

EFT

Emotional Freedom Techniques

Técnicas de Libertação Emocional



www.mudancacriativa.com

Site de EFT em Português

<http://eftportugal.wordpress.com/>

Site Oficial da EFT

<http://eftuniverse.com/>

Antes de começar a ler, por favor ler o aviso em
<http://eftportugal.wordpress.com/aviso-sobre-eft/>

Introdução

Muito obrigada pelo teu interesse no teu despertar pessoal para a Maravilha que TU ÉS!

Este documento tem por objectivo apresentar-te a uma técnica de libertação emocional: a EFT – *Emotional Freedom Techniques*.

Com esta leitura terás uma ideia geral do que é a técnica e de como podes usá-la para libertar emoções negativas que sintas no teu dia-a-dia.

Para um estudo mais completo e aprofundado, visita, por favor, o [site www.mudancacriativa.com](http://www.mudancacriativa.com) ou <http://eftportugal.wordpress.com/> e poderás encontrar todos os recursos necessários para gerir as tuas emoções e desenvolver a tua Inteligência Emocional de forma sábia e libertadora.

Desejo-te uma boa viagem na redescoberta de quem és!

EFT – Técnicas de Libertação Emocional

A EFT é uma técnica de libertação emocional criada pelo engenheiro norte-americano Gary Craig.

A EFT é também chamada de acupunctura emocional ou psicológica e dispensa agulhas.

É uma técnica muito recente nascida da união dos ensinamentos da acupunctura e da medicina corpo-mente. Em ambos os casos, o ser humano é visto como um ser de energia. Os pensamentos são energia, as emoções são energia e o nosso corpo é energia.

Quantos de nós sabem que as suas emoções alteram as suas decisões, as suas formas de responder às situações da vida e a forma de se relacionarem com os outros?

Uma cadeira com pernas altas pode ser apenas mais uma cadeira para todos nós. Para alguém que tenha caído de uma cadeira com pernas altas no passado pode ser o símbolo de uma queda ou de uma ferida e isso altera a forma como essa pessoa reage – de forma consciente ou inconsciente – a uma cadeira de pernas altas. A pessoa sente medo de voltar a repetir a experiência e isso condiciona o seu estado emocional, assim como o seu comportamento.

Isto é um exemplo muito simples para mostrar de que forma as emoções condicionam a nossa vida, mesmo a um nível muito simples e prático do dia-a-dia. O que dizer das emoções que estão associadas a memórias traumáticas, de abandono, de situações traumáticas na infância, de memórias associadas a dinheiro e abundância, de memórias de problemas nos relacionamentos, etc?

Quando olhamos para a nossa vida HOJE, existe alguma emoção negativa associada a alguma coisa, situação ou pessoa? Então existe um condicionamento ou limitação do passado que nos impede de viver o melhor de nós.

O Gary Craig descobriu que a causa de todas as emoções negativas era um bloqueio energético no nosso corpo. Sempre que sentimos uma emoção negativa significa que o nosso sistema energético não está equilibrado e a energia vital não flui naturalmente através de nós.

Se reequilibrarmos o sistema energético, eliminando o bloqueio, a energia volta a circular livremente e a emoção desaparece.

Ou seja, quando trazemos à nossa mente a memória negativa, automaticamente sentimos a emoção associada. Isso significa que

activamos o bloqueio energético. Ao tocarmos nos pontos da EFT, como são pontos estratégicos de entrada/saída dos meridianos, dissolvemos o bloqueio e permitimos que a energia passe a fluir naturalmente. Dessa forma a emoção é também dissolvida, deixando a memória de ser dolorosa e de nos condicionar na nossa experiência e expressão de vida.

Inteligência Emocional

A Inteligência Emocional não tem tido um papel fundamental nos nossos processos modernos de educação e crescimento. No entanto, tem um papel essencial na nossa experiência enquanto seres humanos.

Desde que nascemos estamos habituados a dar uma importância enorme à Inteligência Intelectual. Aqueles que sabem mais, tiram melhores notas são considerados os melhores e melhor sucedidos.

O que se verifica na vida prática, é que duas pessoas com as mesmas capacidades intelectuais têm resultados diferentes na vida, dependendo do seu grau de Inteligência Emocional.

Uma pessoa com uma Inteligência Emocional desenvolvida e com o mesmo QI de uma pessoa com Inteligência Emocional não desenvolvida tem melhores resultados na vida, enquanto a outra pode falhar redondamente. E porquê?

Porque as emoções condicionam a nossa livre expressão em cada momento. São motores interiores accionados por gatilhos exteriores (experiências, pessoas, objectos). Estes gatilhos despertam memórias que têm associadas emoções dolorosas e nós ficamos condicionados a essas emoções.

Na maioria dos casos, nem nos apercebemos que este recordar existe. Estamos demasiado habituados a um pensamento compulsivo que não nos damos conta de todos os pensamentos que vão surgindo no nosso espaço de consciência a todo o instante. É por isso que mudamos de humor com tanta facilidade ou acordamos bem-dispostos num dia e mal-dispostos noutro. É por isso que gostamos de certas pessoas mal as vemos ou simplesmente não simpatizamos, sem qualquer tipo de razão.

É por isso que, quando confrontados com desafios, uns aproveitam-nos como oportunidades e outros simplesmente desistem pelo caminho.

A forma como reagimos ao mundo exterior está intimamente relacionado com a forma como lidamos com o nosso universo interior de memórias, crenças e emoções.

Desenvolver a Inteligência Emocional é, talvez, o melhor e mais fiável recurso para o sucesso na vida, a todos os níveis.

A EFT oferece-nos a possibilidade de gerir as nossas emoções em qualquer situação, sem ter que esperar por nada nem ninguém. Numa situação de stress, de conflito interpessoal, de dor física ou emocional, podemos simplesmente libertar o nosso interior do peso das emoções negativas.

A prática

Para praticar EFT precisamos aprender a viajar por dentro de nós mesmos.

Estamos habituados a olhar para o exterior em busca de respostas, soluções e da felicidade. No entanto, as respostas que são certas para cada um de nós encontram-se dentro de cada um. As melhores soluções para o teu caminho são as tuas, e não dos outros. Podes ser inspirado pelas palavras ou acções dos outros, mas a verdadeira inspiração que te move é a do teu coração.

Para fazeres EFT tens que ser muito sincero contigo e permitires às emoções que têm vivido e se têm alimentado da tua experiência virem à tua consciência, para que as possas libertar e ser livre!

Enquanto vivemos condicionados por emoções do passado não somos verdadeiramente livres.

A forma mais simples de começar a praticar a EFT é fazendo nas emoções mais simples que vais sentindo no dia-a-dia, para ganhares prática e confiança para ires fundo naquelas que realmente estão a limitar a tua expressão pessoal.

Pergunta a ti mesmo: o que sinto agora? Como me sinto em relação a _____
? O que sinto realmente?

E faz EFT nessas emoções. Usa as tuas palavras, usa o que vem à tua consciência quando fazes as perguntas.

Não te preocupes se está certo ou errado. Vai limpando as emoções conforme vão surgindo no teu caminho e vê a vida a abrir as portas do bem-estar e da felicidade para ti!

Sabes, elas sempre estiveram abertas! Os bloqueios emocionais, as limitações mentais que nos impomos são as cortinas escuras e pesadas que não nos deixam ver o caminho aberto e iluminado para nós!

Utilidade

Para sermos mais precisos, em que é que podemos usar a EFT?

Em tudo!

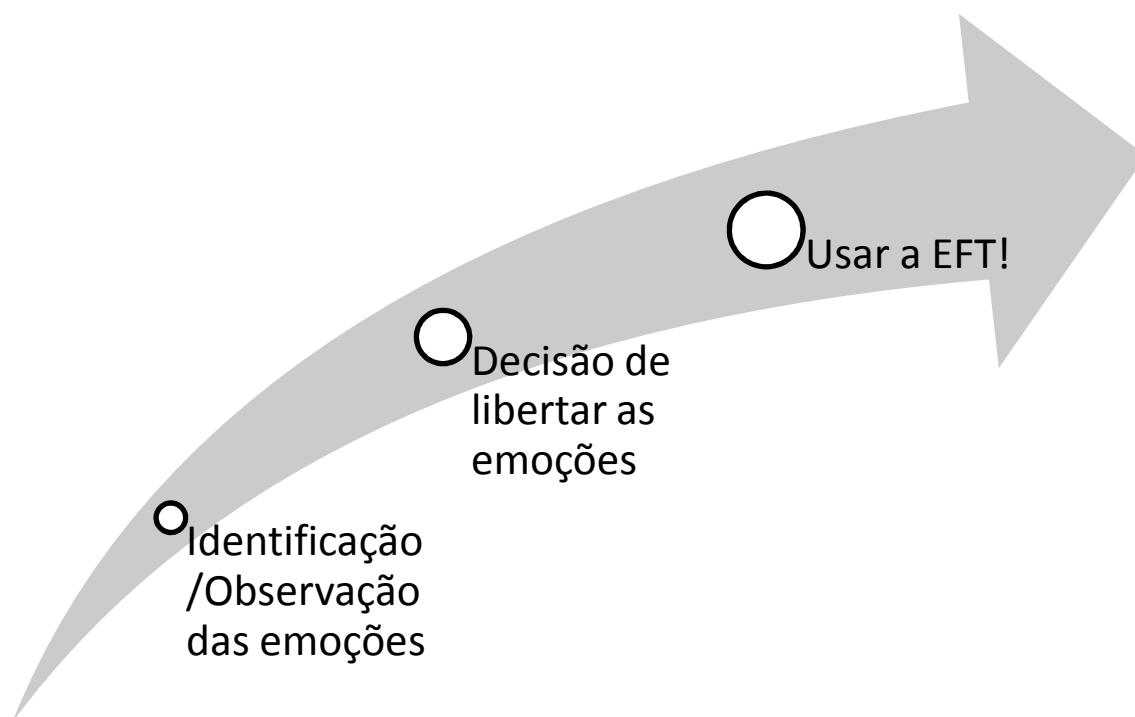
As nossas emoções estão presentes em todos os relacionamentos na nossa vida. E nós criamos relacionamentos emocionais com tudo: com o nosso corpo, com as características da nossa personalidade, com as outras pessoas, com o emprego, com o dinheiro, com a casa onde moramos e mesmo com a casa dos outros, com as lojas que frequentamos, com os sítios que visitamos, etc.

Então, vou deixar apenas alguns exemplos aqui de situações onde podemos usar a EFT:

- Vícios, adições
- Controlo do peso: perder ou ganhar
- Doenças crónicas
- Dores
- Atingir objectivos
- Diminuir e eliminar a ansiedade, stress
- Medos, fobias
- Aumento da performance: desporto, trabalho
- Depressão
- Auto-estima
- Estudar: memória, concentração, etc.
- Eliminar crenças
- ETC.

Como referi, isto são apenas alguns exemplos. Se tiveres dúvidas se podes ou não usar EFT em algum assunto da tua vida, pergunta o que sentes em relação a esse assunto. E depois, faz EFT nisso!

Processo de Libertação



O primeiro passo para fazermos EFT, ou qualquer outra técnica de libertação emocional, é identificar a emoção.

Depois, temos sempre a opção de nos mantermos agarrados e amarrados a ela ou, por outro lado, decidirmos ser livres.

Quando decidimos ser livres, estamos prontos a usar a EFT para dissolver as emoções que nos limitam.

Pontos de EFT

Vamos então começar a aprender EFT – Emotional Freedom Techniques.

Fazer EFT é muito simples. Apenas exige de nós o reconhecimento das emoções que estamos a sentir, vontade de libertar as emoções e tocar nos pontos de EFT.

Receita Básica

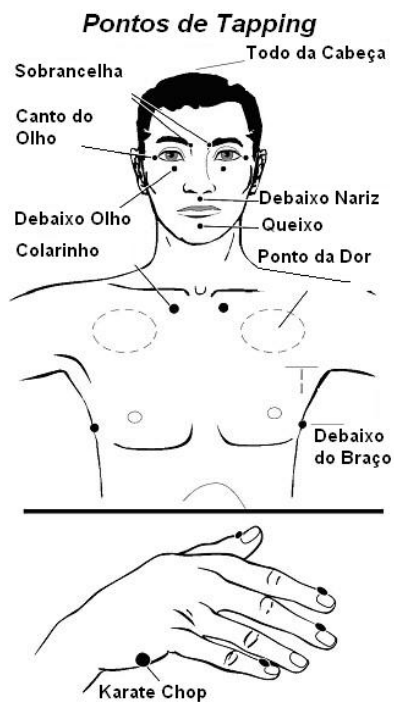


Ilustração 2 - Pontos de EFT

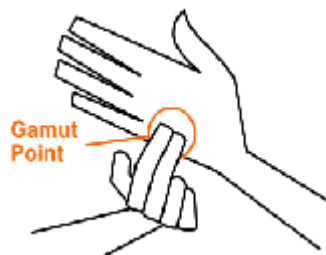


Ilustração 1 - Ponto "9 Gamut"

Tratamento Completo EFT

Receita Básica

1. Descrição do problema/emoção: de forma específica.

O importante é identificar a emoção pelo nome que lhe damos. Por exemplo, se sentirmos tristeza, então vamos fazer EFT na tristeza.

Então, nos pontos seguintes, vamos substituir **“esta emoção”** por **“esta tristeza”**.

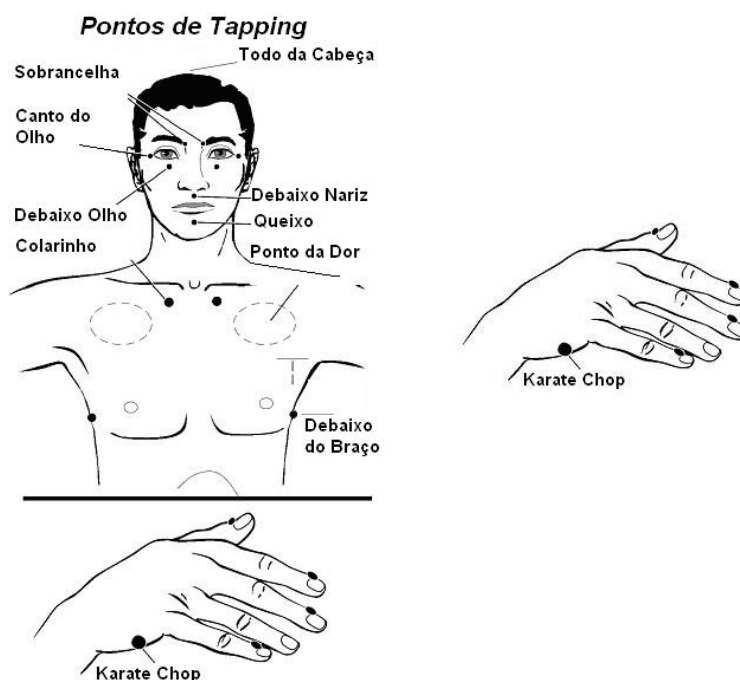
2. Avaliação da intensidade: de 0 a 10

- a. 0 – não tem emoção
- b. 10 – o máximo de intensidade da emoção

3. Preparação:

“Apesar de eu sentir/ter (esta emoção) _____ , eu aceito-me profunda e completamente.”

Enquanto repete esta afirmação TRÊS VEZES, faz ligeiros *tappings* no ponto *karaté*.

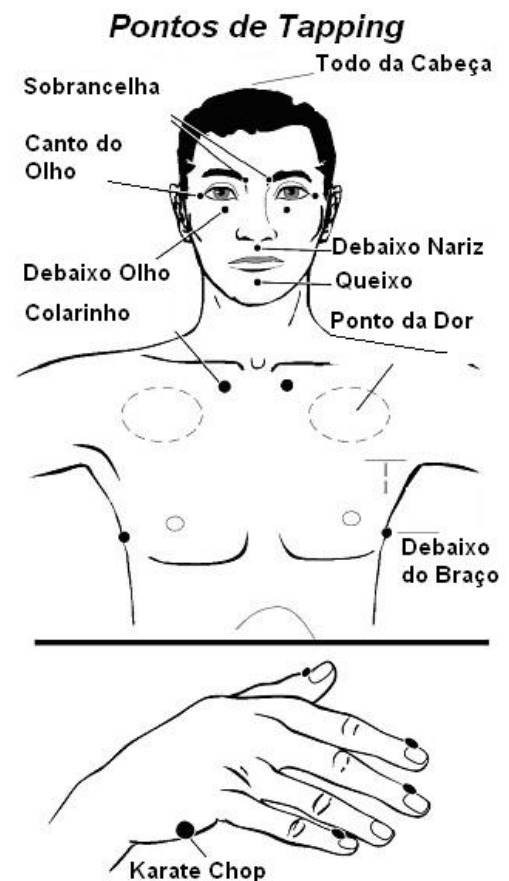


4. Sequência Longa:

- a. Tocar 6 a 7 vezes em cada ponto – o número de toques necessários para dizer a frase recordatória (não é necessário contar o número de toques, basta tocar de forma seguida em cada ponto enquanto diz a emoção)
- b. Enquanto toca em cada ponto diz a frase recordatória: (**esta emoção**)

1. Sobancelha
2. Canto do olho
3. Debaixo do olho
4. Debaixo do nariz
5. Queixo
6. Colarinho
7. Debaixo do braço
8. Dedos (salta o anelar)
9. 9 Gamut
- 10.

- a. Olhos fechados
- b. Olhos abertos
- c. Olhar para o canto inferior esquerdo
- d. Olhar para o canto inferior direito
- e. Rodar os olhos 360° ponteiros do relógio
- f. Rodar os olhos 360° direção contrária
- g. Cantarolar - Pode ser o "Parabéns a você" (e apenas a melodia).
- h. Dizer: 12345



i. Cantarolar

11. Sobrancelha
12. Canto do olho
13. Debaixo do olho
14. Debaixo do nariz
15. Queixo
16. Colarinho
17. Debaixo do braço
18. Dedos (salta o anelar)
19. *Karaté*

5. Avaliar novamente a intensidade – de 0 a 10.

6. Tratamentos seguintes:

Frase preparatória:

“Apesar do que resta (desta emoção) _____, eu aceito-me profunda e completamente.”

Frase recordatória:

“O que resta (desta emoção) _____.”

7. Continuar até chegar a zero.

Ser Específico

Se não conseguires resultados imediatos com EFT, isso não significa que a EFT não funciona. Significa apenas que não estás a ser específico na emoção que estás a sentir.

Muitas vezes achamos que sentimos uma coisa, mas, na realidade, existem outras emoções associadas que não gostamos de aceitar ou não conseguimos “olhar” para elas de frente por serem dolorosas demais.

Com a prática, vais aprender a reconhecer quando isso está a acontecer e a encontrar as verdadeiras emoções dentro de ti.

Vai à sensação dentro de ti e faz EFT nisso. Nem que não saibas o nome da emoção. Podes substituir **“esta emoção”** por **“esta emoção que não sei qual é”**.

Ir mais fundo

Se quiseres aprender mais sobre EFT vai a www.mudancacriativa.com e escolhe a melhor opção para ti.

Podes adquirir o **ebook "Ser Livre e Feliz com EFT"**. Este ensina-te a fazer EFT de uma forma mais profunda e oferece-te muita informação sobre o funcionamento da tua mente e de que formas as emoções condicionam a tua experiência.

Também podes assistir a alguns **vídeos** que tenho disponíveis no Youtube.

Uma das formas mais gratificantes e empoderadoras de aprenderes a fazer EFT é através dos **workshops presenciais**.

Ouve o teu coração e escolhe a melhor forma para ti de te libertares das auto-limitações e de viveres uma vida de pleno bem-estar e sucesso interior!

Uma vez mais, muito obrigada por teres lido este livro e por estares interessado no teu desenvolvimento pessoal!

Quando decidires abrir mão das ideias pequenas e limitadas que tens de ti, vais descobrir um Ser Maravilhoso e Sábio, pronto a viver uma vida cheia de alegrias, sucessos e muita felicidade!

Até breve!

Ângela Vieira

Autora

Ângela Vieira é Coach Pessoal e Emocional, certificada internacionalmente pelo CCF (Certified Coaches Federation).

Tem uma vasta formação na área da libertação emocional, tendo formações em EFT (Emotional Freedom Techniques), Método Sedona e outras.

É licenciada em Matemática Aplicada à Tecnologia, mas neste momento o seu trabalho está direccionado no apoio ao desenvolvimento pessoal do ser humano.

É também estudante de "*Um Curso Em Milagres*", ministrando workshops baseados nos ensinamentos do curso e associando os seus princípios a todas as outras ferramentas de coaching e libertação emocional que aprende e usa no seu dia-a-dia.

Todas as semanas orienta um grupo de estudos sobre "*Um Curso Em Milagres*".

O seu trabalho pode ser encontrado em www.mudancacriativa.com.