamentos diziam pra ele: Vá dormir, fique em case, falte hoje... Felizmente era um cliente muito consciente do processo de auto-sabotagem e conseguia vencer essas dificuldades. Era bastante assíduo e comprometido com sua melhora.

Já com outra cliente que tive, sempre acontecia todo tipo de imprevisto justamente no dia e horário da sessão. Faltava muito e a melhora era bem lenta.

A auto-sabotagem leva você a não se dar prioridade. Aparecem inúmeras desculpas que vão soar muito lógicas e plausíveis pra que você falte e desista. Na verdade, de forma inconsciente, na maioria das vezes você mesmo está buscar se envolver em situações de forma a se prejudicar.

Toda mudança, mesmo que seja pra algo melhor, gera desconforto. E o desconforto faz a pessoa resistir e cria uma tendência a sabotagem. Mudar para um emprego melhor, uma casa melhor causa medo. Da mesma forma, mudanças emocionais também. Quando mexemos na parte emocional, muitas coisas do comportamento da pessoa mudam. Coisas que a pessoa não enxergava antes, passa enxergar. Esse processo as vezes é doloroso.

As relações familiares e com os amigos são modificadas. Pode ser que a pessoa deixe certas amizades. Pode ser que comece a entender que o casamento já acabou, pode ser que comece a rever a sua profissão... Tudo isso gera medos e resistências conscientes e inconscientes.

De alguma forma, as pessoas têm entendido a RP de forma equivocada. Tenho ouvido muitas pessoas dizendo “acho que estou com reversão psicológica porque a EFT não está dando certo comigo”, com se isto fosse uma sentença definitiva. Na verdade, tratam-se apenas de casos que tem mais aspectos (vamos detalhar bastante o conceito de “aspectos” mais adiante) por trás do problema global, que precisam ser tratados para que a pessoa melhore. Como os usuários menos experientes não conseguem ver isto, terminam assumindo que não tem jeito.

Concluindo, a RP tem solução sim com a EFT. Nos casos mais simples, basta a frase de preparação antes de cada rodada. Nos casos mais complexos, além de fazer a frase de preparação, é preciso destrinchar o problema em vários outros problemas menores, investigar as causas, e tratar cada uma delas. Ressaltando novamente, nos casos mais complexos, recomendo bastante uma ajuda terapêutica.

13 - A Receita Básica

Receita básica é o procedimento genérico padrão da EFT, que é aplicado para todo tipo de problema físico e emocional. Durante a Receita básica, nós vamos falar sobre o problema que desejamos tratar, vamos tocar em pontos energéticos do corpo (terminais de meridianos de acupuntura), e vamos também realizar um procedimento chamado de “Gama 9” (será explicado mais adiante).

Cada item da Receita Básica será explicado.

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

Depois de ler os itens e procedimentos da Receita Básica, você pode buscar no youtube, vídeos com rodadas de EFT, assim você compreenderá bem melhor.

13.1 - Itens e termos da Receita Básica:

1 – Frase de preparação – Importantíssima. A EFT combina sempre o ato de falar ao mesmo tempo que estimulamos pontos de acupuntura. Existe um modelo de frase que você deve seguir para iniciar a sua “rodada de EFT”.

Esta Frase de Preparação serve para anular uma possível Reversão Psicológica (que foi mencionada anteriormente no manual) que possa existir, permitindo que a “rodada da Receita Básica” seja bem sucedida. Ao formular esta frase, você irá encaixar o problema que deseja tratar.

Modelo genérico de Frase de Preparação:

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

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

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

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



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

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

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

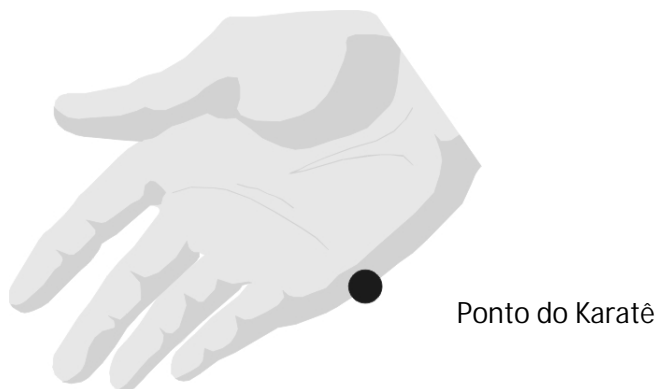
Em cada ponto a ser estimulado, a Frase lembrete será repetida apenas uma única vez, ao mesmo tempo em que os toques serão realizados repetidas vezes em cada ponto.

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

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

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

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



Frase Lembrete Genérica: "Tal problema"

As frases acima são genéricas. Você vai adaptar as Frases de Preparação e Lembrete para o problema específico que estiver tratando. Ex:

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

Frase Lembrete: Dor de cabeça

Outro exemplo:

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

Frase Lembrete: "Essa raiva"

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

"Mesmo tendo tal problema, eu me aceito profunda e completamente"

"Embora eu tenha tal problema, eu me aceito profunda e completamente"

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Os toques são dados com as pontas dos dedos, repetidas vezes, de forma

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

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

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

O ritmo das batidas varia bastante de pessoa para pessoa. Observamos bons resultados em todos os casos, seja mais lento ou mais rápido.

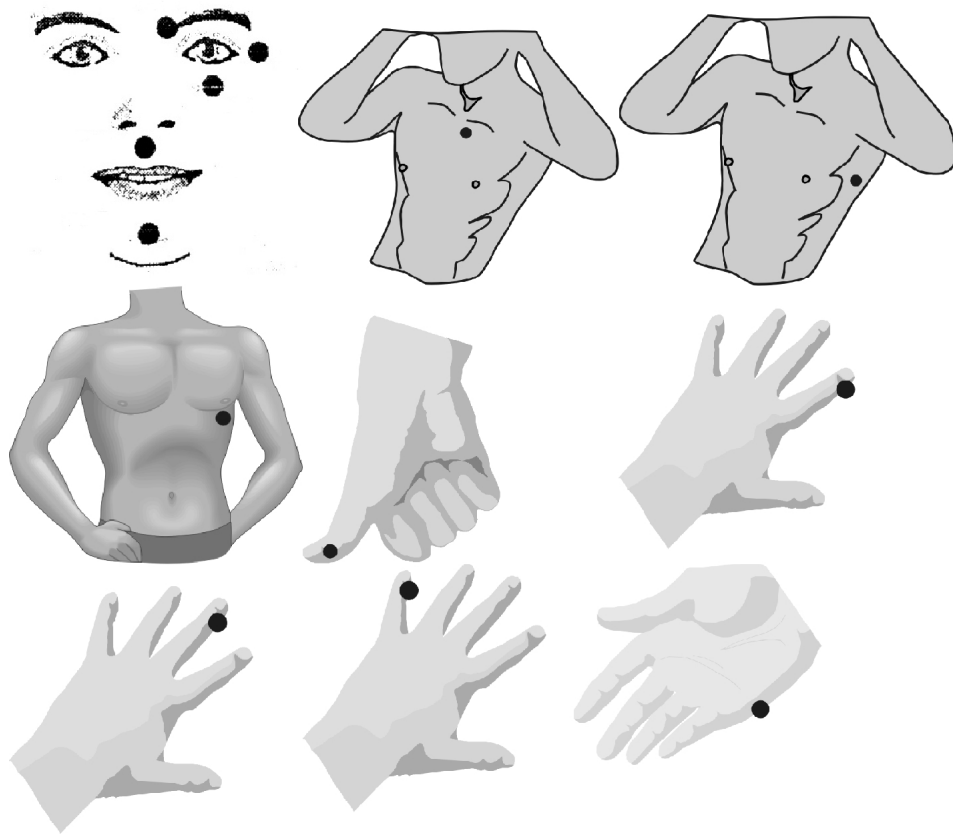
A seguir, ilustrações com a localização dos pontos da EFT, os terminais dos meridianos de acupuntura.

Desenho da localização dos terminais energéticos que devem ser estimulados:



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

Mais ilustrações dos pontos da EFT:



Ordem em que os pontos serão estimulados:

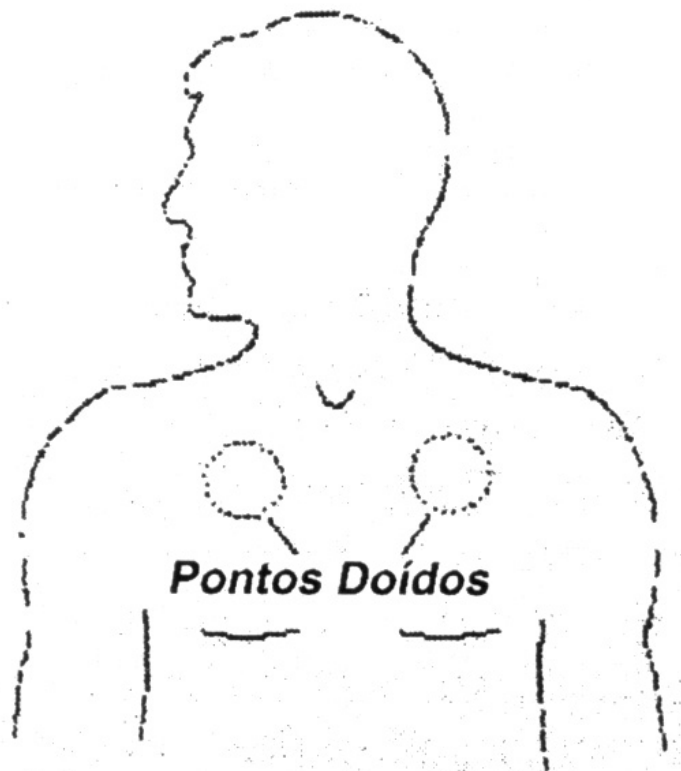
PGC = Ponto do Golpe de Caratê (durante a Frase de Preparação)
PTC = Ponto Topo da Cabeça
PIS= Ponto Início da Sobrancelha
PLO = Ponto do Lado do Olho
PEO = Ponto Embaixo do Olho
PEN = Ponto Embaixo do Nariz
PEB = Ponto Embaixo da Boca
POC = Ponto Osso Clavícula
PEA = Ponto Embaixo da Axila
PEM = Ponto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

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

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

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

Ponto Doído:



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

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

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

Conforme já mencionado anteriormente, este ponto é utilizado enquanto você repete a Frase de Preparação 3 vezes (procedimento para anular a reversão psicológica que possa estar presente). Você deve esfregar o ponto doído (e não bater, como nos outros pontos) enquanto fala a Frase de Preparação.

Bater no ponto do Karatê (nesse caso você não esfrega, você bate)

enquanto se fala a Frase de Preparação traz o mesmo efeito de anular a reversão psicológica. O ponto do Karatê é mais fácil de localizar que o ponto doído, não dói, e é bastante eficaz.

13.2 - Procedimento Gama 9

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

- 1- Iniciamos com a frase de preparação enquanto se bate no ponto do karatê (frase é repetida 3 vezes)
- 2- Depois vamos para os toques que vão do topo da cabeça (toque sucessivos e contínuos em cada ponto), até o ponto do dedo mindinho. Em cada ponto, a Frase Lembrete é repetida uma única vez.
- 3- Realizamos o procedimento Gama 9. Vamos detalhar logo adiante o que é esse procedimento
- 4- Repetimos o item 2, ou seja, vamos para os toques que vão do topo da cabeça (toque sucessivos e contínuos), até o ponto do dedo mindinho. Em cada ponto, a Frase Lembrete é repetida uma única vez.

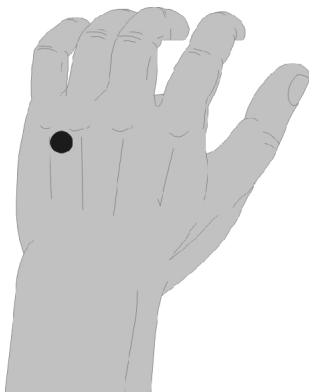
Prepara-se agora para estranhar o procedimento. A EFT é uma técnica muito diferente (eufemismo para não dizer "esquisita"). O "Gama 9" é talvez a coisa mais estranha que você já tenha visto. Mas tudo tem uma razão de ser que será explicada a seguir.

Detalhando o procedimento Gama 9:

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

- (1) Fecha os olhos
- (2) Abre os olhos
- (3) Olhar Para Baixo à Direita
- (4) Olhar Para Baixo à Esquerda
- (5) Gire os Olhos em Círculo em um sentido
- (6) Gire Olhos em Círculo, no outro sentido
- (7) Cantarole qualquer canção por 2 segundos
- (8) Conte até 5
- (9) Cantarole qualquer canção por 2 segundos (repita 7 - Cantarolar)

Ilustração com a localização do ponto Gama:



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

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

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

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

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

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

13.3 - Avalie a intensidade do problema antes e depois

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

Você deve pensar no problema, e sentir como ele está exatamente naquele momento antes da aplicação, e vai dar uma nota. Zero seria nenhuma intensidade, e dez seria intensidade máxima. Após cada rodada, você irá novamente graduar a intensidade para verificar os progressos.

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

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

13.4 - A EFT em uma pagina

EFT EM POUCAS PALAVRAS

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

1. O Preparo: Repita 3 vezes esta afirmação.

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

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

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

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

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

(1) Olhos Fechados (2) Olhos Abertos (3) Olhar Para Baixo à Direita (4) Olhar Para Baixo à Esquerda (5) Gire Olhos em Círculo (6) Gire Olhos em Círculo, no outro sentido (7) Cantarole qualquer canção por 2 segundos (8) Conte até 5 (9) Cantarole qualquer canção por 2 segundos novamente

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

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

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

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

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

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

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

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

Recomendação importante! Se você não viu a Receita Básica sendo executada por outra pessoa, procure no youtube vídeos sobre a EFT. Assim será possível entender bem mais facilmente.

13.5 - O Atalho

Uma vez que você domina os passos, vemos que a Receita Básica é um procedimento extremamente rápido. No entanto, podemos tornar o procedimento ainda mais simples e curto, mantendo a mesma eficácia. Na verdade, a grande maioria dos terapeutas e usuários avançados, dificilmente utiliza a receita básica completa. Utilizamos o que chamamos de "atalho".

A Receita Básica é bastante completa, e contempla toques em catorze

diferentes meridianos. Estes meridianos, no entanto, estão interligados uns aos outros, de forma que, quando estimulamos um, há reflexo no outro. Isto poderia explicar então o porquê da Receita Básica funcionar, mesmo que não seja utilizada na íntegra.

Descobriu-se na prática, que, utilizando somente 7 pontos da Receita, a eficácia é mantida praticamente a mesma, sendo que o tempo de aplicação fica bastante reduzido. Isto nos permite fazer mais rodadas em menos tempo, e tratar mais sentimentos, em menos tempo. Para um usuário comum, isto pode não fazer muita diferença, porém, para um terapeuta que atende muitas pessoas por dia, esta economia de tempo permite uma eficácia maior no tratamento.

Bem, vamos ao atalho. Afinal de contas, quem é que não gosta de simplificar ainda mais, mesmo o que já é simples? A versão simplificada chamada de atalho, tem:

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

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

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

Somente isso.

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

Atalho:

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

Resumindo: O Atalho é a Receita Básica retirando o procedimento Gama 9, os pontos dos dedos, e o ponto abaixo do mamilo.

13.6 - Utilizando o Ponto do Golpe de Karatê para a Frase de Preparação

Outra coisa que também facilita bastante a aplicação da EFT, é a utilização do PGK, ao invés do ponto doído, para realizar a frase de preparação. Este ponto é bem mais fácil de ser localizado, não dói, e tem praticamente a mesma eficácia do ponto doído. Antes, o Gary Craig costumava enfatizar que o ponto doído seria mais eficaz. No entanto, nos vídeos mais avançados, todas, absolutamente todas as sessões são realizadas com o ponto do golpe de Karatê.

O próprio Gary Craig incentiva a utilização deste ponto. Estas são as suas palavras: "Enfatizem a utilização do PGK para a frase de preparação ao invés do ponto doído. É útil saber sobre o ponto doído, mas, ao longo do tempo, descobri que o PGK é mais útil porque é tão eficaz quanto, e não dói quando é tocado".

14 - A Importância de Ser Específico

Esta parte do manual deve ser lida e relida várias vezes! Talvez seja a parte mais importante do curso.

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

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

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

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

14.1 - Os Eventos Específicos

Uma das formas mais fáceis de ser específico, é aplicar a EFT para os eventos específicos.

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

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

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

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

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

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

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

14.2 - Refinando ainda mais os eventos específicos: entendendo os “aspectos” e suas mudanças

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

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

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

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

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

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

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

Existem dois tipos básicos de mudança de aspecto:

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

2 – Mudança de sentimento dentro da mesma cena ou memória

No primeiro caso, começamos a tratar o sentimento que está sendo relacionado com uma cena ou memória em particular. Aplicamos algumas rodadas da EFT, e o cliente diz que ainda está sentindo o mesmo sentimento. Neste momento, é preciso que você investigue, perguntando se ele continua lembrando da mesma cena. É muito provável que ele diga que está vindo outra cena do mesmo evento, ou que outro evento

diferente surgiu na cabeça, ou seja, surgiram novos aspectos. Para ele, o sentimento não mudou, é como se a EFT não estivesse funcionando.

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

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

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

No segundo caso de mudança de aspecto, devemos ficar atentos para a mudança de sentimento que ocorre durante a aplicação da técnica. Na primeira rodada, o sentimento pode ser raiva de intensidade 10. Terminada a rodada, pergunte novamente, qual o sentimento, se ainda é raiva, ou se mudou, e qual a intensidade do sentimento. As vezes a cada rodada, o sentimento pode mudar de raiva para mágoa, depois para tristeza e etc...

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

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



14.3 - Recapitulando: Como ser específico

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

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

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

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

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

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

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

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

Importante! Pare realmente para ouvir seus pensamentos. Os motivos vão mudando de forma as vezes bem sutil. A tendência é a gente achar que o

motivos ainda são os mesmos. Mas se você parar e prestar atenção, verá que estão surgindo outros pensamentos. Por isso, não assuma que é a mesma coisa de antes, pare e investigue.

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

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

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

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

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

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

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

6 – Quais são os pensamentos que trazem a tona esse sentimento negativo agora (qualquer que seja o sentimento, isso vai trazer os “aspectos” a tona)?

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

Caso de atendimento: medo de dirigir. Como ser mais específico?

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

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

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

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

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

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

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

Começamos então falando sobre o medo de dirigir, e a ansiedade que isso lhe causava. Na conversa eu estava buscando justamente detalhes mais especificos, medos mais especificos dentro do medo global de dirigir. Então perguntei a Renata do que ela sentia mais medo quando pensava em dirigir. Assim eu iria achar algo mais específico para começar a trabalhar com a EFT.

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

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

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

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

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

Depois disso, foram surgindo vários medos:

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

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

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

As frases utilizadas foram do tipo:

“Apesar de sentir medo de não conseguir fazer uma curva bem feita, eu me aceito profunda e completamente”

“Apesar de sentir medo do carro descer na ladeira, eu me aceito profunda e completamente”

“Apesar de sentir medo do julgamento das pessoas caso o carro venha a descer, eu me aceito profunda e completamente”

“Apesar de sentir medo dessa rua muito estreita com carros mal estacionado dos dois lados eu me aceito profunda e completamente”

“Apesar de sentir ansiosa antes de sair de casa por causa dessa rua, eu me aceito profunda e completamente”

“Apesar de sentir medo do retorno perigoso do posto de gasolina, eu me aceito profunda e completamente”

“Apesar de sentir medo da travessia desse local perigoso e com pouca visibilidade, eu me aceito profunda e completamente”

“Apesar de sentir medo de não conseguir passar a marcha de maneira ágil e ficar no meio dessa travessia causando um acidente,. eu me aceito profunda e completamente”

Cada medo acima trabalhado, é um aspecto do medo global de dirigir.

Veio ainda a tona a lembrança de acidente de carro que ela sofreu na infância, que acabou com o carro mas que felizmente não teve conseqüências físicas sérias em nenhum dos passageiros.

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

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

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

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

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

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

15 - A Importância da Persistência

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

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

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

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

16 - A importância do Terapeuta de EFT

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

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

Muitas vezes eu ensino e passo "tarefa de casa" para meus clientes se aplicarem, porém, a vasta maioria não o faz, e espera a próxima sessão

comigo. Isso se deve a alguns fatores:

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

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

3 – É difícil até mesmo enxergar nossas próprias questões emocionais. Muitas vezes, temos sentimentos negativos que estão lá, gritando, e que poderíamos tratar, mas simplesmente nem enxergamos que os temos.

Fica difícil tratar aquilo que não enxergamos. Não enxergamos os sentimentos por dois motivos: a) por estarmos envolvidos emocionalmente no problema, o que nos deixa "cego", e b) por desconhecimento da parte emocional. Tem coisas que as vezes achamos são "normais" de sentir e não são. Existem padrões emocionais que carregamos que estamos tão acostumados a sentir, que nem temos consciência que nos prejudicam.

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

Além disso, fazendo o processo com alguém mais experiente, você certamente irá aprender mais sobre a EFT. São possibilidades que você nem imagina. Aqueles que desejam se aprofundar e aprender mais, terão esse benefício extra ao se tratar. Receber sessões de EFT é uma experiência bastante enriquecedora. Para aqueles que desejam trabalhar profissionalmente com a técnica, é bastante recomendável, eu diria até mesmo essencial que passem por um tratamento. Nada disso substitui a auto-aplicação, mas, pra mim, as duas coisas podem e devem se complementar.

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

Temos ainda ferramentas pela internet que permitem a comunicação por voz gratuita. Eu venho utilizando o programa chamado skype e também o

MSN para me comunicar com os clientes, e a qualidade da ligação é normalmente muito boa.

Saiba como receber a terapia online de EFT:

http://www.eftbr.com.br/if_terapiaonline.php

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

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

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

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

17 - Testando o Progresso

17.1 - Graduando de 0 a 10

Algumas pessoas aplicam a EFT em si mesmas ou em outras pessoas, porém, não conseguem perceber com clareza a redução do sentimento negativo ou da dor. Fazem uma duas rodadas da Receita Básica, e, como ainda não se sentem 100% bem, acham que a EFT não funcionou como poderia. Para evitar que aconteça isso, esteja você aplicando em si mesmo ou em outras pessoas, você deverá avaliar a intensidade do que está sendo tratado em uma escala de 0 a 10, antes de cada rodada da receita básica.

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

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

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

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

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

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

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

O que acontece quando você não dá estas instruções com clareza ou não conduz o processo de maneira firme para obter a avaliação, é mais ou menos o seguinte:

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

- O cliente responde: “Ainda estou com raiva”

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

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

-
- Muitas vezes o cliente apenas responde: "Ainda estou com raiva"
- Você muda a formulação: "Preciso de um número, a melhor estimativa que puder me dar agora"
-
- Cliente: "Não sei, não consigo"
-
- Você: "Vamos lá. Antes, quando você pensava, subia uma raiva de uma intensidade tal que sua respiração chegava a se alterar e você avaliava como sendo de grau 10. E agora?"

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

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

17.2 - Associando os Sentimentos as Sensações Físicas

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

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

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

Você pode também, na frase de preparação, associar o sentimento a sensação física, por exemplo: "Apesar de estar com esta raiva que me dá uma queimação no estômago, eu me aceito profunda e completamente". A

frase lembrete pode ser “Raiva queimando meu estômago”. Desta forma, você está deixando o cliente consciente o tempo inteiro da relação entre o sentimento e a sensação física.

17.3 - Teste no Pensamento e Teste na Vida Real

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

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

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

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

Depois disso, procure por aspectos que podem ter escapado a cena mental que a pessoa imaginou. Peça, por exemplo, para ela imaginar tocando na cobra (um cobra não venenosa é claro), colocando-a no pescoço, tocando a língua da cobra e etc. Talvez alguns destes pensamentos ainda façam surgir alguma intensidade. Neste caso, aplique rodadas da EFT para o medo destes aspectos específicos. Pela internet é possível achar fotos de todos os tipos de animais, e você pode utilizar para testar a reação.

Mas será que este teste mental é suficiente para garantir que a fobia tenha sido completamente eliminada? Na grande maioria das vezes, sim. No entanto, o melhor teste possível é o teste na vida real. Neste teste real, todos os aspectos que não vieram a tona certamente aparecerão. Se surgir alguma intensidade na situação real, não é que a EFT não tenha funcionado anteriormente, apenas surgiu algum aspecto que não havia

surgido antes, durante o teste mental. É só trabalhar mais um pouco com mais algumas rodadas, de preferência na hora e no local onde surgiu o desconforto, para eliminá-lo de vez.

17.4 - Recriar a Cena para Testar

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

18 - Lidando Com Sentimentos Intensos

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

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

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

19 - O Efeito Generalizador

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

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

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

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

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

Gary Craig, fundador da EFT, utiliza a metáfora da mesa e das pernas da mesa para explicar este fenômeno do Efeito Generalizador. No exemplo que demos a respeito de um sentimento de rejeição, este sentimento global representaria a parte de cima da mesa, o eventos específicos de rejeição, por sua vez, seriam pernas desta mesa. Cada perna desta mesa que é retirada, ou seja, cada episódio específico que tem sua carga emocional zerada, enfraquece um pouco a sustentação da mesa. Assim, depois que algumas pernas são retiradas, a estrutura entra em colapso e finalmente a parte de cima da mesa não consegue mais se manter e cai. De maneira análoga, quando se vai implodir um prédio, os engenheiros não precisam colocar explosivos em todos os pilares, apenas nos principais.

20 - A Técnica do Filme

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

Quando solicitamos eventos específicos, há uma tendência para que o cliente lembre de algo que teve uma longa duração. Não é isto que estamos buscando. Estamos buscando uma pequena parte do evento, onde houve um pico de intensidade emocional negativo. Precisamos focar apenas nesta pequena parte. Quando trabalhamos com a EFT, vamos buscar sempre a emoção negativa que ficou guardada, em que momento da história ela é acionada. Essa é a parte mais importante do evento.

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

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

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

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

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

21 - Ache "O Seu Ponto"

Muitas pessoas conseguem perceber em si mesmas, que, dando as batidas em um único determinado ponto, sentem um alívio imediato para muitos problemas. Isto é o que chamamos de "O seu ponto". É aquele ponto que pra você, resolve muitos e muitos sentimentos negativos de forma rápida. Sendo assim quando estiver em uma situação em público e surgir algo desagradável, poderá dar as batidinhas neste ponto único para obter alívio. Isto funciona para muitas pessoas, e é um atalho extremamente rápido. No entanto é preciso dizer que, nem todos vão achar esse ponto. E mesmo nas pessoas que o acharem, nem sempre ele será eficaz.

22 - Procedimento Para Paz Pessoal

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

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

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

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

O procedimento consiste no seguinte:

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

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

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

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

Uma dica muito importante. Muitas vezes os clientes me contam um fato passado que foi desagradável, mas dizem não sentir nada ao relatar o

fato em detalhes. Eu costumo fazer todo tipo de pergunta e investigo a fundo para tentar descobrir se a pessoa realmente não está sentindo nada. Sou bastante cético, desconfiado e persistente nesses casos... Observo a expressão, a linguagem corporal, o tom de voz, e etc. Estas são ferramentas bem uteis que nos permitem enxergar de fora que a pessoa ainda sente algo, mesmo quando afirma que não.

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

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

Existem várias maneiras de como uma lembrança pode se apresentar:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

23 - Toxinas Energéticas

Em casos bem raros, pode haver uma interferência das chamadas “toxinas energéticas”, impedindo a ação da EFT. A teoria é que estas toxinas irritam o sistema energético, provocando interferências e fazendo com que a EFT não funcione, ou funcione de forma lenta.

Estas toxinas podem estar presentes no ar, na comida, no ambiente, etc. Para se corrigir esta situação, deve-se eliminar o fator que está irritando o sistema energético, mudando-se de ambiente, a alimentação e etc.

Na apostila oficial do Gary Craig existe um detalhamento maior sobre este assunto. No entanto, não pretendo focar muito sobre isto, pois, tratam-se de casos raríssimos. Na grande maioria das vezes em que a EFT não está funcionando, é porque não estão sendo observados princípios básicos como: ser específico, ser persistente, encontrar as causas emocionais e etc.

Os iniciantes devem ter a noção sobre a interferência das toxinas, no entanto, isto ocorre em percentual de casos que podem variar em faixa mínima de apenas 1 a 3% ou menos. Ainda assim, mesmo nos casos onde um praticante experiente atribuiu a falta de sucesso as toxinas, não é possível ter 100% de certeza. Podem estar havendo outros fatores que fugiram da percepção.

Gary Craig faz o seguinte comentário a respeito deste assunto, no seu antigo material de diretrizes para workshops:

“Toxinas Energéticas” Nota: Tanto O Curso de EFT bem como o Manual, descrevem as “toxinas energéticas” como potenciais interferências no processo da EFT. A experiência indica ser verdade esta possibilidade. Entretanto, a incidência destas interferências são bem menos freqüentes do que o que se pensava originalmente...talvez tão pouco quanto de 1% a 3% e, mesmo assim, é normalmente superado com a persistência.

Experiências mais recentes com “toxinas energéticas” apontam claramente para o fato de que algumas substâncias são simplesmente alergênicas e podem causar o problema, literalmente. Entretanto, isto é diferente da interferência. Tenho visto depressão, por exemplo, causada por trigo e/ou açúcar. Remova a substância nociva e o problema vai embora, mesmo sem a EFT. Isto é importante enfatizar para os estudantes.”

24 - Mudanças Cognitivas

Uma coisa que acontece muito rapidamente durante as sessões de EFT, são mudanças cognitivas, ou seja, mudanças de percepção com relação ao problema que o cliente apresenta. É muito comum, no caso de uma mágoa, por exemplo, o cliente chegar contando a história culpando,

acusando e julgando o outro que supostamente seria o causador de tudo com frases do tipo:

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

....

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

- Ele não sabia como demonstrar o que sentia e terminava agindo assim
- Sempre agiu assim pois aprendeu a ser dessa forma no ambiente em que vivia
- Fulano é alguém que precisa de ajuda.

- Eu também contribui para o que aconteceu quando fiz tal e tal coisa

- Eu acabei permitindo por tal e tal motivo

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

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

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

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

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

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

Da mesma forma muitos "insights" ocorrem. O cliente descobre, automaticamente, o porque de agir de determinada forma, e muda emocionalmente, passando a agir de maneira mais saudável. Tudo isso geralmente ocorre rapidamente e de forma espontânea. As mudanças são profundas e sutis (passam despercebidas) ao mesmo tempo. É sempre muito importante ficar atento como terapeuta para apontar estas

mudanças, pois o cliente percebe melhor o progresso e fica mais entusiasmado.

25 - Pratique Agora!

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

Se desejar aprender a EFT de uma forma mais prática profunda, recomendo os cursos presenciais e online. Neste link você terá acesso a todos os detalhes dos cursos, em quais cidades estão sendo ministrados, datas, locais, valores, conteúdo e etc:

http://www.eftbr.com.br/if_cursos2.php?idsecao=27

26 - Roteiro Básico de Aplicação da EFT

1 – Descobrir o sentimento negativo que se quer tratar

2 – Seja específico! Lembrar de fatos do passado ou de situações que quando lembradas ou imaginadas trazem a tona o sentimento negativo que se quer tratar – avaliar neste evento específico, qual é o sentimento que vem a tona. Seja ainda mais específico. Pense qual o momento do evento que incomoda mais, busque a parte onde tem o pico emocional.

3 – Avaliar a intensidade do sentimento em uma escala de zero a dez

4 – Aplicar uma rodada da receita básica completa ou atalho

5 – Avaliar novamente o sentimento negativo: verificar se o sentimento permanece o mesmo ou se mudou para outro (ex: se muda de raiva para mágoa, ou para tristeza – é a mudança de aspecto). Verificar também se a cena e os momentos que causam incômodo que estão vindo na mente são os mesmos de antes da rodada ou se mudaram (verificar se houve mudança de aspecto também nesse sentido). Para descobrir novos aspectos, faça a seguinte pergunta após cada rodada:

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

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

6 – Avaliar novamente a intensidade do sentimento.

7 - Aplicar novamente a receita básica.

8 – Continuar avaliando sempre depois de cada rodada, o sentimento e a sua intensidade, e fazer tantas rodadas quantas forem necessárias para eliminar todos os sentimentos negativos ligados ao evento.

9 – Depois de eliminar a carga emocional de um evento, passar para outros que ainda incomodam.

27 - Onde aprender mais sobre a EFT

27.1 - A EFT é só isso?

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

A EFT é uma técnica livre, que não exige autorização ou qualquer tipo de curso por parte do criador da técnica para seja dada permissão para aplicá-la. Todos podem ler a apostila gratuita e começar a aplicar imediatamente. Os resultados vistos são incríveis.

No entanto, como toda técnica, existe sim muito mais a ser estudado do que uma simples apostila. Não basta ler a apostila ou participar de um ou dois workshops para se considerar um expert em EFT. Quando estamos lidando com nosso auto tratamento, talvez não seja necessário uma grande preocupação, no entanto, quando se trata de oferecer serviços a outras pessoas, creio que devemos oferecer o melhor que podemos.

Porém, também é certo que, alguém que não tenha um conhecimento profundo em EFT, jamais poderá fazer mal a alguém aplicando a técnica. O pior que poderia ocorrer pela falta de conhecimento seria não ter resultados positivos (o que passa a impressão falsa de ineficácia da técnica), ou então provocar uma catarse e ter dificuldades de lidar com isso. O benefício obtido com a aplicação da técnica, mesmo que não no seu pleno potencial, têm ajudado a milhões de pessoas no mundo inteiro. Deixar de aplicar a técnica por não ter um conhecimento profundo é que traria muito prejuízos, já que muitas pessoas deixariam de se beneficiar.

Para que alguém possa desfrutar de melhores resultados através da EFT, é preciso estudar a fundo, os seguintes materiais, pra começar: a apostila básica, Tutorial e o Frequently asked Questions & Answers about EFT (importantíssimos, ambos estão disponíveis no site do Gary Craig, em

inglês). Da coleção de vídeos, estudar a fundo pelo menos o "The EFT Course", "Steps Towards Becoming The Ultimate Therapist" e o "Mastering EFT". Olha que estes vídeos somam apenas 41 horas. O recomendado para quem quer realmente se especializar seria estudar a coleção completa, que tem 139 horas de vídeo. Existem vídeos mostrando como tratar doenças graves, trauma, abuso, debates com terapeutas, e vários outros assuntos, tudo isso em workshops realizados pelo Gary Craig.

Este material é o mínimo básico, para que se tenha uma compreensão razoável do processo de aplicação da EFT, e do que pode ser feito através dela. Deste material, apenas a apostila já existe traduzida para o português. O Tutorial está sendo traduzido por mim, e em breve estarei disponibilizando no meu site. Já tenho parte dele disponibilizado em minha comunidade no Orkut. A maior dificuldade que há na expansão da EFT no Brasil, é justamente pela falta deste material traduzido ou legendado. Com este material, certamente que seriam formados muito mais terapeutas com bom nível de entendimento sobre a EFT.

Os vídeos da EFT dão uma visão incrível do processo, mostram muitas diferentes abordagens, várias e várias sessões de EFT feitas em workshops, além de mostrar a visão do Gary Craig, criador da EFT, sobre as questões emocionais e como elas se manifestam fisicamente e nos nossos comportamentos negativos. O que ele passa faz realmente uma enorme diferença sobre como aplicar a técnica, como investigar, e nunca se acomodar com resultados parciais ou com a falta deles .

Somente com a apostila também são conseguidos resultados excelentes, porém, é como se você tivesse uma Ferrari e somente aprendesse a passar a primeira marcha; dá pra chegar em vários lugares utilizando um potencial muito aquém do que a ferramenta oferece. A comparação é exatamente essa. Portanto, se você tem facilidade com inglês e deseja realmente se especializar, a recomendação é que adquira a coleção completa dos vídeos, e que os estude um por um, assistindo-os novamente sempre.

Mas isso não para por aí, como em toda área, o aprendizado é contínuo. Novidades e novas abordagens surgem a todo momento. O site oficial www.emofree.com tem um vasto material para estudo. Tem ainda a newsletter enviada pelo Gary, com vários casos e artigos enviados por terapeutas do mundo inteiro. Este material é enviado em média a cada 3 dias.

Além de tudo isso, para se ter uma boa eficiência ao aplicar a EFT, é preciso treinar a habilidade para enxergar crenças e sentimentos negativos, detectando-os para que se possa aplicar a receita básica e eliminá-los. Esta habilidade consiste em detalhar a conversa, fazer a pergunta certa, perceber pelo tom de voz, postura e palavras os sentimentos negativos guardados com relação a fatos ocorridos, que muitas vezes o cliente diz que já está totalmente superado. Já tratei inúmeros casos onde o cliente dizia já ter tratado determinado assunto por

anos na terapia convencional ou outras técnicas energéticas, dizendo já estar resolvido. No entanto, quando vamos conversar sobre o assunto, encontro várias oportunidades para se aplicar a EFT, e o resultado sentido é imediato. Nestas horas entra também a intuição, a sensibilidade e o próprio trabalho de auto conhecimento que cada terapeuta deve fazer consigo mesmo, de modo a desenvolver estas habilidades.

É também muito importante não desistir nunca de pesquisar as causas de comportamentos negativos quando eles não estão cedendo facilmente. A tendência nestes casos, é que a haja um sentimento de resignação, e que surjam pensamentos do tipo “neste caso a EFT não está funcionando” ou então “é um caso muito difícil e está profundamente enraizado”, “essa pessoa é assim mesmo”. Tudo isto apenas mostra apenas que ainda não investigamos o suficiente. Chegando ao ponto certo, o problema cede rapidamente. O Gary Craig dá um show quando fala sobre casos complicados (e também quando trata pessoas no palco) e sobre a importância da persistência e investigação para se atingir um bom resultado. O espírito dele para isso é incansável, e creio que devemos no espelhar nisso.

Observando o trabalho dele e de outros terapeutas que vêm trabalhando há muitos anos com a EFT, é possível um aprendizado enorme em curto espaço de tempo. Maneiras de abordar os problemas, criatividade para testar os resultados, técnicas para descobrir assuntos emocionais escondidos, modificações nas frases lembretes, como e quando inserir frases positivas para ajudar no processo, inserir o perdão nas frases, método das escolhas, aplicação coletiva de EFT para grandes ou pequenos grupos, abordagens para melhorar relacionamentos, prosperidade, performance esportiva.... Tudo isso e muito, mas muito mais, pode ser aprendido através dos vídeos e do material enviado pelo Gary Craig. É tudo realmente muito inspirador.

Não estou de forma alguma, querendo desencorajar os que já iniciaram a aplicação da técnica tendo por base somente a apostila. A filosofia do Gary Craig é justamente essa, que as pessoas comecem imediatamente através do manual gratuito. Porém, é importante saber do enorme potencial que a técnica permite, e que é possível se alcançar muito mais, e o Gary, obviamente, sempre enfatiza a importância dos vídeos e do material do site para estudantes comprometidos.

Além de tudo isso, conforme já mencionado anteriormente neste manual, quem deseja resultados mais rápidos e ainda aprender mais sobre a EFT, poderá receber sessões com outros terapeutas mais experientes. Assim, dois grandes benefícios podem ser alcançados: a melhora emocional, e um melhor aprendizado na técnica.

*Observação: Gary Craig, criador da EFT, anunciou sua aposentaria para o mês de janeiro de 2010. Até março de 2010, o site dele www.emofree.com estará em funcionamento. Depois desta data, provavelmente ficará fora do ar. Ele informou também os DVDs de treinamento deixarão de ser vendidos. A newsletter já deixou de ser enviada. Assim que eu receber

nova informações estarei atualizando este manual.

27.2 - Vídeos em Português

Em breve estarei filmando cursos e sessões de EFT. Entre em contato para saber se este material já está disponível: andre@eftbr.com.br

27.3 – Artigos, casos de atendimento, traduções

Semanalmente escrevo algum novo artigo sobre a EFT, e como aplicar para diversos temas: Obesidade, prosperidade, auto-sabotagem, ansiedade...

São artigos esclarecedores que ajudam inclusive no autoconhecimento. Você pode acessar o site www.eftbr.com.br e procurar a sessão artigos para ler este material.

Se você desejar poderá se cadastrar no meu site para receber os artigos e avisos de novos cursos. Basta acessar o site e se cadastrar no lado esquerdo da tela onde tem “newsletter”.

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

27.4 – Comunidade de EFT no Orkut – Fórum de debate

A comunidade de EFT no Orkut é o local da internet onde você irá encontrar a maior quantidade de material sobre a técnica em língua portuguesa. É um local virtual onde você poderá pesquisar, postar suas dúvidas e compartilhar experiências.

Grande parte das dúvidas que você tem já estão respondidas na comunidade. Entre, pesquise, pergunte, comente e compartilhe! No site www.eftbr.com.br você encontrará um link que dá acesso direto a comunidade. O endereço eletrônico é esse:

<http://www.orkut.com.br/Community.aspx?cmm=25394479>

Só é possível acessar a comunidade para quem tiver uma conta no Orkut. Quem não tem pode abrir uma a qualquer momento. É gratuito e muito fácil.

27.5 - Cursos Online

Para quem não tem a oportunidade de participar de cursos presenciais, ministro cursos online regularmente. O curso é ministrado ao vivo, em ambiente de sala de aula virtual, com recursos de apresentação em PowerPoint, áudio, vídeo, chat e microfone para os alunos fazer perguntas na hora.

Tenho também cursos online gravados, que você pode adquirir, baixar no seu computador e assistir conforme a sua conveniência:

http://www.eftbr.com.br/if_cursos2.php?idsecao=28

27.6 – Workshops presenciais

Para aqueles que se interessam em se aprofundar e obter melhores resultados. O Workshop presencial tem 18 horas de duração. O curso proporciona uma experiência intensa e diversificada cobrindo várias formas de abordagem e inúmeras aplicações que vão bem além do conteúdo deste manual. Além de muito trabalho prático, cobre basicamente os seguintes assuntos:

Parte 1:

- Debate sobre o tema: O que é ter Liberdade Emocional?
- O que é EFT e de onde veio a técnica
- Experiência prática coletiva de auto-aplicação da EFT
- A teoria: A Afirmção da Descoberta - como a EFT consegue dissolver as emoções guardadas
- A Receita Básica – o procedimento básico que é aplicado para a eliminação de sentimentos negativos
- Reversão Psicológica (auto sabotagem) e o procedimento para eliminá-la
- Como aplicar a EFT de forma a ter eficácia em mais 80% das aplicações observando detalhes como: Ser específico, ser persistente, observar a mudança de “aspectos”
- Testando o progresso - o caminho para testar e ir o mais profundo possível

- O efeito generalizador – aplique a EFT para alguns eventos específicos e observe os efeitos em outros eventos que não foram tratados
- Como lidar com sentimentos intensos quando eles vierem a tona
- Procedimento para paz pessoal – como fazer uma limpeza emocional profunda em você mesmo utilizando a EFT e princípio de trabalhar eventos específicos
- E mais demonstrações da aplicação da técnica nos alunos que queiram ser voluntários para ilustrar a técnica para o grupo
- Carga horária da Parte 1: 6 horas

A parte 1 do curso ensina o básico da técnica, teoria e prática, intercalando sessões de auto-aplicação de EFT (todo mundo se auto aplicando ao mesmo tempo, trabalhando as próprias questões emocionais e sintomas físicos). Na Parte 2 há mais conteúdo teórico e um aprofundamento bem maior da experiência prática com o dobro da carga horária da parte 1.

Parte 2:

- Princípios do "Palácio das Possibilidades": Crenças negativas - afirmações positivas - como trabalhar com a EFT. Aprenda a eliminar crenças negativas e como "instalar" crenças e pensamentos positivos.
- Como modificar as frases lembretes durante a mesma rodada e trabalhar vários "aspectos" para obter resultados mais rápidos
- Pontos adicionais que podem ser estimulados
- Técnicas para suavizar a aplicação da EFT, principalmente em casos severos - formas de abordar um problema de forma lenta e gradual, diminuindo o sofrimento durante a aplicação.

- Formas de encontrar bloqueios emocionais importantes - perguntas que podemos fazer e uso da intuição do cliente e do terapeuta
- Como fazer a EFT online ou por telefone - simulação prática - vantagens desse processo
- Demonstração do "Borrowing Benefits" - como obter resultados para si próprio enquanto se aplica EFT para outra pessoa - todos saem ganhando!
- Carga horária total da Parte 2: 12 horas

Além de mais conteúdo teórico, temos uma consolidação e aprofundamento da experiência durante a segunda parte do curso.

A Parte 2 tem bastante conteúdo pratico, muita auto aplicação coletiva para que você sinta ainda mais os efeitos da técnica em você mesmo.

São também demonstrados vários casos, sessões realizadas nos alunos que queiram ser voluntários, para qualquer tema que surja na hora do curso.

Enquanto realizo a sessão no aluno, vou demonstrando e comentado as técnicas que estão sendo utilizadas, abrindo espaço para perguntas. Observar a técnica sendo aplicada traz um grande aprendizado para o grupo.

A carga horária total do curso Parte 1 + Parte 2 = 18 horas.

O curso de EFT é sinônimo de resultados práticos. Os participantes tratam suas próprias questões no curso e sentem os efeitos rápidos e profundos da EFT, além de observar os casos individuais que são demonstrados ao vivo com voluntários.

Tenho ministrado cursos em Recife, Rio, São Paulo, Curitiba e Brasília. Em breve estarei em Belo Horizonte, Florianópolis, Salvador, Porto Alegre e mais capitais. Voce poderá conferir a agenda de cursos e todos os detalhes (data, valores, local, conteúdo etc...) neste link:

http://www.eftbr.com.br/if_cursos2.php?idsecao=27

27.7 - Workshops com temas específicos

Em breve, estarei formulando cursos para tratar temas específicos com a EFT como:

- Prosperidade financeira – como trabalhar esse tema com a EFT,
- Melhorando relacionamentos com a EFT
- EFT e o Palácio das Possibilidades (EFT e Lei da Atração)
- EFT e emagrecimento

Verifique também na agenda de cursos:

http://www.eftbr.com.br/if_cursos2.php?idsecao=27

27.8 - Manual Gratuito do Gary Craig:

O Gary Craig disponibiliza gratuitamente, um manual básico da EFT. O material está traduzido para o português. Recomendo a todos que baixem este manual. O manual está disponível neste website:

www.emofree.com.br

27.9 - Websites para consulta:

www.eftbr.com.br

www.emofree.com.br

www.emofree.com

www.brasilpnl.com.br

André Lima

Endereço skype para consultoria e atendimento terapêutico:

andre.lima76 MSN: andrelimareiki@hotmail.com

Celular: (81)8721-2534