



equilíbrio*contínuo*
transforme sua vida com a EFT

**UM BREVE MANUAL SOBRE A TÉCNICA
DO EQUILÍBRIO CONTÍNUO E O USO DA
ACUPUNTURA EMOCIONAL**

Manual da EFT

2016

escrito por
Enéas Guerriero
eneasguerriero@gmail.com

Índice

Quem sou	3
Um ponto de advertência	5
O equilíbrio do Eu, sintonia com o Universo	6
Os sentimentos negativos	7
O sentimento de defesa	8
O que esperar desse manual	10

EFT, a acupuntura emocional sem agulhas	11
O que é a EFT	11
Como tudo começou	12
O que pode ser tratado com ela	13
Como funciona	15
Vamos à prática	15
1) Objetivo	16
2) Medir o grau de resistência	16
3) O Setup	17
4) A rodada	19
Detalhes	21
Reversão Psicológica	21
A Síndrome do benefício temporário	24
Sentimentos negativos	25
Crenças negativas ou limitantes	26
Testar o resultado	27
Mudanças Cognitivas	28
Os diferentes aspectos	28
Persistência	29
O tema principal	30
Ser específico	30
Efeito generalizador	31
Resistência	32
Técnicas Extras	33
O filme ou o conto da história	33
Pontos extras	34
Procedimento da paz pessoal	36
Variações das afirmações	38
Palácio das possibilidades	39
Colocar o positivo no local	40
Técnicas sem dor para neutralizar o trauma	41
Perseguindo a dor	42
EFT para respiração	43
Benefício emprestado	44
O método das escolhas	45
Quando você precisa de um terapeuta	46
E quando não dá certo?	46

Algumas dúvidas	48
E a partir daqui?	49
Terapia ou consultas por telefone	49

Quem sou

Busco o caminho de uma melhor compreensão e união entre todos já há mais de trinta anos, passando por buscas espirituais e terapias que possam equilibrar o eu, esse conjunto de corpo, mente e alma. Nessa trilha, enveredei-me em linhas filosóficas do Oriente, viajei diversas vezes à Índia, encontrei meu mestre e segui disciplina de monge. Tornei-me eu mesmo mestre na ciência do yoga, tentando sempre manter acesa dentro de mim a faísca da espiritualidade e do amor. Tudo ainda em incompleto, pois não há limite para onde possamos ir e tampouco perda do que já trilhamos.

Percorri o mundo várias vezes, dando palestras, workshops, ensinando e tentando iluminar os outros. Ao mesmo tempo percebia que ainda era notório dentro de mim certos conceitos limitantes. Tamanha é a força da ilusão: o que pensamos ser uma cobra é uma corda, e vice versa. Conceitos esses que nos fazem ver o mundo sob o seu prisma, julgando e criticando a todos e ao mesmo tempo criando uma barreira de defesa.

Em anos de vivência no estudo do yoga, reiki e muita filosofia, além de toda a experiência em coaching e aconselhamento para os outros, ainda estava para descobrir uma ferramenta que fosse poderosa o bastante para ajudar a romper obstáculos e igualmente liberal para que pudesse ser aplicada de maneira simples e rápida.

Foi então que em uma madrugada adentro das pesquisas da internet deparei-me com a EFT, abreviatura de Emotional Freedom Techniques. Apesar de se apresentar de maneira prática tão simples, minha intuição dizia que aí estava algo marcante, pois sempre entendi que os temas mais profundos vinham embalados em grande simplicidade. De imediato busquei aprender mais, pedi por correio os DVDs dos cursos de Gary Craig, o fundador da técnica, e descobri que em minha cidade

(Freiburg, na Alemanha), não havia ninguém especializado e nem mesmo quem conhecesse essa técnica. Estudei-a a fundo com o extenso material encontrado online e com os DVDs , fiz cursos na Inglaterra e na Itália, trabalhei muito em mim, busquei muita ajuda de terapeutas experientes (via telefone e skype) e tirei muita crosta de meu passado, e ainda continuo a tirar.

Vi na EFT uma ferramenta excepcional: ela conserta as vibrações em nós! Força-nos a seguir o caminho da entrega, de que estamos à mercê de forças superiores e que não adianta nos esconder e jogar os problemas e erros para debaixo do tapete. Temos que encarar e aceitar como de fato somos. Além do mais, a EFT nos mostra as sutilezas da ilusão, de como aquilo que pode ser néctar para um é veneno para outro. Duas pessoas vivenciando a mesma cena terão experiências totalmente distintas: para uma, positiva ou pelo menos neutra; para outra, totalmente nociva.

E é baseado na EFT que desenvolvi o método do *Equilíbrio Contínuo*. Espero que este manual seja de bom proveito para você e sinta-se à vontade de divulgá-lo aos outros. Beneficie-se da técnica e ajude os outros. Saiba que não somos o curador, mas que podemos ser um meio transparente para que cada um entenda que a cura está dentro de si mesmo.

De minha parte vou continuar tirando mais e mais a poeira acumulada em meu ser e que se acumula cada vez mais. No caminho tentarei ajudar os outros a fazerem o mesmo. Sintam-se livres para entrarem em contato pessoal comigo, quando terei o maior prazer em poder ser útil de alguma forma.

eneasguerriero@gmail.com

ou pelo site

www.equilibriocontinuo.com.br

Um ponto de advertência:

Antes de adentrarmos no processo, não custa deixar aqui algumas palavras de aviso. A EFT produz resultados clínicos surpreendentes, mas ainda deve ser considerada uma técnica em estágio experimental. Os praticantes devem assumir total responsabilidade pelo uso da técnica, bem como consultar profissionais da área de saúde quando tiverem algum problema físico ou emocional. O tratamento com a EFT não é um substituto a um tratamento de saúde convencional.

O processo envolve uma série de técnicas, que por sua vez têm seus limites, e não pode prometer fazer tudo para todo mundo. Mas o que faz vai deixá-lo impressionado. Depois de alguns anos de prática, eu ainda me impressiono com seus resultados. Na verdade, não há limite para onde se pode ir com essa ferramenta. O fundador, Gary Craig, costumava dizer: Tente-a em qualquer coisa!

Ao mesmo tempo, apesar da Internet ilustrar inúmeros casos de “cura” e “salvação” por causa da técnica, eu não me canso de dizer que a EFT não cura nada! Ela é uma ótima ferramenta para trabalhar em nosso equilíbrio emocional. Uma vez em harmonia, nosso próprio corpo tem a capacidade de curar a si mesmo. Da mesma forma, ela não é panaceia alguma ou “remédio para todos os males”. Ela ajuda a criar o equilíbrio que tanto precisamos.

O proposto é uma libertação das emoções, pelo menos daquelas que nos são negativas. Uma vez livre do peso dessa carga emocional negativa, nosso ser passa a funcionar melhor e, por isso, não é surpresa quando acontece também uma profunda cura física, uma vez que grande parte dos males físicos têm causas psíquicas.

O equilíbrio do eu – sintonia com o Universo

Existe uma verdadeira interação entre corpo, mente e alma. Na verdade, não se pode separar os três, pois um afeta o outro, sendo todos partes de nosso verdadeiro eu. O ideal é começar a ver o eu como íntegro, sem distinção entre ele, a mente e o corpo. Se estivermos bem sintonizados com o eu verdadeiro, seremos capazes de resolver problemas pessoais, inclusive físicos. O eu verdadeiro é o lado criativo e fonte de felicidade. Ele é a parte mais íntima de cada um de nós.

Crescer como indivíduo, superando barreiras e rompendo o círculo vicioso, é o maior desafio para a qualidade de vida do homem moderno. Por que nos é tão difícil dar o passo à frente? O nosso estado acomodado é o principal culpado. Na teoria, sabemos que precisamos lutar e sair da rotina se quisermos algum sucesso na vida. No entanto, isso requer esforço e uma visão que muitas vezes não temos. E mesmo entre aquelas pessoas que resolvem fazer algo para melhorar suas vidas, a grande maioria desiste no meio do caminho. Faz-se necessário então um trabalho determinante para se poder ver com clareza aonde se quer chegar, e quando. O círculo vicioso da rotina e da falta de visão do que se quer fazer só pode ser quebrado com o enfrentamento.

O método *Equilíbrio Contínuo* incentiva o indivíduo a incorporar em sua vida diária simples atitudes e práticas que objetivam a sintonia entre uma boa saúde, paz mental e plena satisfação. A ideia é fazer com que se tenha melhor conhecimento de si próprio (auto-realização) e visão do propósito da vida.

Perguntas como quem sou eu, por que estou aqui, por que não estou satisfeito, por que não faço o que tenho para fazer, o que realmente quero, como posso melhorar minha saúde e prevenir doenças, como posso evitar os vícios ou como posso me sentir completo indicam a falta de definição e ignorância na vida. Compreender isso é como reaprender a se orientar.

Parece pouco? Não é! Pois compreender a si próprio traz o sucesso, abundância e satisfação. Para se alcançar isso, é necessário o dever de casa, ou melhor, uma faxina na casa, que é um conjunto de atividades em prol do corpo, mente e espírito.

Equilíbrio Contínuo é um processo integral que visa o bem estar e a saúde. Dá bastante ênfase ao cuidado das emoções e em se livrar do estresse. No campo integral entre a matéria e o espírito, o processo utiliza métodos modernos de coaching, yoga, ayurveda e, principalmente, a EFT (explicada abaixo). Tudo com o objetivo de se compreender e entender que se pode progredir e fazer mudanças na vida.

É possível mudar por si próprio, e o método de *Equilíbrio Contínuo*, e principalmente o uso da EFT, é de autoajuda. No entanto, pode ser que em alguns casos seja mais proveitoso a direção e apoio de alguém, no caso, um terapeuta de EFT. De qualquer maneira, mesmo sozinho pode-se consertar antigos problemas e prevenir outros no futuro. Você viverá melhor, livrando-se da maior causa das doenças, que é o estresse. *Equilíbrio Contínuo* desobstrui os nódulos de sentimento negativo e libera boas vibrações e criatividade.

Os sentimentos negativos

A razão de tanto desequilíbrio na vida é que as pessoas não sabem se sintonizar com o verdadeiro eu. Quando falo em desequilíbrio, refiro-me a qualquer bloqueio dentro de nós que causa algum distúrbio, seja ele na forma de emoções, ansiedade, doenças, dores, traumas, etc.

Somos um ser pulsante, um universo em si, cheio de energia. Tamanha é a vibração dentro de nós, que se for bem canalizada pode ser o equilíbrio para a cura ou o estado perfeito. Por outro lado, se essas vibrações encontrarem sentimentos negativos, surge aí a causa de todos os problemas. Por isso que desde milênios o homem busca por um equilíbrio nas vibrações, mediante disciplina, ritos, atividades culturais, intelectuais e prazerosas.

E no decorrer desses milênios incutimos em nosso inconsciente traumas e suas subsequentes reações. Passamos por várias experiências,

agradáveis e desagradáveis, que muitas vezes deixam sequelas emocionais, às vezes bastante intensas. Isso é como um grande peso nas costas, e não é uma mera metáfora, uma vez que as costas é o local que mais apresenta lesões e dores devido à vida estressante.

Boa parte dessas emoções negativas são dissolvidas ao longo do tempo. No entanto, algumas ainda permanecem, fazendo com que a energia não flua livremente e causando sensações desagradáveis, sejam no plano emocional ou até físico. São os sentimentos negativos. A partir daí começamos a sentir ansiedade, raiva, impulsividade, impaciência, insegurança, preguiça, falta de força de vontade, incompreensão, tristeza, depressão, pânico, dificuldades em prosperar, ganhar dinheiro, dores no corpo e doenças físicas e emocionais.

O sentimento de defesa

O mais interessante ao estudarmos a natureza desses sentimentos negativos e as suas causas é notar como eles muitas vezes se baseiam em fatos ilógicos ou principalmente que são causados por uma identificação com ideias errôneas do que somos ou pensamos. O erro está em se identificar com o incidente. Isso é típico da ilusão, tão amplamente ilustrada nas culturas hindu e budista como Maya, aquilo que não é.

E quando falamos em ilusão vem-nos à mente o instinto da defesa. Por alguma razão nosso inconsciente (que rege o lado direito do cérebro, o lado da emoção e da intuição) encontra justificativas de se defender, seja por meios de sentimentos de raiva ou pesar seja por contrações físicas, sendo então a causa de tantas doenças psicossomáticas. Aparentemente (se usarmos o lado esquerdo do cérebro, que rege a razão) não encontraremos uma causa racional que justifique tais resultados. Por isso que podemos afirmar, em grande parte, que o sentimento de defesa é irracional.

Por exemplo, muitas vezes guardamos raiva de alguém não pelo que esta pessoa fez ou nos fez, mas sim pelo simples fato do que pensamos que ela possa ter feito. E a reação é se defender desse pensamento, criando barreiras sutis para que evitemos confrontos semelhantes futuros. É comum nos tratamentos com a EFT verificar que a causa de um aparente obstáculo, seja por exemplo uma timidez ou medo de um relacionamento ou até dificuldade em perder peso, esteja diretamente ligada a um trauma ocorrido no passado, muitas vezes ainda na infância.

O instinto de defesa está inculcado em nossos genes e o interessante é que com a EFT temos a capacidade de anular essa emoção negativa e assim nos sentir livres e mais leves. Se os traumas passados e todas as suas reações até o presente são frutos de casos e presunções tão subjetivas, nada melhor do que usar a técnica da acupuntura emocional para desarmar essa vibração negativa e começar a ver a realidade a partir de outro ângulo de vista.

O que esperar desse manual?

É natural que quando sofremos de algum mal e buscamos uma solução, esperamos avidamente que ela aconteça de preferência de maneira rápida e indolor. Se optarmos por aprender algo a mais que possa ser útil em nossas vidas pessoais ou profissionais, queremos dominar o assunto e ter o sentimento de que valeu o investimento de tempo e dinheiro.

Tenho confiança em afirmar que, se levado a sério, o que se pode aprender nesse breve manual será altamente proveitoso. Pode ser o começo de uma nova vida, ou pelo menos de uma nova visão da vida.

Esse curso, ou manual, é uma versão bastante simplificada de um complexo método que é a EFT. É lógico que em poucas páginas não será possível passar todos os inúmeros detalhes e sutilezas de se dominar a técnica. Mas como já mencionei acima, a EFT é extremamente simples e liberal, o que não a faz menos grandiosa.

Não se pode negar, obviamente, que a técnica parece estranha ou até mesmo bizarra à primeira vista. Apesar do ceticismo natural que possa haver ao se apresentar essa nova técnica, peço a todos que tenham a mente aberta e que saibam que o maior limite que vocês encontrarão ao utilizá-la é não reconhecer o leque enorme de possibilidades do que vocês poderão fazer com ela. Estejam abertos. Afinal, usar a EFT não requer crença ou fé, mas apenas o desejo sincero de se abrir e se entregar à realidade.

Com o uso da EFT, o praticante, mesmo não sendo um terapeuta, terá possibilidade de dissolver emoções negativas, tais como traumas, fobias, mágoas, raivas, dores físicas e outros bloqueios. A técnica desenvolve a autoconfiança, aumenta a paz interior, diminui a ansiedade e traz bem estar emocional e físico.

A EFT

Acupuntura emocional sem agulhas

O que é a EFT

A técnica da EFT (sigla em inglês para *Emotional Freedom Techniques*, ou Técnica de Libertação Emocional) foi desenvolvida pelo americano Gary Craig em 1995. Ela faz parte de um revolucionário grupo de técnicas no campo da psicologia energética e baseia-se na ciência da acupuntura chinesa. Dentre todas as práticas da acupuntura emocional, a EFT destaca-se por ser a mais simples e fácil de se aplicar e apresenta, de modo geral, resultados equivalentes ou até mais eficazes. Ela oferece uma possibilidade de alívio rápido e efetivo a vários problemas emocionais, além de mostrar resultados bastante positivos no campo dos problemas físicos. Tudo isso ocorre pois ela neutraliza a resistência ou sentimento de defesa que existe em nós.

Baseia-se no fato de que a causa de todas as emoções negativas é um desequilíbrio no sistema energético. A presença desse fluxo de energia já era de conhecimento da antiguidade, em especial a Índia (*prana*) e China (*chi*). Esse sistema bioenergético é a base para os sentimentos da dor, da cura em si e da regeneração do corpo. No sistema chinês há doze meridianos, ou canais de circulação, enquanto que o sistema indiano enfatiza os sete centros energéticos chamados de chakras.

Em resumo, a EFT é uma forma de acupuntura psicológica, com a diferença que não se usa agulhas no seu tratamento, e sim as pontas dos dedos. O importante é concentrar-se no item negativo que bloqueia o fluxo da corrente normal da energia dentro do corpo. Muito se fala em concentrar-se apenas no pensamento positivo. No entanto, a energia não flui livremente enquanto há bloqueios negativos que podem ser desobstruídos facilmente através de leves batidas com os dedos em certos pontos dos canais dos meridianos. É fato que nossas reações a emoções (que não deixam de ser percepções errôneas, ou ilusão) são a causa de tanto estresse que posteriormente acarretam em doenças físicas.

Uma vez restaurado o equilíbrio energético, o problema em questão estará solucionado. Haverá ainda a memória (como, por exemplo, no caso de um trauma), mas a carga negativa é anulada. De um modo geral, o resultado é duradouro e vem sempre acompanhado por mudanças positivas no pensamento. A técnica é fácil de aprender e ideal para a autocura.

A EFT é um sucesso quando aplicada a vários problemas emocionais como ansiedade, fobias, traumas, estresse, aflições, ira, culpa, etc. e também tem sido muito bem sucedida para resolver conflitos de relacionamentos e para melhorar resultados físicos e esportivos. Talvez o mais interessante sobre a EFT seja que é uma ferramenta de fácil aplicação e que pode ser usada por qualquer um, sem efeitos colaterais.

Está sendo cada vez mais reconhecido e respeitado o papel do sistema energético do corpo no campo da cura física e emocional. No entanto, a

EFT ainda continua uma terapia bem revolucionária, nos primórdios de uma grande mudança em nossa maneira de ver e pensar sobre a saúde.

Como muitos, no início eu ainda duvidava de tudo o que ela prometia proporcionar. No entanto, ao testar em mim mesmo, senti minha vida se transformar cada vez mais. O segredo está aí: dê uma oportunidade para si e experimente. É a melhor maneira de se convencer!

Como tudo começou

Em 1980 Dr. Roger Callahan, um psicólogo dos Estados Unidos, tentava, sem sucesso, tratar a fobia a água de uma paciente, Mary. Ela sofria de grandes dores de cabeça e pesadelos, ambos relacionados ao seu problema, e já havia se consultado com vários terapeutas. O doutor Callahan já trabalhava com ela há mais de um ano, e tampouco obtinha resultados tangíveis. Um dia Mary citou que sua fobia dava um frio na barriga. Como tinha conhecimento da acupuntura e da cinesiologia, ele, por curiosidade, resolveu bater com os dedos embaixo dos olhos dela, pois esse é um ponto terminal para o meridiano do estômago. Mary respondeu que a sensação havia passado, mas não somente o frio na barriga, como também toda a fobia de água, e foi imediatamente a uma piscina próxima para provar o aparente milagre. Com a fobia, sumiram também as dores de cabeça e os pesadelos.

O Dr. Callahan ficou abismado com aquela mudança, e a partir daí começou a estudar mais a fundo o sistema de meridianos da acupuntura e suas relações com os sentimentos. Junto com outros estudos no campo da psicologia energética, surgiu daí o que o Dr. Callahan chamou de TFT (*Thought Field Therapy*, ou Terapia no Campo do Pensamento). Seu procedimento é bastante complexo e requer muita experiência.

Gary Craig, um engenheiro americano e aluno de seu curso, desenvolveu um algoritmo muito mais simples e de aplicação universal. Surpreendentemente os resultados eram tão bons quanto o método mais complexo. Sua intenção foi propagar essa prática de maneira mais

simples e barata ao maior número de pessoas possível. Foi assim que nasceu a EFT.

O que pode ser tratado com ela

Não há limite para o uso da EFT. Pode ser aplicável em casos emocionais, como traumas, fobias ou depressão, como pode ser aplicável em deficiências físicas ou mesmo dores. Serve muito bem também para ajudar o rendimento, seja o de um jovem na escola, seja o de um atleta no esporte, seja o de um profissional em qualquer que seja sua área. A EFT pode ser usada para tratar profundas crenças limitantes ou negativas, medo do futuro, medo do sucesso, medo do fracasso, ansiedade por expectativas, uma autoestima fraca e assim por diante.

Alguns exemplos:

- Ira
- Alívio das dores
- Vícios
- Perda de peso
- Ansiedade
- Trauma
- Depressão
- Medos e fobias
- Alergias
- Problemas respiratórios
- Pressão sanguínea
- Dificuldade em relacionamentos
- Rendimento escolar
- Rendimento sexual
- Rendimento esportivo
- melhora em várias doenças
- abundância
- e vários outros

Como funciona

A EFT é muito simples de se aplicar. Primeiramente medimos a intensidade de nosso sentimento em relação a um evento traumático do passado, juntamente com uma afirmativa de auto aceitação. Esses dois itens apresentam duas técnicas psicológicas já bem conhecidas chamadas de exposição (lembração do trauma) e reconstrução cognitiva (auto aceitação). Em seguida, basta dar as leves batidas com as pontas dos dedos em uma série de pontos terminais dos meridianos da acupuntura. Essas batidas enviam um sinal calmante para o cérebro com a mensagem que você está em segurança. Enquanto que antes a memória do trauma faria com que seu corpo entrasse em um estado de estresse, agora você estará recondicionando seu cérebro com uma associação positiva: o sinal de segurança enviado pela batida de seus dedos envia o recado à parte estressada de seu cérebro para que esse estresse se anule. Dessa forma, rompe-se a associação condicionante da memória com a atitude de estresse em resposta. Uma vez interrompida essa ligação, ela costuma assim permanecer. Mais tarde, ao se pensar no evento, já não haverá mais o peso da carga negativa.

Vamos à prática

Aplicar a EFT, ou a acupuntura sem agulhas, é bem fácil. Quando você aprender a técnica básica você estará dotado(a) de uma poderosa ferramenta para sua transformação e cura. Uma técnica que você poderá aplicar pessoalmente ou com o auxílio de um terapeuta profissional.

Podemos dividir a aplicação da EFT em cinco partes, ou 1)objetivo, 2)grau de intensidade, 3)preparação (Setup), 4)rodada e 5)reavaliação:

1) Objetivo

O que você pretende tratar? Fica aqui o recado sobre o requisito essencial para a eficácia do tratamento. A EFT funciona maravilhosamente bem, desde que sejamos específicos no que queremos tratar. Por exemplo, apenas ter como meta tratar uma indisposição, uma letargia ou uma raiva, não funciona, pois é muito genérico. O melhor é tentar ir a fundo e descobrir mais detalhes. (veja mais sobre o assunto na seção Receita Básica, subtema Ser Específico)

O objetivo pode ser qualquer desconforto que você possa ter, seja na área física ou emocional. Podemos tratar um sentimento, um evento traumatizante passado, um evento angustiante futuro, uma dor específica, um vício, uma fobia, um desejo ardente por algo nocivo à saúde, entre outros. Novamente, o importante é ser específico e trazer o assunto à tona. Não adianta apenas citar algo, mas sim tem-se que se sintonizar na emoção em si.

2) Medir o grau de intensidade do problema

Uma vez com o problema em questão à tona, medir o grau de intensidade da emoção. O quanto o tal problema lhe afeta no momento, e não algo hipotético de o quanto foi forte no passado, ou o quanto seu intelecto e razão podem achar que é certo ou não. Seja sincero(a) consigo mesmo(a) e faça uma avaliação de acordo com a emoção, e não com a razão. Ou seja, não tente ir pela razão e ver o quanto óbvio seria o caso. Estamos trabalhando na emoção, e por isso essa avaliação será subjetiva mas na grande maioria das vezes verídica.

Pode-se avaliar o grau de intensidade do problema em questão através de uma tabela de 0 a 10. Lógico que será um número subjetivo, mas na maioria das vezes o número que vem à cabeça é o correto. É bom medirmos assim, para termos uma avaliação do progresso no tratamento.

3) A preparação (ou Setup)

A primeira parte do Setup consiste em se admitir o problema. Como eu já citei anteriormente, temos a tendência de pensar em apenas admitir e repetir para nós mesmo o lado positivo da história, fazendo com que nossa vida fique mais “florida”. Mas se realmente queremos liberar a emoção negativa, temos que trazê-la à tona, reconhecendo que ela existe em nós. Depois, quando o fator negativo diminui substancialmente, podemos fazer uma frase de Setup com afirmações positivas (isso aprenderemos mais tarde, na seção Técnicas Extras, subtema Colocar o Positivo no Lugar).

Assim, a primeira parte de nossa frase de Setup, a aceitação do problema em si, seria:

Mesmo que eu tenha esse _____,

O espaço em branco deve ser substituído com a descrição do problema. Por exemplo, para uma dor de cabeça, pode-se falar Mesmo que eu tenha essa dor de cabeça. (Note que essa frase é bem genérica e quanto mais específico formos na causa da dor de cabeça, melhor.)

A segunda parte do Setup é uma auto aceitação e é, a meu ver, o momento mais importante do tratamento. É aceitar a si próprio, mesmo tendo o problema. Parece mais fácil dizer isso apenas da boca para fora. O quanto realmente nos aceitamos? E pior ainda, o quanto nos aceitamos apesar do problema que temos? Por exemplo, alguém que tenha problema de obesidade e queira perder peso, primeiramente teria que aceitar-se da maneira como é, ou seja, estar bem consigo, mesmo sendo obeso(a). O que pode parecer um paradoxo, pois todo o problema é porque a pessoa não se sente bem por ser obesa. Se houver resistência nesse ponto, ele deve ser bem trabalhado antes de se seguir adiante. Mesmo com o tal “problema”, no caso do exemplo, mesmo com a obesidade, devemos nos aceitar profunda e completamente como de fato somos.

A frase mais usada nessa segunda parte do Setup é:

Eu me amo e me aceito profunda e completamente.

Tal frase pode ter algumas mudanças, mas a mensagem deve ser sempre essa: que o amor e a auto aceitação imperem, apesar de estarmos sofrendo com algo. Quando há resistência, então sabemos que o primeiro “problema” a ser tratado é exatamente esse, de negar-se a se aceitar. As frases devem sempre ser positivas e afirmativas.

Quando trato com crianças, eu não costumo falar a frase dessa maneira. Acho mais conveniente falar algo como

Sou um cara/sou uma menina muito legal

Portanto, juntando as duas partes do Setup, a da admissão do problema e a da auto aceitação, a frase completa do Setup deve ser assim:

Mesmo que eu tenha esse _____, eu me amo e me aceito profunda e completamente.

Deve-se repetir essa frase umas três vezes, preferencialmente em voz alta, enquanto se bate intermitentemente no ponto do caratê (veja ilustração abaixo). Esse ponto chama-se “ponto do caratê”, pois é exatamente a parte da mão onde um praticante de caratê iria usar para quebrar uma tábua. Não há diferença se é com a mão esquerda ou direita.



FIGURA 1 - “PONTO DO CARATÊ”

Esse Setup nada mais é do que uma preparação e é vital para o sucesso de toda a terapia. Por quê? Simplesmente porque é uma maneira prática de desarmar o bloqueio que possa existir em nosso inconsciente (existem outras maneiras mais complexas para se fazer isso, veja na seção Técnicas Extras. Para uma melhor explanação sobre o bloqueio do inconsciente, ver a seção da Reversão Psicológica).

4) A Rodada (ou A Sequência)

Agora que você já chamou o problema à tona, permaneça focado(a) nele. E escolha um nome, ou melhor, uma Frase Lembrete para tal. Por exemplo, se o problema for fobia de andar de elevador, a frase lembrete pode ser “esse medo de andar de elevador”. Com isso em mente, dê leves batidas com os dedos da mão (de preferência os dedos indicador e o médio) enquanto repete a frase, em cada um dos pontos, ou terminais energéticos, ilustrados abaixo.

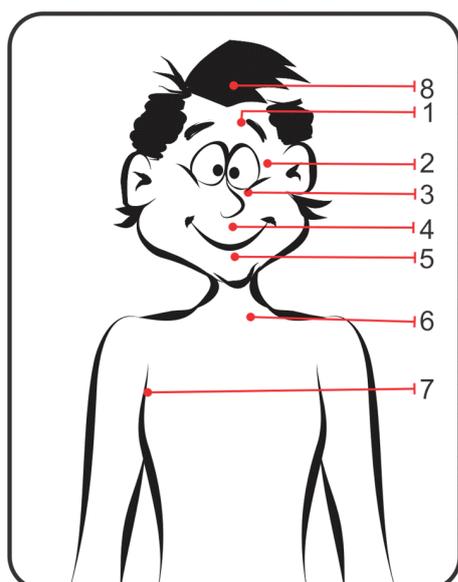


FIGURA 2 - PONTOS NO CORPO

- Ponto 1** início da sobrancelha
- Ponto 2** canto do olho
- Ponto 3** embaixo do olho
- Ponto 4** embaixo do nariz
- Ponto 5** entre a boca e o queixo
- Ponto 6** início da clavícula
- Ponto 7** embaixo do braço
- Ponto 8** topo da cabeça

FIGURA 3 - SEQUÊNCIA DOS PONTOS

As batidas podem ser leves e em sequência, talvez umas dez batidas em cada ponto, apenas a tempo de poder falar a frase lembrete e se sintonizar no problema. À medida que se dá essas batidas nesses pontos energéticos, ocorre uma liberação dos bloqueios. Eu os chamo de nódulos negativos, que impedem que a energia flua livremente em seu corpo e que, por isso, causa tantos problemas.

A rodada é simples e fácil de se memorizar. O início é na ponta da sobrancelha (como eu já disse, não importa se a sobrancelha direita ou esquerda. Até, se quiser, pode-se bater nas duas). Seguindo então para o lado do olho (também, pode ser o olho direito ou esquerdo, ou os dois) e posteriormente para debaixo do olho (ponto 3), entre o nariz e o lábio superior (ponto 4), entre o lábio inferior e o queixo (ponto 5), na clavícula (aqui, novamente, tanto faz se do lado direito ou esquerdo, ou dos dois, o importante é bater um pouco abaixo da saliência do início do osso da clavícula – ponto 6). Posteriormente, deve-se bater debaixo do braço (uns cinco dedos abaixo da axila – ponto 7), e por fim em cima da cabeça (ponto 8).

Não há regra para quantas “rodadas” você pode dar. Pode ser uma rodada apenas, ou mais, até você achar que deve parar.

5) Reavaliação

Depois de feito a rodada, faça novamente uma avaliação, usando o mesmo método anterior. Qual a nota que você poderia dar agora? De um modo geral, o objetivo é fazer a nota abaixar e o ideal é fazer a nota baixar até zero, ou bem perto dele, para se dar por satisfeito no tratamento. Mas não há resposta certa ou errada nesse momento. Pode ser que a nota abaixe, ou seja, pode ser que você tenha sentindo uma melhora perceptível. Mas pode muito bem ser que você não sinta melhora alguma ou até mesmo que sinta uma piora.

Se houve uma melhora, é um sinal que você está no caminho certo. Digamos que sua nota original era 10, o que notava um problema grave. Depois da rodada, pode ser que você tenha sentindo um pequeno alívio,

e que a nota abaixou para oito. Ótimo, já houve uma mudança. Talvez você ache pequena, mas é bastante significativa.

Continue fazendo a EFT até que essa nota abaixe a um nível insignificante, o ideal seria zero.

Caso você não tenha sentido melhora alguma, é um sinal de que há uma grande resistência a esse respeito. Note que eu falei que não é uma resposta errada, apenas que há uma resistência no caminho, e que ela precisa ser tratada individualmente para que então possa se prosseguir com o caso que se quer trabalhar. Nas páginas seguintes iremos tratar o assunto da resistência de maneira mais detalhada.

O que pode ajudar, também, é falar a frase com mais ênfase, sintonizando-se mais no assunto e sendo mais enérgico(a).

E caso a nota piore, é apenas um sinal de que há algo mais fundo escondido, e que a prática da EFT possa ter desvendado o fato. Se o problema deixa de ser algo pontual e aponta para traumas profundos que você talvez não tenha coragem ou habilidade para tratar, sugiro então que você busque ajuda profissional. Pelo menos, não tente ir a fundo onde o campo é delicado. Vá pelas beiradas, não adentre no assunto e o simples uso constante da EFT pode abrandar o problema.

Detalhes

Reversão psicológica ou auto sabotagem

A receita básica que vimos acima trás resultados efetivos na grande maioria dos casos. No entanto, isso não ocorre algumas vezes. Um desses impedimentos é o que chamamos de Reversão Psicológica. Ela é a

explicação para a dificuldade de alguém largar um vício, por exemplo, ou perder peso, curar dores crônicas ou sair de uma depressão.

É algo que não funciona pela lógica, pois se isso acontecesse, seria muito mais fácil resolvermos e superarmos problemas. A resposta está dentro de nosso inconsciente, quando 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.

Se não encaramos esse bloqueio psicológico, fatalmente iremos culpar a nós ou aos outros alegando que é apenas falta de vontade, motivação fraca, mente dispersa e outros defeitos semelhantes. E com essa desculpa, nossa consciência fica aparentemente tranquila para continuar convivendo com o problema.

Reversão psicológica nada mais é do que a mudança de polaridade entre os dois hemisférios do corpo e age no inconsciente, sem que tenhamos percepção clara do que ocorre dentro de nós. De um modo geral está intimamente ligada a ganhos ou perdas secundários.

Por exemplo, aquela pessoa que está consciente e acredita que quer perder peso, na maioria das vezes vai ter um bloqueio no inconsciente, tipo “Se eu perder peso agora, não vai adiantar porque eu vou ganhar tudo de volta depois, e isso vai me custar muito, vou ter que trocar todas as minhas roupas, etc. etc.” Aparentemente não há lógica para tal pensamento, mas no caso estamos falando do inconsciente, que não é regido pela razão consciente.

Podemos dizer, com bastante sinceridade até, que queremos, por exemplo, perder peso, ou nos livrar de uma certa fobia, consertar um relacionamento, superar frigidez ou impotência, ganhar dinheiro, sarar de uma dor crônica, largar um vício, etc., etc. Não tem fim o número de problemas que queremos resolver e que aparentemente não conseguimos. O inconsciente sempre encontrará uma desculpa ou pensamento negativo. E quanto mais pensamentos negativos tivermos, mais estaremos suscetíveis à reversão psicológica. Chega-se até ao ponto

de se ser extremamente negativista e de se queixar por qualquer coisa, e tudo ser apenas fruto de nossa própria auto sabotagem. É muito comum também em quem sofre de depressão, a doença número um da atualidade.

O que temos que entender é que tal comportamento não faz parte da fraqueza da pessoa. É apenas uma questão de que a energia está fluindo de maneira contrária. E como tal, ela é passível de ser corrigida. A maneira mais rápida e que apresenta bons resultados na maioria dos casos é através da prática simples do Setup, que já foi mencionado acima. É por isso que antes de iniciarmos a rodada da EFT, batendo nos pontos energéticos, sempre aconselhamos fazer primeiramente o Setup. A EFT, e também qualquer outra técnica terapêutica, não funcionará se estivermos ainda sofrendo de Reversão Psicológica.

Como não se pode saber se sofremos ou não de reversão psicológica (e lembre-se, podemos ter reversão psicológica para apenas um aspecto em nossa vida e estarmos livres de outras reversões psicológicas para todos os demais), o conselho é sempre fazer o Setup antes da rodada da EFT. Para casos mais complicados de reversão psicológica, que mesmo o Setup não resolve (a incidência é pouca, felizmente), favor ver a seção E Quando não dá Certo?

Se a reversão não for reconhecida ou tratada, ela vai impedir o processo da EFT. E, apesar de ser relativamente fácil contra-atacá-la, para casos crônicos ou muito antigos e mais complexos e até mesmo para doenças sérias o problema de reversão fica muito mais complexo.

Para testar se sofremos ou não de uma reversão psicológica, basta verificarmos se a avaliação de intensidade do problema (de 0 a 10) permanece igual mesmo depois de algumas rodadas da EFT.

De modo geral, a reversão psicológica atua em três áreas:

- . Benefício secundário
- . Sentimentos negativos
- . Crenças negativas

1. A síndrome do Benefício Secundário (SBS)

Esse é o caso mais comum de reversão. Ela ocorre quando o inconsciente percebe que é melhor ou mais seguro se prender a um problema do que se livrar dele. Após um certo período, já estamos tão acostumados a sentir-se mal com o problema que ficará cada vez mais difícil acabar com ele. Tal emoção pode ser bem desagradável, mas se já a mantemos há tempo, o corpo e a mente já a aceitam como algo natural.

É comum pacientes discordarem se lhe dizemos que em seu inconsciente eles na verdade não querem se livrar do problema. Para quem carrega em si há algum tempo trauma, dores crônicas, fobias ou vícios, por exemplo, essa emoção passa a fazer parte de sua personalidade e até mesmo de sua identidade. Superar ou perder essa “identidade” pode ser uma ameaça muito grande para o inconsciente, que não é racional.

Isso ocorre na maioria das vezes sem que a pessoa se dê conta. O inconsciente acha que é mais seguro manter o estado atual do que optar pela melhora. Portanto, mesmo que pela razão você queira superar o problema, existe um bloqueio do inconsciente.

Por exemplo, o inconsciente pode pensar: “se eu superar esse problema,...”

“.. não terei mais essa desculpa para minha vida não dar certo.”

“...talvez eu não saberei mais quem eu sou.”

“...talvez não seja seguro eu me livrar disso.”

“...não saberei mais como agir normalmente, sem me sentir vítima.”

“...não ganharei mais a atenção e carinho que recebo agora.”

Quando não há mudança do quadro, é bem provável a existência do Benefício Temporário. Para tal, podemos nos perguntar:

Que benefícios estou recebendo com esse problema?

Manter o problema me dá segurança?

Livrar-me do problema faz eu me sentir em perigo?

Manter o problema cria certa compaixão nos outros que eu não receberia se tivesse me curado?

Manter o problema me ajuda a evitar situações desagradáveis?

Manter o problema faz com que eu tenha ajuda financeira que eu não receberia caso contrário?

Eu não me acho merecedor de resolver o problema?

Casos de ganho secundário podem ser destrinchados em eventos específicos. O processo é um tanto difícil, pois o problema está generalizado, mas se você se pergunta do “por quê?” disso, você poderá encontrar algum evento específico com o qual seja mais fácil tratar.

Nesses casos de reversão mais complexa, o processo será o mesmo de se usar a frase do Setup, com a diferença de que iremos tratar diretamente desses aparentes benefícios temporários. Uma frase típica poderia ser assim: “mesmo que eu não queira me livrar dessa depressão/trauma/dor/vício, etc., eu me aceito profunda e completamente.” Ou: “mesmo que eu não saiba mais como viver sem esse problema...” ou “mesmo que eu não terei mais desculpa se eu resolver esse...” ou “mesmo que eu ache que isso não vai resolver e que eu nunca irei me curar...”.

Com esse “impedimento” resolvido, então pode-se começar o tratamento do problema em si.

2. Sentimentos negativos

Sentimentos como frustração, mágoa, raiva, culpa, tristeza, etc. fatalmente serão causas para a reversão psicológica. Não adianta tratar um “problema” com a EFT se ainda existem tais sentimentos. O ideal é identificar quais sentimentos negativos são proeminentes e tratá-los um a um. Para isso, o ideal é tentar puxar da memória eventos específicos que possam estar relacionados com o sentimento. Por exemplo, a pessoa pode se sentir frustrada e dizer que de maneira genérica nada dá certo para ela, ou então que os outros não lhe dão atenção.

Faz-se necessário trazer algum evento específico para que a anulação desse sentimento tenha efeito. No caso, talvez a pessoa possa se lembrar do dia em que ela tentou agradar seus pais e por certo motivo não deu certo e ela ficou frustrada. Apesar de poder haver inúmeros eventos que possam justificar o seu sentimento, de maneira geral, ao se tratar um ou dois eventos mais marcantes, todos os outros serão anulados e a pessoa não se sentirá mais frustrada.

3. Crenças Negativas e limitantes

As crenças limitantes podem ser bastante nocivas à nossa vida. E o pior, na maioria das vezes elas nos são invisíveis, controlando pensamentos e comportamentos a ponto de impedirem muitos passos que queremos dar.

Por exemplo, se você tem a ideia falsa de que cometer erros e falhar é ruim, então você fará de tudo para evitar qualquer experiência de

crescimento ou aprendizagem, pois você terá que estar disposto a errar se quiser crescer e aprender. Ou se você acreditar que ser rejeitado(a) é algo ruim, você fará de tudo para evitar conhecer novas pessoas.

E de onde surgiram essas crenças? Muitas vêm ainda da infância, muitas são adquiridas ao longo da vida. A mente cria uma falsa generalização baseada em eventos vivenciados. Como resultado, a mente impede que você tome certas atitudes, mesmo sem razões lógicas aparentes. Ela pode ser identificada ao tentar completar frases como:

“eu não consigo fazer isso porque...” ou

“eu não posso ter isso porque...”

O que vem a seguir é sempre uma crença limitante. Os exemplos podem ser os mais variados possíveis, como, sou muito velho para isso, não sou inteligente o bastante, não tenho tamanha experiência, não tive boa educação, sou uma mulher e por isso..., sou um homem e por isso..., não consigo acordar cedo de manhã, sou muito gordo, não consigo ganhar dinheiro, estou sempre doente, etc., etc., etc.

Como aplicar a EFT a essas crenças limitantes? Ajuste o Setup à crença limitante que você identificou. No nosso primeiro exemplo, sou muito velho para isso, a frase de preparação seria:

“Embora eu esteja muito velho para ..., ainda assim eu me aceito profunda e completamente.” Ou

“Embora eu esteja velho para isso e ninguém que eu conheça com a idade que eu tenho já conseguiu tal coisa...”

Testar o resultado

Apesar de aparentemente muito subjetivo e externo, a avaliação da intensidade do problema é bastante benéfica para medir ou não os

resultados. Já citamos anteriormente que antes de começar a rodada da EFT, devemos fazer uma avaliação no grau de 0 a 10, para medir o que vamos tratar. E essa avaliação deve ser constante, praticamente entre cada rodada que se fizer. Com ela podemos medir se está havendo progresso, se ainda há reversão psicológica ou, interessantemente, se piorou. Nesse caso, surgiu um novo aspecto, um novo ponto a ser tratado.

Deve-se fazer sempre essa medida de acordo com o sentimento do momento. E não de como você acha que sentiu quando o evento ocorreu, ou quanto você acha que poderia sentir tendo o problema. O segredo está em se sintonizar no sentimento no momento. Para tal, trazemos à tona a lembrança do evento ou de um problema em si, e medimos a partir do que estamos sentindo neste momento.

Mudanças Cognitivas

Os insights, ou compreensões momentâneas sobre a realidade do problema que se está tratando, ocorrem frequentemente em uma sessão de EFT. No momento que compreendemos que todo o nosso problema era, em um sentido, uma grande ilusão, começamos então a pensar de maneira diferente. Aquilo que antes era a causa de grande lamúria passa a ter outra conotação e deixamos de nos sentir vítimas para então imediatamente começarmos a raciocinar de maneira diferente, justificando o ocorrido.

Eu costumo falar que a EFT nada mais é do que um diálogo entre a razão e a emoção. E que belo diálogo! Temos problemas por estarmos desequilibrados emocionalmente e se tentamos resolvê-los através da razão, dificilmente conseguiremos. No entanto, basta uma fração de segundo em uma mudança cognitiva e todo o raciocínio parece se encaixar, a emoção começa a ter lógica.

No momento que a grande carga emocional se alivia, começamos a dizer, ver e pensar de maneira tão diferente que chega a contradizer a nossa percepção original do problema.

Os diferentes aspectos

É muito comum a rodada da EFT fazer com que o sentimento mude de natureza. Esteja sempre atento(a) para isso e, caso positivo, altere a frase do Setup e a Frase Lembrete. É possível que não somente o sentimento tenha mudado, mas também o evento ou cena que você possa ter mentalizado.

Pense nos motivos que possam estar causando os sentimentos de agora. Todos eles são importantes para serem tratados. E não se esqueça: esses motivos poderão mudar a cada rodada.

Se trabalharmos em uma questão de medo de avião, por exemplo, de um modo geral a pessoa não terá mais medo de voar. Mas o que pode ocorrer é que um novo aspecto desse medo possa aparecer, e que não tenha sido tratado originalmente. Por exemplo, no caso de medo de voar citado acima, pode-se ter sido tratado o aspecto do avião entrar em área de turbulência ou de fazer curvas acentuadas para a aterrissagem. Se ambos os aspectos foram bem trabalhados, o paciente não sofrerá mais de fobia nesses casos. Mas existem inúmeros outros aspectos relacionados a um voo, como por exemplo o sentimento de claustrofobia dentro da cabine, a apreensão da espera de levantar voo, a ideia de que pode cair, etc., etc. Todos esses aspectos, se não tratados pormenorizadamente, irão reaparecer em um próximo voo, fazendo com que pensemos que a EFT não tenha dado resultado.

Entender e estar ciente da ocorrência de vários aspectos é um ponto muito importante no tratamento da EFT. Apesar de aparentemente ser um problema só, é necessário reconhecer que pode haver vários aspectos

inter-relacionados e que cada aspecto deve ser tratado como um problema em si.

Outro ponto interessante em relações a diferentes aspectos é quando eles se transformam. É comum aquele evento que antes causava tanta dor na lembrança, agora se esvaír e dar lugar a um outro evento, ou até mesmo uma outra cena dentro do mesmo evento. Nesse momento é necessário estar de prontidão para perceber se o sentimento é o mesmo ou se mudou, e também se mudou a sua intensidade. Muito comum é tratar o sentimento de ira e em pouco tempo esse sentimento transformar-se em pena.

Persistência

Mesmo que em alguns casos a EFT traga alívio substancial e rápido, há também a possibilidade de se encontrar vários aspectos, como mencionado acima, ou de se confrontar com uma forte reversão psicológica. Para tal, a recomendação é ser persistente. Vá caso por caso e se estiver difícil reconhecer algum aspecto ou identificar uma reversão psicológica, busque ajuda de um terapeuta experiente. Mas não desista.

Seja persistente também na frequência do tratamento. O ideal é fazer as rodadas da EFT umas três vezes por dia, durante cinco a dez minutos por vez. Mesmo que o resultado não seja aparente no início, persista e tente sempre ir atrás de um aspecto específico. Se ainda estiver difícil identificar o problema, faça apenas de maneira genérica, citando um problema ou sentimento em questão. Com a persistência, o inconsciente dará um jeito de encontrar o caminho. Em poucas semanas o resultado será mais do que surpreendente.

O tema principal

Achar o tema principal em um caso é exatamente como a expressão popular achar o fio da meada. De modo geral esses temas principais se formam já na infância ou em defesa a algum trauma durante a vida. Algumas vezes é óbvio, quando o paciente já detecta algum evento passado relacionado ao problema atual. No entanto, muitas vezes não é fácil detectá-lo. Isso tem a ver com o nosso sentimento de defesa, que age em nosso inconsciente. Sem razão aparente, o inconsciente esconde esses “segredos”. Quando os detectamos, podem nos parecer incidentes pequenos, triviais e informais, como por exemplo, a razão de uma pessoa não perder peso pode estar ligada a um certo dia em que alguém lhe disse que ela de fato teria sempre a tendência para engordar, e assim por diante. Não menospreze esses pequenos incidentes.

Enquanto carregarem algum peso emocional, esses segredos têm o poder de moldar o condicionamento da vida da pessoa. Com a EFT, é possível desvendar esses temas ou eventos e neutralizá-los.

Ser específico

É natural a tendência de se generalizar, ou pelo menos não ter claro os diferentes aspectos específicos de cada caso. Quanto mais específico formos, mais chances teremos de tratar todos os diferentes aspectos de um problema, anulando-o completamente.

Por exemplo, se sofremos de um sentimento de fraca autoestima, podemos buscar a solução apenas aí. Mas isso é demais genérico. Gary Craig costuma dar o exemplo de que tal problema é apenas o tampo de uma mesa, mas que tal mesa continua em pé por causa de suas pernas de sustentação, que podem ser inúmeras. No caso da autoestima, por exemplo, os pés da mesa provavelmente serão aspectos que datam desde a infância, como abuso, rejeição, experiências de fracassos ou medos. Alguém que se sentiu rejeitado na infância, provavelmente terá problema de autoestima, sempre se achando errado, desajustado ou sem forças para progredir.

Outro ponto bastante importante em relação a ser específico, é tentar ao máximo lembrar-se de um momento específico que possa representar ou ilustrar mais fortemente o problema. Por exemplo, no caso de abuso quando criança, o melhor é tentar buscar na memória um evento específico, como por exemplo “aquele dia em que meu pai fez isso comigo...”

Um dos erros mais comuns ao se aplicar a EFT é não ser específico o bastante. Mesmo que o resultado possa vir com a persistência, o progresso é muito maior e mais rápido quanto mais específicos formos, em diferentes aspectos e eventos.

Efeito generalizador

Como o exemplo da mesa citado acima, é possível que cada caso tenha vários e vários eventos. No caso da metáfora, eram os pés da mesa. Quando tratamos de cada caso específico que possa ter contribuído para esse sentimento, estaremos então cortando um pé da mesa. Um dia, muitas vezes mais rapidamente do que possamos supor, a mesa desaba.

Interessante é que mesmo que essa mesa possa ter dezenas de “pés” que a sustentem, é comum que ao tratarmos e derrubarmos uns quatro ou cinco pés, essa mesa já não se sustente mais, e todo o problema estará solucionado.

Aquilo que antes poderia parecer um processo longo demais, exigindo muitas sessões de terapia, pode ser anulado rapidamente, cortando todos os traumas relacionados ao mesmo caso.

Resistência

A resistência também é uma energia, ou uma emoção, e quando não ajustada apropriadamente os resultados não surgem como o esperado. E

o pior, muitas vezes não estamos conscientes do bloqueio em nós e acreditamos que estamos no caminho certo, enquanto que na verdade precisamos mudar o rumo. Por isso, é importante, na maioria dos casos com a EFT, saber exatamente o que se quer e aonde se quer chegar. Se você não está onde você queria chegar, então isso é um sinal de resistência emocional.

Criamos, para nós mesmos, diversas desculpas. E é relativamente fácil identificar nossa resistência, se ao respondermos o por quê de não fazermos tal coisa, nossa resposta começa com o famoso “é, mas...”. Não há fim para as desculpas, como, por exemplo, que minha vida é complicada, que é tudo muito difícil, que eu não consigo, e assim por diante.

Isso é um sinal de que não estamos claros ainda no que queremos. Pelo menos temos que estar cientes de que temos uma resistência. E com a EFT temos uma maneira de como acabar com ela. É necessário persistência. Muita gente se queixa que está fazendo EFT mas nada muda. Isso é um sinal de que ela ainda não conseguiu acertar o ponto certo. A EFT dá certo na grande maioria dos casos, mas frequentemente ouvimos isso, de que a EFT não funciona para ela. A resposta é sempre a mesma, ela não foi persistente o bastante e talvez tenha parado cedo demais. Ou simplesmente não conseguiu acertar o ponto e não sabe como fazer isso. Em alguns casos há resistência de simplesmente experimentar o processo, por ser algo novo, ou por não entender a ciência por trás disso.

De qualquer maneira, é possível conseguir muita coisa aplicando a EFT sozinho. No entanto, quando se chega a esse estágio, de parecer que não há progresso, então é recomendável recorrer a um terapeuta experiente.

Mas talvez o maior problema da resistência seja o medo. O medo de encarar um outro e novo eu. Muitos pacientes chegam a perguntar o que fazer depois de se livrarem do problema. Há uma enorme resistência para encarar a nova vida sem os problemas antigos. Para alguém acostumado a fumar por tantos anos, como será sua vida sem o cigarro?

Para alguém que sempre teve problemas financeiros, como será sua nova vida com dinheiro suficiente?

Por isso, a pergunta mais importante: o que você vai perder se tiver seu problema resolvido?

Técnicas extras

O filme, ou o conto da história

De modo geral, é demais pesado emocionalmente tratar de traumas e eventos passados. É por isso que Gary Craig aconselha usar a técnica do filme, ou a do conto da história. Nos dois casos há uma revisão dos eventos passados enquanto se faz a rodada de EFT, sem que nos identifiquemos diretamente com eles. A diferença entre os dois casos é que na Técnica do Filme você observa os eventos ocorrerem em sua mente, como se você fosse um espectador vendo um filme. No caso do Conto da História, você descreve os eventos em voz alta. Também, deve ser um observador, para se evitar um confronto direto com o evento e diminuir assim a carga emocional.

O ideal é fazer a trama do filme ou do conto ser a menor possível, criar uma síntese apenas, com talvez dois momentos de emoção mais forte, ou seja, com dois exemplos de eventos mais marcantes no caso. Assim, não haverá um grande peso de dor emocional com os eventos em si, pois eles estarão inseridos na trama da história. Ao contrário das técnicas de psicoterapia que exigem dos pacientes uma exposição explícita dos eventos desagradáveis, essa técnica do filme ou do conto pode ser muito mais agradável, amena e flexível.

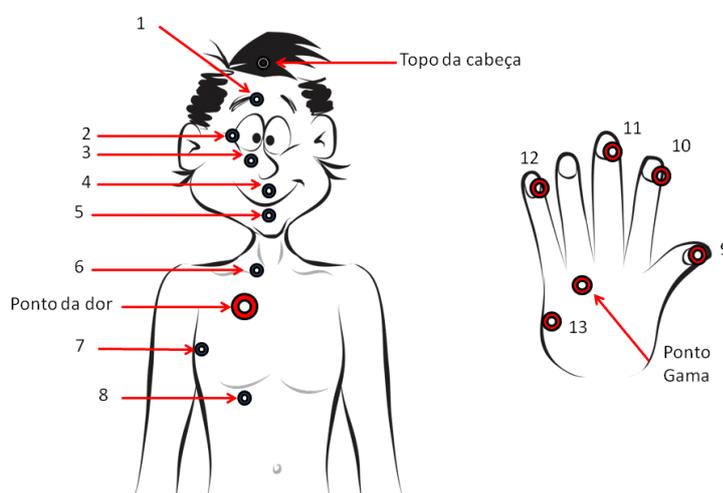
Conta-se o filme ou a história até chegar na cena que é desconfortável. Ao invés de se forçar a continuar, a ideia é parar nesse ponto e fazer a rodada de EFT até que a intensidade da cena se esvaia. Somente então é

que se dá prosseguimento ao filme ou ao conto. Pare de novo no momento que aparecer outro sentimento marcante, e faça novamente a rodada até a superação da aflição. Assim, será possível chegar até o final do filme ou conto, tendo superado todas as cargas emocionais e conquistado a liberdade daquela memória traumatizante. Os eventos continuam a fazer parte da memória, mas agora de uma maneira pacífica e não mais traumatizante. A dor emocional associada ao evento desaparece.

Pontos extras

No manual original da EFT, escrito por Gary Craig, assim como em vários outros manuais escritos por outros terapeutas, você encontrará um esquema um pouco mais complexo para as rodadas da EFT. O mesmo ocorre para a aplicação do Setup.

À medida que a técnica foi se desenvolvendo, viu-se que ao se restringir a rodada para apenas oito pontos básicos o resultado era o mesmo, adicionado à facilidade de assimilação e, mais importante, ao tempo ganho, fazendo com que fosse possível ser mais dinâmico em avançar em várias rodadas. Com isso, o gabarito completo, que envolve treze pontos mais o procedimento “Gamut 9” caiu em desuso. Vale aqui apenas ilustrá-los e fica ao critério individual usá-los ou não.



A sequência da rodada básica seria: inicialmente o ponto do início da sobrancelha (1), passando pelo lado do olho (2), depois para debaixo do olho (3), entre o nariz e o lábio superior (4), entre o lábio inferior e o queixo (5), em uma das pontas salientes da clavícula (6) e embaixo do braço (7). Até aqui esta é a sequência normal e simples já indicada no início desse manual.

A partir daí, ao invés de ir para o topo da cabeça, o ponto seguinte é embaixo do mamilo (8), na lateral externa do dedo polegar (9), na ponta lateral do indicador (10), na ponta lateral do dedo médio (11), na ponta lateral do mindinho (12) e, por fim, no ponto do caratê (13).

Feita a rodada completa dos treze pontos, há um intervalo, onde se executa o procedimento “Gamut 9”.

O ponto Gamut fica na mão (tanto faz direita ou esquerda), a uns dois centímetros da base entre o mindinho e o polegar. Bate-se intermitentemente nesse ponto enquanto se faz o seguinte procedimento, cada item com a breve duração de uns dois a três segundos apenas:

1. Feche os olhos
2. Abra os olhos
3. Olhe para baixo, à direita, sem mexer a cabeça
4. Olhe para baixo, à esquerda, sem mexer a cabeça
5. Gire os olhos em um círculo, sem mexer a cabeça
6. Gire os olhos em sentido contrário, sem mexer a cabeça
7. Cantarole qualquer canção, também por apenas dois segundos
8. Conte de um a cinco
9. Volte a cantarolar a mesma canção

Após o procedimento Gamut 9, faz-se novamente a rodada completa dos treze pontos. Apesar de estranho, esse Gamut 9 baseia-se nos

conhecimentos da Cinesiologia Aplicada e serve para ativar o cérebro de várias maneiras.

Por sua vez, na aplicação do Setup também pode ocorrer uma variação. Ao invés de se bater no ponto do caratê, enquanto se fala a frase de autoafirmação, pode-se apalpar com firmeza o “ponto doído”, ou o ponto linfático que temos no peito. Esse ponto fica na região peitoral e é bastante sensível quando se é pressionado.

Procedimento da Paz Pessoal

Se você tem dificuldade de encontrar seu problema principal, ou simplesmente se você quer um esquema simples para poder fazer a rodada de EFT no dia a dia, existe uma técnica simples que Gary Craig chamou de Procedimento da Paz Pessoal.

Com ele, apesar de não se ir diretamente aos pontos principais ou específicos em busca de uma solução rápida, há a possibilidade de um trabalho bem mais abrangente.

1. Faça uma lista, tentando lembrar-se de todos os eventos (ou de grande parte deles) que tenham sido desagradáveis para você. Seja prolífico(a) e enumere mais de 50, pois todos nós somos vítimas de inúmeros eventos traumatizantes, sem exceção, e com certeza temos mais de 50 eventos desagradáveis.
2. Ao enumerá-los, pode ser que alguns eventos não tragam emoções muito fortes nem desconforto. No entanto, pelo mero fato de você ter se lembrado do evento, algo diz que pode haver alguma emoção escondida aí. Não os menospreze.
3. Dê um título a cada evento, como se fossem pequenos filmes em si.
4. Comece a aplicar a EFT nos eventos de maior peso. Trabalhe evento por evento, sempre avaliando e tentando chegar ao nível 0, ou pelo menos até o ponto de você não considerá-lo mais e até chegar a rir dele. Esteja atento(a) na eventualidade de aparecer algum aspecto diferente e considere-o um outro item, ou no caso, um filme, a ser tratado em

separado. Seja paciente e somente passe para um novo evento quando tiver praticamente zerado o anterior.

5. Trabalhe um evento por vez, e vá mudando à medida que eles forem sendo zerados. Faça esse procedimento durante uns três meses. Isso levará apenas alguns minutos por dia e no espaço de três meses você poderá ter trabalhado em uma série bastante extensiva de traumas.

Note as mudanças que possam ter surgido em você, como por exemplo, você se sentir bem mais calmo(a), seu corpo se sentir melhor, seus relacionamentos mais agradáveis e como grandes pesos parecerem não existir mais. Releia a lista e veja se aqueles eventos já se dissiparam. É sempre bom medir e notar conscientemente o progresso.

Variações das afirmações

Quando a rodada de EFT não traz um alívio perceptível é sinal que o melhor é fazer alguma adaptação nas rodadas seguintes. Isso tem a ver ainda com a Reversão Psicológica, que tenta impedir qualquer progresso a mais. Para falar com o inconsciente “rebelde”, basta dar uma instrução direta de que você ainda tem algum ponto restante a ser trabalhado em relação ao problema. Portanto, mude a frase do Setup para:

Mesmo que eu ainda tenha um pouco desse _____ ...

Deve haver uma ênfase nas palavras ainda e pouco, indicando que há um trabalho incompleto. O mesmo se refere para a frase lembrete durante a rodada, que pode ser assim:

Esse _____ que ainda permanece.

É possível, também, fazer algumas variações nas frases, tentando usar outras palavras (e às vezes até outros aspectos) que você tenha pensado e também que sua intuição captou, mesmo que não lhe tenham sido tão explícitas. Isso deixa a rodada menos mecânica e mais assimilável.

Muitas vezes, usando a intuição, tocaremos em pontos certos, para o grande benefício do processo. Esteja livre para falar o que sente e atento(a) para as mudanças de aspectos.

Palácio das Possibilidades

É uma analogia criada por Gary Craig que explica as ilimitadas possibilidades que nossa vida (o palácio) pode ter, apesar de ainda cercada por paredes, onde estão gravados os conceitos de certo ou errado. A autoajuda utiliza muito conceitos semelhantes para ilustrar o desenvolvimento pessoal. Se as pessoas que seguem a autoajuda fizessem uso dessa poderosa ferramenta que é a EFT, sem dúvida o resultado que elas obtêm poderia ser muito melhor.

A EFT não só é válida para resolver problemas, destruir traumas, fobias e aliviar dores, como também é ótima para o aprimoramento do desempenho pessoal. Muitos atletas já a utilizam, apesar de ainda não fazerem abertamente. Também, ela é utilizada cada vez mais no mundo empresarial e escolar, ajudando profissionais e estudantes a romperem barreiras e se projetarem melhor, com mais capacidade de aprendizagem e resultados.

Vivemos em um palácio repleto de cômodos e escolhemos viver em apenas alguns deles, que nos são mais confortáveis. Segundo nossos conceitos, outros cômodos não nos dizem respeito. Esses são os conceitos limitantes que criam as barreiras para nosso desenvolvimento e eles estão escritos em letras bem grandes nas paredes desses cômodos.

Nossa vida se enquadra de acordo com o julgamento que fazemos de acordo com esses conceitos. Mais do que isso, nos relacionamos com os outros sabendo que eles também nos julgam de acordo com os conceitos que eles têm. Dessa maneira, vivemos uma vida condicionada, às vezes por conceitos óbvios e coerentes, às vezes por conceitos incabíveis e limitantes. Conceitos esses que nos foram passados pela tradição, cultura de cada povo, religião, autoridades, seja da própria família, seja da sociedade em geral, e assim por diante.

Felizmente esses conceitos, que são frases escritas nas paredes de nosso palácio, podem ser facilmente apagados ou corrigidos por outros melhores, que proporcionam maior abertura no campo das realizações.

A EFT é talvez a ferramenta mais eficaz para ajudar nesse processo. Com ela primeiramente apagamos ideias negativas, que podem ser sutis e que passam despercebidas, mas são poderosas e sabotadoras. Posteriormente a trocamos por crenças mais amplas e positivas.

Colocar o positivo no local

A EFT, como ferramenta da psicologia energética, enfatiza que devemos tratar o problema negativo, trazendo-o à tona. E ela o faz de maneira poderosa. Não adianta tentarmos esconder os problemas e em troca acreditarmos apenas no pensamento positivo. Isso seria como tapar o sol com uma peneira. O sentimento negativo tem que ser tratado, e neutralizado, caso contrário o sentimento positivo não terá espaço para reinar.

Tendo dito isso, podemos agora dar espaço também às afirmações positivas. Elas podem e devem ser ditas depois que neutralizarmos os problemas negativos.

Podemos também fazer uma rodada simples apenas com afirmações positivas, desde que estejamos certos que ela não irá reprimir ou esconder qualquer sentimento negativo que tenhamos a respeito. Se falarmos uma frase positiva que no fundo não acreditamos, já temos aí uma crença negativa que deve ser trabalhada com a EFT. Por exemplo, podemos muito bem fazer a EFT apenas com afirmações positivas para o começo de um novo dia. Podemos falar a frase de afirmação que o dia está belo e aberto para novas realizações e possibilidades, etc. Isso tudo com a intenção de começarmos um ótimo dia. Mas se no decorrer da rodada da EFT detectarmos um ponto de incerteza na frase, talvez algo lá no fundo nos faça duvidar de que o dia será bom ou de que durante o

dia teremos abertura para novas possibilidades, isso em si é uma crença negativa. Devemos, então, parar a rodada de afirmações positivas e começar a tratar essa dúvida.

Técnicas Sem Dor para Neutralizar o Trauma

Apesar da EFT conseguir neutralizar bastante a dor do trauma, às vezes ocorre que nem conseguimos começar a relatar o evento. Só a ideia de trazê-lo à tona já é suficientemente dolorosa.

Já mencionamos acima a técnica do filme ou de contar a história. Podemos também avançar lentamente sobre o problema, contornando-o. Por exemplo, pode-se falar: mesmo que eu não queira tocar nesse assunto ____, ou então, mesmo que eu não me sinta bem em pensar sobre isso _____. Aos poucos teremos capacidade de tratar o problema em si.

Se começamos a chorar antes ou durante a rodada, devemos fazer a rodada simplesmente, sem falar em nada específico. O fato de chorar já denota que estamos sintonizados no tema a ser tratado e não é necessário ter que repetir frases para isso.

Outra possibilidade é o que Gary Craig chama de Técnica Sem Lágrimas: foi desenvolvida para ajudar quem tem traumas tão intensos que nem conseguem pensar neles. Apesar de tratar o evento de maneira mais externa e suave, a técnica é também muito eficaz.

Identifique o problema de longe, sem entrar no problema em si. Apenas dê um palpite, de longe, de quanto seria o grau de intensidade do problema, mesmo estando assim longe. Agora se pergunte qual seria o grau de intensidade se o problema fosse visualizado mais de perto. Comece a EFT normalmente, com a seguinte frase: “mesmo que se eu tivesse que pensar sobre esse evento eu ficaria muito _____, eu me aceito profunda e completamente.”

Apenas quando chegar ao grau de intensidade zero é que se pode encarar o problema em si de mais perto. Assim como no caso do conto da história, trate cada caso que possa ter um nível de intensidade elevado, até que você não consiga mais pensar sobre isso e possa descrever o evento em pormenores sem se perturbar.

Perseguindo a Dor

Quando tratamos uma dor com a EFT, é comum presenciar que essa dor muda de lugar. Isso pode confundir bastante quem não tem experiência com o processo, pois é notável a mudança de lugar ou de natureza da dor. Ora ela pode estar na nuca, depois passar para o ombro, depois ir ao peito, ora pode ser uma dor aguda, depois passar para uma comichão e assim por diante.

Essa mobilidade da dor é um sinal da mudança do estado emocional e de que um tema importante está aflorando. A ideia é ir atrás da dor, não importa por onde ela possa andar pelo corpo. À medida que se faz as rodadas para a dor, seja específico em ver onde agora ela se encontra e, lógico, tratar qualquer emoção que possa surgir e que possa ter relação com ela. Esteja ciente que isso leva persistência e tempo.

Mais do que simplesmente perseguir a dor, esteja livre para que a dor o conduza e siga apenas a sua intuição. Pergunte a si mesmo(a), ou melhor, à própria dor, o que está acontecendo e ajuste a frase do Setup para a nova realidade.

Ao perseguir a dor, às vezes ficamos defensivos(as) e queremos julgar o que acontece. Isso é normal devido ao nosso instinto de querer controlar a situação em nosso corpo. Nessa hora o importante é se entregar e observar o que ocorre, caso contrário estaremos apenas criando mais resistência.

É importante, também, fazer a si mesmo(a) algumas perguntas em relação à dor:

- . Se a dor pudesse falar, o que ela estaria dizendo?
- . Essa dor me faz lembrar de quem ou do quê?
- . Se eu pudesse escolher alguma outra sensação além da dor, qual seria?
- . Será que estou pronto para me livrar dessa dor?

EFT para respiração

Como uma respiração imperfeita é um grande problema para a maioria das pessoas, esse exercício simples é de enorme eficácia e ilustra o quanto a EFT pode nos ajudar em vários aspectos da vida. O seu uso diário pode melhorar o estado físico e, por ser relaxante, é uma ótima ferramenta para sair do estresse e ansiedade em poucos minutos.

Para começar, respire bem fundo, umas duas ou três vezes, sempre esvaziando ao máximo quando expirar. Tome nota dentro de si dos seus limites e avalie a percentagem, sendo 100% o que você acha que é o limite de sua capacidade.

Faça várias rodadas de EFT com frases de Setup assim: “mesmo que tenha problema em respirar, eu me aceito profunda e completamente” ou “mesmo que eu só consiga encher 70% de meu pulmão...” ou “mesmo que eu não tenha o costume de respirar fundo...”

É importante mencionar qualquer condição física que possa interferir, como por exemplo: “mesmo que eu esteja com gripe e me é difícil respirar bem...” ou “mesmo que eu tenha essa alergia que não me deixa respirar bem, ...”, etc.

Após cada rodada, respire fundo novamente e avalie então a capacidade de seu pulmão, que tende a melhorar cada vez mais. Para anular qualquer causa emocional que possa estar prevenindo uma boa respiração, pergunte-se:

- . O que essa dificuldade em respirar me faz lembrar?
- . O que pode ter me causado essa opressão?
- . Se houvesse uma razão emocional para o problema de minha respiração, o que poderia ser?

É comum essas perguntas nos levarem a importantes casos emocionais.

Benefício Emprestado

É a técnica de pegar por tabela os benefícios quando outra pessoa trata o problema dela. Surgiu ao se observar em vários workshops que, ao se tratar de um caso específico, a audiência também se beneficiava de seus próprios problemas. É ideal para trabalho em grupo. Cada um ali dos presentes pensa no item que quer tratar, dando uma nota de 0 a 10. Um membro do grupo é escolhido, levando ao centro o seu problema específico, e todos os demais se juntam à rodada para esse problema em questão.

Uma vez tratado o problema, todos os demais do grupo reveem os seus próprios problemas e checam sua intensidade, que na maioria das vezes estará mais amenizado, para não dizer até anulado.

Deve-se mencionar que os problemas individuais do grupo não precisam ser da mesma natureza. Enquanto para uns pode ser dor física, para outros pode ser vício ou traumas. O importante é que, durante a rodada, todos estejam sintonizados apenas no problema da pessoa que foi

escolhida para ser tratada. No final, todos receberão benefícios de tabela para os seus problemas individuais.

O método das escolhas

Essa técnica foi desenvolvida pela psicóloga Pat Carrington, a partir de sua experiência com a EFT. Ela nos dá uma alternativa positiva depois que o problema já está sendo eliminado pela rodada convencional da EFT. Um exemplo seria:

Mesmo que eu ainda tenha um pouco de vontade de fumar, eu escolho a possibilidade de viver livre do cigarro e de todas as complicações que ele me traz.

É importante que essa opção só seja mencionada depois que a intensidade do desejo de fumar (usando o exemplo acima) já esteja bem mais baixa, caso contrário o inconsciente iria rejeitar a ideia de viver livre do cigarro. Outro cuidado a ser tomado, também, é não criar frases com escolhas que nosso consciente pudesse rejeitar de imediato. Tal afirmação positiva poderia estar muito longe da realidade, criando dúvida e ceticismo em nossa mente. Para amenizar, pode-se dizer: “eu escolho a possibilidade de vir a ...” Por exemplo:

Embora eu tenha dificuldade em meu relacionamento conjugal (nesse caso, pode-se ser mais específico a respeito), eu escolho a possibilidade de ter uma relação mais amável e de confiança.

Tal frase, se dita antes de, com a EFT normal, eliminar qualquer atrito no relacionamento conjugal, poderia ser imediatamente rejeitada pelo inconsciente, mas seria completamente aceitável para quem já está em um nível de intensidade mais baixo e aberto para reatar o relacionamento.

Quando você precisa de um terapeuta

De um modo geral, a EFT funciona na grande maioria das vezes. Pode-se considerar que ela não é uma terapia em si, mas uma ferramenta para usarmos em nossa própria terapia. Ela é uma ferramenta de autoajuda e pode muito bem dar ótimos resultados quando auto aplicada.

No entanto, algumas vezes as pessoas sentem a necessidade de uma assistência mais qualificada. Principalmente quando nos vemos sem fazer progresso algum e começamos a pensar que a EFT não serve. É nesse momento que um(a) terapeuta experiente poderá ser de ótima ajuda, que pode identificar o que falta e o que você está fazendo de errado. Isso pode fazer uma grande diferença.

Quando as emoções são muito intensas, como em casos de traumas e abusos sérios, é sempre aconselhável buscar a ajuda profissional.

E quando não dá certo?

Às vezes pode parecer que não há progresso algum. Nesses casos o melhor é tentar o seguinte:

- . Reconstrua sua frase de Setup, certificando-se que está bem específica.
- . Dê uma volta, pois um pouco de exercício pode ajudar a colocar a energia em movimento.
- . Diga a frase de Setup e a Frase Lembrete com força, exagerando na intenção das palavras.
- . Persistência e paciência nunca são demais.

Aqui segue uma explicação um pouco mais detalhada e científica sobre o que pode atrapalhar o resultado da EFT. São os casos mais comuns de polaridade invertida:

- Negativismo – pensamento ou comportamento negativo crônico.

- Campo de força elétrica – ficar perto de algum campo elétrico por muito tempo (aparelhos celulares, computadores, TVs, etc.)
- Drogas – legais ou ilegais, incluindo álcool e tabaco.
- Desidratação – água é um condutor de eletricidade. Se houver desidratação, pode haver interrupção no movimento da energia em seu corpo.
- Toxinas – podem ser substâncias (químicos, tinta, solventes, etc.), alergia (comida, perfume, poeira, pólen, etc.) e sensibilidade (poluição, barulho, luz)

Todos os casos são relativamente fáceis de serem tratados, especialmente se a causa for descoberta. Por exemplo, basta tomar mais água em caso de desidratação ou afastar-se de aparelhos elétricos. Talvez o mais difícil seja detectar se alguma substância ou alimento esteja causando essa resistência.

À medida que a técnica da EFT foi se aperfeiçoando, viu-se que não havia necessidade de se dar tanta importância a esse tipo de resistência. Não importa qual seja a causa externa (seja a influência de um celular, seja o consumo de um alimento estranho), nosso ser tem a condição de se regular e se equilibrar com o próprio trabalho da EFT.

O que chamamos de reversão psicológica entra bem na categoria de Ganhos Secundários (já explicado anteriormente). Pode-se eliminá-la trabalhando nos diferentes aspectos, eventos específicos e em um trabalho de detetive mais pormenorizado, como já explicado anteriormente.

A técnica de olhar do chão até o teto

É uma versão simplificada do processo Gamut 9 e ajuda a acabar com qualquer intensidade que ainda possa existir. Sente-se com a cabeça ereta, enquanto bate no ponto do caratê ou no ponto Gamut. Com a cabeça sem se mexer, olhe para baixo ao máximo, se possível até o chão.

Aos poucos, levante os olhos até o teto, também sem mexer a cabeça. Durante todo o processo, esteja bem focalizado no problema, usando sempre a frase lembrete.

Respiração da Clavícula

Quando nada mais parece dar certo, essa técnica apresenta ainda alguma possibilidade. Eu mesmo já tive boas experiências com ela.

Com um dos cotovelos abertos para o lado e as pontas dos dedos indicador e médio tocando a clavícula, bata com os dedos da outra mão no ponto Gamut da mesma mão que toca na clavícula.

Inspire e encha o pulmão até a metade e segure a respiração. Dê sete batidas no ponto Gamut.

Termine de inspirar até o final e segure a respiração batendo mais sete vezes no ponto Gamut.

Expire até a metade e segure a respiração, batendo sete vezes no ponto Gamut.

Termine de expirar por completo e segure a respiração dando mais sete batidas no ponto Gamut.

Respire normalmente e dê mais sete batidas no ponto Gamut.

Agora repita o mesmo procedimento com o braço oposto.

Algumas dúvidas:

- *Será que os benefícios alcançados vão permanecer?*

De um modo geral os resultados alcançados permanecem, especialmente na área emocional. Para as curas físicas, os resultados são bastante duradouros também.

- *Será que os resultados da EFT são como o efeito Placebo?*

O efeito placebo exige que o paciente acredite no processo e esse não é o caso da EFT. A EFT funciona acreditando nela ou não.

- *Existem efeitos colaterais negativos?*

Se compararmos com a maioria de outros processos, a EFT é bastante suave e raramente causa efeitos colaterais. No entanto, não entre em temas muito carregados de emoção e traumas muito profundos se você não tiver a experiência suficiente. Procure um profissional para o caso.

E a partir daqui?

Esse manual é um resumo das técnicas de EFT mais comuns. Com o que você aprendeu aqui, já é suficiente ter ótimos resultados em sua prática. A partir desse ponto, aprofunde-se mais no tema, leia bastante as matérias disponíveis na Internet e nos livros e participe de cursos e

workshops. O mais importante, não deixe de praticar, em você e nos outros.

Terapia ou consultas por telefone

Apesar de eu morar longe do Brasil, tenho atendido muitas pessoas via telefone, sem prejuízo algum para a qualidade do atendimento. Tem até suas vantagens, pois por telefone as pessoas se sentem mais soltas para relatar seus problemas.

Posso fazer chamadas pelo sistema de Skype, entre dois computadores, podendo ser com ou sem vídeo.

Não deixe de me contatar, seja para trocar ideias, tirar dúvidas ou fazer uma consulta. Escreva para meu e-mail:

eneasguerriero@gmail.com

ou telefone: 49-761-42968969

Espero que possa aproveitar ao máximo a técnica da EFT. Ela é para seu total benefício.

Desejo tudo de bom, muita saúde, paz, felicidade e, principalmente, muito bom humor!

Abraços,

Enéas Guerriero