

Aproveitando o bem-estar

Ferramentas de EFT para eliminar dores físicas, emocionais e doenças



Ferramentas de EFT para eliminar dores físicas e emocionais e doença

Por Jideon F. Marques

© Copyright 2023 Jideon Marques - Todos os direitos reservados.

O conteúdo deste ebook não pode ser reproduzido, duplicado ou transmitido sem permissão direta por escrito do autor ou do editor.

Sob nenhuma circunstância qualquer culpa ou responsabilidade legal será imputada ao editor, ou autor, por quaisquer danos, reparações ou perdas monetárias devido às informações contidas neste ebook, direta ou indiretamente.

Notícia legal:

Este ebook é protegido por direitos autorais. É apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste ebook sem o consentimento do autor ou editor.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todo esforço foi feito para apresentar informações precisas, atualizadas, confiáveis e completas. Nenhuma garantia de qualquer tipo é declarada ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. O conteúdo deste ebook foi derivado de várias fontes. Consulte um profissional médico licenciado antes de tentar este programa ou qualquer técnica descrita neste ebook.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância o autor é responsável por quaisquer lesões, morte, perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não limitado a a, erros, omissões ou imprecisões.

Conteúdo

Lista de [exercícios](#)

[Introdução](#) a Técnicas de Libertação Emocional

Parte I: Começando com EFT

[Capítulo 1](#)

Apresentando técnicas de liberdade emocional, ou EFT

[Capítulo 2](#)

Como tocar, passo a passo

[Capítulo 3](#)

Obtendo Específico, Obtendo Resultados

[Capítulo 4](#)

Ferramentas de EFT testadas e comprovadas para apoiar seu toque

[capítulo 5](#)

Perguntas e Respostas Comuns sobre EFT e Ideias de Tapping

Parte II: Tópicos Comuns de Tapping

[Capítulo 6](#)

Autossabotagem - por que fazemos isso, como mudar isso

[Capítulo 7](#)

Tocar para aliviar o estresse e ser oprimido

[Capítulo 8](#)

Tocando no físico - doença, lesão, dor e muito mais

[Capítulo 9](#)

Fobias Neutralizantes

[Capítulo 10](#)

Liberação de peso, desejos e confiança corporal

[Capítulo 11](#)

Perda e luto - deixando ir com EFT

[Apêndice A](#): Resumo do toque

Apêndice B

apêndice C: Recursos de EFT

exercícios

Exercício: Tapping de Um Ponto: Um Olhar Rápido

Exercício: Juntando tudo

Exercício: Tocar em um Alvo Real

Exercício: Criando Instruções de Configuração de EFT Específicas

Exercício: Reagir Fora de Proporção

Exercício: Liste sua conversa interna negativa e as situações em que ela surge

Exercício: Use seu corpo como um recurso de toque

Exercício: Listar pensamentos, sentimentos e sensações problemáticos

Exercício: O Procedimento de Paz Pessoal

Exercício: Resistência da lista de diários ao toque

Exercício: Limpar Resistência ao Toque

Exercício: Imagine Melhor

Exercício: Liberação Global de Estresse

Exercício: encaixote seu estresse (ou chateação) por enquanto

Exercício: Determinando quando você fica estressado

Exercício: Explorando as Origens do Estresse

Exercício: Sistema de Crenças “Tenho Muito para Fazer”

Exercício: O Sistema de Crenças “Deveria” (BS) e Estresse

Exercício: Intensidade sobre Meu Corpo: Tapping Global

Exercício: Praticando Perseguir a Dor

Exercício: Liberando o Trauma da Doença e da Dor - EFT Journal

Exercício: tocando em gratidão pela magnificência do seu corpo

Exercício: Superando a fobia: fique curioso, faça perguntas

Exercício: Tirando o Limite Só de Pensar no Alvo

Exercício: Preencha os espaços em branco

Exercício: Ficando curioso sobre os desejos

Exercício: Eliminar Desejos de Alimentos Específicos

Exercício: Experimentando a Conversa Interna

Exercício: para aliviar a tensão, comece devagar

Exercício: Criando sua própria lista de liberação de peso e confiança corporal

Exercício: Liberando a Carga de Intensidade ao Redor da Perda

Exercício: Liberando o desamparo e o fardo aprendidos

Exercício: Liberando Sentimentos de Pesar Não Resolvidos

Exercício: Lista de luto para EFT Journal - um plano de ação

[conteúdo]

Introdução

a Técnicas de Libertação Emocional

Você tem um problema que não consegue resolver? Você está preso nas garras de uma memória ruim? Tendo problemas para lidar com conflitos sem surtar? Não pode dizer não? Você entra no modo lutar ou fugir cada vez que o chefe envia um e-mail, ou tem uma vida sexual ausente sem licença oficial, ou desejos de comida que saem dos trilhos? Você sofre de uma doença grave ou dor crônica, ou de um estilo de vida do século XXI que o enche de estresse e ansiedade? A Técnica de Libertação Emocional (também conhecida como EFT, toque, terapia de energia, terapia de meridianos) é uma prática simples que pode ajudá-lo a lidar com suas preocupações e oferecer alívio.

O que é EFT e como ela pode ajudar você?

Então, o que exatamente é EFT? Tapping é uma terapia de conversação? Não, embora falar esteja envolvido. É acupuntura? Não, embora você toque suavemente nos pontos de acupressão. Parece estranho? Talvez, mas não mais estranho do que uma aula de Zumba ou uma sessão de acupuntura para os não iniciados. É difícil de aprender? Absolutamente não. As crianças podem facilmente aprender e usá-lo.

EFT faz parte de uma área de cura e auto-aperfeiçoamento em rápido crescimento chamada terapia energética desenvolvida por Gary Craig. Ele regularmente dá às pessoas alívio duradouro e permanente de problemas emocionais, físicos ou relacionados ao desempenho incômodos. Gold Standard EFT ajuda a esclarecer

problemas profundamente enraizados que causaram problemas e transtornos por anos. O processo envolve simplesmente manter em mente os pensamentos, sentimentos e sensações corporais associados a um problema-alvo, enquanto toca em pontos calmantes na parte superior do corpo. Desde seu desenvolvimento em 1995, o crescimento da EFT tem sido exponencial; milhões em todo o mundo usam-no como uma ferramenta para aliviar tensões e traumas diariamente. Eu usei EFT para aliviar memórias ruins e traumas, estresse, ansiedade, auto-sabotagem e muito mais. Eu toquei nos componentes emocionais, más lembranças e experiências, e sintomas físicos relacionados a uma dor física, doença ou enfermidade e notavelmente testemunhados, os problemas físicos se resolvem, desde fibromialgia até dor de membro fantasma. Eu usei batidas para parar o sangramento em alguém após uma queda traumática. Usei-o com crianças pequenas para resolver a ansiedade de separação, o terror e as birras e outros transtornos, e com os pais para resolver a falta de confiança e os sentimentos de fracasso como mães e pais. Eu o usei com empreendedores, bem como com aqueles que estão presos para se desvencilhar e passar com alegria para o próximo nível de suas vidas e sucessos. Eu o usei para ajudar as pessoas a superar problemas relacionados ao desempenho, incluindo atletas profissionais que superaram as dificuldades de voltar ao jogo após um acidente. Eu o usei para parar a dor, melhorar o sono, resolver desejos, aumentar a auto-estima e a confiança, e simplesmente acessar uma maneira mais saudável, pacífica e conectada de experimentar o mundo. Sério, eu tentei em quase tudo e em todos - incluindo meu gato.

O toque funciona com todas as partes de você - seus sentimentos, suas sensações corporais, sua mente consciente e subconsciente e o sistema de energia de seu corpo para ajudar a resolver o trauma. Também acredito que funcione em “um nível quântico”, digamos assim. (Curiosamente, o fundador da EFT e Gold Standard, Gary Craig, está agora explorando a natureza espiritual do taping, com grande parte de seu trabalho não envolvendo o taping). Todo o seu eu participa para liberar o controle que o problema tem sobre você e o controle que você tem sobre um problema, o que pode permitir que você experimente alívio em vários níveis - físico, emocional, relacionado ao desempenho e espiritual.

O campo terapêutico está começando a apreciar a importância dos procedimentos corporais e da terapia energética também em relação à cura de experiências traumáticas.¹Estudos científicos indicam a eficácia do taping no tratamento de muitos distúrbios psicológicos diferentes.²Um número crescente de terapeutas e profissionais médicos, professores e líderes empresariais e outros em diversas indústrias, usam o toque para beneficiar seu trabalho em tudo, desde hospitais e clínicas a escolas e corporações e muito mais. Está até sendo introduzido em alguns cursos de pós-graduação em psicologia.

A EFT restaura sua capacidade de pensar com clareza, de experimentar uma sensação de bem-estar e de se sentir bem novamente, independentemente das circunstâncias. Quer você tenha um problema físico, perturbação emocional ou problema de desempenho, a EFT pode se tornar seu eliminador de problemas pessoal e autoaplicado. Ele aponta um foco de raio laser para um sentimento ou pensamento

difícil, problema, situação ou memória e o neutraliza. Embora não haja garantia de que o toque resolverá uma doença física, as pessoas regularmente experimentam alívio dos sintomas físicos após o colapso dos fatores emocionais e outros eventos subjacentes aos desafios físicos. É gratuito, fácil de aprender, autoaplicável, seguro, e pode ser feito em qualquer lugar, a qualquer hora, sobre qualquer tema, em pessoas de todas as idades (inclusive “pessoas” de quatro patas). Já vi EFT salvar empregos, amizades, saúde, casamentos e sanidade. Mesmo que você não acredite que o taping funcionará para você, ele pode ajudar - e rapidamente, como você verá nos exemplos ao longo deste livro. EFT abre janelas que foram pintadas fechadas por anos, deixando o ar fresco entrar. cantos e recantos empoeirados de sua vida. Trata-se de mudar seu pensamento para que você possa mudar sua vida. EFT libera a carga em torno das memórias ruins; as crenças e pensamentos limitantes, e restaura o equilíbrio do seu sistema energético, dando-lhe uma ardósia limpa. É empoderador. É grátis. Suas aplicações são praticamente infinitas. Com este livro como guia, você começará a enfrentar os desafios que surgirem. Você saberá como neutralizar sistematicamente as más lembranças, medos, e crenças limitantes; e você entenderá claramente o processo e as ferramentas que você pode acessar dependendo do seu alvo de toque. Você vai se sentir melhor. Posso atestar isso!

Como Cheguei ao EFT

Eu estava no East Village de Manhattan, trabalhando no mercado editorial, como autor e editor. Eu era muito bom, mas ainda melhor em recusar ofertas de carreira incríveis. Eu tinha uma crença arraigada: “Não sou bom o suficiente” e, embora a realidade fosse claramente diferente, seguí a velha crença “segura”. Por fim, deixei de publicar totalmente impulsionado em parte pelo estresse da insegurança e pelo medo de fazer as coisas erradas e outras mentiras alucinantes. Eu tinha muitas crenças limitantes, problemas centrais e auto-sabotagem - não que eu entendesse dessa forma naquela época. Avançando alguns anos: eu estava grávida de nove meses e deveria nascer a qualquer dia, escrevendo para uma faculdade de medicina com uma vocação como fitoterapeuta, negando profundamente meu longo e infeliz casamento. Eu esperava dar à luz meu bebê em casa, e meu plano de parto de sete páginas era uma verdadeira obra de arte.

Uma experiência de quase morte não fazia parte do plano. Devido a complicações de parto e parto, meu filho recém-nascido sofreu sofrimento fetal e trauma de nascimento, e sangrei profusamente logo depois que ele nasceu. Para amar de verdade, é preciso abrir, e o nascimento do meu amado e tão esperado filho abriu portas de negação que há muito estavam fechadas. Eles se abriram, sem volta. Anos de experiências emocionais não processadas e não resolvidas borbulharam. Em meu estado físico enfraquecido, eu, que me certifiquei de nunca precisar de ninguém, de repente precisava de ajuda em todos os lugares. Minha mente, corpo e espírito simplesmente não conseguiam lidar com tudo de uma vez. Em um estado enfraquecido, minha recuperação vacilou e depois parou quando o medo aumentou. O casamento acabou como uma amputação, de repente, e a perda de minha saúde, dinheiro, status (uma ilusão de qualquer maneira), amigos e bens mundanos vieram rapidamente. Síndrome de estresse pós-traumático, trauma hepático, depressão pós-

parto, fibromialgia fixaram residência, mas agora eu tinha meu filho pequeno e minha vida. Naqueles anos, minha crítica interna ou pensamentos negativos galopavam por caminhos como esses e eu acreditava nessas mentiras: Eu não posso fazer isso. Eu sou culpado por deixar o pai do meu filho. Eu sou um fardo. Que perdedor! Eles não gostam de mim. Eu não pertencço. Isso é muito difícil. Minhas crenças podem ter ecoado as de outros membros da família, inclusive os de minha linhagem.

A conversa interna compulsiva não ajudou minha situação. Em vez de reconhecer meus pontos fortes - minha coragem, compaixão, criatividade, desenvoltura, persistência e determinação, natureza amorosa feroz - concentrei-me em como eu era "ruim" - minha vergonha governou. Eu acreditava que as mães não podiam se relacionar comigo e não as culpava. Essas histórias eu inventei em minha mente brilhante, ativa e criativa! Como se algum de nós fosse realmente outra coisa senão conectado em nossa própria essência.

A fibromialgia é uma doença para a qual a medicina ocidental não tem cura; Eu não acreditava na minha capacidade de curar, e isso me atrasou. A dor era debilitante. Eu sofro o tempo todo. Como outras doenças autoimunes, a fibromialgia é invisível. Você não pode ver da mesma forma que vê uma erupção cutânea ou gesso em uma perna quebrada. Para muitos, as pessoas com doenças autoimunes parecem preguiçosas.

Enquanto eu descia a colina, muitas mãos se estenderam para amparar minha queda, incluindo as de: Irmã Maria, de abençoada memória, minha família, algumas amigas sábias e Reneé Brown, uma curandeira e professora intuitiva. Ela me apresentou a EFT, comumente chamada de escutas. Surpreendentemente, quando bati, me senti melhor.

Tudo o que fiz foi pensar em um problema preocupante e chegar a um número de 0 a 10 para medir o quanto o problema me incomodava naquele momento. Então me concentrei nesse problema enquanto batia em pontos de redução de estresse na parte superior do corpo e dizia uma afirmação de que me aceitava. Era simples assim; Eu nem precisava acreditar que me aceitava, que me amava ou que me perdoava - o que era bom, porque eu não iria me perdoar pela confusão em que me meti. naquela época (isso veio depois). Eu escutei e bati junto com os DVDs de treinamento de Gary Craig (veja [Recursos de EFT](#) para detalhes) mesmo na hora de dormir eu os ligava e ouvia enquanto dormia.

Buracos começaram a aparecer em minha miséria e desesperança, deixando a luz fluir. Externamente, minha vida parecia a mesma, mas meu mundo interior começou a mudar. Comecei a ver as coisas de forma diferente. Eu entendi agora que não era vergonhoso ou ruim. Eu estava apenas experimentando uma vida diferente daquela que eu esperava e diferente de muitas outras pessoas que eu conhecia (definitivamente não a vida na superfície!) Esta foi e é uma vida que estava me aprofundando, esculpindo uma bela sabedoria, expandindo minha capacidade de amar e ter compaixão pelos outros, levando-me a transformar padrões familiares e culturais prejudiciais à saúde e ajudando-me a entender o quão verdadeiramente glorioso eu e todos os outros seres humanos com quem entrei em contato somos, fomos e sempre seremos. Percebi que era uma mãe muito amorosa e boa; Eu tive

muitos, muitos seres, visíveis e invisíveis, que me amaram e me apoiaram, e eu tive uma boa sorte além do que eu poderia imaginar. A dor começou a diminuir. A vida começou a mudar para melhor.

No “EFT for Serious Diseases”, o primeiro de muitos workshops que eu, juntamente com centenas de outros participantes, contou com Gary Craig e outros mestres de EFT compartilhando ensino e trabalhando com pessoas no palco, testemunhei pessoas experimentando alívio de traumas emocionais graves e/ou sintomas físicos. Eles experimentaram descobertas e insights emocionais profundos, e eu também, tocando junto com todos os outros na platéia. Nós “pegamos benefícios”, recebendo resultados em nossos próprios problemas, porque é assim que EFT funciona. Como a Mãe Natureza, tocar indiscriminadamente chuveiros de cura.

Testemunhei a dissolução dos desejos e vícios nocivos das pessoas. A questão não era o desejo, mas as necessidades subjacentes não atendidas, memórias traumáticas esquecidas ou fortemente lembradas (e às vezes esquecidas boas lembranças), crenças limitantes, percepções distorcidas e mecanismos de enfrentamento superados. Então, minha fibromialgia aliviou e finalmente desapareceu. Terminei de me curar? Você também pode perguntar se eu terminei de aprender. Cada dia é uma oportunidade e uma escolha para crescer, aprender, curar, amar e permanecer conectado com o que realmente importa – a verdade além do que vemos com nossos olhos. Sobre aquela experiência que tive há tanto tempo, quando “perdi” tudo? Na verdade, essa foi a oportunidade divina para eu me conectar profundamente com quem eu sou; aprender a experimentar a verdadeira intimidade; para incorporar o amor feroz de uma mãe pelo ser sagrado confiado aos seus cuidados - meu incrível, glorioso, filho sempre surpreendente com quem desfruto de um relacionamento amoroso, alegre, vivo e fluído como um rio profundo e nutritivo; e ter compaixão, compreensão e aceitação para sentar-se com os outros em sua dor e ajudá-los a se ajudarem em minha prática de EFT. A porta que se abriu após o nascimento do meu filho foi a maior bênção da minha vida. De jeito nenhum eu teria desistido de todas aquelas outras coisas que pareciam tão reais sem uma experiência de quase morte! Tenho uma prática de ensino - não apenas EFT - e retomei minha redação e negócios editoriais de uma forma que também funciona para mim. Junto com uma vida que segue carregada de possibilidades. Está cada vez melhor, à medida que continuo a lembrar que tudo se trata de conexão - primeiro com o Eu, depois com os outros e minha crença de que, no fundo, somos todos um. e fluído profundo rio nutritivo de um relacionamento; e ter compaixão, compreensão e aceitação para sentar-se com os outros em sua dor e ajudá-los a se ajudarem em minha prática de EFT. A porta que se abriu após o nascimento do meu filho foi a maior bênção da minha vida. De jeito nenhum eu teria desistido de todas aquelas outras coisas que pareciam tão reais sem uma experiência de quase morte! Tenho uma prática de ensino - não apenas EFT - e retomei minha redação e negócios editoriais de uma forma que também funciona para mim. Junto com uma vida que segue carregada de possibilidades. Está cada vez melhor, à medida que continuo a lembrar que tudo se trata de conexão - primeiro com o Eu, depois com os outros e minha crença de que, no fundo, somos todos um. e fluído profundo rio nutritivo de um relacionamento; e ter compaixão, compreensão e

aceitação para sentar-se com os outros em sua dor e ajudá-los a se ajudarem em minha prática de EFT. A porta que se abriu após o nascimento do meu filho foi a maior bênção da minha vida. De jeito nenhum eu teria desistido de todas aquelas outras coisas que pareciam tão reais sem uma experiência de quase morte! Tenho uma prática de ensino - não apenas EFT - e retomei minha redação e negócios editoriais de uma forma que também funciona para mim. Junto com uma vida que segue carregada de possibilidades. Está cada vez melhor, à medida que continuo a lembrar que tudo se trata de conexão - primeiro com o Eu, depois com os outros e minha crença de que, no fundo, somos todos um. e aceitação para sentar com os outros em sua dor e ajudá-los a se ajudarem em minha prática de EFT. A porta que se abriu após o nascimento do meu filho foi a maior bênção da minha vida. De jeito nenhum eu teria desistido de todas aquelas outras coisas que pareciam tão reais sem uma experiência de quase morte! Tenho uma prática de ensino - não apenas EFT - e retomei minha redação e negócios editoriais de uma forma que também funciona para mim. Junto com uma vida que segue carregada de possibilidades. Está cada vez melhor, à medida que continuo a lembrar que tudo se trata de conexão - primeiro com o Eu, depois com os outros e minha crença de que, no fundo, somos todos um. De jeito nenhum eu teria desistido de todas aquelas outras coisas que pareciam tão reais sem uma experiência de quase morte! Tenho uma prática de ensino - não apenas EFT - e retomei minha redação e negócios editoriais de uma forma que também funciona para mim. Junto com uma vida que segue carregada de possibilidades. Está cada vez melhor, à medida que continuo a lembrar que tudo se trata de conexão - primeiro com o Eu, depois com os outros e minha crença de que, no fundo, somos todos um. De jeito nenhum eu teria desistido de todas aquelas outras coisas que pareciam tão reais sem uma experiência de quase morte! Tenho uma prática de ensino - não apenas EFT - e retomei minha redação e negócios editoriais de uma forma que também funciona para mim. Junto com uma vida que segue carregada de possibilidades. Está cada vez melhor, à medida que continuo a lembrar que tudo se trata de conexão - primeiro com o Eu, depois com os outros e minha crença de que, no fundo, somos todos um.

Além das certificações de conclusão e certificações que ganhei no início em associação com o trabalho inicial de EFT de Gary Craig, sou um de um pequeno número de praticantes de EFT que ganhou a credencial de praticante ACP-EFT da Association for Comprehensive Energy Psychology (ACEP), sob a direção, orientação e treinamento extensivo de Tina Craig no uso do Gold Standard EFT. Também ganhei a credencial de Praticante Avançado da AAMET (Associação para o Avanço das Técnicas de Energia Meridiana). Eu ensino e ofereço demonstrações e workshops e grupos contínuos sobre escutas. Práticas adicionais de aprimoramento do corpo, da mente e do espírito