



A transformação é você quem faz

Exercícios de autoaplicação da EFT

De

Janaina de Abreu Gaspar

EFT São Paulo

www.eftsaopaulo.com.br

A Transformação é você quem faz

Exercícios de autoaplicação da EFT

Bem no fundo

No fundo, no fundo,
bem lá no fundo,
a gente gostaria
de ver nossos problemas
resolvidos por decreto
a partir desta data,
aquela mágoa sem remédio
é considerada nula
e sobre ela — silêncio perpétuo
extinto por lei todo o remorso,
maldito seja quem olhar pra trás,
lá pra trás não há nada,
e nada mais
mas problemas não se resolvem,
problemas têm família grande,
e aos domingos
saem todos a passear
o problema, sua senhora
e outros pequenos probleminhas.

Livro “Melhores Poemas” de Paulo Leminski

Sumário

01	Introdução.....	04
02	O que é.....	04
03	Como surgiu.....	05
04	Vamos começar.....	06
05	Autoaplicação.....	08
06	5W2H.....	09
07	Receita Básica simplificada.....	12
08	Procedimento Gama de 9.....	17
09	Sentindo a respiração.....	20
10	Batendo nos aspectos.....	22
11	Conte uma história.....	25
12	Perseguindo a dor.....	28
13	Procedimento da Paz Pessoal.....	31
14	Técnica do espelho.....	32
15	Exercício do Jornal.....	34
16	EFT sem frase.....	36
17	EFT com respiração.....	37
18	EFT com música.....	39
19	EFT com poesia e/ou oração.....	40
20	Foto Tapping.....	43
21	EFT Positiva.....	44
22	Outros Pontos.....	45
23	Não vê resultado?.....	47
24	Considerações.....	48
	Referências.....	49

Introdução

"Deixe de lado o seu ceticismo, isso realmente funciona. Eu... tive grandes resultados com o aproveitamento em minha própria vida"
Dr. Wayne W. Dyer

Procedimento tão simples que propicia o ceticismo de algumas pessoas. Estamos tão acostumados a lutar, sofrer, insistir que, muitas vezes, ignoramos a simplicidade. Além disso, tudo que é novo gera desconfiança. Normal, pois aceitando a novidade, parece que tudo que fizemos até esse momento foi errado. Mas, se você está disposto a ler as próximas páginas é porque acredita no simples e no novo, acredita que é possível, acredita em si mesmo(a) e em sua força para superar às adversidades.

A EFT envolve pensamentos sobre problemas que te incomodam e que podem ser físicos ou emocionais. Você combina o pensar no problema com uma declaração de autoaceitação, foca na questão, bate em alguns pontos específicos do corpo e ...

Bom, a continuação dessa frase você terá dando prosseguimento à leitura!

Experimente, pratique e descubra você mesmo(a) os benefícios da EFT.

O que é

"Se você está procurando maneiras de mudar a sua vida, vá para a Psicologia Energética, é bastante *extraordinária*" Anthony Robbins

Emotional Freedom Techniques, em português, Técnica de Libertação Emocional é considerada a versão emocional da acupuntura, sem a utilização de agulhas. É uma ferramenta de ajuda terapêutica pertencente à Psicologia Energética que tem por princípio básico a expressão 'a causa de toda emoção negativa é uma interrupção no fluxo energético do corpo'.

Sendo assim, a técnica trabalha o fator emocional por trás do problema, através do desbloqueio dos meridianos (canais energéticos), durante a conexão da pessoa com seu problema emocional ou físico.

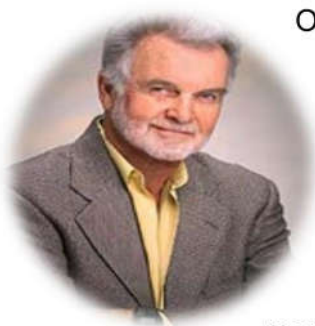
O canal de energia percorre todo o nosso corpo num fluxo ininterrupto. No entanto, podemos ter bloqueios emocionais causados por acontecimentos do passado, emoções negativas, crenças, entre outros. O desbloqueio, então, ocorre com toques suaves das pontas dos dedos em determinados pontos dos meridianos que irão equilibrar o fluxo energético, trazendo uma sensação de alívio e, muitas vezes, eliminando sintomas físicos e psíquicos.

É uma técnica muito eficaz, rápida e simples de reduzir a intensidade de memórias traumáticas que permite, inclusive, autoaplicação. E é justamente neste ponto que o livro irá te ajudar.

Mostraremos no transcorrer dos capítulos, exercícios que facilitarão o seu processo pessoal com a EFT.

Como surgiu

“Toda verdade passa por três estágios.
No primeiro, ela é ridicularizada.
No segundo, é rejeitada com violência.
No terceiro, é aceita como evidente por si própria.”
Arthur Schopenhauer



O psicólogo norte americano, Dr. Roger Callahan, estava em um beco sem saída como afirma Nick Ortner, em seu livro *The Tapping Solution*.

Por dois anos, ele tratava de Mary, paciente de aproximadamente 40 anos que sofria por medo intenso de água desde que era uma criança. Não era apenas medo de piscina, ou mar, mas medo de água em todas as suas formas, de banheira à chuva. Era tão intenso que não conseguia dar banho em seus filhos, chegou inclusive, a ter pesadelos relacionados à água.

Dr. Callahan fez o seu melhor e até aquele momento, pouco resultado fora percebido. Mary conseguia colocar os pés dentro de uma piscina, mas as dores de cabeça durante o dia eram intensas.

Curioso sobre o funcionamento do corpo e da mente, Dr. Callahan estudava, dentre outras técnicas, os pontos dos meridianos do corpo humano, Acupressão, Cinesiologia, e foi o que lhe ajudou no tratamento de Mary.

Um certo dia, ela chegou ao consultório e citou que sua fobia lhe provocava uma sensação ruim na boca estômago e o Dr. Callahan, nesse momento, teve um insight. Pediu que sua paciente estimulasse, com leves batidas das pontas dos dedos, o meridiano relacionado ao estômago que fica abaixo dos olhos.

Para sua surpresa, após alguns minutos, Mary exclamou: “Passou!” e foi até a borda da piscina para verificar o que parecia um ‘milagre’. Não sentiu mais ansiedade por estar perto da água, muito menos o desconforto no estômago. Daquele dia em diante, suas dores de cabeça desapareceram assim como seus pesadelos. Esses acontecimentos ocorreram a mais de 30 anos e Mary nunca mais teve nenhum dos sintomas.

Passado o espanto, Dr. Callahan aprofundou-se em seus estudos sobre os meridianos e criou a combinação da psicoterapia tradicional com os toques em diferentes partes do corpo. Ele desenvolveu algoritmos (sequências de batidas) para cada tratamento específico e surgiu então a TFT – Thought Field Therapy, em português, Terapia no Campo do Pensamento.



O engenheiro norte americano Gary Craig, em suas buscas por autoconhecimento, conheceu a TFT e foi aluno de Dr. Callahan. Percebeu em suas práticas que a ordem das batidas não alterava o resultado. Criou, então, com base nos algoritmos da TFT, uma única sequência de pontos que atinge os principais meridianos. A técnica tornou-se mais simples e assim surgiu a EFT, considerada hoje a ferramenta de Psicologia Energética mais utilizada no mundo.

Vamos começar

“Se alguém pode ser traumatizado em 30 segundos, por que não podemos ser curados em uma hora, um dia, um minuto?” Rick Wilkes

O método combina fala e pensamento de questões emocionais com leves batidas nos pontos dos meridianos, desbloqueando-os e assim eliminando o desconforto físico e psíquico. Segue abaixo os pontos a serem utilizados.