

mini-curso

Para uma vida equilibrada e perfeita

usando a EFT

Quanto tempo ainda falta para você levar a vida que quer?

Você está disposto(a) a...

-  - melhorar a saúde
-  - ter relacionamentos mais profundos
-  - ter melhor desempenho (profissional, esporte, estudos...)
-  - ter mais dinheiro
-  - sentir a espiritualidade
-  - ter mais paz e felicidade
-  - enfim, se auto-conhecer?

Todos esses itens parecem ser ótimas metas. Mas todos são efeitos, de uma única causa – você! Para conseguir melhorar os efeitos, você tem que mudar a causa.



Você já tentou mudar a sua vida? Já se enveredou pelos inúmeros caminhos e agora parece estar perdido? Talvez você tenha sentido os bloqueios (ou falta de desejo?) para alcançar de fato o resultado prometido.

E que tal dar um empurrão? Desatar nós e abrir o caminho de uma vida equilibrada? Esse mini-curso é um começo. Aproveite! Nele faremos uso principalmente da técnica da EFT, que pode nos ajudar muito em nosso sucesso.

O que é a EFT:

A EFT é uma técnica altamente eficaz e simples para trabalhar com as energias de seu corpo e mudar definitivamente o jeito de agir e pensar.

Também conhecida por Acupuntura Emocional sem Agulhas, a EFT está revolucionando a maneira de como nos vemos e como reagimos a problemas emocionais e físicos.

Uma técnica simples, que usa leves batidas em certos pontos dos meridianos da acupuntura, mas capaz de criar mudanças significativas e para melhor em nosso bem estar.

Ela traz a Liberdade Emocional, e com ela o caminho para a cura. A EFT é uma técnica de cura e transformação, baseada no sistema de energia dos meridianos da acupuntura. De acordo com a medicina tradicional chinesa, nossa saúde física, mental e emocional depende de um fluxo harmonioso dessa energia.



Se houver um bloqueio nesse fluxo, então é necessário um trabalho no campo energético, como o da EFT, por exemplo. Ela é como uma acupuntura emocional. Ao invés de agulhas, nós usamos as pontas dos dedos para dar leves batidas em alguns pontos dos meridianos da acupuntura.

O segredo é focar na causa do impedimento, aí estaremos resolvendo o problema pela raiz e podemos então alcançar o fluxo de abundância na vida.

Caso você ainda não esteja tão familiarizado com a técnica, sugiro dar uma olhada nesse:

- ✓ *vídeo de apresentação*
- ✓ *manual completo*



Já está na hora de ser quem você merece ser. Vamos começar a eliminar os bloqueios e atrair a liberdade, felicidade e abundância.

Com a EFT é possível experimentar a verdadeira transformação na vida.

E qual é o maior impedimento para isso?

Somos nós mesmos! Temos uma capacidade enorme em nos auto-boicotar e deixar todos os sonhos e desejos engavetados! Nós nos sentimos esgotados, estressados e confusos. Sem saber, estamos sendo vítimas da procrastinação. Nem estamos cientes do quanto ela nos rouba a liberdade.

Podemos ter a melhor das boas intenções, querendo abrir caminhos e até fazer de tudo para dar certo. E o que nos segura, então?

Existe em nosso inconsciente uma zona de segurança, e por mais ilógico que seja, talvez nosso inconsciente ache melhor não dar o passo adiante por temer algum perigo. Por exemplo, se ficamos tensos, talvez possamos até saber a maneira de relaxar, e assim resolver o problema que nos causou a tensão. No entanto, o inconsciente já sabe que nesses momentos de tensão, é melhor a pessoa se recolher, não fazer nada e ficar “a salvo”. Não há lógica para isso, mas é assim que nosso inconsciente tenta nos defender.

Freamos o nosso avanço ou bloqueamos a nossa cura, simplesmente porque não queremos nos arriscar fora da “zona de conforto”. Em poucas palavras, nós agimos como se fossemos nossos piores inimigos, criando a auto-sabotagem.

Todos nós temos o potencial para alcançar grandes conquistas na vida, seja no lar, no amor, nos relacionamentos, na carreira, no dinheiro e muito mais...

Ainda assim, nós nos sabotamos e impedimos nossa verdadeira felicidade.

E por que isso?

Nós fazemos isso para nós mesmos porque isso resolve um problema!

Essa procrastinação nos protege de nossos receios. Parece incrível, mas continuar da maneira como somos é aparentemente mais seguro do que dar o passo à frente. Tá aí: o problema aparentemente está resolvido!

A vida atual, por mais que possa parecer atrapalhada e fracassada, nos protege da crítica, do julgamento, do possível fracasso e até mesmo do possível sucesso. Permanecer do jeito que estamos nos livra do medo de sair da zona de conforto!



Segue abaixo algumas lições práticas de acabar com o auto-boicote e chegar a ser a pessoa livre e ponderosa que você originalmente é.

São cinco lições básicas:

1. Sentir-se bem e se aceitar como é
2. Livrar-se do estresse e de tanta cobrança!
3. Ajeitar sua situação financeira
4. Abrir-se a novas experiências
5. Desfrutar de um melhor relacionamento, ter mais amor.

1

Sentir-se bem e se aceitar como é



Esse é o primeiro exercício. Veja com clareza quem você é e o que você tem. Alguma imagem negativa a respeito? Como está sua autoestima? Não consegue se aceitar do jeito que é?

Pois bem, essa nossa primeira lição é exatamente para trabalharmos a auto-aceitação, para você se sentir bem consigo mesmo(a).

O grande problema está em que acreditamos que podemos chegar somente até certo limite e dali não conseguiremos passar. Em outras palavras, estamos condicionados e não acreditamos em nós mesmos.

Nesse condicionamento, denegrimos a nós mesmos e desenvolvemos atitudes negativas. Repetimos em nosso inconsciente conceitos depreciativos que por fim se calejam e se tornam nossa realidade.

Um dos grandes remédios para acabar com esse condicionamento é repetir, para nós mesmos, frases afirmativas que contrariem as inverdades que criamos. Porém, se antes não

diminuirmos a carga energética que os conceitos negativos têm em nós, qualquer frase afirmativa que falarmos terá pouco ou quase nenhum efeito.

Portanto, antes de falar tais frases afirmativas e positivas, é necessário identificar e anular as crenças negativas que mantemos sobre nós mesmos. E para isso aplicamos a EFT.

Ao darmos as batidas da EFT, sintonizando-nos nos conceitos negativos, conseguimos tirar de nosso inconsciente toda essa programação negativa e a trocamos por verdades mais positivas. Isso cria mudanças em nossa autoconfiança e autoestima.

Vamos à prática?

Primeiro devemos fazer uma lista tentando enumerar todos os conceitos negativos que possam existir dentro de nós e que denigrem nossa autoestima. Esses conceitos podem ser os mais variados possíveis. Tais como aqueles que você repete para si mesmo a todo instante:

eu sou inútil

não tenho jeito mesmo

eu não mereço

eu não sou bom nisso

eu não tenho jeito para isso

sou um perdedor

sou um fracasso

eu nunca vou conseguir o que eu quero

Ou, talvez você tenha atitudes negativas sobre a possibilidade de sucesso em sua vida. Isso pode influenciar sua motivação e esforço para alcançar o que quer. Por exemplo;

eu nunca vou conseguir uma promoção

como uma pessoa como eu vai conseguir tal façanha?

Ou qualquer visão negativa que você possa ter de sua vida atual, tal como;

eu sou pobre mesmo

eu sou desajeitado

eu sou apenas uma dona de casa

Ou, sentimentos de culpa por qualquer erro que você possa ter cometido ou até apenas imaginado ter cometido que impeçam você de ter pensamentos positivos que te engrandeçam. Tais como:

eu não mereço ser feliz porque eu cometi aquele erro

como eu posso dar certo agora, se em toda a minha vida eu sempre fiz tudo errado?

Ou qualquer profecia negativa que você ou qualquer outra pessoa possa ter feito sobre você, seu futuro, seu sucesso, amores, família ou saúde. Tal como;

eu nunca vou encontrar meu/minha parceiro(a) perfeito(a)

eu nunca vou dar certo mesmo

Captou a ideia? Uma vez com essa lista na mão, faça a EFT para cada item, um por um. Como? O vídeo abaixo traz um exemplo como base a seguir. Mas lembre-se: o vídeo é apenas um exemplo. O ideal é você adaptá-lo para sua realidade. Não se preocupe se a lista for muito grande. O caminho pode ser longo, mas chegamos à meta se formos passo a passo. Portanto, agora é a hora para darmos o primeiro passo!

Assista esse vídeo:



O ideal é chegar a se sentir bem, e começar a agradecer por tudo o que você é e tem. Mais do que o agradecimento, o melhor é chegar a valorizar e apreciar quem você é, e o que vêm à sua mão.

Você se sente ainda inseguro(a)? Insignificante? Comece então a agradecer e apreciar as pequenas coisas de sua vida. Podem ser tarefas simples e pequenas, cumpra-as! Mesmo que seja limpar um armário, arrumar suas coisas, desfazer-se do desnecessário. Sinta-se um(a) vencedor(a). Por menor que seja, comece mesmo assim a dar o verdadeiro valor e se aceitar da maneira que você é.

Livrar-se do estresse e de tanta cobrança!



Grande parte do problema de não chegarmos lá é a nossa própria cobrança em “*ter que chegar lá*”. Cobrar-se demais e achar-se culpado(a) em não poder cumprir com algo só vai lhe fazer mais estressado e confuso(a).

Quantas vezes nos deparamos com a cobrança interna, de que temos de mudar para melhorar? É o desejo de querer a perfeição e não se contentar por menos. Apesar da enorme valia dessa exigência para o desenvolvimento pessoal e também da Humanidade, você já parou para pensar o quanto essa corrida desenfreada por algo que consideramos a meta nos causa problemas?

Pode ser uma meta bem superficial e externa, tipo “Enquanto eu não tiver aquele corpo da Gisele Bündchen eu não vou me sossegar” ou mesmo algo mais profundo e espiritual, tipo “Enquanto eu ainda tiver esses impulsos que me levam ao vício eu não serei uma boa pessoa”. Na maioria das vezes a meta desejada é para o próprio benefício e engrandecimento e, por isso também, dificilmente vamos vê-la como a causa de nossos males. Mas e se pudéssemos analisar a cobrança sob outro ponto de vista?

Sociedade, família, religião, amigos e até os ricos e famosos, todos ajudam a incutir dentro de nós valores que muitas vezes nos são inatingíveis e, pior, que vão contra o nosso verdadeiro ser. O mundo, e nós próprios incluídos aí, é perito em criar crenças para formar nosso caráter e maneira de pensar e agir. Ao invés de vivermos nossa vida, passamos a nos cobrar do por quê não conseguimos levar a vida dos outros, baseados em certas crenças comuns. Podem ser pequenas frases que nos foram faladas repetidamente durante a infância, como, por exemplo, “seria bom você se esforçar mais para ser o melhor da classe” ou até “para você se sair bem sucedido na vida, você tem que trabalhar mais e não brincar tanto” ou “não se entusiasme tanto e seja mais sério”! Não importa a ótima intenção imbuída em tais frases, o problema é que elas nos norteiam a nos cobrar de maneira negativa e nos dão a ideia sutil de que a vida tem que ser levada a sério, na marra, e não na leveza do ser, na brincadeira. E o resultado é invariavelmente contraproducente.

Terminamos criando em nós vibrações negativas em relação à nossa vida, com a sensação sempre de que algo nos falta, de que precisamos conseguir mais coisas e de que precisamos nos realizar mais. Isso cria um vazio em nosso ser e começamos a pensar que não somos bons o bastante e de que sempre está faltando algo para chegarmos lá. Podemos deduzir então que se vibrarmos dessa maneira, nossa vida vira um inferno. Oras, se a matéria é energia condensada, e nossa energia se volta para o sentimento de escassez e imperfeição, podemos

deduzir que criaremos em nós não só uma angústia como também um possível problema físico. Receita perfeita para ficarmos doentes.

Dentro da EFT, partimos do princípio básico que nos aceitamos e nos amamos mesmo tendo tal e tal problema ou imperfeição. É o velho exemplo de se deixar levar pela correnteza. A água flui suavemente pelo rio em direção ao mar. Se encontra uma pedra ou obstáculo, ela é maleável e flexível o bastante para dar uma volta e continuar o seu caminho. A EFT nos ajuda a termos força e sabedoria para aceitar quem somos, dando essas voltas aos obstáculos e deixando a energia fluir sempre. É o recado do “relaxa e goza” e de se aceitar incondicionalmente.

Ao contrário, quanto mais teirmos em nossa luta e resistência ou nadarmos contra a correnteza, mais encrudescidos e com menos vontade de viver ficaremos. É aquela energia por não gostar do trabalho que faz, de não ter o dinheiro para pagar dívidas, de passar o sábado à noite sozinho(a). Essa ideia de “eu odeio tal coisa” vai depois estourar em algum lugar. O corpo tem um sistema perfeito de defesa a qualquer ataque, principalmente o vibracional. No momento que estamos sob a pressão do estresse, o corpo se trava e dá o primeiro sinal. Pode começar na forma de uma pequena dor, querendo nos avisar: “Ei! Acorda! Estou tentando te alertar!” Muitas vezes não ouvimos o recado e deixamos de lado, pensando que agora temos coisas mais importantes a fazer. Aquela pequena dor passa então a ser uma dor insuportável. Em outras palavras, não aprendemos a mensagem. Ao invés de acabar com a resistência, de se soltar e aceitar o problema, nós fazemos o contrário. Dizemos a nós mesmos, como se fosse para nos enganar, de que está tudo bem, que dá para continuar assim, que podemos aguentar, que temos que chegar lá, que se não o fizermos estaremos contrariando o desejo dos outros, e assim por diante.

A técnica da EFT, apesar de rápida e simples, ajuda enormemente a identificar crenças contrárias ao nosso ser e a melhorar nosso pensar e sentir, além de esclarecer o nosso foco. Tiramos de cima de nós a carga negativa que a cobrança nos traz e colocamos em seu lugar a aceitação de quem e como somos, não importa o quê. Essa simples mudança de pensamento faz o quadro vibracional fluir de maneira positiva e recuperar em nós aquele estado de saúde, paz, prosperidade e alegria com o qual fomos concebidos.

Ao ficarmos cientes dessas cobranças desmedidas e usarmos a EFT como ferramenta para anular emoções estressantes e maus pensamentos, estamos em um caminho de melhoria vibracional e energética para nos tornarmos mais prósperos e saudáveis. A EFT acaba com qualquer pensamento, sentimento ou crença que possam ser contrários ao nosso estado original de ser.

Aqui vai a lição para isso. Dê uma olhada no vídeo e lembre-se: é apenas um exemplo para mostrar-lhe como aplicar em seus próprios problemas. Você também merece uma vida livre do estresse da cobrança!

Veja esse vídeo:



Ajeitar sua situação financeira



De que adianta se sentir um fracasso e não merecedor(a)? Nossa cultura incita a termos objetos de consumo, se não, somos perdedores. E a cobrança continua. Se não estamos bem financeiramente, nos sentimos culpados, e não temos mais ânimo para nada.

Oras, o que é o dinheiro se não uma energia? E com ela uma série de sentimentos, tais como segurança, poder, realização, prazer, etc.

Portanto, devemos estar atentos sobre como está nossa atitude em relação ao dinheiro.

Lembre-se: quando digo dinheiro me refiro à energia. Talvez fosse melhor chamar de abundância, ou fortuna. Isso envolve mais do que o dinheiro em si (que é apenas aquele valor que serve para intercâmbio de bens e serviços apenas). Fortuna é o bem da vida, é plenitude, abundância, satisfação e saciedade.

O que sentimos em relação à boa fortuna? É positivo ou negativo? O dinheiro em si, como papel-moeda ou saldo bancário, não diz nada. Caso sua energia em relação ao dinheiro, ou fortuna, não esteja bem calibrada, mesmo que você ganhe milhões na mega-sena, você terá fortes chances de gastar ou perder tudo em pouco tempo. Ou pior, continuar emocional e espiritualmente desequilibrado(a).

A fortuna está interligada a como você pensa internamente. E se nossa mente está ocupada em pensamentos negativos, dificilmente poderemos nos vibrar positivamente em relação à prosperidade.

Fortuna é um sentimento. Como você se sente em relação a ela? Sentimento de escassez? De inveja para quem tem? De desprezo? Revolta? Insegurança por não ter o suficiente? O segredo está em mudarmos certos conceitos. E nunca esqueça: o problema não está em *quanto* você tem ou não, mas sim em *como* você pensa sobre o que você tem.

Esteja aberto(a) para ver e entender seus sentimentos em relação à fortuna. Se você se sentir desconfortável em relação a ela, é hora de começar a EFT.

A EFT é uma técnica muito simples mas bastante útil para calibrar nossas energias e permitir que a boa fortuna comece a fluir em nossas vidas. Esteja sempre aberto(a) para ver as desculpas que sua mente possa dar para que a fortuna não chegue até você. Principalmente na famosa frase-desculpa “*é, mas...*”. Quando nos pegamos falando assim, dificilmente estaremos com a energia fluindo bem para que haja abundância em qualquer sentido, seja dinheiro, saúde ou felicidade.

Aqui vai o vídeo para amenizar esse sentimento.

Veja esse vídeo:



4

Abrir-se a novas experiências



Dificilmente teremos ânimo e desejo de nos abrir ao novo. Ficamos engessados. Mesmo que possamos reclamar da vida, dar um passo adiante requer sair da zona de conforto. E isso assusta. Preferimos ficar em nosso canto, talvez até sonhando com o outro lado da cerca, mas nos é mais seguro permanecer na situação atual.

Esse é o medo do desconhecido, ou o medo de deixar que uma natureza superior nos controle. Afinal, há inúmeras coisas que não controlamos na vida, e encarar o desconhecido é uma

delas, incluindo estar aberto a novas experiências. Quando estamos tomados pelo medo, dificilmente daremos o passo à frente para o novo. E aí ficamos parados, no mesmo lugar.

E se nos sentíssemos destemidos e abertos às experiências? Que tal começar por sentir-se desaparegado(a) do resultado? Essa é a melhor parte da história: planejamos e queremos conseguir algo, e o que obtemos pode ser algo melhor ainda. Lidamos com esse lado do desconhecido a cada momento. O segredo é ter a atitude de desapego e estar aberto às experiências. O desconhecido não precisa nos causar medo. Podemos aceitá-lo de braços abertos.

Mas estamos preparados para isso? No fundo, se vamos ver, nos sentimos bastante confortáveis em nossa rotina. Por mais que isso possa parecer engraçado, o fato é que podemos reclamar da vida, mas dificilmente daremos o passo fora do espaço já conhecido ou da trilha já percorrida.

Em outras palavras, somos tomados pelo medo! Existem inúmeras razões para isso. Pode ser o medo do fracasso. Oras, aventurar-se em algo novo é arriscado! Podemos fracassar. Por isso, é mais seguro ficar no mesmo lugar.

Novamente o lado cômico. É preferível permanecer com a vida que a gente leva, por mais insatisfeito que a gente possa estar. Podemos reclamar de tudo e desejar muito uma mudança, mas ainda assim não avançamos um centímetro em direção ao novo. Permanecer assim, estancado, resolve um problema: evita o fracasso, o erro, o medo de ser repreendido.

Mas vale a pena manter-se nesse quadro? Em nome de uma certa segurança, não nos abrimos ao novo, não mudamos. Podemos passar a vida toda reclamando da rotina. E pior, chegar ao final e estar frustrado pelo que não fizemos! Tudo por faltar coragem de experimentar o novo e o desconhecido.

Vale a pena?

Nesse ponto eu gostaria que você listasse todos os receios e dificuldades que sente para dar o passo à frente.

Anotou? Então, para cada problema ou medo listado, faça a EFT até anulá-lo. Por exemplo: Digamos que você está se lamentando porque está em um emprego que não gostaria de estar, ou pior, está em um relacionamento que não é bom, mas lhe falta coragem para a mudança. O que fazer? Pois faça a EFT até que você tenha melhor clareza da atitude a tomar. Por exemplo, pode ser um ato audacioso de mudar de emprego ou de relacionamento, como também pode ser uma nova maneira de se ver e de como mudar a atitude, sem ter que jogar tudo fora. Vale a pena “pensar fora da caixa”, ver o mundo sob outra perspectiva. E por isso que digo que a EFT desata os nós.



No vídeo a seguir, faremos uma sessão de EFT para a ideia de romper o medo pelo desconhecido. Como já falei, é apenas um exemplo. Adapte-o para a sua realidade.

Veja esse vídeo:



5

Desfrutar de um melhor relacionamento, ter mais amor.



As relações vão ficando tensas e você nem sabe direito a razão de estar se comportando assim. O fato é que ao invés de ter relacionamentos enriquecedores, que ajudam a crescer, você fica preso(a) a pequenas faíscas de atritos e perde a chance de uma melhor comunicação e interação com mais profundidade.

A “Relacionamentos” refiro-me tanto entre um casal quanto entre membros da família, de uma comunidade ou de negócios.

O maior problema quando há conflitos de relacionamentos é que nunca nos responsabilizamos pelo que fazemos. Colocamos sempre a culpa em algo externo ou, em especial, na outra pessoa. Apesar de buscarmos a culpa lá fora, mal sabemos que os conflitos surgem devido a algo que já existe dentro de nós. E se nos exaltamos em uma situação, é porque tocamos em alguma ferida dentro de nós mesmos.

Primeiro temos que olhar para nós mesmos. E com a EFT é possível limpar os problemas internos. Assim, da próxima vez que surgir algum fator externo que provoque um atrito de relacionamento, não teremos mais motivos para nos exaltar.

Ao invés de um culpar o outro, precisamos ser responsáveis pelos nossos próprios sentimentos. Se há algo dentro de nós que nos faz explodir, então vamos descobrir o que é. Lógico que é mais fácil pensar que são os outros que precisam mudar e não nós. Tentar mudar esse padrão é um desafio, e com certeza encontraremos muita resistência.

Quando duas pessoas têm problemas de relacionamento, podem surgir tensões que explodem de uma hora para a outra. Não há tempo de avaliar e raciocinar o que fazer, pois nos esquentamos imediatamente e nos convencemos que estamos certos. É uma luta que não queremos sair perdendo. Mas o correto é que os dois lados saiam ganhando e ninguém seja o perdedor.

Antes que isso volte a acontecer, podemos analisar o que acontece dentro de nós. Vale perguntar o que tenho dentro de mim que faz com que o outro me rejeite. Nesse momento, tantos pensamentos irão surgir. Pode ser que estejamos fazendo uma ligação entre nossa reação a isso com alguma rejeição do passado. E por isso estouramos.

Enfim, com a EFT podemos tratar a cada um desses pontos. Começando por tomar a responsabilidade para os problemas. Isso não quer dizer que você esteja errado e o outro certo. Mas cada um deve fazer a sua lição de casa.

Fique atento para tratar cada aspecto com a EFT de maneira separada.

A EFT pode eliminar a carga pesada e com ela os motivos para se exaltar em uma próxima discussão. Trate cada ponto específico para então poder acabar com toda a estrutura.

A partir daí, a situação não irá parecer muito pesada. Será mais fácil de controlar.

Outro ponto bastante importante é saber respeitar os limites de cada um, especialmente quando se trata de um casal.

Vamos à prática?

Vamos detectar nossos vícios de comportamento. E eles se baseiam em emoções muito fortes que carregamos do passado, como medo de abandono ou de rejeição. Os exemplos de EFT a seguir são apenas uma introdução. À medida que for se aplicando com a EFT, fique atento(a) quando forem ficando mais claros os diferentes vícios de comportamento.

1.

Um exemplo pode ser que o(a) parceiro(a) me deixa agitado(a) com seu comportamento que me faz lembrar certa pessoa indesejável do passado, que me menosprezava.

Seu objetivo a esse respeito deve ser se sentir tranquilo(a) e não mais menosprezado(a), deixando de fazer uma ligação com o passado. Faça então a sequência da EFT:

Caratê: *Mesmo que (nome da pessoa) me deixe agitado(a), fazendo me lembrar do menosprezo que (nome da pessoa do passado) tinha comigo, eu me aceito profunda e completamente.* Repita essa frase três vezes enquanto bate no ponto do caratê.

Rodada: Bata nos oito pontos da sequência (sobrancelha, lado do olho, em baixo do olho, em baixo do nariz, queixo, clavícula, em baixo do braço e topo da cabeça) dizendo a frase:

Ele(a) me faz lembrar o menosprezo que (nome da pessoa do passado) tinha para comigo.

Agora, teste a si mesmo: *Estou tranqüilo quando ele(a) me fala dessa maneira? Lembro-me ainda do fulano que me menosprezava?*

Se ainda houver algum sentimento negativo a respeito, continue fazendo a EFT até que o sentimento desapareça. À medida que for fazendo, é provável que apareçam muitas outras lembranças e aspectos. Preste atenção a cada um e trabalhe em todos até que se sinta mais leve.

2.

Outro exemplo é quando nos sentimos magoados por causa do(a) parceiro(a). Isso pode muito bem ser algum tema mal resolvido do passado que necessita de atenção.

O ideal é ter claro com quem, quando, como e onde foi que você se sentiu magoado(a). Se for possível ser assim mais específico, melhor. Nesse caso, a aplicação da EFT seria assim:

Caratê: *Mesmo que fulano (lá do passado) tenha me feito (isso e aquilo), eu escolho ficar em paz e me amar assim mesmo.*

Rodada: *Fulano me fez isso.* (varie a frase com tudo que venha à cabeça a esse respeito)

Faça a EFT até conseguir uma nota baixa (na escala de 0 a 10) em relação ao sentimento para com fulano do passado.

A partir daí, veja se, ao lembrar de algum incidente recente com o(a) atual parceiro(a), a emoção continua a mesma. Se o sentimento está nulo, ótimo. É muito provável que você não se sinta mais magoado(a) em relação ao parceiro(a). Se o sentimento ainda persiste, tente descobrir ainda alguma outra causa ou aspecto para ele. E faça EFT para isso.

Se você não conseguir uma lembrança específica do porquê de se sentir magoado(a), então faça a EFT de uma maneira genérica. Pode ser que algo específico venha à tona. E mesmo que não venha, a simples rodada genérica da EFT será de validade.

Caratê: *Mesmo que eu me sinta magoado(a) por causa dele(a), eu escolho me sentir bem e me amar profunda e completamente.* (repetir três vezes)

Rodada: *eu me sinto magoado(a) por causa dele(a).* (bater em cada ponto da rodada)

3.

Outro exemplo poderia ser quando temos dificuldade em dizer não e estabelecer certos limites.

Caratê: *Mesmo que eu tenha dificuldade em dizer não, eu me amo e me aceito profunda e completamente.*

Rodada: *É muito difícil eu dizer não.*

Faça até se sentir seguro de que pode dizer não. Depois, faça a si mesmo(a) um teste, completando essa frase:

Se eu for capaz de dizer não quando eu não quiser fazer certa coisa, então as pessoas vão me
_____.

Se você completou a frase com algum sentimento negativo, preste atenção e veja se consegue decifrar o que está por detrás desse sentimento. Alguém que possa ter colocado em sua cabeça essa ideia, ou algo que você acredita que não deve deixar os outros pensando mal de você ou o porquê da dificuldade em dizer não, etc.

Repita a EFT até não ter mais sentimento negativo algum a respeito.

4.

E se eu estiver carente, com falta de relacionamento?

Você está frustrado(a) em tanto buscar pelo amor e nada? Por que será que encontrar um(a) parceiro(a) é tão difícil para certas pessoas? A resposta é que muitas vezes nem estamos cientes dos nossos próprios bloqueios que nos impedem de encontrar o amor.

É possível termos bloqueios como: atrair-se sempre a uma pessoa errada, nos auto-sabotarmos para encontrar a pessoa certa ou, simplesmente, não estar bem equilibrado(a) emocional e energeticamente para encontrar o verdadeiro amor.

Se estivéssemos bem equilibrados emocionalmente, não haveria problema algum em obter um relacionamento saudável, amável e revigorante.

Por exemplo, se não houvesse o medo da rejeição, haveria muito mais desenvoltura na procura. Se não houvesse o sentimento de baixa autoestima, tristeza e incerteza, com certeza o campo de atração seria muito maior.

Portanto, escreva uma lista do que você acha que sejam problemas ou impedimentos seus a respeito. Podem ser pensamentos como: é difícil encontrar alguém que realmente me ame ou me aceite, ou que eu não seja legal o bastante, atrativo(a) o bastante, para ser amado(a), etc.

Trabalhe com a EFT para cada uma das frases que você escreveu acima. No mínimo que possa acontecer é você começar a ter uma visão mais clara de sua situação. O ideal é chegar a fortalecer a auto confiança e então se sentir um centro de atração. Quando não há mais o peso dessas emoções negativas, é muito mais fácil encarar a realidade com uma forte confiança.

Você pode mudar essas crenças infundadas e se livrar dos maus sentimentos.

Outra barreira muito grande que temos para encontrar o par ideal é o medo de se aproximar e estar com as pessoas certas. Deixe-me explicar melhor. Você pode encontrar alguém sensacional, o(a) parceiro(a) de sua vida. E em seu inconsciente você estará lutando com inúmeros sentimentos contrários. Notem, esses sentimentos não são lógicos, e por isso estão no inconsciente. Mas se eles existem, temos que tratá-los.

Podemos começar a sentir medo de que talvez essa pessoa sensacional possa depois nos deixar, afinal não somos dignos do amor dela. Podemos pensar que somos muito velhos para amar, ou que não somos atraentes, ou que não temos dinheiro, etc. Enfim, as desculpas são tantas que nem ousamos continuar com a relação.

A EFT também pode ajudar nesse aspecto. Primeiro, vamos pensar em como seria o nosso par ideal. Não apenas pensar, mas sim idealizar e imaginar em nossa frente. Como teria que ser esse par ideal? Imagine como você iria se relacionar? Como seria a aproximação? E as reações? Observe então quais seriam as crenças negativas que poderiam estar influenciando. Quais seriam os receios?

Uma vez listado esses receios e sentimentos negativos em relação ao seu par ideal, comece a trabalhar com a EFT. É necessário ser bem específico e tratar cada sentimento por vez. Digamos que você não se acha atrativo(a) à altura do seu par ideal, e que também acha que não é digno(a) do seu amor. São dois sentimentos e devem ser tratados separadamente, seguindo o padrão normal da aplicação de EFT.

Não se desanime. Requer um pouco de trabalho, mas o resultado é totalmente gratificante. Em pouco tempo, você estará livre de vários traumas e limitações que vinham desde a infância e também estará livre para se valorizar e se relacionar com o par ideal.

A alegria toma conta e as relações ficam mais duradouras.

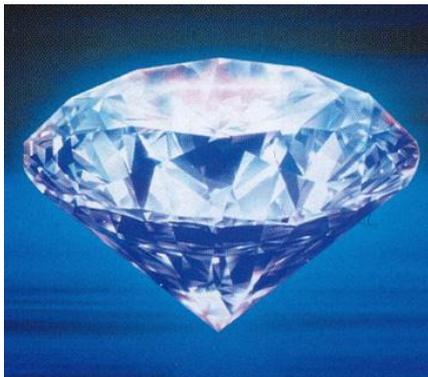
Veja esse vídeo:



E então? Está pronto(a) para começar o primeiro dia do resto de sua vida?

Lembre-se: o processo de perfeição é um caminho contínuo. Daí o nome Equilíbrio Contínuo. Não se desanime se a vida não mudar de uma hora para outra. A beleza está sempre na transformação e na busca constante da perfeição.

Este breve curso é apenas um exemplo de como podemos tratar nossa vida como se estivéssemos lapidando um diamante. De como uma pedra brusca vai manifestando o seu verdadeiro brilho e pureza!



**Desejo tudo de bom, muita
saúde, paz, amor e
equilíbrio.**

**Mais ainda, muito bom
humor!**

Enéas

