

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

Jimmy Lemos de Mello

Curso de E.F.T. Practitioner Level 1 Nível 01

2ª. Edição

Belo Horizonte
Mello Method
2013

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

Copyright © Jimmy L. Mello 2013

International EFT®

TEACHING HANDBOOK

'EFT' is a trademark of Gary Craig

Book:

Printed in Brazil by Brasil PNL
Mello Method Press

Conditions of sale

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the publishers.

This book is sold subject to the condition that it shall not by way of trade or otherwise be lent, re-sold, hired out or otherwise circulated without the publisher's prior consent in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition including this condition being imposed on the subsequent purchaser.

Published by

MELLO METHOD ORGANISATION LTD, and THE MELLO SCHOOL
Av. Abilio Machado, 1264 | 713, Belo Horizonte- MG - Brazil
www.mellomethod.com

THE VERSION OF THE METHOD IS CONTAINED in 3 BOOKS.

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

**Brasil PNL, ABPEFT, I.S.H.A &
International EFT apresentam:**

**Curso complementar ao curso em
vídeo ou Presencial da BrasilPNL:**

**Curso de E.F.T.
Practitioner Level 1**

Nível 01

**Inclui Guia de Inicio Rápido
ilustrado ao final do livro**



**International EFT Official Course
Jimmy L. Mello**

Belo Horizonte - Londres – Roma - Buenos Aires - Lisboa

www.brasilpnl.com.br 3 Jimmy L. Mello

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

Atenção terapeutas sérios

Se seu desejo é ser terapeuta ou simplesmente amenizador de dores a Associação Brasileira de EFT trás ao Brasil um conceito único em formação à distancia, este é um curso completo com carga horária respeitável além de estudos autônomos, relatórios de práticas, provas e TCC (trabalho de conclusão de curso) o que lhe permite ser membro ativo da Associação Brasileira de Praticantes de EFT e da respeitada InternationalEFT, além de receber uma certificação nacional e internacional. Somente aplique a EFT profissionalmente se você tiver certificação e for membro da ABPEFT.

Sobre a legalidade da EFT: recordemos que em nosso país quando cursos como Psicologia e arquitetura foram pela primeira vez propostos, os que acreditaram na idéia tornaram-se os primeiros profissionais formados e reconhecidos nestas áreas, enquanto os demais foram considerados não habilitados e impedidos legalmente de exercer a função, a ABPEFT quer dar a todos que já trabalham com a EFT a oportunidade única de se incorporar à Primeira Associação de EFT no Brasil, se você quer realmente contribuir para algo que fará parte da posteridade, venha fazer parte de nosso corpo de terapeutas energéticos e/ou docente ou habilite-se para representar-nos em sua cidade.

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

Agradecimentos

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

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

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

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

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

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

Considere ajudar a BrasilPNL

A BrasilPNL é hoje a maior divulgadora da EFT no Brasil e uma das maiores do mundo, distribuimos gratuitamente uma infinidade de recursos para que você atinja o melhor de seu potencial, se você acessar nosso site www.brasilpnl.com.br descobrirá um mundo de novas possibilidades e recursos à sua disposição, somos mantidos pelos cursos que ministramos em formato presencial e em vídeo On Line (uma inovação no estudo de Terapias por meio de uma plataforma de EaD Educação à Distância). Este livro que você está lendo é gratuitamente distribuído em nosso site, mas pode ser adquirido em versão impressa em nossa loja virtual.

Se você aprecia nosso trabalho considere adquirir um de nossos recursos, ou realizar uma doação de qualquer valor na seção “Ajude-nos” de nosso site.

Aviso Legal:

Este curso representa um abandono radical de todas as técnicas convencionais. Se utilizado apropriadamente deverá multiplicar em muitas vezes suas habilidades de cura, desenvolvimento pessoal, social, profissional, e até financeiro. Entretanto, devo lembrar que o curso se destina tanto a profissionais quanto a leigos e, por isso, foi escrito num estilo de fácil compreensão, evitando a forma tecnicista dos manuais oficiais, de difícil compreensão. Se você procura pelo convencional, veio ao lugar errado.

Atenção

1. As informações sobre saúde contidas neste livro são fornecidas somente para fins educativos e não pretendem substituir, de forma alguma, as discussões estabelecidas entre médico e paciente.
2. Todas as decisões relacionadas a tratamento de pacientes devem ser tomadas por profissionais autorizados que levarão em consideração as características exclusivas de cada paciente.
3. As informações aqui contidas destinam-se ao público brasileiro.

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

Índice

O que há de novo nesta segunda edição do curso de EFT?.....	09
Introdução	11
Capítulo 01 - Como surgiu a EFT	14
Capítulo 02 - como é causada uma emoção negativa	21
Capítulo 03 - Aplicando a EFT de forma profissional	28
Capítulo 04 - Os pontos em detalhes	37
Capítulo 05 - Sendo bem específicos	53
Capítulo 06 - As perguntas da descoberta®	58
Capítulo 07 -Respiração do osso da clavícula e toxinas energéticas	64
Capítulo 08 - A Técnica do filme (Parte 01).....	69
Capítulo 09 - Casos Reais de melhora significativa com a EFT.....	74
Referencia bibliográfica	84
Guia rápido ilustrado	85

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

O que há de novo nesta segunda edição do curso de EFT?

Nesta segunda edição mantivemos grande parte do conteúdo que foi compartilhado na primeira edição, adicionamos alguns recursos extras para atender ao exigido pela ABPEFT (Associação Brasileira de Praticantes de EFT) e InternationaleFT, deixando nosso curso ainda mais profissional e proporcionando ao aluno uma experiência ainda mais rica com a EFT, o conteúdo abaixo é o recomendado e reconhecido para a EFT em seu primeiro nível. Lembramos que este curso é de uso exclusivo da BrasilPNL e seus credenciados a ministrá-los. Ao estudar com um Trainer credenciado você garante uma prática séria, ética. Um Trainer (instrutor) credenciado lhe concederá uma certificação Nacional e Internacional ao final do curso presencial ou em vídeo.

Básico nível 1 - EFT Practitioner level 1

Você aprenderá neste curso de dois dias (ou três dias):

0) Historia e origens da EFT

1) Os usos e aplicações da EFT na vida pessoal e profissional

2) A receita Básica detalhadamente.

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

- 3) A diagnosticar seu cliente através de sinais corpóreos e equação lingüística.
- 4) A elaborar a melhor afirmação para aplicar a EFT garantindo 90% de eficácia.
- 5) Identifique e elimine a Reversão Psicológica
- 6) Aprenda o método das escolhas (The Choice Method) para melhor eficácia da EFT
- 7) Aprenda o procedimento da Paz pessoal, para incorporar a EFT a seu dia a dia, e as técnicas 5x3 e 3x5.
- 8) Aprenda outros refinamentos para obter ainda mais da EFT, como EFT com fotos.
- 9) Descubra por que a EFT é o segredo por trás da Lei da atração e aprenda passo a passo como eliminar bloqueios para se atingir seus objetivos.

Parte do conteúdo acima descrito é apenas ministrado no curso presencial e/ou em vídeo on line. Curso com apostila, certificação nacional e internacional além de registro na Associação Brasileira de EFT. Curso realizado nas principais cidades do Brasil, sob consulta, ou na sede da BrasilPNL em Belo Horizonte.

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

Introdução

Bem vindos à esta segunda edição do Curso de EFT, o primeiro volume teve um sucesso espantoso alcançando meio milhão de leitores no Brasil e em países de língua portuguesa, como Portugal e países da África. Portugal hoje conhece a EFT e a aplica de maneira satisfatória devida à influencia do conteúdo discutido nestas páginas e em cursos em vídeo fornecidos pela BrasilPNL. Se você já conhece a EFT, vai descobrir ainda novas aplicações nestas páginas, mas se você é iniciante se espantará com a simplicidade e eficiência desta maravilhosa técnica. Sempre gosto de ressaltar que não é necessário crer no que vamos fazer aqui para que funcione, não é necessário adotar qualquer tipo de crença nova, nem abandonar qualquer crença que tenhamos. A EFT NÃO é religião ou sistema de crenças, é um conjunto de técnicas autênticas com bases e fundamentos científicos, assim insisto que você não terá nem mesmo que acreditar no que vou lhe contar nas próximas paginas para obter sucesso, mas é imprescindível que você tente e faça exatamente o que vou lhe dizer, sem questionar ou modificar, é importante aproximar-se das técnicas aqui descritas com a mente aberta.

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

Você e suas emoções

Suas emoções são na verdade as mais poderosas forças que influenciam sua existência, você é guiado por suas emoções. Elas determinam o que você percebe e como você percebe o mundo. Elas influenciam seus pensamentos, suas expectativas e suas ações. Elas modelam sua personalidade. Elas inclusive afetam o resultado de suas ações e a maneira como os outros percebem e respondem a você. As emoções modificam inclusive suas crenças. Este livro lhe ajudará a explorar os bastidores de sua existência e a descobrir emoções não inspecionadas, inconscientemente sustentadas, que fazem sua vida ser exatamente como é.

A BrasilPNL é hoje a maior divulgadora da EFT no Brasil e uma das maiores do mundo, distribuímos gratuitamente uma infinidade de recursos para que você atinja o melhor de seu potencial, se você acessar nosso site www.brasilpnl.com.br descobrirá um mundo de novas possibilidades e recursos à sua disposição, somos mantidos pelos cursos que ministramos em formato presencial e em vídeo On Line (uma inovação no estudo de Terapias por meio de uma plataforma de EaD Educação à Distância). Este livro que você esta lendo é

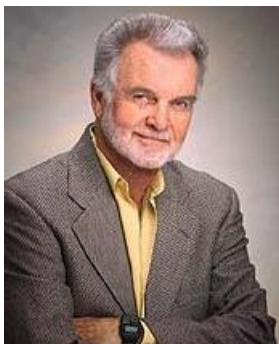
Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL gratuitamente distribuído em nosso site, mas pode ser adquirido em versão impressa em nossa loja virtual.

Se você aprecia nosso trabalho considere adquirir um de nossos recursos, ou realizar uma doação de qualquer valor na seção “Ajude-nos” de nosso site. Caso você tenha qualquer dúvida sobre a EFT envie-nos um e-mail será um prazer lhe ajudar em sua caminhada rumo à sua Libertação emocional.

Jimmy L. Mello
Linguísta, Neurolinguista e Pedagogo
Master Trainer Practitioner PNL
Master Trainer Practitioner EFT
Língua- Terapeuta

Capítulo 01

Como surgiu a EFT



Tudo começou no ano de 1980, quando Dr. Roger Callahan (foto ao lado) estava trabalhando com uma paciente chamada Mary, que segundo relatos tinha uma intensa fobia de água. Ela também sofria de frequentes dores de cabeça e terríveis pesadelos, ambos estando relacionados com seu medo de água. Por longos anos, Mary tinha ido de terapeuta a terapeuta à procura de ajuda sem melhora significativa em seu caso. Dr. Callahan tentou ajudá-la com meios psicoterapêuticos convencionais por cerca de um ano e meio, mas ele tampouco teve progresso. Então um dia ele decidiu dar "um passo para fora dos limites normais" e decidiu dar umas batidas com as pontas de seus dedos embaixo dos olhos de Mary (ponto terminal do meridiano do estômago, segundo a MTC e Acupuntura). Isto porque ela tinha se queixado de algum desconforto estomacal. Para seu enorme espanto, ela imediatamente anunciou que sua fobia tinha ido embora, e ela desceu correndo para uma piscina próxima, e começou a jogar água em seu rosto. Sem medo algum e sem a

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL dor de cabeça que antes lhe incomodava. Tudo tinha sumido, e verificou-se posteriormente que inclusive os pesadelos haviam se dissipado. E nunca mais voltaram. Ela ficou completamente livre de sua fobia de água. Resultados como esse são raros no campo de psicoterapia, mas bem comuns com EFT. Surpreendido pelos resultados, Dr. Callahan começou a desenvolver e refinar um sistema que ele posteriormente chamou de “Terapia no Campo de Pensamento” ou “Thought Field Terapy” TFT.

O sistema do Dr. Callahan era muito eficiente, porém bastante complexo, pois envolvia um procedimento de escolha dos pontos baseado no que ele chama de algoritmos, além é claro de ser bastante caro para se aprender. O Dr. Callahan, na época estava cobrando \$100.000,00 para ensinar seu curso completo a quem estivesse interessado. Embora sua técnica fosse muito efetiva, estava muito além do alcance da maioria das pessoas que precisava de ajuda profissional.

Como é costume acontecer com os pioneiros, na época de sua descoberta, Dr. Callahan foi desacreditado por todos, sua licença de trabalho foi inclusive ameaçada de ser suspensa pelo Conselho de Psicologia da Califórnia e também não conseguiu publicar sua descoberta porque nenhuma editora concordou em publicar algo deste genero. Hoje é certo que Dr. Callahan

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL detém grande atenção de toda a mídia norte americana e ainda atrai muita crítica das forças já estabelecidas no campo da psicologia, psiquiatria e psicoterapia em geral.

Mas a história não para por aqui, mesmo sendo um curso bem caro algumas pessoas acreditaram nas promessas de Dr. Callahan e pagaram a quantia pedida, entre eles Gary Craig que posteriormente desenvolveu sua própria técnica, mas não somente ele, após terem feito o curso de TFT muitos dos estudantes acabaram por desenvolver suas próprias versões, em 1991 Dr. Larry Phillip Nims, um psicólogo clínico respeitado e internacionalmente reconhecido, autor de vários livros e pesquisador, desenvolve sua própria técnica com base nas de Callahan, combinando a técnica de bater nos pontos de acupuntura com certas instruções diretas ao subconsciente, ao que chamou de “Liberte-se Rapidamente!”, ou “Be Set Free Fast”, BSFF.

Um pouco mais tarde em 1995 um engenheiro norte americano chamado Gary Craig estava muito interessado na área de melhoria do desempenho pessoal e através de sua amiga e sócia Adrienne F., ficou sabendo que havia um psicólogo que era capaz de curar fobias em poucos minutos. Gary Graig então ligou para o Dr. Callahan e perguntou a respeito da técnica que ele aplicava para tratar fobias e ouviu do psicólogo que ela

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL poderia fazer muito mais do que meramente curar fobias. Neste momento uma nova historia das terapias começa a ser escrita, pois Gary decidiu-se por fazer o curso e pagou a alta taxa.

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

Gary levou o que ele aprendeu do Dr. Callahan a um novo nível, pois como já vimos a parte mais complicada do sistema do Dr. Callahan era o diagnostico, mas uma vez diagnosticado, o Practitioner (terapeuta) sabia exatamente quais pontos do sistema de meridianos devia se tratado com a técnica de batidas simples.

Gary sabia pelo curso que havia somente doze pontos usados pelo Dr. Callahan, e sabia também que bater em todos os pontos levaram menos de trinta segundos, mas Gary argumentou que ao invés de passar tanto tempo diagnosticando o problema, por que não só bater em outros pontos mais específicos e ver o que acontecia, e o mais incrível aconteceu: funcionou! De fato, Gary descobriu que o sistema

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL funcionava ao usar somente oito dos pontos. Estes são os pontos que são agora usados na maioria dos casos, embora veremos em outros níveis deste curso que podemos adicionar outros novos pontos

Gary gastou anos difundindo o que ele veio posteriormente chamar de EFT. Gary Craig é um orador talentoso e ótimo comunicador. E em 1997, através de workshops e uma série de vídeos ele apresenta ao mundo as tais técnicas. Em 1998 Craig apresenta várias inovações em outra série de vídeos. Mas lamentavelmente em fevereiro de 2010 Gary Craig se aposenta, e entrega ao mundo esta fabulosa técnica.

Mas para nossa surpresa a historia ainda não terminou neste ponto, pois no final de 2011, Tina Craig, filha de Gary Craig decide-se por retomar os trabalhos do pai, mas não obteve muito sucesso nem atenção do público, mas poucos meses depois no fim de 2012 Gary Craig volta à cena, desta vez ao lado de sua filha. Hoje Gary, ou sua filha não se sabe ao certo, mudou alguns pontos da EFT e acrescentou outros já usados por grandes Terapeutas como Carol Look, esta mudança já tem causado muitas polemicas, pois ele retirou os pontos das mãos (com exceção do Ponto do caratê), e sabemos pela teoria da Acupuntura que pontos das extremidades do corpo são muito poderosos e tem efeitos fantásticos, e alem disto foi retirado o

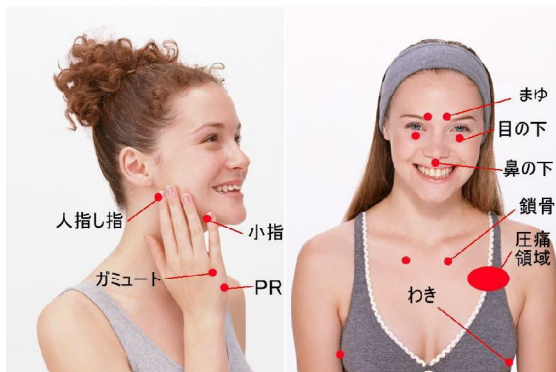
Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL Procedimento Gama-9, também acreditamos ser um erro pois embora estranho à primeira vista, produz resultados fabulosos de integração dos hemisférios cerebrais.

Neste manual optamos por ensinar a EFT original, exatamente como Gary a estabeleceu no início de seu trabalho, por acreditar em tudo o que nos foi originalmente passado. As inovações que Gary fez nos últimos anos não serão descartadas, na realidade elas serão melhor analisadas no volume 03 deste curso.

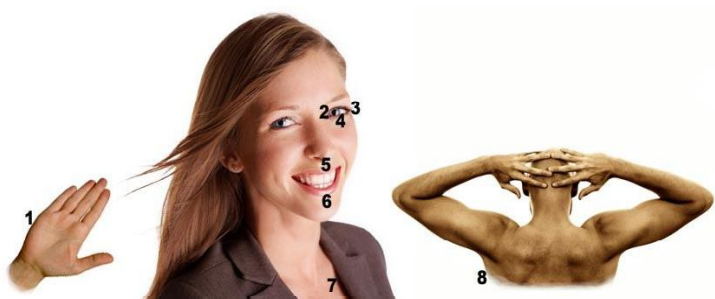
Antes de finalizar este capítulo façamos uma comparação entre os pontos de TFT (Dr. Callahan) e EFT (Gary Craig), ao observar as figuras a baixo atentamente você mal conseguirá diferenciá-las, pois há uma grande similaridade entre os pontos. O que poucas pessoas sabem é que a EFT tem outros pontos além dos ensinados na receita básica. A receita básica garante uma média de 80% de eficiência, mas ao adicionar outros pontos (ensinados em níveis superiores a este) você chegará a surpreendentes 99%. Neste curso que você está fazendo lhe será ensinado com exclusividade o Procedimento da Respiração com o osso da Clavícula que é outro procedimento oficial de EFT, nunca antes ensinado em nenhum curso básico.

Façamos uma comparação entre os pontos de TFT e EFT

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL



Pontos de **TFT** (publicado em uma revista japonesa)



Pontos de EFT indicado pela ordem estabelecida por Gary
Craig

Capítulo 02

Como é causada uma emoção negativa



Imagem acima ilustra o processo de geração da emoção negativa

O termo emoção é derivado do Latim "emovere" que significa "colocar-se em movimento". Desta forma fica bastante clara a associação entre movimento e emoção, sendo que pelo menos potencialmente, a emoção implica em algum tipo de movimento, mover-se de um estado a outro também pode ser considerado movimento.

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

- **um componente fisiológico** - por exemplo, mudança do batimento cardíaco, ato de empalidecer-se ou corar-se; sudorese, alterações do sistema gastrointestinal, imunológico;

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

- **um componente subjetivo** - a percepção interior de sentimentos como a tristeza, medo, raiva, prazer;
- **um componente comportamental** - mudança na expressão facial, no tom de voz, nas posturas corporais e na dinâmica dos movimentos.

Como você perceberá após a prática a EFT é um procedimento praticamente indolor. Você será solicitado a, brevemente, identificar seu problema (o que pode trazer-lhe algum desconforto), mas isso é tudo. Não há a necessidade de reviver a dor, o que geraria ainda mais desconforto, que é o que acontece na psicoterapia na maioria das vezes. Na verdade, durante o processo de EFT despreza-se qualquer coisa que possa provocar um prolongado desconforto emocional, evitando-se desta forma a “lembrança penosa (ou difícil)” ver figura da abertura do capítulo. Desta forma a arte da EFT é que você não precisa entender qualquer coisa a respeito do diagnóstico para ter sucesso com o uso da EFT, de fato esta foi a grande contribuição de Gary Craig, o criador da EFT, sobre as descobertas de Dr. Callahan, criador da TFT. Pois a EFT cria um atalho eficaz em torno do diagnóstico, que é quase inexistente. Isto não quer dizer que a habilidade em diagnosticar não seja importante, ao contrario ela pode ser imensamente importante na aplicação e resolução de casos

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL mais graves, para estes casos indico um estudo detalhado de PNL em geração de Rapport, ou o encaminhamento a profissional devidamente credenciado e habilitado para tal. Não se deve temer efeitos colaterais pelo uso da EFT. Isto devido ao fato de que:

1. Não há procedimentos cirúrgicos
2. Não há agulhas
3. Não há pílulas ou remédios
4. Não há forças exercidas sobre o corpo
5. Ou seja é absolutamente pratico, e não-intrusivo.

EFT é baseada na descoberta de que desequilíbrios no sistema energético do corpo têm um efeito profundo na psicologia pessoal do indivíduo. Corrigindo esses desequilíbrios, através de batidas leves em certos pontos do corpo humano chamados de meridianos, muitas vezes significa o caminho para a cura rápida. Com rápida quero dizer, a maioria dos problemas desaparecem logo após a primeira ou segunda repetição da sequência básica.

Os meridianos

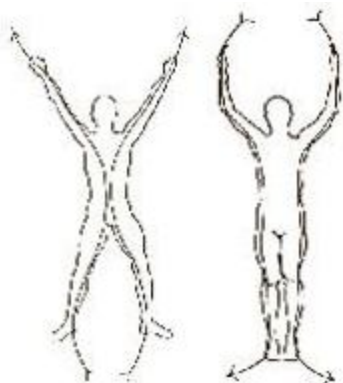
Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL. Meridiano é um dos nomes pelos quais são conhecidos os "canais de energia" utilizados na acupuntura, ou acupressura, que é um tipo de prática sem agulhas, como a EFT e outros métodos terapêuticos. Através de estímulos em determinados pontos, pode-se re-equilibrar as energias do corpo e de órgãos afetados. Nenhum manual de EFT trata deste tópico, mas tentarei ser bem objetivo neste momento para que você tenha uma boa noção e verifique que as batidas são cientificamente comprovadas e sua eficácia incontestável, mas não me aprofundarei muito, pois não é esta a questão fundamental deste livro, no curso de Nível 02 (segundo volume) temos um momento onde cada ponto será explicado em detalhes.

Ordem e fluxo energético

As energia percorre os meridianos por uma ordem específica. Também existe um sentido determinado, em relação as divisões do corpo: cabeça, tronco e membros.

Na terapia de EFT o fluxo da energia segue os seguintes sentidos:

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL



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

↓ A energia, que podemos chamar de energia vital, bioenergia ou energia eletromagnética, é chamada de chi ou ki pela Medicina Tradicional Chinesa e de “prana” na medicina Ayurvédica. Ela flui pelo corpo através de canais invisíveis, mas eletronicamente mensuráveis chamados de meridianos. Estes canais formam uma rede intrincada e contínua por todo o corpo, transportando e distribuindo a energia vital.

Cada meridiano tem pontos definidos, por onde se pode atuar para interferir na energia que o percorre. As formas mais comuns de atuação são: a agulha, a moxa (ou pequeno "incenso" quente colocado sobre a pele), ou ainda a pressão dos dedos, como será nosso caso. Cada ponto tem uma característica determinada para atuar na energia do meridiano. Existem, por exemplo, pontos para tonificação (aumentar o fluxo de energia no meridiano), pontos de sedação (diminuir o fluxo de energia no meridiano), pontos de alarme (pontos doloridos que avisam sobre alterações importantes nas energias dos meridianos), pontos de origem, pontos de união e

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL outros. Quando a energia vital flui sem restrições através destes meridianos, tanto a mente como o corpo físico passam a agir em equilíbrio e harmonia. Qualquer estresse ou excesso de emoção pode romper este perfeito equilíbrio. E se forem se acumulando, como é o caso na maioria das pessoas, logo esta ruptura do equilíbrio manifesta-se em problemas de saúde e outros distúrbios. Desta forma a EFT vai agir exatamente na libertação ou liberação de energia estagnada

O conceito da revisão 100 %

O conceito da "revisão 100 %" é o atalho que Gary desenvolveu para contornar a necessidade do diagnóstico. Ele utiliza um processo de memória chamado de "Receita Básica", com o qual aplicamos procedimentos de batidas suficientes para que seja revisado o sistema energético inteiro. Desta forma, nossas chances de consertar o desequilíbrio específico de energia, ou "zzzzzt" (curto circuito energetico), são bastante aumentadas... Mesmo que não tenhamos a habilidade em diagnosticar. Por isso, é muito prático de ser feito e ter resultados satisfatórios..

O conceito de "revisão 100 %" requer que você bata próximo aos pontos terminais de vários meridianos, sem saber qual

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL deles pode ter a interrupção de fluxo de energia (ou seja um bloqueio). Deste modo, você baterá em mais pontos do que o necessário, inclusive em meridianos com fluxo normal de energia. Você se perguntará se isto pode ser ruim. A resposta é não. Bater "a mais", conforme o processo EFT, tem o mesmo efeito da revisão geral em um carro, se nada for encontrado nada será modificado. Não há nenhum mal nisso e você com muita probabilidade consertará o que está errado.

O conceito da revisão 100% requer um procedimento memorizado de batidas para que possa ser aplicado de cor. Esse procedimento é o fator central da EFT, e é chamado de "A Receita Básica". E é seu instrumento principal, para atingir a libertação emocional.

Agora você já possui os conhecimentos gerais sobre esta fabulosa técnica, e já se encontra com bagagem suficiente para poder coloca-la em prática e avaliar sua eficiência e eficácia, e será exatamente o que faremos no próximo capítulo.

Capítulo 03

Aplicando a EFT de forma profissional

Agora que você já conhece o que há por trás da EFT e seu pequeno histórico, já poderá começar a sentir de perto seus efeitos.

Sintonizando o campo do pensamento

A primeira coisa a ser feita é sintonizar o “Campo do Pensamento do paciente”. Faça com que a pessoa (ou você mesmo) pense sobre o trauma e determine o grau de dor ou mal-estar em uma escala de 1 a 10 (ou uma escala de 0 a 10) quando pensa sobre o trauma.



Esta escala, frequentemente é atribuída ao Dr. Joseph Wolpe, é conhecida como a escala de Unidades Subjetivas de Mal-estar ou Angustia (USM o USA ou USMA em português e SUD em inglês que como usaremos ao longo de nosso curso) foi o próprio Dr.Wolpe quem introduziu este nome.

Peça ao cliente que avalie a intensidade do trauma, onde 10 representa o pior mal-estar possível e 1 (ou 0) representa nenhum sinal de mal-estar. Registre o valor em SUD oferecido

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL pela pessoa e anote-o em um papel, que pode ser posto diante do cliente.

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

Você pode dizer a seu cliente a seguinte frase padrão

“Diga-me, em uma escala de 1 a 10, onde 10 representa o pior que você pode se sentir e 1 (ou 0) representa que não existe rastro do mal-estar ou do problema, podendo evidentemente variar, podendo ser 3, 4 ou qualquer numero nesta escala quando pensar no problema. Vamos lá pense nisto”

Muitas pessoas que começam a usar esta técnica experimentam um alívio e uma redução significativa no grau do distúrbio diante da memória ou emoção negativa. Chegam a atingir 3 no grau de SUD (USMA) e já se adiantam passando para o problema seguinte. É lógico que para quem começa com um grau 9 e chega a 3, o alívio da pressão emocional já é bastante significativa. No entanto, terminam com vários assuntos não resolvidos totalmente, deixados no nível 3 ou 4. Certamente as pessoas irão se sentir muito melhor se abaixarem o grau de SUD para 1 (ou zero) antes de passar para o ponto seguinte. Ou

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL ainda pode trabalhar com o “Palácio das Possibilidades” (aprendido no nível 02) para assuntos mais profundos.

A receita básica

Detalhamento técnico da receita básica da EFT.

Cada "passo" deve ser executado exatamente conforme descrito, e deve obedecer à sequência certa. Caso contrário embora possa haver algum resultado, não será exatamente a EFT tradicional.

A “Receita Básica”, que é como é chamada, é muito simples, rápida e fácil de se fazer. Uma vez

memorizada, cada rodada pode ser executada em aproximadamente 1 minuto. Exigirá, é claro, alguma prática, mas após poucas tentativas vai se tornar um procedimento familiar. Vamos agora aprender a técnica passo a passo. Primeiro leia todo o processo antes de iniciar a auto-aplicação. Depois é aconselhável ler novamente e localizar os pontos da sequência em si mesmo, batendo com as pontas dos dedos de 7



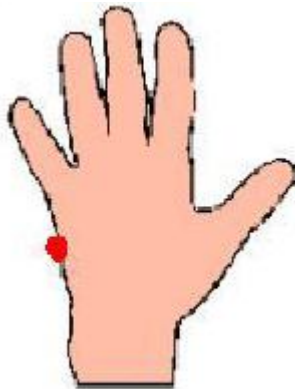
Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL a 9 vezes. A ideia aqui é se familiarizar primeiro com a sequência antes de partir para a prática. As batidas devem ser leves, porém firmes. O ritmo das batidas poderá ser como o da música Parabéns para você (parabéns pra você, nesta data..) ou ainda a natalina Sinos de Belém (bate o sino, pequenino, sino de Belém ...). Isso não é tão importante contanto que se percorra com 7 a 9 batidas todos os pontos da sequência, a força aplicada deve ser aquela usada para se acordar alguém, isso mesmo, imagine que você deve acordar alguém “cutucando-a” esta deve ser a pressão perfeita.

Preparo

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

Há nele dois componentes...

1. Você diz uma afirmação 3 vezes, enquanto você esfrega um ponto chamado "ponto doído"(ou dolorido) ou “Ponto de dor” ou, alternativamente, dá batidinhas no "ponto do golpe de caratê" (veja figura da mão ao lado)



Localização dos pontos em detalhes:

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

Para localizar o ponto dolorido coloque a mão (dominante) na altura da garganta, onde ficaria o primeiro botão de uma camisa. Tocando-o encontre nesta região uma formação óssea como a letra U. Do topo deste U marque 4 dedos para baixo e então 4 dedos para ambos os lados. Vai encontrar uma área um pouco mais macia, no espaço entre a segunda e a terceira costela. Estes são os pontos a serem massageados em círculos ou com batidas, vigorosas. É possível que sinta algum desconforto ao massagear esta área, e até que continue dolorido por alguns minutos, por isto outro nome para este ponto é ponto dolorido, se sentir uma dor muito intensa, diminua a pressão da massagem. Após algumas vezes que tiver feito não sentirá mais nenhum desconforto. Se tiver algum problema em um dos lados, de as batidas em apenas um lado ou ainda use o ponto na mão, chamado ponto do caratê (karatê).

Sobre as frases em EFT (porção lingüística da terapia)

Somos seres linguísticos, ou seja, todas nossas experiências são fruto imediato de criações mentais, formuladas inicialmente no campo do pensamento. Você provavelmente nunca viu um cachorro chorando, pois alguém se esqueceu o dia de seu

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL aniversário, isso porque no universo linguístico do cão, não existe esta idéia de aniversário codificada. Mas nos seres humanos existe esta idéia, o que nos faz ter algum sentimento quando temos este pensamento “alguém se esqueceu de meu aniversário” vem a nossa mente:

Pensamento > sentimento > comportamento

Assim a frase, parte linguística da EFT, deve ser usada para evitar ou neutralizar a “reversão psicológica” que é um tipo de uma auto-sabotagem, que quando as pessoas dizem que querem melhorar, mas inconscientemente não querem. Sei que pode parecer estranho quando você começar a aplicar a EFT usando frases negativas, mas afirmar uma frase positiva para a reversão psicológica traz muitos mais prejuízos do que pronunciar uma frase aparentemente negativa, pois impede a sua cura. Mas fique atento a seus sentimentos, pois são na realidade mais importantes que palavras, pois como vimos na equação:

Pensamento > sentimento > comportamento

Mas o oposto, as vezes também é bem comum.

sentimento > Pensamento > comportamento

Então se você diz que quer se curar (no nível racional), mas no nível emocional você quer continuar doente, por qualquer ganho secundário existente, como atenção de um ente querido, o emocional é sempre mais forte e então a doença permanece. A frase de preparação combinada com a pressão sobre o ponto doído ou do carate anula a reversão, ou seja, muda o sentimento inconsciente de querer continuar com a doença. Muitas pessoas me têm escrito perguntando sobre as frases a serem ditas e sobre como elaborar as afirmações, veja abaixo alguns exemplos de afirmações aplicadas:

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

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

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

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

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

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

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

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

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

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

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

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

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

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

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

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

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

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

Mais adiante veremos como criar afirmações perfeitas.

Capítulo 04

Os pontos em detalhes

Antes de mais nada as batidas com a EFT são as mesmas para todo tipo de problema, são somente as frases que mudam, veremos detalhes sobre isto no próximo capítulo. Aprenderemos aqui a "receita básica" que é uma sequência que pode ser aplicada a todo tipo de problema. Na psicoterapia tradicional acredita-se que o resultado direto de uma lembrança traumática ou acontecimento negativo seja uma emoção negativa. Então o proposto é que todas as emoções negativas se manifestam por causa e efeito. Diferentemente, todas as terapias baseadas nos meridianos de energia, como é o caso da EFT, seguem a seguinte afirmação, chamada de “a afirmação descoberta” esta afirmação é atribuída a vários teóricos e não necessariamente a Gary Craig ou Dr. Callahan

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

Como bater nos pontos:

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL. Pode-se bater nos pontos que ensinaremos abaixo com qualquer uma das mãos e em qualquer lado do corpo. O ato de bater é feito com as pontas de dois dedos: o indicador e o médio, ou polegar e indicador, ou ainda como prefiro Polegar, indicador e médio.



Posição com 3 dedos

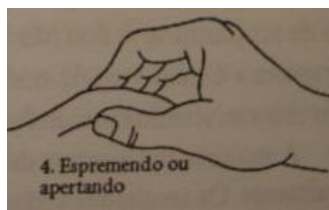
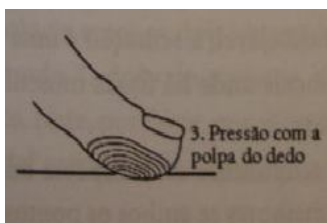
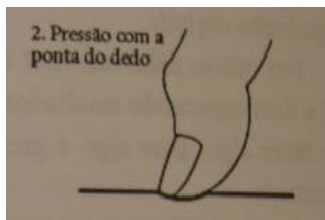
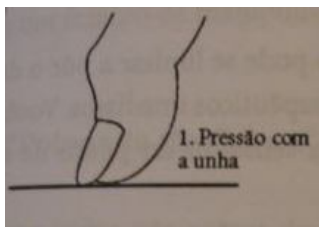


Posição com 3 dedos

As Batidas

As batidas devem ser firmes, mas não a ponto de machucar. Imagine-se “cutucando” alguém até acordá-lo, ou seja, deve ser forte o bastante sem que machuque. Deve-se bater de 7 à 9 vezes em cada ponto. Não é essencial que este número de batidas seja exato, pois é apenas uma referência.

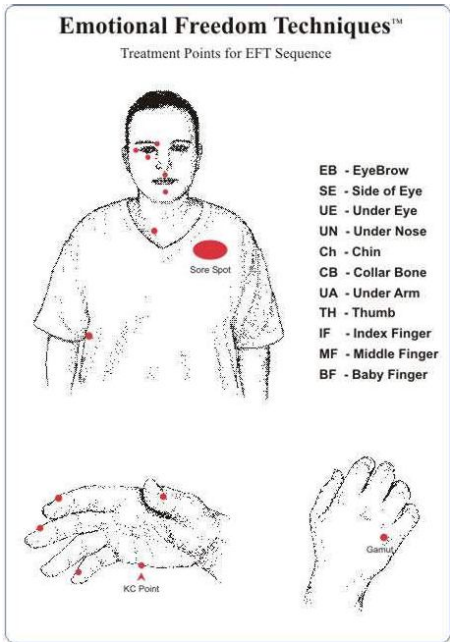
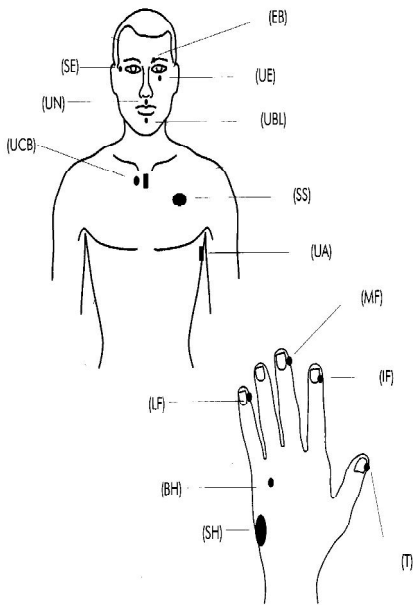
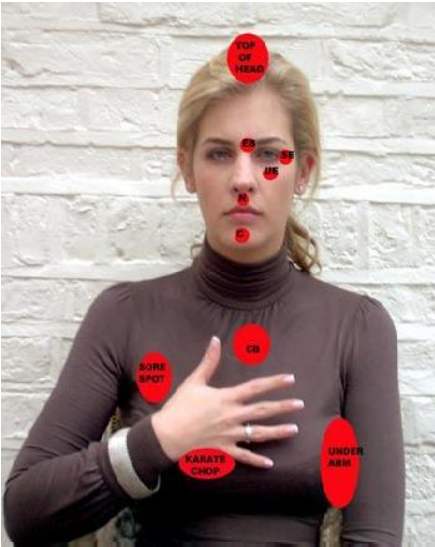
Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL



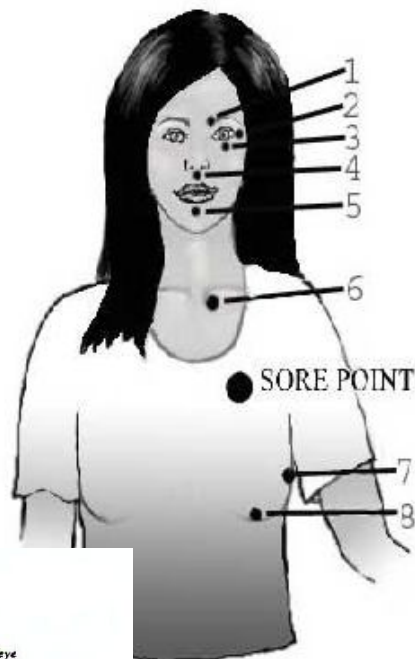
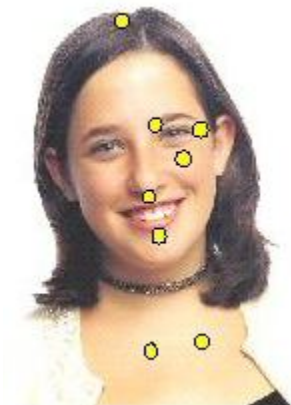
Vamos conhecer os pontos:

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

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL



Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL



SAM PAPPAS, R.H.
Medical & General Hypnotherapy

EFT
Emotional Freedom Technique

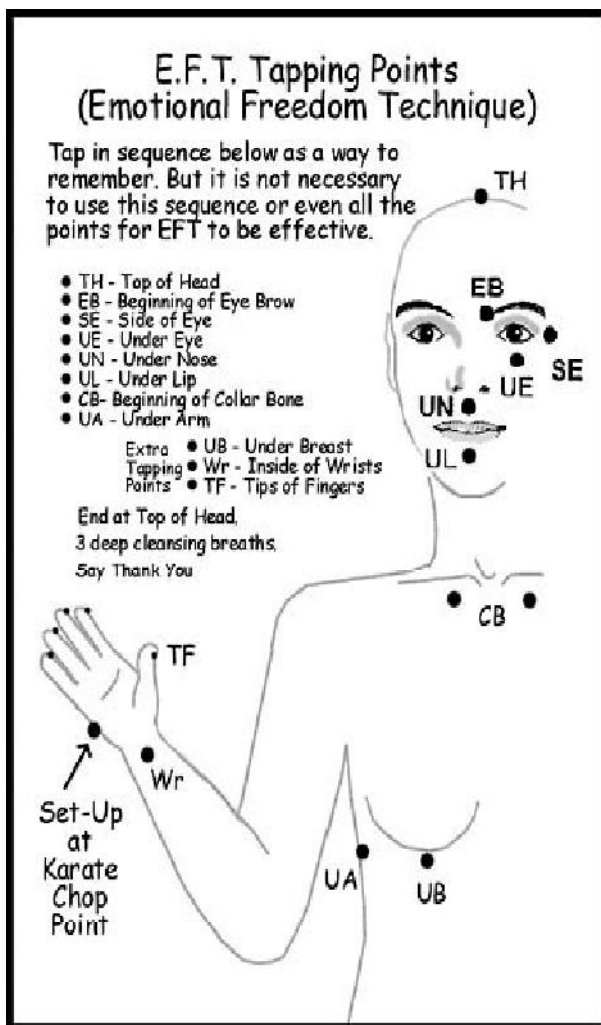
Eyebrow spot
Under eye
Under nose
Under lip in center of chin
Outer edge of eye
Collarbone spots
Under arm, four inches below armpit

SORE SPOTS
Lymphatic Zone

EB = Beginning of the EyeBrow
SE = Side of the Eye
UE = Under the Eye
UN = Under the Nose
Ch = Chin
CB = Beginning of the Collar
UA = Under the Arm

Gamut spot
PR spot
Little finger spot
Index finger spot





Os pontos em detalhes

Na Cabeça



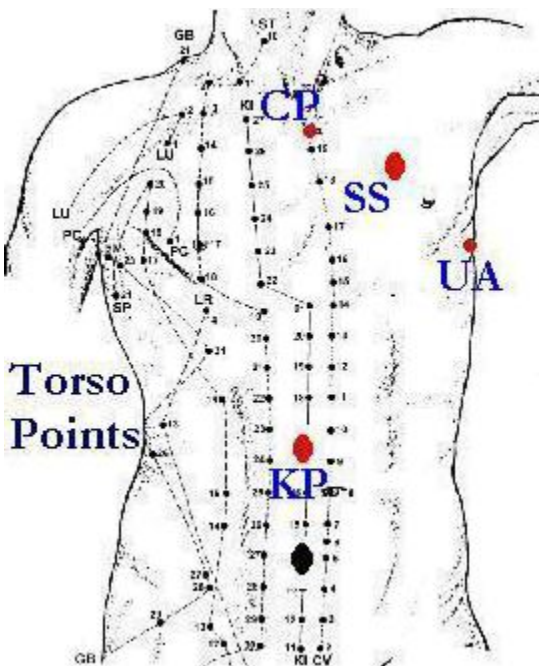
Estude com atenção a figura acima para conhecer a localização exata dos pontos localizados na cabeça

1. No início da sobrancelha, do lado do nariz. A abreviatura para este ponto é EB (ou IE) que significa Ponto da Sobrancelha, em inglês. Decidi manter algumas expressões e as abreviações em inglês para facilitar futuras consultas a materiais internacionais.

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

2. No osso do lado externo do olho. Abreviação: SE (ou OE).
3. No osso debaixo do olho, cerca de dois centímetros abaixo do olho, e diretamente alinhado com a pupila. Abreviação: UE.
4. No centro do espaço entre o nariz e o lábio superior. Abreviação: UN.
5. No centro do espaço entre o lábio superior e a ponta do queixo. Abreviação: CH (ou OC).
6. Há ainda um ponto no topo da cabeça TH.

No tronco



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

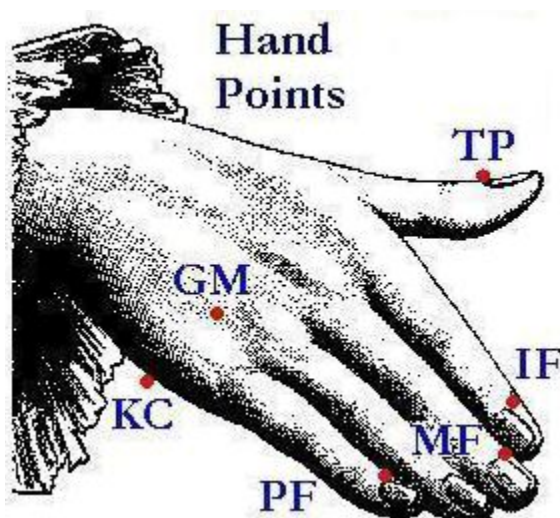
8. Há um ponto situado um abaixo pouco da mama feminina e em um ponto na mesma altura nos homens. Este é um ponto bastante polemico, inclusive para o Gary, mas é bem

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL recomendado seu uso, como veremos no volume dois deste curso.

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

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

Na mão



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

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

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

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

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

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

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

Revisão

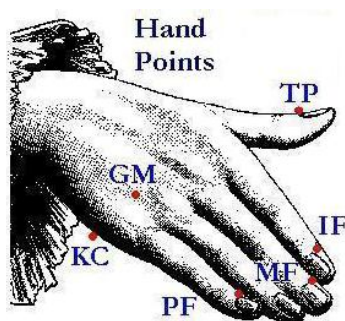
Façamos um resumo dos pontos agora com uma provável abreviação em português

- **PIS = Ponto Início da Sobrancelha**
- **PLO = Ponto do Lado do Olho**
- **PEO = Ponto Embaixo do Olho**
- **PEN = Ponto Embaixo do Nariz**
- **PEB = Ponto Embaixo da Boca**
- **POC = Ponto Osso Clavícula**
- **PEM = Ponto Embaixo do Mamilo**
- **PEA = Ponto Embaixo da Axila**



Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

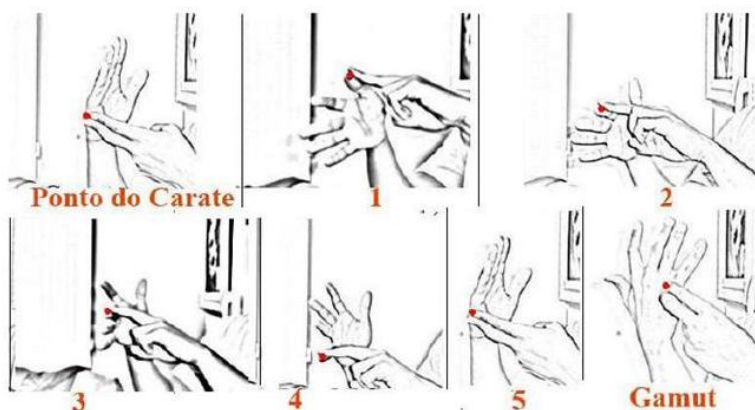
- **PTC= Ponto no topo da cabeça**
- **PC ou PK = Ponto do Carma**
(karma)
- **PDP = Ponto do Dedo Polegar**
- **PDI = Ponto do Dedo**
Indicador
- **PDM = Ponto do Dedo Médio**
- **PMI = Ponto do Dedo**
Mindinho
- **PGC = Ponto do Golpe de Caratê**



Procedimento GAMA 9 ou GAMUT 9

Vamos agora conhecer o próximo estágio do procedimento da EFT. Antes de falar sobre este estágio, quero dizer que sei que muitos terapeutas de EFT erroneamente tem preferido não usar este procedimento devido ao fato de parecer, aos olhos despreparados, um pouco bizarro. É o chamado “9 Gamut” (ou Gama de 9) na figura acima é o ponto representado pela sigla GM.

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL



Como já dito o procedimento do Gama 9, é, talvez, o que pareça ser a coisa mais estranha na técnica da EFT. Sua finalidade é a de fazer um ajuste no cérebro, e o procedimento o faz através de alguns movimentos dos olhos, o cantar algumas de musicas, e uma contagem até 5 ou 6. É sabido que pela conexão dos nervos óticos certos pontos do cérebro são estimulados quando os olhos são movimentados (ver livro EFT – Um Passo à frente, de autoria de Jimmy L. Mello, disponível na BrasilPNL). Na realidade este procedimento de movimentar os olhos não é da EFT ela vem de conceitos e terapias já conhecidas e difundidas como "Three In One Concepts", a integração do Corpo, e EMDR.

Do mesmo modo, o hemisfério direito do cérebro (parte criativa) é envolvido quando se canta uma canção, e o

www.brasilpnl.com.br 50 Jimmy L. Mello

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL hemisfério esquerdo (parte analítica e matemática) é envolvida quando se conta até 5 ou 6.

O procedimento Gama de 9 é um processo extremamente simples e executado em 10 segundos, sendo que essas 9 ações de estímulo do cérebro são executadas enquanto se dá, de modo contínuo, batidas em um ponto terminal de energia do corpo: o ponto Gama (o Gamut).

Descobriu-se, após anos de experiência, que essa rotina pode aumentar a eficiência da EFT, e acelerar seu progresso visando à libertação emocional. No ano de 2012 Gary Craig, retirou este procedimento da receita básica, mas nós ainda acreditamos tratar-se de um procedimento de grande valia e que deva ser continuado.

Assim vamos simplificar e retomar brevemente o procedimento. Você então terá que executar 9 ações diferentes enquanto estiver batendo no "Ponto Gama (Gamut)" (ver foto) continuamente. As 9 ações Gama são:

1. Olhos fechados.
2. Olhos abertos.
3. Olhar para baixo à direita, mantendo a cabeça reta.
4. Olhar para baixo à esquerda, mantendo a cabeça reta.
5. Girar os olhos em círculo, no sentido horário (sem mexer com a cabeça).

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

6. Girar os olhos em círculo, no sentido anti-horário (sem mexer com a cabeça).

7. Cantarole durante 2 segundos uma canção qualquer (sugestão: Parabéns pra você, ou noite feliz)

8. Conte rapidamente de 1 a 5.

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

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

Capítulo 05

Sendo bem específico

Como vimos mesmo nas mãos de principiantes, que tenham uma relativa proficiência, a "Receita Básica" produz resultados em, aproximadamente, 80 % dos casos, particularmente se aplicada a eventos negativos específicos de sua vida. Essa é uma proporção de sucesso extraordinariamente elevada, e, se houver, são poucas as técnicas convencionais que podem gabar-se de uma proporção de sucesso semelhante aos obtidos pelo uso da EFT. Entretanto, é possível atingir-se uma proporção de sucesso ainda mais alta quando se sabe como lidar com os impedimentos à perfeição. Existem quatro desses impedimentos que podem frustrar os resultados com a "Receita Básica". São eles:

0. Falha do Practitioner na arte de entregar a EFT (Solução: um curso credenciado de EFT para aprimorar a técnica, informe-se sobre como fazer um curso oficial credenciado em www.brasilpnl.com.br).
1. Aspectos (Solução: ser específico e observar as “Perguntas da Descoberta” ver próximo capítulo).
2. Reversão Psicológica (Solução: Ponto o caratê ou ponto dolorido).

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

3. Problema de Respiração de Osso Clavicular (ver correção no capítulo 07).

4. Toxinas Energéticas (ver dicas)

No capítulo 03 vimos alguns exemplos de frases bem genéricas, que até podem funcionar. O problema é que muitos clientes tendem a ver seus problemas através de “lentes globais”. Isto é, eles descrevem os problemas utilizando-se de rótulos muito abrangentes. Alguns exemplos podem ser.

“Eu não me sinto bem sobre mim mesmo” (sobre o que exatamente?)

“Meu pai sempre abusou de mim” (como e quando?)

“Minha mãe nunca me deu o amor que eu precisava” (quando você acha que precisava?)

“Eu não me saio muito bem em relacionamentos” (em todos? com quem especificamente?)

“Sou facilmente rejeitado” (sempre? Por quem?)

Segundo Gary Carig, cada um desses problemas são como florestas emocionais feitas de árvores específicas (eventos negativos) que contribuem para o problema como um todo. Usando a EFT nos problemas citados de maneira global é como tentar cortar a floresta inteira com apenas um golpe do machado. No entanto, comparado com a enormidade da

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL floresta, é provável que o progresso não seja notado e aí então o cliente provavelmente dirá que a EFT “não dá resultado” ou podem erroneamente se considerarem “Revertidos Psicológicos Sem Solução” ou podem ainda erroneamente concluir que estão com toxinas energéticas ou podem desistir e pensar que a EFT “não funciona” ou...ou...ou.

Mas ao invés de usar a EFT em um problema como, “Apesar de eu ser facilmente rejeitado...” é melhor quebrar a afirmação global em eventos específicos como:

“Apesar do meu professor da terceira série ter me feito passar vergonha na frente da classe...”

“Apesar de eu ter me sentido abandonado quando meu pai não foi para minha formatura do segundo grau ...

“Apesar do meu namorado no Segundo grau ter dito “Estou ficando cansado de você...”

“Apesar de eu ter sido mandado de castigo pro meu quarto durante todo o dia no feriado de natal quando eu tinha 8 anos...”

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL
“Apesar de minha mãe ter dito “você nunca vai se casar a não ser que você fique magra como sua irmã...”

Este como pode-se facilmente notas são verdadeiros contribuintes para o problema “Eu sou facilmente rejeitado”. Eles representam o alicerce do problema. O sentimento de rejeição é apenas o sintoma destas causas com bases específicas. Falando de outra forma, se não tivéssemos causas específicas, como poderíamos sentir rejeição? A resposta é “não poderíamos” porque não teríamos experiências prévias para medir o sentimento atual de rejeição.

Então, precisamos neutralizar as causas usando a EFT nas árvores individuais. Quando fazemos este procedimento, muitos benefícios ocorrem, e verdadeiros milagres acontecem:

1. O cliente pode facilmente reconhecer quando a EFT eliminou uma árvore negativa da sua floresta. Eles podem começar sentindo uma intensidade de 7-10 para um certo evento e terminar com um intensidade de zero. Isto é claramente notável e assim melhora substancialmente a confiança do cliente (e claro a sua).

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

2. Cada árvore que é removida “emagrece” a floresta. Isto permite que o cliente ande pela floresta com mais facilidade ao invés de consistentemente bater em outra “árvore de rejeição”. Em outras palavras, o tormento da rejeição se torna cada vez menor.

3. As várias “árvores de rejeição” tendem a ter alguns temas em comum, de forma que removendo uma árvore temos o efeito nas outras arvores remanescentes. Frequentemente, podemos remover 5 ou 10 árvores e depois assistir à queda da floresta inteira, isto é realmente incrível.

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

Capítulo 06

As perguntas da descoberta®

(Termo cunhado e usado pela BrasilPNL, não deve ser usado em outros cursos: (Garante eficácia na EFT))

Após estas preciosas dicas, parte escritas pelo próprio Gary Craig, vamos então aprender a fazer as perguntas corretas para obter o melhor da EFT.

Conteúdo é melhor explicado em detalhes no curso presencial ou à Distância em vídeo, mas de uma forma geral as perguntas da descoberta são as seguintes:

Quem?

O que?

Quando?

Por que?

Onde?

Assim, imagine que você já tenha o tema geral da consulta, que pode ser por exemplo a raiva, mas usar uma frase genérica do tipo: “Embora eu sinta esta raiva, eu me amo e me aceito profunda e completamente” pode não obter o resultado desejado, mas com as perguntas da descoberta você pode ir além, veja:

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

O QUE VOCÊ SENTE ? Raiva

POR QUE? Por algo que meu marido me fez *

QUEM? Meu marido

QUANDO? Na semana passada

ONDE? Na casa de meus pais

Veja agora o exemplo de uma frase bem elaborada, com base nas respostas das Perguntas da Descoberta

“Embora eu sinta esta raiva pelo que meu marido me fez na casa de meus pais (na semana passada) eu me amo e me aceito profunda completamente.”

*Tomando agora como gatilho extra o * da pergunta por que? Poderíamos iniciar outra seção de Perguntas da Descoberta e assim ir além:

O QUE seu marido lhe fez?

QUEM mais estava presente?

Entendendo os Aspectos

Neste ponto vemos que um mesmo problema, pode ter varias nuances, ou sub-problemas, aos que chamaremos de aspectos:

Uma vez tendo encontrado a frase mais adequada a seu caso você precisará apenas aplicar uma ou duas rodadas de EFT para um evento específico para que a intensidade emocional

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL desapareça para sempre. Às vezes, entretanto, mesmo após tendo feito esforços para aplicar a EFT em eventos específicos, o clientes ainda relata o problema como “sem melhoras”. Como pode ser isto? Por que o processo funciona tão facilmente na maioria dos casos, mas parece não funcionar em outros. Existem algumas possibilidades aqui, mas uma das causas mais comuns é que o cliente está “mudando para diferentes aspectos”.

Alguns problemas têm muitos pedaços ou como chamamos de forma mais técnica tem vários “aspectos”. Estes geralmente, na verdade, são problemas separados. Entretanto, clientes não costumam fazer a distinção a menos que você aponte isto pra eles. Suponha, por exemplo, que um cliente queira ajuda para tratar as lembranças de medo a respeito de um acidente de carro. Você pode aplicar a EFT, é claro, usando a frase “este acidente” e é provável que você faça um “bom” progresso, mesmo sem ser específico o suficiente, mas atente-se para o fato de que se não fizer efeito você pode usar as Perguntas da Descoberta para saber mais sobre os aspectos específicos como...

“O que sobre o acidente lhe incomoda mais?”

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL. Vamos supor que o cliente diga, “Ah, os faróis, eu ainda consigo vê-los vindo até mim!” Você pode dar as batidinhas em “os faróis” ou “meu medo dos faróis” ou em qualquer outra forma verbal que se encaixe. Após a reação do cliente com relação ao faróis ter sido tratada até o nível zero, você pode perguntar:

“O que mais sobre o acidente incomoda você?”

Neste ponto o cliente pode trazer outros aspectos como, “Os gritos no carro” ou “Minha raiva do outro motorista”, ou “Minha raiva dos médicos” etc. A lista pode ser bem longa. Normalmente, no entanto, ela contém apenas um ou dois aspectos. Trate estes aspectos até que o cliente não possa mais encontrar qualquer coisa que o incomode sobre o acidente.

Como um teste, peça a eles para “rodarem o filme” do acidente nas suas mentes em detalhes vívidos (mais detalhes sobre a técnica do filme veja no livro 2). Isto fará aparecer qualquer rastro de aspectos para serem tratados. Eventualmente, o cliente não terá mais nenhuma carga emocional sobre o acidente. Será apenas um episódio desagradável nas vidas deles – apenas isto.

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

Outro erro que é cometido no caminho do tratamento, entretanto, é dar as batidinhas no “os faróis” e depois perguntar uma pergunta muito global como, “Como você se sente sobre o acidente agora?”. Esta questão não pergunta por qualquer outro novo aspecto. Apenas pergunta sobre um sentimento genérico. Na verdade, se houver outros aspectos (como “os gritos no carro”) o cliente irá dizer “nenhuma melhora” porque ainda existe intensidade. Lembre-se, o cliente não distingue os aspectos. Para eles, é tudo um grande problema. Você tem que fazer a distinção primeiro reconhecendo que existem aspectos (isto apenas pela simples experiência) e , segundo, perguntando as questões certas para trazê-los a superfície.

Como você pode facilmente notar, aspectos podem ocorrer com quase todo tipo de problema emocional como:

- A experiência de um estupro pode ter muitos aspectos como o cheiro do hálito do bandido, o impacto do punho, a penetração, etc.
- O medo de falar em público pode ter aspectos como a visão do microfone, o olhar da platéia, uma memória de ter sido ridicularizado na infância, etc.

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

Outra coisa para reconhecer é que um aspecto pode ser também uma emoção. Assim, alguns clientes relatam que a raiva que tem sobre um dado evento se transformou em tristeza. Pegue estas pistas. Estes aspectos emocionais diferentes estão levando você mais profundamente para dentro do problema. São oportunidades para uma cura maior e são um presente com grandes possibilidades para você dominar a técnica.

Capítulo 07

Respiração do osso da clavícula e toxinas energéticas

Um dos procedimentos mais tradicionais da EFT, mas pouco conhecido no Brasil é o Problema de Respiração do Osso Clavícula, muitos o ignoram, mas este procedimento é ensinado por Gary Craig em seus cursos presenciais e em vídeo, e em nossas práticas tem se mostrado de grande eficácia.

1) Mantenha seus cotovelos e braços longe de seu corpo, de modo que a única coisa que toque seu corpo sejam as pontas de seus dedos e os nós dos dedos. Coloque dois dedos de sua mão direita sobre o ponto de osso da clavícula direito.



Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL



3) Com dois dedos de sua mão esquerda bata continuamente, no ponto Gama 9 de sua mão direita, enquanto faz os seguintes 5 exercícios de respiração:

1. Inspire até a metade, e segure durante 7 batidas
2. Inspire até encher os pulmões, e segure durante 7 batidas
3. Expire até a metade, e segure durante 7 batidas
4. Expire até esvaziar os pulmões, e segure durante 7 batidas
5. Respire normalmente durante 7 batidas



Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL



5) Em seguida, inverta o processo, utilizando os dois dedos de sua mão esquerda para tocar os dois pontos de osso da clavícula , e bata com os dedos da mão direita no ponto de Gama de 9 da mão esquerda, fazendo sempre os 5 exercícios de respiração, conforme indicados acima..



6) Finalmente, curve os dedos de sua mão direita de modo que as juntas da segunda falange, ou "nós" se tornem proeminentes, dobrando o polegar para dentro da mão.

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL. Então coloque os "nós" dos dedos no ponto de osso da clavícula direito, e bata no ponto Gama de 9 , continuamente, enquanto fizer os 5 exercícios de respiração. Repita isto colocando os "nós" dos dedos da mão direita sobre o ponto de osso da clavícula esquerdo

Toxinas energéticas

Como a EFT trabalha com energia pura, nossa energia vital, qualquer coisa pode contaminá-la ou atrapalhá-la. Sabemos pela prática que algumas substancias interferem diretamente no sucesso da EFT. É, portanto recomendável reduzir consumo e o contato com algumas substâncias, devemos partir do pré-suposto de que virtualmente, qualquer coisa pode ser tóxica para nosso sistema energético, existem, entretanto alguns itens que apresentam maior incidência como causadores de toxinas. Elas podem ser ou podem não ser causadores de toxinas para você, mas eu os listo porque são causas bastante comuns e devem ser evitadas durante o tratamento com a EFT, ou se possível definitivamente:

Perfumes

Ervas

Açúcar refinado

Café

Álcool

Carne (porco ou boi)

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

Nicotina

Milho

Trigo

Caféina

Chá

Pimenta

Laticínios

Capítulo 08

A Técnica do filme (Parte 01)

Uma outra ferramenta para ser específico.

(A segunda parte é tratada em detalhes no nível 02)

Sabemos já sobre a importância de fazer a EFT para eventos específicos ao invés de problemas gerais. Embora pareça uma técnica simples, isto muitas vezes pode ser a diferença entre um fracasso aparente e um sucesso dramático. Assim, embora este seja um conceito fácil de entender, alguns iniciantes tem dificuldades de por em prática. Felizmente, Gary Graig, com o auxílio da PNL, importante area ele tem diploma de Nivel Master, aperfeiçoou uma ferramenta que simplifica enormemente esta tarefa importante. Ele a chama de “A Técnica do Filme”.

Explicando de forma fácil, nas palavras de Gary (...) “se o cliente pode fazer um filme mental de um evento então automaticamente estará sendo específico. Um filme tem um início específico e tem um fim específico. E tem um enredo específico e personagens específicos. Tem palavras específicas e ações específicas e gera sentimentos específicos. Na verdade,

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL se o cliente não consegue fazer um filme específico do seu problema, então o problema está sendo dito de forma muito global.

Aqui está um exemplo. Suponha que o cliente afirme seu problema dessa forma “Meu pai sempre abusou de mim”. Isto é muito abrangente, é claro, porque o abuso provavelmente é composto de inúmeras instâncias específicas (eventos) do abuso. Se você pedir ao cliente para fazer um filme específico deste abuso, VOCE OS FORÇARÁ NA DIREÇÃO DE UM EVENTO ESPECÍFICO. De vez em quando o cliente fará uma vaga generalização do problema ao invés de um filme específico. Nestes casos, você precisará guiá-los para direção correta, afinal é este seu papel.”

Vamos agora dar algumas diretrizes sobre como entrar nesta Técnica do Filme, eu lhes apresento os seguintes procedimentos diretamente do criador:

-Primeiro, pergunte ao cliente: “Se isto fosse um filme, quando tempo duraria?”. Normalmente eles dão uma resposta que pode ser medida em minutos. Isto reflete, é claro, um evento específico. Se eles disserem, “alguns dias”, então você pode deduzir que eles estão ainda generalizando muito.

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

Depois pergunte ao cliente: “Qual seria o título?” Isto tende a forçar a especificação. Na maioria dos casos, eles lhe darão títulos específicos como, “Briga na cozinha” ou “O acidente no carro da minha mãe”. Se eles derem um título mais generalizado, tenha certeza de observar o quão específicos eles estão sendo.

Depois, peça a eles para rodar o filme na mente e avaliar a intensidade que eles estão sentindo AGORA (a medida que eles imaginam) em uma escala de 0-10. Você agora pode pedir para que ele “chutem” que intensidade teria se eles imaginassem vividamente. Normalmente eu acho que esses chutes são razoavelmente precisos e isto tende a preservar o cliente de alguma dor emocional.

Depois, faça algumas rodadas de EFT com a frase do filme, assim: “Este_____ filme” para tirar a bordas de qualquer ansiedade.

Depois, peça para eles narrarem verbalmente o filme pra você, começando com uma parte que seja fácil para eles, MAS PARE A QUALQUER MOMENTO QUE ELES SINTAM QUALQUER ANSIEDADE. Você geralmente terá que

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL enfatizar a importância de parar porque a maioria dos clientes está condicionado a acreditar que, para se livrar do problema, eles tem que ser corajosos e sentir a dor enquanto passam por isso. Isto agora é um pensamento ultrapassado. Com a EFT, estes pontos de parada providenciam oportunidades preciosas de encontrar novos aspectos.

Depois, use a EFT em cada ponto de parada até que não haja mais intensidade naquele segmento (aspecto) do filme.

Depois, peça ao cliente para rodar o filme na cabeça com detalhes vívidos e para reportar qualquer intensidade que aparecer.

Depois, repita a EFT em qualquer intensidade remanescente e rode novamente o filme. Continue fazendo isto, o ciclo EFT/filme até que o filme não tenha mais um carga nenhuma.

Feito corretamente, este procedimento pode perfeitamente remover árvores negativas da floresta emocional do cliente. Então você pode remover outra árvore, e então outra, e mais outra, até que 5 ou 10 delas tenham sido completamente arrancada pela raiz. Já que estas árvores têm algumas coisas em comum entre elas, há um “efeito generalizador” que se espalha por toda a floresta, arrancando assim o resto das árvores.

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL. Assim, o problema do cliente de “Meu pai sempre abusou e mim”, apesar de poder ter algumas centenas de eventos (árvores) contribuindo para ele, é frequentemente resolvido após 5 ou 10 eventos específicos terem sido neutralizados.

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

Capítulo 09

Casos Reais de melhora significativa com a EFT

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

Este curso de EFT é dado em nosso centro de formação em PNL e EFT na cidade de Belo Horizonte, e por Practitioners credenciados pela BrasilPNL, ABPEFT e InternationaleFT em algumas das principais cidades brasileiras, consulte-nos sobre cursos e treinamentos em sua cidade. Caso não haja um agente credenciado você pode fazer o curso em vídeo On line e se beneficiar igualmente, e após o curso você pode até mesmo se credenciar para ministrar cursos por nossa central.
www.brasilpnl.com.br

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

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

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

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

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

“Ontem a noite tive a primeira experiência com a EFT. Eu tinha uma “dor chata”, uma dor no ombro, que ardia, e dava sensação de inflamação, uma "DOR CANSADA". Aos cuidados de um terapeuta, que me aplicou a técnica, informei dor de nível 8. Após a primeira rodada, foi pra 6, depois mais uma vez e baixou pra ZERO. Fiquei pasma como a dor que me perseguia a mais de 1 ano, sumiu instantaneamente. Hoje quando acordei, notei que o lugar estava, dolorido, mais a intensidade bem baixinha. Tenho pra mim, que mais uma rodada, vou zerar este incomodo de uma vez só. Também aplicamos para minha rouquidão, e ontem não notei muita

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL diferença, mais hoje Pela manhã todo mundo notou minha voz limpa. Estou muito impressionada com os resultados.”

Utilizo técnicas de Cinesiologia (teste muscular) e Radiestesia Clínica (pêndulo). Bem, ontem atendi uma moça que me chegou totalmente desorientada, em consulta não sabia nem falar o que estava acontecendo com ela, sem contar que é uma pessoa muito simples e não tinha a menor idéia sobre essas modalidades de cura. Para que não se assustasse com as intervenções que eu iria fazer, comecei por relatar algumas coisas que eu iria fazer, percebi que começou a ficar pior por ignorar completamente, parei e comecei por acalmá-la e disse-lhe que não era necessário que me dissesse nada, pois, eu descobriria pelas respostas de seu corpo e mente (inconsciente) perguntei ao corpo dela sobre a prioridade e busquei o foco=floral > Wild Rose, que entre outras coisas é APATIA... falei com ela sobre isto, o que a mesma prontamente identificou e disse que se encontrava assim, totalmente desmotivada em relação a tudo... pedi orientação ao corpo em relação a EFT e saíram 5 rodadas (receita completa), frase foi: “Apesar dessa apatia em que me encontro, eu me aceito profunda e completamente” ao terminar ela me disse que se sentia mais leve, diferente perguntei ao corpo se havia zerado e sua

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL
resposta foi não, perguntei se era para fazer mais rodadas e sua
resposta também foi não, aí pergunto se há aspectos da questão
e um afirmativo sim veio, procuro nos padrões e encontro
Willow, falo com ela sobre ressentimentos e mágoas e seus
olhos se enchem de lágrimas, explico-lhe a importância de
trazer isto à tona para eliminarmos, pergunto ao corpo
novamente e me é pedido outras 5 rodadas de EFT, só que
agora ATALHO, mas com o ponto de RP (ponto doído)... a
frase foi: “Apesar desse ressentimento, eu me aceito profunda e
completamente” as 3 primeiras rodadas ela teve muita
dificuldade em pronunciar a frase e foram rodadas em
lágrimas. Eu então ia incentivando-a o tempo todo para
continuar, porque o choro era compulsivo...na 4ª e 5ª rodada
ela tinha se acalmado e suas frases já tinham firmeza, ao
terminar pedi a ela para que pensasse no que havia lhe causado
ressentimento e ela abriu um grande sorriso dizendo que não
consequia... Detalhe importante, eu disse acima que se tratava
de uma pessoa muito simples, com pouquíssima instrução
cultural e não pude falar nada do que se tratava meu trabalho
devido ao estado de desorientação em que chegou, perguntei ao
corpo dela se havia zerado, tendo um sim como resposta
costumo perguntar se é necessário tomar os florais que saíram e
é muito variado isto em alguns casos é sim para todos os florais

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL que saem em uma consulta dos padrões com EFT, em outros são alguns deles, tive uma única consulta em que não era para tomar enfim, como em tudo, cada caso é um caso...

Hoje fui à casa de uma amiga que tem síndrome do pânico e comecei a conversar com ela sobre muitas coisas, pois mesmo tendo esta síndrome ela é uma pessoa muito aberta para novas técnicas de terapias, e na hora em que cheguei ela já não estava mais deprimida como ha via informado no telefone. Conversamos muito e ela foi a cozinha fazer um sanduíche para encher o estomago e tomar uma medicação para diabetes. Perguntei se ia comer o sanduíche à seco e ela disse que não,depois tomava um copo de leite gelado. Me ofereci para servir a ela o leite, ela disse que não, só queria depois, pra não ficar vendo o copo com o leite e muito menos sentir o cheiro,que a deixava nauseada,e tomava depois na porta da geladeira,de nariz tampado e de um só gole. Achei que se ela experimentasse a EFT, seria bom para eliminar este nojo do leite. Fizemos 3 rodadas e incrivelmente, ela informou que na primeira era 10 o nojo, caiu pra 5 e depois para 2. Tomou o leite sentada na cadeira, aos goles, quase degustando e sem tampar o nariz, mais que gostaria de sentir alivio zero em relação a isso.Combinamos de nos ver futuramente e resolver o

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL que ainda restou desta fobia, se assim posso dizer. Eu fiquei muito impressionada com o resultado. Ela disse que nunca sentiu prazer de tomar um copo de leite como sentiu hoje. Fico feliz de poder ser útil as pessoas com algo tão simples e de um resultado tão impressionante!

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

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

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

Hoje eu apliquei a EFT em minha terapeuta. Ela estava com uma forte dor nas costas desde manhã. Estava quase tomando

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

A moça que faz o transporte de minha filha, está com problemas ósseos muito sérios, fazendo várias fisioterapias inclusive. Ela informou 10 a dor na perna que estava incomodando, e fizemos na calçada mesmo 3 rodadas de EFT e de 10 foi para 2 a dor. Ela não quis continuar porque ela tinha que sair e disse que noutra oportunidade continuaríamos.

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

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL
A dor inicial era de intensidade 7 e foi a 0 com 2 rodadas de EFT. A técnica é realmente muito interessante e eficaz!

Considere ajudar a BrasilPNL

A BrasilPNL é hoje a maior divulgadora da EFT no Brasil e uma das maiores do mundo, distribuímos gratuitamente uma infinidade de recursos para que você atinja o melhor de seu potencial, se você acessar nosso site www.brasilpnl.com.br descobrirá um mundo de novas possibilidades e recursos à sua disposição, somos mantidos pelos cursos que ministramos em formato presencial e em vídeo On Line (uma inovação no estudo de Terapias por meio de uma plataforma de EaD Educação à Distância). Este livro que você está lendo é gratuitamente distribuído em nosso site, mas pode ser adquirido em versão impressa em nossa loja virtual.

Se você aprecia nosso trabalho considere adquirir um de nossos recursos, ou realizar uma doação de qualquer valor na seção “Ajude-nos” de nosso site.

Considere fazer um curso presencial ou em Vídeo pela BrasilPNL

Referencia bibliográfica

ARENSEN, Gloria – EFT for procrastination Santa Rosa . CA, 2010 1st edition Energy Psychology press.

BANDLER, Richard – Grinder, John – A Estrutura da Magia – Um livro sobre linguagem e terapia.

CRAIG, Gary -EFT for weith loss: the revolutionary thechinique for conquering emotional overeating. Santa Rosa . CA, 2010 1st edition Energy Psychology press.

CRAIG, Gary –The EFT manual Santa Rosa . CA, 2010/2011 2nd edition Energy Psychology press.

MELLO, Jimmy L. – Curso de EFT 1ª. Edição 2007- MMO – Mello Method Organisation, Belo Horizonte, MG

HUBBARD, L. Ron – Advanced Procedure and Axioms, Los Angeles, CA 2007, Bridge Publications



Auto-analise preliminar

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

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



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

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

Guia de iniciação rápida
Receita básica



www.brasilpnl.com.br



Roteiro de início rápido

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

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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

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

Ou

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

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

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

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

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

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

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

Localização exata dos pontos
Guia Passo a Passo Ilustrado
para a receita resumida
(ao longo deste livro você aprenderá a receita completa)



1-Ponto do Caratê

ou



1- Ponto da dor



2-Ponto da Sobrancelha



3-Lado externo do olho



4- Osso debaixo do olho



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



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



7- Clavícula



8-Um pouco abaixo do mamilo (mama)



9-Abaixo do braço



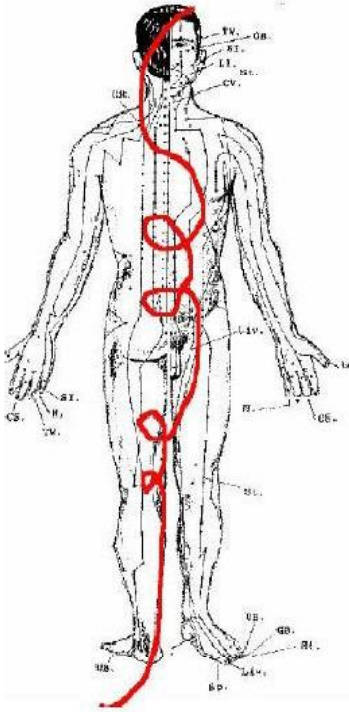
10- Ponto opcional
Ponto do carma, sobre
O umbigo



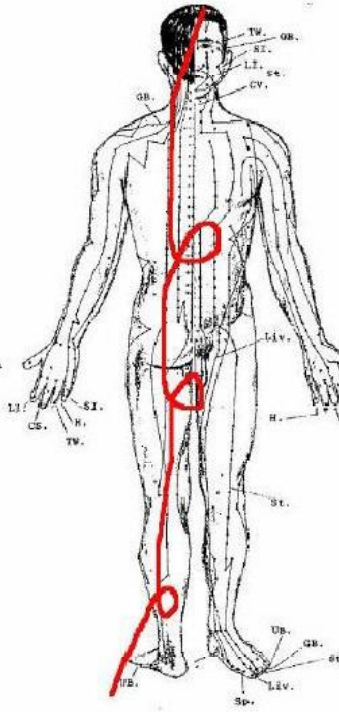
11- Ponto opcional
topo da cabeça, pode-se
iniciar ou terminar nele.

Entendendo o que acontece no corpo

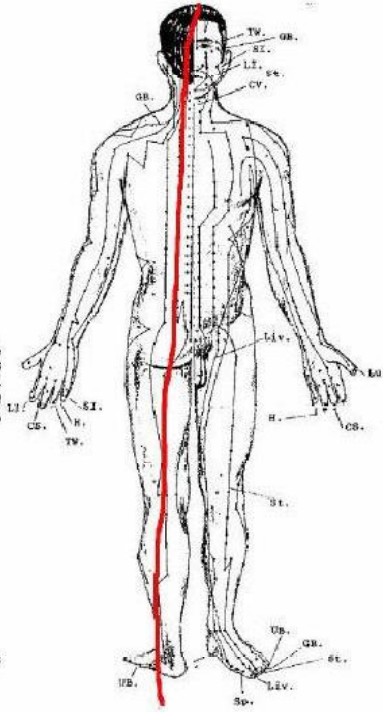
Energia em desequilíbrio e fluxo sanguíneo



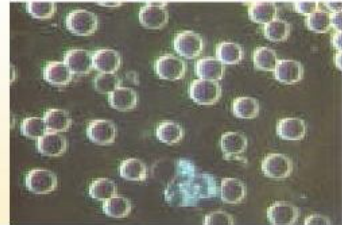
Antes de EFT



Poucos min. após EFT



Após EFT





Roteiro de EFT

(Para seu controle e eventuais futuras consultas)

Data: _____ Tema realizado : _____

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

NÍVEL DE INTENSIDADE:

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

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

Comentários:

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

NÍVEL DE INTENSIDADE:

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

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

Comentários:



www.brasilpnl.com.br / www.brasileft.com.br

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

NÍVEL DE INTENSIDADE:

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

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

Comentários:

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

NÍVEL DE INTENSIDADE:

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

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

Comentários:



www.brasilpnl.com.br / www.brasileft.com.br

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

NÍVEL DE INTENSIDADE:

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

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

Comentários:

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

NÍVEL DE INTENSIDADE:

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

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

Comentários:



www.brasilpnl.com.br / www.brasileft.com.br

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

NÍVEL DE INTENSIDADE:

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

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

Comentários:

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

NÍVEL DE INTENSIDADE:

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

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

Comentários:



www.brasilpnl.com.br / www.brasileft.com.br

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

NÍVEL DE INTENSIDADE:

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

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

Comentários:

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

NÍVEL DE INTENSIDADE:

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

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

Comentários:

www.brasilpnl.com.br / www.brasileft.com.br

