

Cliente: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

## EFT – EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

Método criado por Gary Graig, é uma grande e prática ferramenta de crescimento, aprendizado e desenvolvimento profissional, pessoal, físico e de cura.

O princípio da técnica se baseia na seguinte afirmação: “A causa de todas as emoções negativas é uma interrupção no fluxo energético do corpo”. A técnica consiste em desbloquear este fluxo energético enquanto a pessoa se sintoniza com o sentimento negativo que está sendo tratado, através de afirmações e leves batidas com os dedos nos terminais dos meridianos energéticos. Estes são os mesmos meridianos em que a acupuntura se baseia para a aplicação das agulhas.

Aqui colocarei apenas um pequeno roteiro de início rápido.

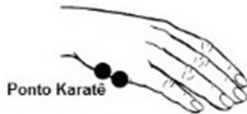
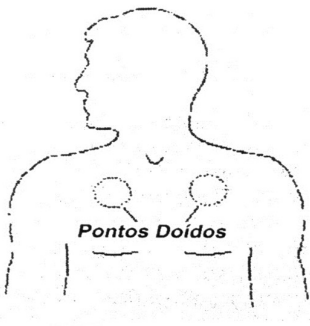
É uma técnica para desbloqueio, então aqui deveremos tratar de questões negativas.

Pergunte-se o que você gostaria de mudar em sua vida, ou em seu atual estado.

Pode ser um medo, uma doença, um pensamento negativo, uma situação, uma angústia, .... algo bem específico. Crie uma frase curta que descreva o problema com exatidão.

Preste atenção às sensações que você tem no corpo, o que você vê, sente, percebe, ouve quando pensa no problema em questão.

1. Identificado o problema dê uma nota a ele, de 0 a 10, onde 0 é um problema que não lhe incomoda de forma alguma e 10 um problema grave que lhe faça sofrer, paralizar.  
problema \_\_\_\_\_ Nota inicial \_\_\_\_\_
2. Identificado e quantificado, diga a si mesmo 3 vezes, massageando o ponto doido ou batendo no ponto karatê (ver abaixo), a frase de instalação:



“Embora eu tenha(sinta) (problema) \_\_\_\_\_, eu me amo e me aceito profunda e completamente”  
ou  
“Apesar de ter (sentir) (problema) \_\_\_\_\_, eu me aceito profunda e complemente.”

Uma os dedos indicador e médio e inicie batendo continuamente no “ponto de Karatê” com força média ou massageie o ponto chamado “tenderspot”(ponto doido) por pelo menos 7 vezes, repetindo a frase de instalação.

3. Agora repita para você mesmo, apenas o problema (sem a frase completa), e bata nos pontos indicados abaixo, começando pelo topo da cabeça, seguindo pelos pontos do rosto e indo para os pontos da cabeça e terminando nos pontos do tronco, dizendo várias vezes de preferência em voz alta, o problema identificado no item 1. (imagens na folha de trás)
4. Repita a sequencia duas vezes e depois repense no problema e verifique em qual nota está. Se estiver abaixo de 3.0, perfeito, se não comece o processo todo de novo.

Resumo:

1. Identifique o problema
2. Sinta as sensações
3. De uma nota de 0 a 10
4. Massageie o ponto dolorido ou dê suaves batidas no ponto karate repetindo por 3 vezes a frase: “Apesar de ter (sentir) (problema) \_\_\_\_\_, eu me aceito profunda e complemente.”
5. Com os três dedos juntos dar suaves batidas nos pontos abaixo falando apenas o problema.

(exemplo esse medo de escuro)

- a. topo da cabeça
- b. início da sombrancelha ( no ossinho)
- c. No osso do lado externo do olho;
- d. No osso debaixo, cerca de dois centímetros abaixo do olho e diretamente alinhado com a pupila.;
- e. No centro do espaço entre o nariz e o lábio superior;
- f. No centro do espaço entre o lábio superior e a ponta do queixo. (sobre o osso)
- g. Na junção onde a clavícula, o esterno e a primeira vértebra se encontram.
- h. No lado do corpo, aproximadamente 8 centímetros abaixo da axila.

6. Repetir duas vezes a sequência e reavaliar a nota

7. Se surgir algum outro medo ou sensação, trabalhe também o que surgiu.

