

**Técnica simples e eficiente**

**E  
F  
F  
T**



## O QUE É EFT?

Desenvolvida pelo engenheiro americano Gary Craig, A EFT, sigla em inglês para Emotional Freedom Techniques (Técnicas de Libertação Emocional), é baseada na premissa de que emoções negativas são causadas por um desequilíbrio energético no corpo.

A técnica trabalha para equilibrar essa energia em desordem, por meio do desbloqueio da circulação energética através de pequenos toques com os dedos nos pontos de acupuntura, enquanto se concentra em alguma questão específica a ser tratada, auxiliando na liberação da carga emocional negativa, trazendo alívio físico e mental imediato.

**Se você está cansado de se sentir preso em suas emoções e lutando para encontrar alívio, a EFT pode ser a solução que você precisa**



A EFT é uma ótima ferramenta que pode ajudar a liberar bloqueios emocionais, traumas, aliviar o estresse e melhorar a saúde física e mental.

## **BENEFÍCIOS DA EFT:**

- Alívio do estresse, liberação de tensões;
- Elimina angústia, tristeza, medo, ansiedade, culpa, raiva;
- Limpa a confusão mental trazendo clareza para tomadas de decisões;
- Identificação de medos e outras cargas emocionais que causam estagnações;
- Reconhecer e nomear sentimentos e sensações que desestabilizam o emocional e o campo energético;
- Limpeza de crenças limitantes;
- Restauração energética (mais ânimo e vitalidade);
- Elevação da autoestima (resgatar o amor próprio).





## O QUE PODE SER TRATADO COM A EFT - ACUPUNTURA EMOCIONAL SEM AGULHAS?

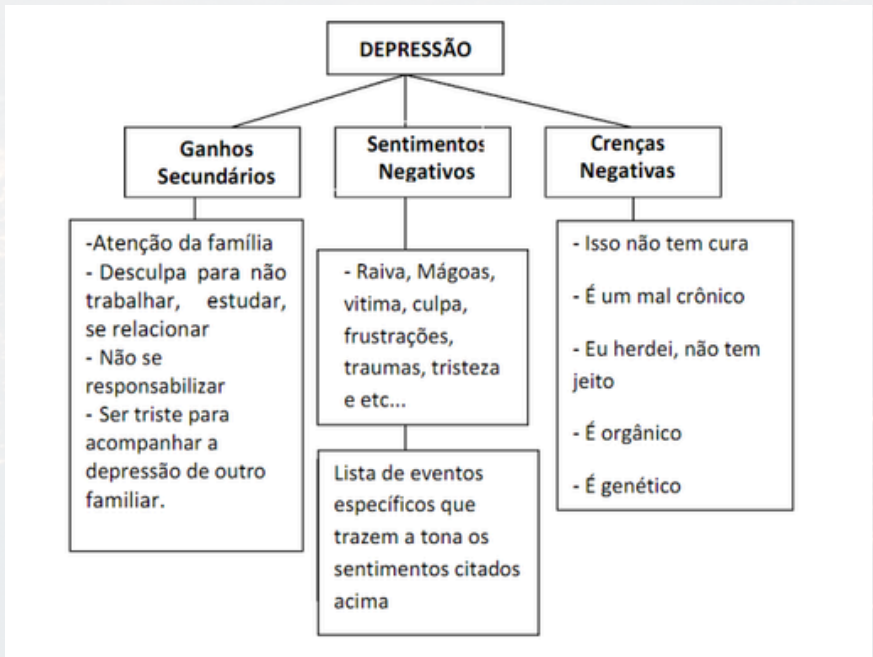
Basicamente, qualquer sentimento negativo:

- raiva
- mágoa
- tristeza
- culpa
- frustração
- fobias: claustrofobia, medo de altura, de multidão, medo de falar em público, medo de dirigir, medo de animais e insetos etc.
- memórias traumáticas (de acidentes, violência, sequestro, assalto, de guerra), transtorno do estresse pós traumático etc.

Pode-se ainda tratar com sucesso casos como: ansiedade, obesidade, vícios (cigarro, bebida, drogas), roer unhas, depressão, síndrome do pânico, problemas de relacionamento entre outros.

Eficaz também para tratar dores: dores crônicas ou não, enxaqueca e todo tipo de dor de cabeça, dor na coluna, dores nas juntas, dores nos tendões, cólicas menstruais. Geralmente tem resultados muito rápidos no alívio das dores em geral.

# AUTOSSABOTAGEM



Doenças crônicas, degenerativas, depressão, vícios, obesidade, entre outros, são casos que têm por trás um grau mais complexo de reversão psicológica, ou seja, existem mais assuntos por “baixo dos panos” que devem ser tratados. Estes casos são, na verdade, o somatório de vários problemas menores.

Mas tudo isto tem solução!

É só verificar o que está por trás, quais são os ganhos secundários, os sentimentos e crenças negativas que sustentam a pessoa no estado em que ela se encontra, ou seja, é só descobrir quais são os problemas menores que compõe o grande problema.

## RECEITA BÁSICA

>> **Frase de preparação** - Importantíssima. A EFT combina sempre o ato de falar ao mesmo tempo que estimulamos pontos de acupuntura. Existe um modelo de frase que você deve seguir para iniciar a sua "rodada de EFT".

Esta Frase de Preparação serve para anular uma possível Reversão Psicológica (que foi mencionada anteriormente) que possa existir, permitindo que a "rodada da Receita Básica" seja bem-sucedida. Ao formular esta frase, você irá encaixar o problema que deseja tratar.

### Modelo genérico de Frase de Preparação:

*"Embora eu tenha esse problema (no lugar da palavra "problema" você vai citar o que deseja tratar), eu me aceito profunda e completamente".*

Embora possa ser dita apenas em pensamento, recomenda-se falar a Frase de Preparação em voz alta, com ênfase e entusiasmo para proporcionar melhores resultados.

A frase deve ser repetida 3 vezes, enquanto se estimula com toques o "Ponto do Golpe do Karatê".

Ponto do  
GOLPE DE  
KARATÊ



Depois de utilizar a Frase de Preparação no ponto do Karatê, vamos usar a Frase Lembrete nos outros pontos da rodada da EFT.



Genericamente, a Frase de Preparação consiste em falar o seguinte:

*"Apesar de ter tal problema, eu me aceito profunda e completamente".*

Repita essa frase 3 vezes, de preferência em voz alta enquanto se bate no "ponto do golpe do karatê", que fica na lateral da mão.

>> Frase Lembrete Genérica: "Tal problema"

Você vai adaptar as Frases de Preparação e Lembrete para o problema específico que estiver tratando.

Ex: "Apesar de estar com esta *dor de cabeça*, eu me aceito profunda e completamente".

> Frase Lembrete: *Dor de cabeça*

Outro exemplo:

*"Apesar de sentir essa raiva, eu me aceito profunda e completamente".*

> Frase Lembrete: "*Raiva*"

As frases também podem ser ditas de forma diferente, exemplo:

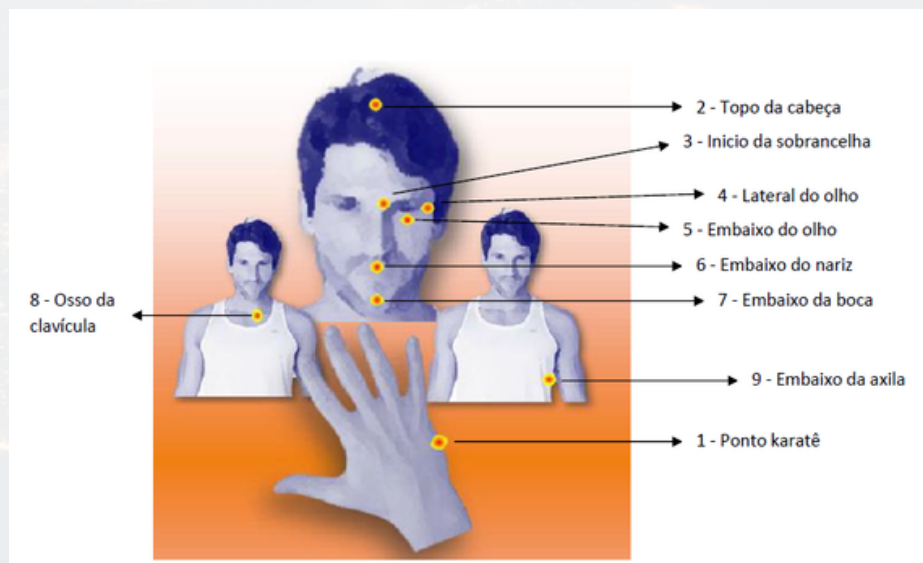
"Mesmo tendo tal problema, eu me aceito profunda e completamente"

"Embora eu tenha tal problema, eu me aceito profunda e completamente"

"Apesar de ter tal problema, eu me amo e me aceito totalmente"



## Localização dos terminais energéticos que devem ser estimulados:



### ALGUMAS DICAS:

\* Falar o que sente: pode ser uma dor ou qualquer desconforto no corpo, uma emoção, um pensamento ruim ou o que deseja tratar. Quanto mais específico for, melhor o resultado.

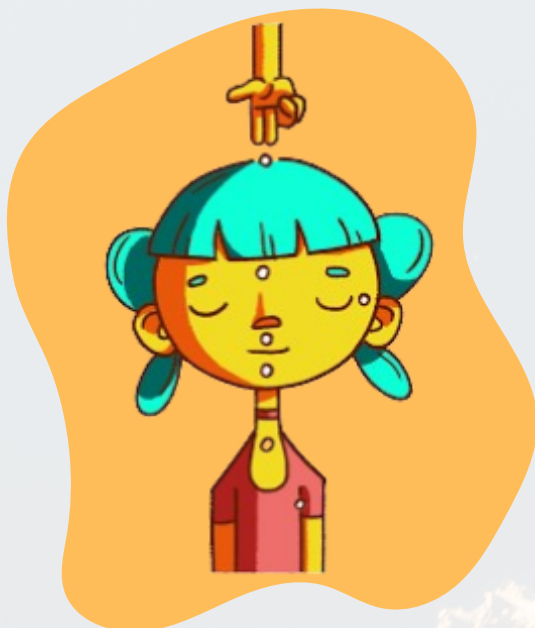
### Exemplo:

Sinto muita raiva e dor no estômago quando me lembro que fui agredida verbalmente pelo meu amigo; ele chamou minha atenção na frente de outros amigos e fiquei muito constrangido(a); fiquei com muita raiva dele...



## RESUMINDO A TÉCNICA EFT EM POUCAS PALAVRAS:

- Aprenda a "Receita Básica" de cor.
- Foque-a a qualquer problema emocional ou físico, utilizando um "Preparo" e uma "Frase Lembrete" apropriados.
- Seja específico onde for possível, e dirija a EFT aos eventos emocionais de sua vida que possam estar subjacentes ao problema.
- Quando necessário, seja persistente até que todos os aspectos do problema tenham sido neutralizados.



## MANTENHA SUA SAÚDE MENTAL COM A TERAPIA EFT:



[Clique aqui para assistir](#)



[Clique aqui para assistir](#)

## Grécia Santos

Pós-graduada em Neurociência e Física da Consciência, Especialista em Orientação Educacional e Pedagógica, Graduada em Pedagogia pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro – UERJ.

Autora dos Livros: “*Eu vibro, Tu vibras, Tudo vibra: Conexão Corpo, Mente, Espírito*”, publicado em 2018 e “*Pedagosofia: acolher e conduzir crianças com sabedoria - Arte, Ciência, Espiritualidade, Filosofia*”.

Pesquisadora e implementadora da Pedagosofia nas escolas.

Psicoterapeuta Holística e Mestre Reiki Usui

ThetaHealer® (THInK – ThetaHealing Institute of Knowledge – Basic DNA)

Terapeuta Corporal, Fitoterapeuta, Astróloga



## Márcia Ramos

Atuo como Terapeuta EFT – Técnica de Libertação Emocional e Psicóloga clínica desde 2001. Atua também como focalizadora em Dança Circular Sagrada e Terapeuta da Medicina do Tambor.

Desenvolvo atividades em grupo (vivências/workshops) que possibilita o autoconhecimento e a expansão da consciência.

Estou escritora, não por vocação, mas por missão de vida.

Por 23 anos trabalhei em empresas na área de Recursos Humanos, mas ao longo do tempo minha alma foi me direcionando para a carreira solo, até chegar na clínica e nos trabalhos em grupo, que é o que Ama fazer.

Sou uma buscadora incessante de mim mesma, minha religião é o Amor, o caminho que eu sigo é o caminho do meu coração, para me conectar com o meu Ser e com a multidimensionalidade da vida.

