



**Emotional Freedom Techniques™**  
Um instrumento de auxílio universal  
para a cura

# **Técnicas de Libertação Emocional**

## **O MANUAL**

Quinta Edição

**"A causa de todas as emoções negativas é  
uma interrupção no fluxo energético do  
corpo."**

© Gary Craig 2004

## **Mensagem especial aos que baixaram este manual de nosso website.**

**Este manual é um ponto de partida - uma introdução - ao EFT. É um *companheiro* do nosso curso EFT mais extenso, com base em vídeos, e não se propõe a ser um treinamento completo.**

**Estude este manual e aplique EFT diligentemente a si mesmo, e a outrem, e você obterá, provavelmente, resultados imediatos, e às vezes, profundos. Esta é a promessa que EFT faz; uma promessa que você poderá realizar facilmente após aplicar as técnicas adequadamente. Você também se deparará, ocasionalmente, com situações em que você coçará a cabeça e se perguntará...**

**"Porquê não funcionou neste caso ?" ou**

**"Porquê funciona para qualquer um mas não para mim ?" ou**

**"Porquê parece ter resultados permanentes em alguns casos e somente temporários em outros ?"**

**ou...ou...ou...**

**Todas essas perguntas têm resposta, mas as respostas não são encontradas num manual como este. Elas surgem da experiência e de um treinamento mais detalhado. Um estudante de cirurgia só pode aprender a teoria dos livros, mas, após isto, terá que observar o procedimento ao vivo, executado por aqueles que já o dominaram. Existe um jeito especial de aplicar EFT que é amplamente demonstrado e ilustrado em nossos vídeos e gravações de áudio. Aqueles que desejarem desenvolver essa habilidade necessitarão de treinamento adicional.**

## **Nota para terapeutas, médicos, professores e outros membros das profissões de cura:**

**Este curso representa um abandono radical de todas as técnicas convencionais. Utilizado apropriadamente deverá multiplicar em muitas vezes suas habilidades de cura.**

**Entretanto, devo lembrar que o curso se destina tanto a profissionais quanto a leigos e, por isso, foi escrito num estilo casual e de fácil compreensão. O autor esforçou-se muito para levar essa notável ferramenta de cura ao público de forma muito prática e, de propósito, evitou a forma um tanto quanto pernóstica dos manuais oficiais, de difícil compreensão.**

**Apesar disso, foi mantida a precisão e completude requeridos pelo profissional, ainda que foram intercalados ícones e metáforas, para tornar o texto mais leve. Claro que isto não é ortodoxo, mas as "Técnicas de Libertação Emocional" tampouco o são. Se você procura pelo convencional, veio ao lugar errado.**

# **A Maneira Fácil de Seguir Este Curso**

Esta seção é importante. A compreensão de seu conteúdo lhe poupará muito tempo, e aumentará a eficácia da prática de EFT.

É compreensível e humano (eu também posso culpar-me disso) que os iniciantes queiram dar uma olhadela aos tópicos mais interessantes deste manual, e, em seguida, dedicar-se aos vídeos com títulos mais convidativos. A prazo longo isto vai lhes custar caro, *porque você está seguindo o curso fora da ordem natural*. Por exemplo, poderá parecer-lhe que, nos vídeos finais, eu esteja contrariando o que estou dizendo neste manual. Não é isto. Estou somente utilizando atalhos eficazes (podem encurtar o tempo necessário ao processo em mais de 50 %), e estou agindo de acordo com conceitos explanados em capítulos anteriores do curso. Ademais, termos importantes tais como "aspectos", "reversão psicológica" e "toxinas energéticas" não podem ser entendidos corretamente sem os fundamentos apropriados. Tudo isso é desenvolvido e apresentado para um fácil entendimento *se você seguir o curso na seqüência correta*.

Dediquei dois anos e uma porção de dinheiro ao escopo de conceber o curso EFT de modo a que seja fácil de aprender. Assim sendo...permita-me enfatizar a sugestão de que o curso do EFT venha a ser seguido exatamente *na mesma ordem em que é apresentado*. Este é o caminho certo e fácil. Seguindo-o fora de seqüência é o caminho mais longo. É como se você fosse ler um livro começando com o primeiro capítulo para depois pular para o oitavo, depois o quarto, e depois ignorando todos os outros capítulos por achar que já está sabendo o que acontece neles.

Acho que já disse o bastante sobre isto.

## **A Maneira Fácil de Seguir o Curso EFT**

### **Parte I - O Básico**

1. Primeiramente, leia a seção "Parte I" deste manual, seguindo todas as seções em ordem seqüencial. Isto é importante mesmo que você seja um terapeuta com muita experiência, porque os capítulos posteriores do curso têm por base as idéias e a terminologia contida nessas páginas.

O capítulo principal da "Parte I" é intitulado "A Receita Básica". Cobre, em detalhes, a rotina fundamental de cura EFT, e é a plataforma da qual tudo mais em EFT é lançado. Conforme você vai aprender na "Parte II", contudo, *raramente se necessita executar a "Receita Básica" por inteiro*. Vários atalhos quase sempre são suficientes. Apesar disso, você precisa conhecer toda "Receita Básica" em seus fundamentos, de modo que possa utilizar os atalhos e dominar a arte do EFT. Quando tiver terminado a leitura da "Parte I", não siga diretamente para a "Parte II". Isto virá mais tarde.

2. Antes de passar à "Parte II", estude os vídeos referentes à "Parte I". Existem três vídeos da "Parte I" e podem ser identificados pela impressão em azul, em suas etiquetas.

O vídeo Ia complementa a "Parte I" deste manual, e mostra cada um dos pontos das batidas, e toda a rotina envolvida na "Receita Básica". O vídeo Ib contém uma sessão que utiliza a "Receita Básica" *integralmente*, e soluciona um intenso medo de água de um homem chamado Dave. Pedimos atentar para o fato de que *este é o único caso no inteiro curso EFT em que a "Receita Básica" é utilizada integralmente*. Isto é feito somente no intuito de lhe proporcionar a visão completa da rotina fundamental. Apesar da sessão inteira durar apenas uma hora (incluindo-se uma entrevista extensiva antes de iniciar o procedimento EFT), é bastante maçante, considerando-se os padrões normais do EFT. Utilizando-se os atalhos, o caso poderia ter sido completado numa fração do tempo.

Os vídeos 2a, 2b e 3 promovem sua instrução ao permitir-lhe assistir um *workshop*, com várias sessões individuais. Nelas você pode certificar-se do potencial do EFT à medida que assiste, ao vivo, a versões de atalho da "Receita Básica", numa ampla gama de problemas. Os atalhos, entretanto, ainda não foram explicados; isto virá na "Parte II".

3. A seguir, faça a revisão das páginas 43 até 45 deste manual (a respeito das gravações de áudio), e, em seguida, escute essas gravações com grande número de casos, e com seus comentários. O escopo dessas gravações não é o de ensinar-lhe a prática da "Receita Básica". Isto é feito em outra parte do curso. Ao invés disso, o escopo é: (1) Dar-lhe mais experiência quanto à ampla variedade de problemas que podem ser solucionados com EFT, (2) dar-lhe um sentido exato do papel que os "aspectos", freqüentemente, desempenham no processo, e (3) permitir-lhe verificar as variadíssimas reações que as pessoas têm nesse processo (variando entre franco entusiasmo a descrença cuidadosa).

## **Parte II - Avançado**

1. Primeiramente, leia a seção "Parte II" deste manual, seguindo todos os tópicos em ordem seqüencial. Aqui você será alertado quanto aos "Impedimentos à Perfeição" (inclusive as "Toxinas Energéticas"), "Atalhos" e outras dicas úteis para obter o melhor resultado com EFT.

2. A seguir, estude os vídeos da "Parte II". Há 8 deles, e são identificados pela impressão em vermelho, em suas etiquetas. O vídeo I da "Parte II" serve como uma ponte entre a "Parte I" e a "Parte II", e é importante que se assista. O restante dos vídeos da "Parte II" contêm sessões ao vivo, e discussões que tratam da arte do EFT. Essas são sessões reais, tanto quanto as que você faz consigo ou com seus clientes, e são uma verdadeira "caixinha de jóias", repletas de exemplos do EFT em ação. Mostram, em profusão, a arte do EFT e deveriam ser estudados várias vezes, a fim de que se possa extrair o máximo deles.

# ÍNDICE

## EFT Parte I

	Pág.
Uma Carta Aberta.....	8
Um Presente de Valor Incalculável.....	11
Cartas Testemunhais.....	12
Questões Legais.....	16
O Que Se Pode Esperar Deste Curso.....	19
Liberdade Emocional.....	19
Simplicidade.....	19
Ceticismo Saudável.....	20
Relatos de Casos.....	22
Repetição.....	22
A Base Científica do EFT.....	23
Um Engenheiro Dá uma Olhada na Ciência da Psicologia.....	23
O Sistema Energético do Corpo.....	25
A Primeira Experiência do Dr. Callahan.....	26
A "Afirmação da Descoberta".....	26
O Conceito da Revisão 100 %.....	29
A "Receita Básica".....	30
Como Assar um Bolo.....	30
Ingrediente No. 1 - O Preparo.....	30
Ingrediente No. 2 - A Seqüência.....	33
Ingrediente No. 3 - O Procedimento Gama de 9.....	35
Ingrediente No. 4 - A Seqüência (Novamente).....	36
A Frase Lembrete.....	36
Ajustes nas Rodadas Subseqüentes.....	37
Dicas de Como Aplicar EFT.....	38
Testando.....	38
Aspectos.....	39
A Persistência Compensa.....	39
Seja Específico Sempre Que Possível.....	39
O Efeito Generalizador.....	39
Experimente-o Em Tudo !.....	41
EFT Em Poucas Palavras.....	41
EFT Em Uma Página.....	42
Freqüentes Perguntas sobre EFT e Suas Respostas.....	43
Histórico de Casos.....	46
Caso No. 1 - Medo de Falar em Público.....	46
Caso No. 2 - Asma.....	47
Caso No. 3 - Abuso Sexual.....	47
Caso No. 4 - Ansiedade e Roendo as Unhas.....	48
Caso No. 5 - Medo de Aranhas.....	48
Caso No. 6 - Dependência de Café.....	48
Caso No. 7 - Alcoolismo.....	49
Caso No. 8 - Pesar.....	49
Caso No. 9 - Medo de Seringas.....	49
Caso No. 10 - Dependência de confeitos "M&M" de amendoim.....	49
Caso No. 11 - Dores Físicas.....	50
Caso No. 12 - Dores na Região Lombar.....	50
Caso No. 13 - Culpa e Insônia.....	50
Caso No. 14 - Prisão de Ventre.....	51
Caso No. 15 - Vergonha do Próprio Corpo.....	51
Caso No. 16 - Lupus.....	51
Caso No. 17 - Colite Ulcerativa.....	52

	Pág.
Caso No. 18 - Ataque de Pânico.....	52
Caso No. 19 - Medo de Elevadores.....	52
Os Vídeos para Parte I.....	53
Vídeo 1a.....	53
Vídeo 1b.....	53
Vídeo 2a.....	53
Vídeo 2b.....	53
Vídeo 3.....	54
Os CD´s de Áudio para Parte I.....	54
Leia as Recomendações Abaixo Antes de Escutar os CD´s .....	54
Sumário das Sessões.....	56

## **EFT Parte II..... 58**

Os Impedimentos à Perfeição.....	59
Aspectos.....	59
A "Reversão Psicológica".....	59
Exercício de Respiração do Osso da Clavícula.....	63
Toxinas Energéticas.....	63
Atalhos.....	67
Encurtando a "Seqüência".....	67
Eliminando o "Preparo".....	67
Eliminando o "Procedimento Gama de 9".....	68
O Movimento dos Olhos do Chão até o Teto.....	68
A Arte de Praticar Atalhos.....	68
Os Vídeos para Parte II.....	68
Vídeo 1 - Resumo.....	68
Vídeo 2 - Exemplos do Auditório.....	68
Vídeo 3 - Questões Emocionais I.....	68
Vídeo 4 - Questões Emocionais II.....	69
Vídeo 5 - Problemas Físicos.....	69
Vídeo 6 - Dependências.....	69
Vídeo 7 -Toxinas Energéticas, Fobias e Persistência.....	69
Vídeo 8 - Problemas Comuns e Perguntas & Respostas.....	69

## **Apêndice..... 70**

Utilizando EFT para Medos e Fobias.....	70
Perguntas e Respostas.....	71
Utilizando EFT para Memórias Traumáticas.....	72
Perguntas e Respostas.....	73
Utilizando EFT para Dependências.....	74
O Problema da Privação.....	75
Como Focar a Dependência.....	76
Como Focar os Desejos Compulsivos.....	76
Focando Eventos Específicos que lhe Causam Ansiedade.....	76
O Procedimento de Paz Pessoal.....	77
Quais São as Expectativas.....	79
Perguntas e Respostas.....	80
Utilizando EFT para as Curas Físicas.....	81
Experimente-o em Tudo.....	81
Perguntas e Respostas.....	81
Utilizando EFT para Melhorar Sua Auto-Estima.....	83
A Causa da Baixa Auto-Estima.....	83
A Metáfora da Floresta com as Árvores.....	84
Generalização.....	84
Seja Observador.....	85
Como Proceder.....	85
Sumário dos Vídeos e dos CD´s de Áudio EFT.....	86
O Esquema de Utilização de EFT.....	93

## **EFT Parte I**

**O básico do EFT e o procedimento passo-a-passo para colocá-lo em ação.**

**Observação: Atalhos e outros conceitos avançados são tratados na EFT Parte II. Entretanto, a EFT Parte I deve ser estudada primeiro.**

# **Uma Carta Aberta**

## **A todos os estudantes do "EFT™ - Técnica de Libertação Emocional", que dá as premissas e explica os "porquês" deste curso.**

**"Em conjunto, construiremos, dentro de você, uma ponte ao país da paz pessoal."**

Caro Amigo,

Enquanto escrevo isto estou só em minha casa...numa noite de terça-feira. Lá fora uma chuva fina cai fazendo um barulho suave na janela. Após dois anos de redação e filmagens, EFT está pronto. Estamos quase prontos para o prelo.

Cinco minutos atrás, lágrimas rolaram pelo meu rosto.

Aí eu soube porque tinha escrito este curso. Quero dizer que eu sempre soube o porquê...mas não sabia como dizê-lo. Mas agora posso colocar isto em palavras. A história é a seguinte.

Cinco minutos atrás eu estava revendo um vídeo que minha sócia Adrienne Fowlie e eu fizemos na "Administração de Veteranos", em Los Angeles. Ficamos lá seis dias utilizando EFT para ajudar nossos soldados veteranos da guerra do Vietnã a superar horríveis memórias da guerra. Você verá esse vídeo como parte deste curso.

Eles tinham Transtorno de Estresse Pós-Traumático (PTSD), que figura entre as formas mais severas dos transtornos emocionais conhecidas.

Todos os dias esses homens revivem as catástrofes da guerra...tais como serem obrigados a atirar em civis inocentes (inclusive jovens crianças)... enterrando pessoas em valas comuns...e observando como seus caros amigos e camaradas morrem ou são desmembrados. O som de tiros, bombas e gritos ressoam em suas cabeças dia e noite. Às vezes, somente drogas fortes aliviam essas seqüelas terríveis da guerra.

Eles suam. Eles gritam. Eles têm dor de cabeça e ataques de ansiedade. Eles ficam com depressão e com dores. Eles têm medos e fobias, e têm receio de deitar-se devido aos terríveis pesadelos

no sono. Muitos estão tendo terapias há 20 anos...com pouquíssimo alívio.

Eu ainda me lembro como fiquei entusiasmado quando a "Administração de Veteranos" convidou a Adrienne e a mim a trazer o EFT a seus pacientes, veteranos da guerra. Nos deram liberdade total no modo como iríamos prestar aconselhamento a esses homens. Este seria, sem dúvida, a prova de fogo quanto ao potencial do processo EFT.

Se viesse a fazer uma diferença sensível, ainda que modesta, nas vidas desses homens gravemente incapacitados, a maioria das pessoas o teria considerado um sucesso. Na verdade, fez muito mais do que isso.

A "Administração de Veteranos" nada nos pagou. Não tinham verba orçamentária para semelhante auxílio externo. De fato, tivemos que pagar nossa passagem de avião, conta de hotel, refeições e aluguel de carro de nosso próprio bolso. Mas não nos importou. Teríamos pago até mais só para ter essa oportunidade.

De qualquer forma esse vídeo que eu estava revendo foi uma somatória daquilo que aconteceu durante aqueles 6 dias. Uma seção foi a respeito de Rich, que tinha feito terapia durante 17 anos para tratar seu PTSD. Ele tinha:

- \*\* Mais de 100 lembranças torturantes da guerra, muitas das quais ele revivia a cada dia.
- \*\* Medo agudo das alturas ...agravado pelo fato de ter realizado mais de 50 saltos de pára-quedas.
- \*\*Insônia...levava 3 a 4 horas para conseguir conciliar o sono, todas as noites - mesmo tomando forte medicação.

Após utilizar EFT com ele, todos os traços desses problemas sumiram.

Como a maioria das pessoas, Rich teve grande dificuldade em acreditar que essa prática de aparência mais do que estranha pudesse funcionar. Mas ele estava disposto a experimentá-la. Começamos com sua fobia das alturas, e após ca. de 15 minutos de prática EFT ela tinha desaparecido. Ele testou subindo vários andares num prédio, olhando para baixo por cima de uma escada de incêndio. Para seu espanto não teve mais nenhuma reação fóbica. Então aplicamos EFT a várias das suas memórias de guerra mais intensas e neutralizamos todas elas em menos de uma hora. Ele ainda se lembra delas, obviamente, mas elas não lhe trazem mais nenhuma carga emotiva.

Ensinamos as técnicas a Rich (do mesmo modo como você está sendo ensinado neste curso), de forma que ele pudesse por si só trabalhar nos restantes traumas de guerra. Após alguns dias todos eles tinham sido neutralizados. As memórias não mais o afligiam. Como resultado disso, a insônia desapareceu e ele dispensou a medicação contra a insônia, sob supervisão de seu médico. Dois meses depois falei com Rich ao telefone; ele ainda estava livre dos problemas.

Isto é, verdadeiramente, liberdade emocional. É o fim de anos de tormentos. É como sair de uma prisão tenebrosa. **Eu tive o privilégio de entregar-lhe a chave...Que sensação maravilhosa!!!** Essa é a promessa do EFT. Domine a técnica, e você poderá fazer para você mesmo, e para outrem, o que aconteceu a Rich.

E aí tivemos os casos de Robert, Gary, Phillip e Ralph, que tinham todos lembranças traumáticas da guerra. Em minutos, EFT propiciou alívio das memórias que foram objeto de tratamento.

Ver os sorrisos e ouvir as palavras de gratidão representou uma forma de contentamento que somente lágrimas podem expressar. E aí veio a entrevista em vídeo com Anthony.

Anthony estava tão amedrontado pelas suas experiências da guerra que tinha medo de ir a lugares públicos...como um restaurante...com medo de que um vietcong pudesse adentrar o recinto, atirando com uma AK47. Ele ficava gelado somente em pensar nisso. Ele sabia, naturalmente, que não era lógico, mas

isto não apacava seu medo em nada. Isto é típico de PTSD.

Após aplicar EFT, Anthony foi conosco a um restaurante repleto de gente, e, de acordo com suas palavras, "não teve nem um tiquinho de ansiedade...". Nós três, Adrienne, Anthony e eu, ríamos despreocupadamente, e gracejávamos enquanto almoçávamos, junto com mais de 200 pessoas. Anthony estava completamente relaxado. O medo tinha ido embora. Que efeito! Que sensação boa de poder trazer tanto benefício à vida de uma pessoa!

Então, na entrevista diante da camera, ele fez uma pausa e disse: "Deus me abençoou, juro. Acho que foi meu momento por ter encontrado vocês...".

E aí...sentado no meu living...foi o momento em que aquelas lágrimas de alegria rolaram pela minha face.

O valor humano neste curso merece seu próprio ápice. Você pode elevar-se a novos níveis com ele. E, se você o desejar, você pode utilizá-lo para ajudar os outros, e aumentar sua auto-estima no processo. Quantos "muito obrigado" você gostaria de receber? Não poderia dar-lhe prêmio maior. E agora, espero, que você saiba qual foi minha motivação em escrever este curso. Foi porque *Deus me abençoou, juro. Acho que foi meu momento por ter encontrado vocês!*

Juntos construiremos, dentro de você, uma ponte para o país da paz pessoal. Uma vez construída, essa ponte se tornará uma habilidade por toda sua vida, a fim de que você a use para espalhar liberdade emocional...e contentamento...de você para os outros. E...é permanente. Como ouro...**não enferruja nem oxida ou se torna obsoleta. Sempre estará a sua disposição.**

Você e eu, provavelmente, nunca nos encontraremos pessoalmente, de modo que não serei capaz de vê-lo e conhecer seu calor humano, como ocorreu com Anthony. Nosso único relacionamento poderá estar restrito a este curso. Mas, tudo bem. Sempre que pessoas se juntam com o intuito de curar, elas executam o trabalho de Deus. O amor preenche o espaço entre elas, mesmo que seja vasto, e ajuda a que a cura aconteça. Deus não requer que nós nos encontremos, face a face.

Você e eu estamos prontos a iniciar uma viagem conjunta em direção à liberdade emocional. Será algo como

nada que você já tenha vivenciado...garanto-lhe isso. Não se trata de uma viagem mítica num tapete mágico, que termina em ilusão. Trata-se de uma viagem real, destinada a dar-lhe resultados reais...do mesmo modo que deu àqueles veteranos de guerra. Você conseguirá, de fato, desenvolver a habilidade de descartar seus medos, suas fobias, memórias traumáticas, raivas, mágoas, culpas e todas as outras emoções restritivas. E não vai levar anos e anos de sessões terapêuticas, enervantemente lentas e caras. Frequentemente, mesmo as emoções negativas mais severas desaparecem após alguns minutos. Mas, estou avançando o sinal. Você terá todas as comprovações de que necessita, à medida que aprende este

curso e aplica essas técnicas a você mesmo.

Você também aprenderá suas limitações. EFT não resolve qualquer coisa para qualquer um. Mas o que consegue fazer, irá maravilhá-lo. Ainda espanta a mim mesmo, e eu estou nisso há anos. Eu apenas abri um pouquinho a tampa, e deixei você espiar um pouco lá dentro. Todo o resto aparecerá a você, passo a passo, enquanto estiver virando as páginas.

Com meus sinceros votos,

**Gary H. Craig**

## Um Presente de Valor Incalculável

**Uma dedicação especial...um muito obrigado...a todos esses pioneiros cujos esforços ajudaram a lançar EFT.**

*"Encontramo-nos no sopé de um alto pico a ser escalado, em questões de cura."*

Você e eu recebemos um presente de valor inestimável.

Infelizmente, não poderemos encontrar alguns de nossos benfeitores, porque sua contribuição essencial se deu há mais de 5.000 anos. Essas pessoas brilhantes descobriram, e mapearam o fator central do EFT, a saber, as energias sutis que correm pelo nosso corpo.



Essas energias sutis são também o fator central da acupuntura, e, por conseguinte, a acupuntura e o EFT são primos, por assim dizer. Ambas as disciplinas crescem rapidamente, e, com o avançar do tempo, são fadadas a desempenhar um papel sempre mais preponderante na cura de males emocionais e físicos.

Em tempos mais recentes, outras dedicadas pessoas promoveram a utilização dessas técnicas antigas. Entre elas, principalmente o Dr. George Goodheart com suas muitas contribuições valiosas no campo da "Kinesiologia Aplicada", um precursor do EFT.

Os trabalhos do Dr. John Diamond receberam muitas louvas porque, segundo me consta, ele foi um dos primeiros psiquiatras a utilizar-se dessas sutis energias, e escrever a respeito. Seus conceitos avançados, juntamente com as idéias pioneiras da "Kinesiologia Aplicada" constituíram o fundamento sobre o qual está sendo construída essa "Escalada para o Alto na Técnica de Cura".

O Dr. Roger Callahan, do qual recebi minha instrução original desses processos, merece todo o crédito que a

história puder lhe conferir. Ele foi o primeiro a trazer a público essas técnicas de forma consistente, e o fez apesar da hostilidade aberta que encontrou entre os colegas de profissão. Como podem imaginar, são requeridas dosagens cavalares de convicção e perseverança para conseguir "sulcar o campo encharcado com a crença do pensamento convencional." Sem o ímpeto missionário de Roger Callahan poderíamos ainda estar sentados aí, teorizando a respeito desse "fenômeno interessante."

É sobre os ombros desses gigantes que eu me ergo humildemente. Minha contribuição a esse campo em rápida expansão tem sido a de reduzir a complexidade desnecessária, a qual, inevitavelmente, se infiltra em qualquer nova descoberta. EFT é uma versão elegantemente simples desses procedimentos que tanto profissionais como leigos podem utilizar em ampla variedade de problemas.

Estamos no sopé de um "Alto Pico a Ser Escalado nas Técnicas de Cura", e por isso, temos ainda muito a aprender. Assim sendo, sou muito grato a todos os praticantes do EFT que, incansavelmente, estão contribuindo com nosso *website*, enviando suas inovações, e relatando seus êxitos ([www.emofree.com](http://www.emofree.com)). Eles nos ajudam a alcançar níveis mais altos.

**Aqui estão algumas  
Cartas Testemunhais  
de praticantes do EFT**

**Distribuidor Independente  
INTERIOR DESIGN  
N u t r i t i o n a l s  
Bob & Debra Ackerman  
Intelligent Weight Management Health & Fitness**

Gary e Adrienne,

Queria agradecer a ambos por terem me introduzido a técnica EFT. Eu tenho um nervo pinçado em meu pescoço, o qual, ocasionalmente, provoca fortes dores em meu braço direito e mão, a ponto de quase torná-los imprestáveis. O último episódio foi o pior, e não consegui encontrar alívio pelos métodos normais de medicação por longos dias, até o dia de seu seminário. Não somente foi capaz de parar a dor imediatamente, quando voltava, mas eu consegui controlá-la completamente !

Muito Obrigada !

Debra Ackerman

Adrienne Fowlie  
Business Associate of Gary Craig  
1102 Redwood Boulevard  
Novato, CA 94947

Cara Adrienne,

Na terça-feira, 21 de julho, participei do seminário de Gary Craig "Como Dirigir Seu Próprio Ônibus". Várias razões me levaram ao seminário, mas não foi lá para me livrar de meu **medo das alturas**. Nem tinha passado pela minha cabeça de que iria conseguir me livrar desse medo até que Gary perguntou se tinha alguém no auditório com medo das alturas. Levantei minha mão e, imediatamente, fiquei nervosa, e comecei a suar e tremer. **Meu medo das alturas era terrível, e não conseguia nem ficar em pé numa cadeira.**

Bem, aconteceu uma coisa surpreendente. Ele me assistiu no procedimento EFT, e **meu medo se dissolveu quase imediatamente**. Tão rapidamente que até agora tenho dificuldade em acreditar no que aconteceu. Como você sabe, você e eu subimos pela escada para olhar para fora da janela, e isto nem me tocou. No dia seguinte, no trabalho, olhei para fora de uma sacada do segundo andar e isto não me perturbou.

Mais surpreendente é o fato de que, em toda minha vida tinha ido numa roda gigante talvez só 3 vezes, mas ontem foi a Feira de Sonoma County e subi numa roda gigante sem sentir medo algum ! Isto foi o teste real ! As outras vezes tinha ficado petrificada de medo. Não conseguia respirar. Começava a resfolegar, suar, tremer, era algo irreal de como me sentia. Ontem fiquei completamente relaxada e confortável. Foi um verdadeiro milagre. **Meus filhos ficaram chocados ! Eles sabem quão real era meu medo e agora parece que nunca sequer existiu.**

A propósito, tive que fazer o processo EFT só mais uma vez desde aquela dia em que Gary me ajudou, e isto foi alguns dias antes de irmos à feira. Nem voltei a fazê-lo no dia em que fomos à feira !

Adrienne, estou tão contente de ter encontrado a vocês dois, e espero revê-los em breve.

Sinceramente,

**Barbara Woolman**  
Santa Rosa, CA

**Observação: Tim Clark é um detento na Prisão de Folsom, que sofria há anos de "Transtorno de Estresse Pós-Traumático" (PTSD). Por alguns minutos praticou EFT na sala de visitas, e todos os sintomas desapareceram. Nunca mais voltaram. Essa carta de grande valor foi escrita numa máquina de escrever da prisão, e foi reproduzida exatamente do modo como foi escrita.**

A QUEM INTERESSAR POSSA:

Não sei exatamente o que gostaria de expressar a respeito da ajuda que Gary trouxe para minha vida a não ser dizer simplesmente isto.

Em janeiro de 1980 foi sentenciado "ao buraco" em SAN QUENTIN. Isto durou até que foi solto sob fiança em abril de 1982. Naquele período peguei um caso de "Transtorno de Estresse Pós-Traumático" (PTSD).

Até encontrar Gary convivi com essas desordens de estresse como maneira de vida. Por quase 12 anos.

Graças a Gary isto não é mais o caso. Ele veio me visitar (agora estou na Prisão de Folsom) e me curou lá mesmo na sala de visitas. Eu também estava descrente dessas suas teorias mas não o sou mais. Meus agradecimentos a você meu amigo.

COM MUITO RESPEITO,

TIMOTHY CLARK

**Greenwood & Co.  
COMMERCIAL REAL ESTATE  
INCORPORATED**

Sr. Gary Craig  
a/c Adrienne Fowlie  
Emotional Freedom Techniques™  
1102 Redwood Boulevard  
Novato, CA 94947

Prezado Gary,

Eu fui uma das pessoas que participaram do seminário em Los Angeles para a Fundação Nacional dos Veteranos de Guerra no mês passado, ocasião na qual você fez a demonstração do EFT para nós.

A afirmação "todas as emoções negativas são causadas por uma interrupção no fluxo energético do corpo" é arrojada.

A noção de que ao se bater em certos pontos do corpo se conseguiria produzir uma mudança rápida nessas emoções realmente exigiu mais de minha capacidade de acreditar do que foi capaz de dar sem provas.

Dizer que fobias podem ser curadas quase imediatamente, ou que resultados positivos podem ser alcançados nos esportes, negócios e combate a dependências com a prática do EFT foi bastante difícil de se acreditar, para dizer pouco.

Após testemunhar os resultados extraordinários que você obteve com pessoas durante o seminário, utilizei a técnica EFT para tentar melhorar meu *handicap* no golfe.

**Por meu espanto e contentamento, o resultado imediato, após três aplicações da técnica, foi o de baixar meu score em 10 tacadas, de um nível de ca. 95 para menos de 85. - Eu continuo utilizando sua técnica desde então, e permaneço, consistentemente, com um score na faixa de oitenta baixo na maioria dos campos de golfe.**

Agora estou esperando obter resultados semelhantes na próxima utilização de sua técnica no tópico que vier a escolher para mim.

Obrigado por esse valioso e divertido instrumento.

Cordiais Saudações,  
Gray DeFevere

Gray DeFevere  
1554 South Sepulveda Blvd.  
Los Angeles, CA 90025

## QUESTÕES LEGAIS

**Importante...por favor, leia com atenção**

O bom senso sugere que não se deve temer muitos efeitos colaterais negativos com o EFT. Isto devido a que

Não há procedimentos cirúrgicos  
Não há agulhas  
Não há pílulas ou remédios  
Não há forças exercidas sobre o corpo

Ao invés disso há apenas alguns procedimentos aparentemente inócuos, tais como batidas, cantarolas, contagem em voz alta, e circunvolução dos olhos. Até agora, mais de 100.000 pessoas já utilizaram o EFT, e o número de queixas é muito aquém a 1 %.

De quando em vez alguém pode relatar ter tido alguma náusea, e algumas poucas pessoas relataram terem se sentido "pior". Devido ao fato de que esses relatos são tão pouco freqüentes desconhece-se se esses problemas foram causados realmente pelo EFT. Algumas pessoas, aliás, sentem náuseas ou se sentem "pior" meramente pela menção de seus problemas. Terão isso, mesmo sem que EFT tenha sido utilizado.

EFT ainda está em um estágio inicial e temos muito a aprender. Assim é possível que EFT possa ter efeito prejudicial para alguém. Por conseguinte, você deve partir da premissa que estamos ainda em um estágio experimental, e estamos utilizando o EFT com cuidados.

Neste contexto, incluo abaixo uma mensagem importante que redigi para a lista de suporte de e-mails do EFT. Deve ser lida com atenção.

**Não vá aonde não é chamado.**

Alô Para Todos,

Esta é uma mensagem importante, e eu passei muitas horas para redigí-la, e corrigí-la, afim de "acertar".

Felizmente, o que tenho a dizer é óbvio bom senso, e 99 % de vocês já entenderam o que tenho a dizer.

Em suma; é indispensável que usemos o bom senso quanto ao EFT, e que **NÃO** o utilizemos com pessoas com problemas sérios, **A NÃO SER** que tenhamos a experiência apropriada para assim fazê-

lo. Ainda que nosso fascínio por essas técnicas nos dêem muita razão em ser entusiastas, temos que pesar esse entusiasmo contra algumas reservas impostas pelo bom senso. Deixe-me analisar ambos os lados dessa questão.

Primeiramente, um dos aspectos mais positivos do EFT (e de outras práticas afins) é que, para a absoluta maioria das pessoas, pode ser aplicado virtualmente sem dor. Esse lado suave estimulou muitos psicólogos a escrever livros sobre o assunto de modo a dar acesso a essas práticas a um amplo público leigo. E porque não ? Porque negar o acesso do público a instrumentos que muitas vezes são soluções transformadoras para tantos problemas...e que, para a maioria das pessoas, são suaves e fáceis de serem utilizados ?

Considere por exemplo que...

Terapeutas rotineiramente estão ensinando o processo a seus clientes para uso em casa.

Professores estão aprendendo as técnicas para utilizá-las em seus alunos.

Treinadores as estão aprendendo para aplicá-las a seus atletas.

Pais estão aprendendo a utilizá-las em seus filhos.

Médicos as estão utilizando para aliviar as dores de seus pacientes.

Massagistas profissionais misturam as técnicas EFT às suas massagens para obter resultados mais duradouros.

Curadores espirituais estão aplicando essas técnicas para os necessitados.

Quiropraxistas, acupunturistas e praticantes da homeopatia estão ampliando suas práticas e estão ensinando o EFT a seus pacientes para uso em casa.

E assim por diante...

Não sei exatamente quantos entusiastas de EFT estão atualmente utilizando as técnicas em terceiros, mas minha estimativa é de que sejam mais de 100.000, e provavelmente já tem sido utilizadas mais de um milhão de vezes em todo mundo.

Isto, obviamente, não teria acontecido se não houvesse (1) substanciais resultados, e (2) os riscos ou possíveis efeitos colaterais negativos não fossem mínimos.

Enquanto nenhum praticante experiente do EFT possa negar ter obtido resultados substanciais, *PODE SIM* haver efeitos colaterais, às vezes até severos. Deixe-me explicar.

Algumas pessoas sofreram traumas e/ou abusos tão profundos em suas vidas, que desenvolveram problemas psicológicos graves...tais como múltipla personalidade, paranóia, esquizofrenia e outros sérios distúrbios mentais. Embora o EFT tenha sido de valia mesmo em tais casos graves, *NESSAS CIRCUNSTÂNCIAS EFT DEVE SER APLICADO SOMENTE POR UM PROFISSIONAL QUALIFICADO COM CONHECIMENTOS DESSES DISTÚRBIOS.*

Porquê ? Porque alguns desses pacientes podem sofrer surtos ("abreações") e com isso perder totalmente o controle. Durante esses surtos podem tornar-se perigosos para si mesmos e para outros, e podem requerer sedação ou hospitalização. Isto, obviamente, não é um campo apto para o iniciante...qualquer que seja o entusiasmo com que se dedique ao EFT.

Por sinal, não se sabe ainda se as batidas do EFT podem, de fato, causar tais surtos, ou se são tão somente as lembranças traumáticas evocadas por ocasião da aplicação do EFT que provocam os surtos. Seja como for, se você não tiver experiência em tais áreas, por favor abstenha-se de aventurar-se aonde não é chamado.

Quão freqüentes são tais surtos ? Num hospital psiquiátrico são comuns. No dia-a-dia são raros. Recentemente, pesquisei junto a vários praticantes proficientes de EFT, que já lidaram com uma grande gama de problemas emocionais, e soube que menos de 1 em 1.000 pacientes tiveram tais surtos.

Esse percentual ínfimo está sendo mencionado a título de perspectiva. Não é para sugerir que os praticantes de EFT possam tranquilizar-se por ser pequeno o risco, e "ir lá onde não são chamados." Do contrário, o praticante iniciante do EFT deve usar de bom senso e *NÃO TENTAR ALIVIAR MALES QUE ESTÃO ALÉM DE SUA CAPACIDADE OU TREINAMENTO.*

É bem conhecida minha frase "Experimente-o em tudo !". Essa frase

consta do manual de EFT, no curso de EFT e no nosso *website*. O propósito dessa frase, naturalmente, é de abrir as mentes das pessoas quanto ao potencial de uso do EFT. Definitivamente não é uma autorização para ações irresponsáveis. Felizmente, as pessoas interpretam isso num contexto de bom senso, e não usam o EFT, por exemplo, para conseguir que alguém tente voar ao saltar do Empire State Building.

Em certas ocasiões, as pessoas que estão sendo tratadas com EFT têm reações emocionais tais como choro ou outras manifestações de tristeza que acompanham as evocações de suas lembranças penosas. Em outras ocasiões algumas dores físicas se acentuam - ao menos provisoriamente. O praticante experiente de EFT entenderá que são reações normais, e apropriadamente aplicará novas rodadas de EFT para neutralizá-las. Novamente, quando ocorrem tais reações, deve prevalecer o bom senso. Se a situação ultrapassar a proficiência do praticante, este deve encaminhar o cliente a alguém com maior experiência.

Abraços,  
Gary

Por essas razões, as afirmativas seguintes de *BOM SENSO* constituem um acordo legal entre nós. *Por favor, leia essas afirmativas com atenção.*

\*\* Adrienne e eu não somos psicólogos, ou terapeutas, e não temos credenciamento ou formação a nível universitário...a não ser meu diploma de engenharia de Stanford.

\*\* Nós somos Conselheiros de Desempenho Pessoal e nossa missão é a de chamar a atenção de terceiros para instrumentos de melhoria de performance.

\*\* Nossa busca é de cunho espiritual, e por conseguinte, nós dois somos ministros ordenados regularmente.

\*\* Este curso possui o formato de uma demonstração detalhada de um instrumento para uma impressionante melhoria pessoal. Não é um treinamento em psicologia ou psicoterapia.

\*\* Respeitando-se as outras condições deste acordo, você está autorizado a utilizar o EFT para si mesmo ou para terceiros.

**\*\* Adrienne e eu não podemos, e não queremos assumir qualquer responsabilidade com relação ao que você vai fazer com essas técnicas.**

**Por conseguinte...**

**\*\* Você está sendo solicitado a assumir completa responsabilidade por seu bem-estar emocional e/ou físico durante e após este curso.**

**\*\* Você também está sendo solicitado a instruir terceiros a quem você ajudou com EFT, ou a quem você está ensinando EFT, a assumir completa responsabilidade por seu bem-estar emocional e/ou físico.**

**\*\* Você também deve concordar em eximir Adrienne, a mim ou qualquer pessoa envolvida com EFT, de qualquer queixa feita por qualquer pessoa a quem você buscou ajudar com EFT, ou a quem você ensinou EFT.**

**\*\* Encarecemos que você utilize EFT sob a supervisão de um terapeuta qualificado ou médico.**

**\*\* Não utilize essas técnicas tentando solucionar um problema no qual seu bom senso indica não ser apropriado.**

**Se você não concordar com o acima-explanado, ou estiver impedido em concordar, é favor embalar todos esses materiais fornecidos para devolvê-los para uma restituição dos eventuais pagamentos efetuados. Em caso contrário, estamos acordados, e eu conto com que você aja em conformidade.**

**Estou perfeitamente consciente de que o acima-escrito é de senso comum, e peço escusas se você pensa que eu esteja falando para você como se você tivesse 12 anos. Só estou fazendo isto porque meu advogado insistiu em que assim fizesse. Mas agora chega.**

**Vamos adiante.**

# O QUE SE PODE ESPERAR DESTA CURSO

## Liberdade Emocional - Simplicidade - Ceticismo Saudável Relatos de Casos - Repetição

### Liberdade Emocional

Talvez devesse ser um pouco mais modesto a respeito, mas eu penso que EFT irá mudar seu mundo dramaticamente.

Eu sei que parece ser um bocado exagerado, mas essas técnicas podem competir em importância com a Declaração da

Independência. Para alguns, elas são a Declaração da Independência.

Por independência entendo libertação de emoções negativas. Isto é, liberdade que lhe permite desabrochar e superar quaisquer obstáculos ocultos que impedem que você desempenhe de acordo com sua capacidade.

Quero dizer também libertação de anos de baixa auto-estima...ou relutância...ou pesar pela perda de um ente amado...ou raiva...ou lembranças negativas, envolvendo estupro ou outras formas de abuso.

Quero também dizer liberdade para conseguir aquele aumento de rendimentos, fazer aquelas visitas de negócios, iniciar um novo negócio, melhorar seu score no golfe, perder aquele excesso de peso, relacionar-se com facilidade ou superar inibições para fazer discursos, ou ainda poder tornar-se um cantor ou comediante de palco.

Quero dizer libertar-se da ansiedade que lhe obriga a tomar aquelas pílulas, beber aquela bebida alcoólica, fumar aqueles cigarros, ou assaltar a geladeira à noite.

Quero também dizer liberdade para expressar amor com naturalidade, e sentir-se à vontade neste planeta, enfrentando os dias com ânimo e confiança.

Quero dizer libertar-se dos medos intensos...ou fobias...ou da ansiedade...ou ataque de pânico...ou transtorno de estresse pós-traumático (PTSD)...ou dependências ...ou depressão...ou sentimento de culpa...ou...ou...ou...

Conforme já disse, eu penso que EFT mudará seu mundo dramaticamente.

\*\* No EFT não existe a necessidade de longos relatos da vida pregressa.



- \*\* Não há pílulas ou medicamentos.
- \*\* Não há a necessidade de reviver penosos eventos traumáticos.
- \*\* Não requer meses ou anos de tratamento.
- \*\* Leva uma fração do tempo de outros métodos, já que é realizado em minutos.

As pessoas simplesmente se desvencilham de sua bagagem emocional, via de regra, de modo permanente, e podem seguir suas vidas com muito mais eficácia.

EFT é baseado na descoberta de que desequilíbrios no sistema energético do corpo têm um efeito profundo na psicologia pessoal do indivíduo. Corrigindo esses desequilíbrios, o que é feito através de batidas leves em certos pontos do corpo humano, muitas vezes significa o caminho para o remédio rápido. Com rápido quero dizer, **a maioria dos problemas desaparecem em minutos !!!** (Isto acontece especialmente quando você reduz seus problemas a específicas ocorrências negativas em sua vida. Mais a respeito disto mais tarde).

Isto é demonstrado repetidamente nos relatos de casos e sessões ao vivo que estão incluídos neste curso. Alguns problemas levam mais tempo...talvez duas ou três sessões curtas. Os mais difíceis costumam requerer algo entre poucos dias a várias semanas. Felizmente, esses casos são minoria.

### Simplicidade

Este curso não se propõe a informar cada detalhe intrincado a respeito dessas descobertas. Isso encheria centenas de páginas e iria requerer de você defrontar-se com áreas eminentemente técnicas, tais como física quântica e campos morfogenéticos. Cortamos tudo isso, e estamos fornecendo uma versão simples, e altamente funcional para o cidadão comum.

Seguindo o curso é como aprender a dirigir um carro. Você não precisa entender toda a física, química, engenharia e matemática inerente a um carro para aprender a dirigi-lo. Mas você precisa saber a respeito do pedal do acelerador, do freio, do volante de direção e

da alavanca de câmbio. Com esses conhecimentos básicos você consegue dirigir o carro com facilidade na maioria das estradas.

Meu propósito é o de reduzir um tema muito complicado a alguns procedimentos simples, e fáceis de serem entendidos (pedal de acelerador, freios, etc.). Quanto mais curtos e concisos eu conseguir fazê-los, tanto mais fáceis serão para serem aprendidos e utilizados. E você quer ter um instrumento eficiente e de fácil uso para melhorar seu desempenho pessoal. Assim, o curso foi recheado de exemplos simples, imagens e metáforas, para tornar o processo EFT claro e óbvio.

## Ceticismo Saudável

Uma inovação normalmente é recebida com ceticismo porque viola as crenças das pessoas. E o EFT contraria praticamente todas as crenças relacionadas com psicologia e curas emocionais. Em certos círculos, os remédios rápidos para problemas emocionais "difíceis", são considerados impossíveis e qualquer um que os proponha é rapidamente taxado de charlatão. "Porque, seja como for," dizem eles, "essas coisas são profundamente arraigadas nas pessoas, e, por isso, devem exigir um bocado de tempo para remediá-las."

As crenças são muito poderosas. Vamos à guerra por elas. Construímos monumentos a elas. A medicina, a psicologia e os sistemas políticos as tomam como fundamentos. Mas, infelizmente, às vezes não são verdadeiras. Nós apenas achamos que sejam. Às vezes acreditamos em fábulas.

Se sua reação às premissas dadas nas páginas precedentes inclui uma atitude do tipo "é bom demais para ser verdade"...ou qualquer coisa semelhante...então eu, provavelmente, já terei violado suas crenças. Isto é saudável e não surpreende. As novas idéias devem ser submetidas a um escrutínio rigoroso. A prazo longo, isto as torna mais fortes.

Você tem em suas mãos uma inovação da maior importância. Como você verá, ela tem por base os princípios científicos mais sólidos. Porém, como diverge tão dramaticamente da "sabedoria convencional", compreende-se que seja recebida, quase sempre, com ceticismo. Isto não acontece só com EFT.

Outras inovações se defrontaram com atitudes semelhantes. Abaixo algumas citações históricas:

«É impossível que as máquinas mais pesadas do que o ar possam voar.»

Lord Kelvin, Presidente da Sociedade Real Britânica

«Tudo o que podia ser inventado já foi inventado.»

Charles H. Duell, Diretor do Departamento de Patentes dos EUA, 1899

«Mulheres responsáveis e de bom senso não querem votar.»

Grover Cleveland,  
Presidente dos EUA, 1905

«Não existe a probabilidade de que o homem consiga aproveitar o poder do átomo.»

Robert Milikan,  
Ganhador do Prêmio Nobel em Física, 1923

«Quem é que vai querer escutar atores falar?»

Harry M. Warner,  
Warner Brothers Pictures, 1927

Mas mesmo que você não tenha qualquer ceticismo e absorva tudo isso rápida e entusiasticamente... como eu fiz...garanto-lhe que se defrontará com o mais duro ceticismo dos outros, a quem você tentou ajudar. Como eu sei disso ? Anos de experiência.

Esse ceticismo, porém, não deve ser criticado. Por outro lado, não precisa ser *entendido* pois existem alguns aspectos únicos nele com relação ao EFT.

Aqui vai um exemplo. Em muitas ocasiões eu demonstrei essas técnicas (a neófitos) no palco, com 5 ou 10 voluntários da platéia.

Dentro de poucos minutos no menos 80 % deles teve evidentes e sensíveis reduções...ou até mesmo eliminações...de problemas físicos e emocionais. Os medos se atenuam, as dores de cabeça desaparecem, a respiração se normaliza, e o trauma emocional cede.

Então eu pergunto à audiência «Quem aqui é cético a respeito disso ?», e, invariavelmente, ao menos a metade das mãos são levantadas.

Então pergunto-lhes se eles acreditam que as mudanças que as pessoas vivenciaram eram reais, e...sim, elas sempre concordam que as mudanças eram reais. Porque afinal, as pessoas que experimentaram as mudanças eram, geralmente, desconhecidos por mim e amigos dos participantes. Eles sabem que as pessoas relatam honestamente. "Então porque você é cético ?", eu lhes pergunto. E aí recebo um saco de razões do porque a coisa funcionou...

\*\*Me dizem que eu hipnotizo as pessoas. *Isto é gozado porque eu não entendo nada de hipnose...nem as pessoas que sugeriram tal razão.*

\*\*Me dizem que é apenas pensamento positivo. *Embora nunca tenham visto antes o pensamento positivo realizar esse tipo de mudanças tão rapidamente.*

\*\* Me dizem que é apenas porque as pessoas queriam superar seus problemas. Seria um simples caso de "mente sobrepondo-se à



matéria." *Então porque as pessoas não superaram seus problemas mesmo antes de subir ao palco ?*

**\*\*Me dizem que as mudanças não vão durar porque não existe tal coisa como uma "solução rápida". Porém tomam drogas como penicilina para "solucionar rapidamente" outros males.**

**\*\*Me dizem que as técnicas de batida servem como distração que desviam as mentes das pessoas de seus problemas. Isto ignora o fato de que as pessoas precisam identificar seus problemas para que EFT funcione. É exatamente o oposto da distração alegada.**

Agora o que é realmente fascinante a respeito desse fenômeno...nenhuma das razões alegadas inclui o EFT. EFT é algo excluído da lista das possibilidades ! - Que reação estranha.

Você imaginaria que as pessoas, após assistirem aos benefícios irrefutáveis, fossem crivar-me com perguntas de como as técnicas funcionam para que pudessem entender melhor o processo. Ao invés disso, eles tendem a ignorar o processo oferecendo outras explicações. Não me perguntam o que aconteceu. Eles instruem a mim.

Eles procuram em sua "própria sacola de conhecimentos e experiências" aquilo que lhes parece relacionar aquilo que aconteceu no palco com aquilo que já "sabem" ser verdadeiro. EFT não está na sacola (ainda), e assim eles têm dificuldade de fazer a relação. Agora eu sei como os cientistas alguns séculos atrás se sentiram quando tentaram dizer aos que acreditavam ser a terra plana, que, na verdade, era redonda.

Quase nunca alguém me diz algo como "Oh, é como você disse. Você equilibrou o sistema energético enquanto estiveram identificados com seu problema e assim eliminaram a causa." Mesmo assim, é exatamente isso que ocorreu. E é exatamente o que tinha tentado explicar ao auditório do que iria ocorrer, na meia hora precedente. E é a única coisa que ocorreu durante aqueles breves minutos enquanto as pessoas estiveram no palco, e é a única coisa que propiciou as mudanças.

Eu costumava ser crítico a este respeito, e pensava que as pessoas eram mal-intencionadas, embotadas ou estúpidas. "Porquê não conseguem ver o óbvio ?", dizia a mim mesmo. Mas aí realizei que as pessoas não eram mal-intencionadas, embotadas ou estúpidas, porque essas reações vieram de todas as camadas da sociedade e com os mais variados níveis intelectuais. Não importava se eram motoristas de ônibus ou PhD`s. Alguns de meus melhores amigos simplesmente tentaram bagatelizar racionalmente os resultados surpreendentes e ridicularizar as "esquisitices" do processo.

Às vezes, até mesmo as pessoas que se beneficiaram com as mudanças querem dar crédito a alguma outra coisa que tenha

realizado o feito. E, em geral, é algo completamente sem nexos, como um recente terremoto ou um aumento de salário recebido há pouco tempo.

*Atente bem, eles não negam que tenha acontecido a mudança ou duvidam que ela aconteceu enquanto foi aplicado o EFT.* Eles simplesmente não conseguem relacioná-la às técnicas de batidas. Para eles, simplesmente não "cai a ficha". Não faz sentido. Deve haver alguma outra explicação. O Dr. Roger Callahan, do qual recebi minha introdução inicial a esse processo, chama isto de problema APEX.

De novo, não é para ser criticado. Mas é importante observar e entender, porque isto *acontece* com grande frequência. Na verdade, a maioria das pessoas sente isso, e **existe uma grande probabilidade que você seja uma delas.**

E é por isso que eu estou lhe dizendo isto. Se você não estiver ciente disso pode ser que você também tente bagatelizar a coisa, e virar as costas para a liberdade emocional, e a todos os benefícios que têm a oferecer à sua vida.

Uma outra razão para o ceticismo é que EFT é um processo esquisito. Quero dizer,  *muito, muito esquisito.* Essas técnicas farão você falar consigo mesmo, girar seus olhos em sua cabeça, e cantarolar enquanto estiver batendo em vários pontos de seu corpo.

Elas não se assemelham nem remotamente à "psicologia" do modo como as pessoas a conhecem, e podem estar "anos-luz distantes" de seu sistema de crenças.

Entretanto, uma vez que você compreenda a lógica por trás delas, essas técnicas se tornam óbvias. E você poderá perguntar-se porquê não foram descobertas antes.

Dito isto, aqui vai um aspecto paralelo muito interessante. *Você não precisa acreditar na eficiência dessas técnicas para que elas funcionem.* Algumas pessoas concluem, erroneamente, que EFT obtém resultados simplesmente porque as pessoas *acreditam* no processo. Esta é uma conclusão particularmente estranha porque, via de regra, é tirada por pessoas que são céticas.

O fato é que *raramente* as pessoas acreditam nessas técnicas, à primeira vista. Quase sempre são céticas...ao menos, até um certo grau. Apesar da costumeira ausência de crença por parte de iniciantes, os resultados obtidos por EFT ocorrem independentemente. As pessoas conseguem melhorar apesar de seu ceticismo.

## Relatos de Casos

Como garoto eu estava apaixonado pelo jogo de baseball, e costumava sonhar em jogar como jogador de centro no time dos New York Yankees. Rebater parecia ser uma coisa tão fácil de se fazer. Basta estar em pé na tábua e acertar a bola quando essa é arremessada em sua direção.

Acertar bolas de baseball, obviamente, é uma habilidade e exige experiência para conseguir-se proficiência. Quanto mais bolas rápidas, em curva, e com efeito você rebater, tanto melhor você se torna como rebatedor. O mesmo vale para EFT.

Guardar na memória o procedimento mecânico do EFT é fácil. Aplicá-lo é quase tão fácil, e você consegue ser proficiente já após algumas tentativas. Entretanto, se você desejar *dominar o processo*, você terá que estudar diligentemente as gravações do curso EFT (e nossos outros conjuntos de gravações), e utilizá-lo numa ampla gama de problemas (bolas rápidas, bolas em curva, bolas com efeito), afim de aperfeiçoar sua habilidade. Em poucas palavras, você necessitará de mais treinamento e experiência do que você está recebendo só com este manual.

*Talvez a maior limitação que você encontrará ao utilizar o EFT seja não reconhecer o quanto você consegue fazer com ele.* Esta é uma das razões porque eu o estou abarrotando com relatos de casos reais neste curso. Você os encontrará descritos neste manual. Mais importante, porém, existem horas de relatos gravados em vídeos, e mais horas e horas de relatos gravados em cd's.

Essas sessões gravadas são essenciais para que você consiga dominar as técnicas, porque elas tiram EFT das páginas escritas, e apresentam sua eficácia na vida real. Por favor, estude-as detidamente. São casos reais...aplicados a pessoas reais com problemas reais ...para que você amplie seu horizonte.

Você testemunhará como algumas pessoas com problemas que tiveram desde sempre, os neutralizam em poucos momentos, enquanto outros exigem persistência. Você ouvirá como EFT é aplicado para aliviar sérios problemas emocionais, e verá como esses se desfazem, tudo gravado em vídeo. Você também testemunhará casos em que há algum alívio parcial do problema, sem que desapareça totalmente. Em poucas palavras, essas gravações lhe mostram um leque de experiências reais, e que são uma base indispensável para quem quiser graduar-se, de um EFT mecânico para a maestria.

Uma outra razão pela qual quero submergí-lo em tantos relatos de casos, é que eu quero expô-lo a tantas pessoas que obtiveram mudanças dramáticas graças ao EFT que você *não consiga mais ser cético.*

Até mesmo o cético mais embotado não conseguirá resistir a tal barragem de óbvia evidência. EFT é tudo isso que eu estou dizendo que é...e mais ainda.

## Repetição

Eu acredito em repetição. É o instrumento de ensino com a maior tradição neste planeta, e eu o utilizo incessantemente.

O quanto mais você vier a ser exposto a alguma coisa, tanto melhor você a aprenderá. Por isso, você me ouvirá voltar a essas idéias de muitos ângulos diferentes neste curso. Irei visitar os mesmos conceitos repetidamente neste manual, nos vídeos e nos CD's de áudio.

Se você vier a ficar cansado em ouvir a mesma coisa repetidamente...fique grato. Isto significa que você a aprendeu tão bem que agora está ficando um pouco entediado. Isto é *bem melhor* do que ficar exposto a uma idéia apenas uma vez e não tê-la enraizada em sua memória. Devido a enorme importância dessas técnicas quanto à qualidade de sua vida, eu lhe faria um grande desserviço se eu não incutisse essas idéias cruciais na sua cabeça.

Bem...eu repito. Fique preparado para encontrar repetições neste curso.

# A Base Científica do EFT

**Um engenheiro dá uma olhada na ciência da psicologia - O sistema energético do corpo**

**A primeira experiência do Dr. Callahan**

**A "Afirmação da Descoberta" - O conceito da revisão 100 %**

## Um engenheiro dá uma olhada na ciência da psicologia

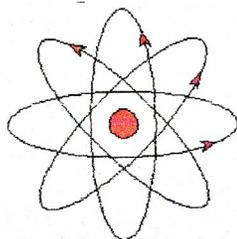
Este curso foi escrito por um engenheiro de Stanford. Não sou um psicólogo com uma longa lista de iniciais depois de meu nome. O pessoal me chama Gary e não Dr. fulano de tal.

Se você for um pensador convencional, isto pode lhe incomodar. Afinal, o que um engenheiro tem que se meter no campo da psicologia? As ciências físicas e as ciências da mente não parecem ter nada em comum.

Verdade. Mas 40 anos atrás eu cheguei à conclusão que a qualidade de vida da gente é diretamente relacionada com a saúde emocional. A saúde emocional é a base para a autoconfiança, e a autoconfiança é o trampolim para o sucesso em qualquer área da vida. Naturalmente, esta não é uma idéia nova. Virtualmente todo mundo concorda com ela e a seção dos livros de auto-ajuda nas livrarias está abarrotada com livros sobre este tópico.

A maioria das pessoas aceita essa idéia com naturalidade e lê um livro ou participa de um seminário, de vez em quando. Mas eu levei essa questão a sério...muito a sério. Desde que iria passar algumas décadas neste planeta poderia esforçar-me para que fosse uma experiência gratificante para mim e para os outros. Assim me pus numa busca de 40 anos para encontrar instrumentos que pudessem ajudar às pessoas neste particular.

Li todos aqueles livros (às centenas) e gastei milhares de dólares em seminários e fitas de



áudio. Segui todas as pistas que pude encontrar com o entusiasmo de um repórter novato na caça ao "grande furo de notícia". Conversei com psiquiatras e psicólogos e psicoterapeutas de todas as vertentes, à procura do que pudesse funcionar. E EFT, de longe, é o mais fascinante, o mais compensatório, e o mais eficiente instrumento de progresso pessoal que encontrei. Cumpre o que seu nome promete e, de fato, traz a libertação de emoções negativas.

Mas estou avançando o sinal. Quero abordar alguns dos marcos principais no meu caminho de busca, porque esses formam uma base importante na qual você pode construir sua introdução a essa descoberta engenhosa.

Primeiramente, cabe dizer que nunca exerci a atividade de engenheiro. Sempre escolhi profissões das áreas humanas, e, ao mesmo tempo, persegui minha verdadeira paixão como Orientador de Melhoramento Pessoal.

Mas isto não significa que não tenha sido influenciado pelo meu estudo e treinamento. De fato, aquele treinamento como engenheiro levou-me a vários instrumentos de desempenho pessoal bastante úteis. Veja, a engenharia é uma ciência exata. É muito prática. Dois mais dois tem que dar quatro. Tem uma razão para tudo. A lógica tende a dominar o pensamento do engenheiro.

Assim quando fui à procura de instrumentos de progresso pessoal eu levei essa disposição mental comigo. Para mim, um instrumento tinha que fazer sentido...tinha que ser prático... tinha que ser científico. Em poucas palavras...**se não funcionasse no mundo real, não estaria interessado.**

Então eu li aqueles livros e participei de seminários sobre psicologia. Era a coisa "lógica" a se fazer. Mas a psicologia logo se revelou ser um mistério para mim.

Eu estava procurando pela mesma lógica e precisão às quais eu estava acostumado como engenheiro, mas essas coisas não pareciam estar aí. Após muitos anos de contato com a instituição chamada "psicologia", posso assegurar-lhe que **a ciência da engenharia e a ciência da psicologia tem muitíssimo pouco em comum.**

Na superfície, a psicologia parece ser muito científica. Existem laboratórios em quase todas as maiores universidades da América que se dedicam à pesquisa sobre questões da psicologia. Teorias são formuladas e testadas com rigor. Estudos "controlados" são levados adiante para assegurar que os achados são válidos. Esses estudos constituem a base de enormes cargas de "tratados profissionais", escritos pelos especialistas mais prestigiados na área. Tudo isso parece ser muito impressionante, e, de muitas formas o é.

Toda essa pesquisa, *de fato*, descobre muitos aspectos valiosos para nosso processo de pensamento, e de nosso comportamento. São utilizados efetivamente em vendas e na propaganda, e em muitas outras áreas. Mas **a absoluta maioria delas muito pouco fazem para propiciar às pessoas um alívio rápido, e duradouro de seus problemas emocionais.**

Eu sei que isso soa um pouco irreverente, e eu não tenho nenhuma intenção de ser desrespeitoso. Mas pelo padrão de um engenheiro...trata-se de uma afirmação muito verdadeira. Existem algumas exceções, naturalmente, mas a grande maioria das técnicas convencionais possuem um histórico de desempenho medíocre.

*Por favor, entenda bem, isto não é uma crítica aos psicoterapeutas. Acho os membros dessa profissão as pessoas mais dedicadas do mundo, e muitos deles são meus amigos pessoais. Eles trabalham longas horas, e estão constantemente procurando novos caminhos para otimizar suas habilidades em seu trabalho. EFT é uma nova ferramenta para sua "caixa de ferramentas de ajuda às pessoas", que contém um componente altamente científico. Esse componente científico satisfaz ao engenheiro o mais exigente. Sem dúvida, melhora o desempenho de qualquer terapeuta.*

Algumas pessoas se submetem a terapias por longos meses e anos para obter alívio de seus medos, raivas, culpas, pesares, depressões, lembranças traumáticas, etc., e conseguem muito pouco ou nenhum progresso. Assim mudam de terapeutas na esperança de que outro alguém possa ter a "resposta" para eles. Os resultados muitas vezes são os mesmos. Então eles mudam...e mudam...e mudam de novo. Eles gastam dinheiro. E tempo. Eles se submetem a sessões emocionalmente desgastantes. Mas se alguma coisa de positivo acontece a essas pessoas, não parece ser de monta.

Achei isto bastante curioso. Para mim algo estava obviamente errado com os métodos usados, porque (1) eles não estavam funcionando (ao menos, pelos meus padrões de expectativas), e (2) porque são pensosamente lentos. Então eu perguntei a terapeutas e pacientes "Porquê leva tanto tempo para obter-se tão pouco?". As respostas, naturalmente, variavam bastante, mas, em geral, eram mais ou menos assim...

**\*\*Bem, o problema está entranhado profundamente, ou  
\*\*Trata-se de uma cicatriz profunda, ou  
\*\*Não sabemos ao certo...estamos lidando com os mistérios da mente, você sabe."**

Minha mente de engenheiro rejeitou imediatamente tais respostas por julgar serem maneiras convenientes de explicar, ou racionalizar, os medíocres resultados obtidos com os métodos utilizados. Mas para a maioria das pessoas tais respostas pareciam válidas. Soavam como razoáveis. Assim foram aceitas como certas. O que se poderia fazer além disso? Estavam faltando as respostas reais.

Também não quero afirmar aqui que ninguém obtém ajuda ou alívio com terapia. Isto não é o caso. Alguns o conseguem. Mas, via de regra, trata-se da mais lenta e ineficaz ciência do mundo.

Para este engenheiro que vos escreve o único laboratório científico que conta é o mundo real, e aí existe um único critério para saber se uma teoria psicológica é válida. A saber...**funciona para o cliente?**

Quando um engenheiro projeta um computador, por exemplo, espera-se que funcione no mundo real, e que funcione perfeitamente. Caso contrário, os compradores irão devolvê-lo de pronto em garantia, e ainda poderão escrever uma carta malcriada. Na área da saúde emocional, entretanto, se um método parece funcionar de quando em vez (e, desde que não seja radical demais), freqüentemente é propalado como um avanço, e o descobridor do método fica rico escrevendo livros, e dando palestras. Interessante...mas é assim que são as coisas.

Nos anos iniciais de minha busca por instrumentos de ajuda pessoal considerei seriamente obter um diploma em psicologia. Mas quanto mais lidei com essa área, tanto mais cheguei à conclusão que se fizesse isto me traria só desvantagens. Porquê? **Porque teria que aprender a respeito de métodos que não funcionam...ao menos, segundo meus padrões.**

Simplemente não consegui ver a vantagem de ter que passar por todo aquele aprendizado para algo que, para mim, tinha um valor questionável. Me distrairia, paradoxalmente, de meu verdadeiro objetivo de encontrar instrumentos de melhoramento pessoal que funcionassem.

Com o passar dos anos descobri um certo número de instrumentos úteis que passei a utilizar para mim mesmo, e que ensinei a terceiros. Nenhum deles, na verdade, saiu de livros de textos de psicologia. Todos foram bem recebidos e eficazes quando aplicados adequadamente.

Um desses instrumentos que achei ser bastante útil foi a Programação Neuro-Lingüística (PNL). Aprofundei-me naquilo e me tornei bastante proficiente. Fui credenciado como "Praticante Graduado" e consegui ajudar a muitas pessoas com isso. Recomendo a todos que estão interessados em técnicas de ajuda pessoal a estudar PNL.

Então minha busca por instrumentos eficazes de melhoramento pessoal conseguiu dar um mega-salto para um novo nível.

Fui informado a respeito de um psicólogo do sul da Califórnia, Dr. Roger Callahan, que conseguia livrar pessoas de medos intensos (fobias) em questão de minutos.

Sempre ávido por novidades, telefonei imediatamente para ele, perguntando a respeito de seus métodos. Ele então me informou que seus métodos não estavam limitados às fobias. **Eles eram aplicáveis a todas as emoções negativas.**

Isto incluía depressão, culpa, raiva, pesar, transtorno de estresse pós-traumático (PTSD), e qualquer outra emoção negativa que pudesse citar. Ademais, o método levaria apenas alguns minutos para ser aplicado e o resultado, de maneira geral, era permanente.

De um lado, eu estava entusiasta a respeito dessas alegações. Mas tenho que admitir ter tido, ao mesmo tempo, uma dose razoável de ceticismo. A alegação soava um pouco exagerada...até para mim. Mas eu ainda estava ouvindo com atenção. Então ele me disse que o método consistia em bater com as pontas dos dedos nos pontos terminais dos meridianos energéticos do corpo.

"O senhor quer dizer meridianos como na acupuntura?", foi minha pergunta.

"Exatamente", ele respondeu.

Hmmm, eu pensei, isto é um bocado esquisito.

Aí estava um PhD fazendo alegações mirabolantes, e tentando justificá-las em termos da sutil quantidade de energia que circula ao longo do corpo humano. Psicologia e eletricidade me pareciam ser um tanto distantes uma da outra, mas assim mesmo comprei alguns vídeos dele, afim de poder assistir à demonstração do método.

Fiquei pasmo com o que vi. Clara e evidentemente, as pessoas conseguiam superar emoções das mais intensas, **e o faziam na questão de minutos, e os resultados eram duradouros.**

Nunca tinha visto algo assim...nem de perto. Ainda não entendia a conexão entre emoções e o sistema de energia do corpo, mas tudo isso tinha, *isto sim*, um certo apelo científico.

Talvez eu estivesse a ponto de encontrar uma abordagem verdadeiramente científica à psicologia. E, de fato, foi o que encontrei.

*A verdadeira causa das emoções negativas* se revelou não estar aonde todo mundo pensa que está. Não está onde os psicólogos andaram procurando. Por isso não a encontraram. Estavam procurando no lugar errado. *A causa de todas as emoções negativas está relacionada com o sistema energético do corpo.* Este é um conceito importante, capaz de mudar os paradigmas... mesmo que soe um tanto estranho.

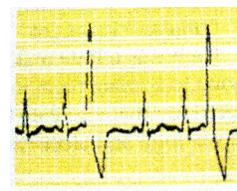
Mas a prova está nos resultados. Para mim, o único laboratório que conta é o mundo real, e nele essas técnicas primam. Você constatará isto repetidamente ao assistir as sessões ao vivo incluídas neste curso. A rapidez, eficácia e natureza duradoura dessas técnicas representam, de longe, o melhor resultado com o que me deparei em 40 anos de busca intensiva.

Essa descoberta é o motor que aciona o EFT. Sem ela, este curso não existiria. Então, para garantir sua compreensão do assunto, temos que enfocar um pouco esse vital sistema de energia.

## O Sistema Energético do Corpo

Nossos corpos possuem uma natureza profundamente elétrica. Qualquer curso de anatomia para iniciantes trata disso. Esfregue seu pé num carpete e, em seguida, toque qualquer coisa feita de metal. Às vezes dá até para ver a energia estática que é descarregada pela ponta de seus dedos. Isto não aconteceria caso seu corpo não tivesse ele mesmo uma natureza elétrica.

Se você tocar um forno quente, você sentirá a dor de imediato, porque ela é *transmitida eletricamente* ao longo dos nervos até o cérebro. A dor viaja à velocidade da eletricidade, razão pela qual você a sente de imediato. Mensagens elétricas são constantemente enviadas por dentro de seu corpo a fim de manter o cérebro informado daquilo que ocorre. Sem esse fluxo de energia você não seria capaz de ver, ouvir, sentir pelo tato, sentir pelo sabor, e cheirar. Uma outra evidência bastante óbvia da existência de eletricidade (energia) no corpo são o eletroencefalograma(EEG), e o eletrocardiograma (EKG).



O EEG registra a atividade elétrica do cérebro, e o EKG registra a atividade elétrica do coração.

Esses aparelhos estão sendo utilizados pela ciência médica há décadas, e são aqueles que você vê nos seriados de TV ambientados em hospitais, aos quais pacientes moribundos estão conectados. Quando não há mais sinal se mexendo na tela, o paciente morreu.

Nossos sistemas elétricos são vitais à nossa saúde física. O que poderia ser mais óbvio?

Quando a energia cessa de fluir...nós morremos. Pergunte ao seu médico sobre isto. Ninguém questiona isto.

De fato, civilizações antigas sabiam disso há milênios. Cerca de 5.000 anos atrás, os chineses descobriram um complexo sistema de circuitos elétricos que atravessam o corpo. Esses circuitos elétricos...ou meridianos como são chamados...são o fator central de práticas de cura orientais, e são a base, hoje em dia, para a acupuntura, a acupressura, e ampla variedade de outras técnicas de cura.

Essa energia flui através do corpo e é invisível ao olho. Não pode ser vista a não ser com equipamento de alta tecnologia.

Por analogia, você tampouco vê a energia fluindo em seu aparelho de TV. *Você sabe que ela está aí, por seus efeitos.* O som e as imagens são a evidência sempre presente que nele existe o fluxo de energia.

Da mesma forma, EFT lhe dá uma cabal evidência de que há energia fluindo dentro de seu corpo, porque propicia os efeitos que provam que ela está lá. Simplesmente batendo junto aos pontos terminais de seus meridianos de energia, você pode ter mudanças profundas em sua saúde emocional e física. Essas mudanças não ocorreriam se não houvesse um sistema energético.

A ciência médica ocidental tende a focar a natureza química do corpo, e não prestou muita atenção a esses fluxos de energia sutis, mas poderosos, ao menos até recentemente. Mesmo assim, eles, *de fato*, existem e estão atraindo a atenção de um número crescente de pesquisadores. Leia o seguinte para maiores detalhes:

\*\* Becker, Robert O. e Selden, Gary - *The Body Electric*. Morrow, NY, 1985

\*\* Becker, Robert O. - *Crosscurrents*. Tarcher, NY, 1992

\*\* Burr, H.S. - *Blueprint for immortality: the electric patterns of life*. Neville Spearman, London, 1972

\*\* Nordenstrom, B. - *Biologically closed electric circuits: clinical, experimental and theoretical evidence for an additional circulatory system*. Nordic, Stockholm, 1983.

Um número crescente de curadores estão encontrando maneiras de usar esse sistema de energia vital para curas físicas. Acupuntura, terapia de massagem e quiropraxia são apenas algumas entre muitas. As prateleiras das livrarias estão repletas de livros sobre técnicas de meridianos de energia para promover boa saúde física.

## A Primeira Experiência do Dr. Callahan

A ciência por trás de EFT não foi desenvolvida como no caso de tantas outras descobertas. Quer dizer, ela não foi criada em um laboratório e depois testada no mundo real. Ao invés disso, uma surpreendente seqüência de eventos no mundo real indicou, primeiramente, o caminho. Aqui vai o relato desses eventos.

Em 1980 o Dr. Roger Callahan estava trabalhando com uma paciente, Mary, que tinha uma intensa fobia de água. Ela sofria de freqüentes dores de cabeça e terríveis pesadelos, ambos sendo relacionados com seu medo de água. Por longos anos, ela tinha ido de terapeuta a terapeuta à procura de ajuda...sem melhora significativa.

Dr. Callahan tentou ajudá-la com meios convencionais por um ano e meio. Ele tampouco fez muitos progressos.

Então um dia ele decidiu dar "um passo para fora dos limites normais" da psicoterapia. Por simples curiosidade, ele tinha estudado o sistema energético do corpo humano e decidiu dar umas batidas com as pontas de seus dedos embaixo dos olhos de Mary (ponto terminal do meridiano do estômago). Isto porque ela tinha se queixado de algum desconforto estomacal.

Por seu enorme espanto, ela imediatamente anunciou que sua fobia tinha ido embora, e ela desceu correndo para uma piscina próxima, e começou a jogar água em seu rosto. **Sem medo. Sem dor de cabeça. Tudo tinha sumido...inclusive os pesadelos. E nunca mais voltou.** Ela ficou completamente livre de sua fobia de água. Resultados como esse são raros no campo de psicoterapia...mas comuns com EFT.

## A "Afirmação da Descoberta"

Agora, com isto em mente, aqui vai a essência por trás do EFT. De agora em diante vamos referir-nos a ela como a "Afirmação da Descoberta".

# A Afirmação da Descoberta

## "A causa de todas as emoções negativas é uma interrupção no fluxo energético do corpo."

Vamos relacionar isto à fobia da água de Mary. Quando ela estava com crises de medo, o fluxo de energia através de seu meridiano do estômago estava interrompido. Esse desequilíbrio de energia é o que estava causando sua intensa reação emocional. Ao bater embaixo de seus olhos, impulsos foram enviados pelo meridiano e isto consertou a interrupção. Reestabeleceu-se o equilíbrio. Uma vez que o meridiano de energia estava reequilibrado, a intensidade emocional...o medo...desapareceu. Nisso reside a coisa mais poderosa que você irá aprender a respeito de suas emoções indesejadas. Elas são causadas por interrupções no sistema de energia.

Agora, vamos examinar essa afirmação da descoberta mais detalhadamente. Antes de mais nada, note o que a afirmação *não* diz. *Não diz* que a emoção negativa é causada pela lembrança de uma experiência traumática do passado. Isto é importante de ser enfatizado porque a relação presumida entre lembranças traumáticas e emoções negativas é um axioma primordial da psicoterapia convencional.

Em certos círculos, é uma prática corriqueira de se "tratar a lembrança" e, no processo, solicitar ao paciente de reviver os eventos emocionalmente penosos. Contrastando com isto, EFT respeita a lembrança mas trata a verdadeira causa...a interrupção no sistema energético do corpo.

As pessoas me telefonam de todas as partes do país solicitando ajuda. Sem que eu pergunte, elas, invariavelmente, começam a me contar em detalhes seus traumas do passado. Isto porque, erroneamente, assumem que eu precise de todos esses detalhes para poder ajudá-las. Para elas, essas lembranças são a causa de seus problemas.

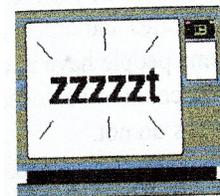
Eu me preocupo profundamente em ajudar pessoas que, sem necessidade, levam consigo todas essas memórias emocionalmente carregadas. Foi por isso que criei este curso. Mas as pessoas sempre estranham quando digo para elas que não precisam reviver, penosamente, todos aqueles horríveis detalhes para que EFT possa ajudá-las. Essas memórias podem *contribuir* para ter-se uma emoção indesejada (você verá mais tarde como), mas elas não são a causa direta. Conseqüentemente, não precisamos gastar

tempo lidando, penosamente, com elas. É supérfluo fazê-lo.

Em conseqüência a isto muito pouco sofrimento emocional está envolvido com EFT. É um procedimento praticamente indolor. Você será solicitado a, brevemente, identificar seu problema (pode trazer-lhe algum desconforto), mas isso é tudo. Não há a necessidade de reviver a dor. Na verdade, no processo EFT despreza-se qualquer coisa que possa provocar um prolongado desconforto emocional.

Este é mais um exemplo de quanto EFT representa um distanciamento radical dos métodos convencionais.

Como auxílio adicional para seu aprendizado, pode ser útil comparar o fluxo de energia em seu corpo com aquele num aparelho de TV. Enquanto a eletricidade flui normalmente pelo aparelho de TV, o som e a imagem continuam perfeitos. Mas o que aconteceria se você abrisse a TV atrás e começasse a mexer com uma chave de fenda no meio de todos aqueles "espaguetes eletrônicos" ? Você iria obviamente provocar uma ruptura ou um desvio no fluxo de eletricidade, e um "zzzzzt" elétrico iria acontecer lá dentro.



A imagem e o som ficariam erráticos, e o aparelho de TV iria apresentar sua versão de "emoção negativa". Do mesmo modo, quando nosso sistema energético se desequilibra, temos um efeito de "zzzzzt" elétrico dentro de nós. Conserte esse "zzzzzt" (com as batidinhas - sendo que às vezes uma habilidade empírica torna-se necessária - veja os vídeos), e a emoção negativa desaparece. Tão simples assim. Estou bem consciente de quão estranho isto soa, e quão difícil poder-se acreditar nisso... ao menos de início. Nem eu iria acreditar se não tivesse visto tantas mudanças mara-vilhosas em pessoas após aplicar essas técnicas.

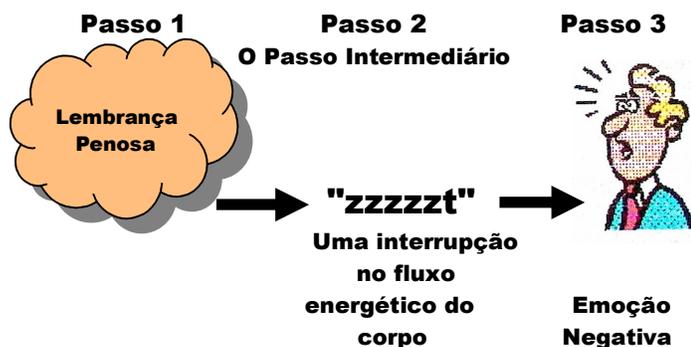
A imagem e o som ficariam erráticos, e o aparelho de TV iria apresentar sua versão de "emoção negativa". Do mesmo modo, quando nosso sistema energético se desequilibra, temos um efeito de "zzzzzt" elétrico dentro de nós. Conserte esse "zzzzzt" (com as batidinhas - sendo que às vezes uma habilidade empírica torna-se necessária - veja os vídeos), e a emoção negativa desaparece. Tão simples assim. Estou bem consciente de quão estranho isto soa, e quão difícil poder-se acreditar nisso... ao menos de início. Nem eu iria acreditar se não tivesse visto tantas mudanças mara-vilhosas em pessoas após aplicar essas técnicas.

**O passo intermediário...a peça faltante.** Uma vez que você aceite isso, entretanto...uma vez que você "o deixe entrar em você"...sua lógica se torna inegável. Torna-se óbvio e você passa a enxergar todas as fraquezas dos outros métodos.

Por exemplo, o método mencionado acima, que "trata das memórias", se torna patentemente errado à luz dessas descobertas. Naquele método presume-se que as lembranças traumáticas do passado sejam a causa direta da confusão emocional em alguém. Não são não. Existe um passo intermediário...uma peça faltante...entre a lembrança e a confusão emocional. E esse passo intermediário é, naturalmente, o desequilíbrio no sistema energético do corpo.

É aquela interrupção, o "zzzzzt", que é a causa direta da confusão emocional. Isto é ilustrado graficamente abaixo.

## **Como é causada uma emoção negativa**



Por favor, observe que se o passo 2, o passo intermediário, não ocorrer, então o passo 3 torna-se *impossível*. Em outras palavras...**se a memória não for causar uma interrupção no fluxo energético do corpo, então a emoção negativa não poderá ocorrer.**

Esta é a razão pela qual algumas pessoas são importunadas por suas lembranças e outras não o são. A diferença reside no fato de que algumas pessoas têm uma tendência a sofrer uma interrupção em seu sistema energético pelas suas lembranças, e outras não.

Com isto em mente, torna-se fácil entender porque o método "trate da memória" erra o alvo. Enfoca o passo 1 enquanto ignora o passo 2.

Esta também é a razão pela qual algumas pessoas ficam pior quando a psicologia convencional enfoca suas memórias, e não a causa (interrupção no fluxo energético). Enfocando o passo 1, solicitando que alguém reviva intensamente uma lembrança penosa serve para induzir uma interrupção ainda maior no sistema energético. E isto significa mais sofrimento, e não menos. Muitas vezes pode agravar o problema. Se fosse focado o passo 2, ao invés do passo 1, então não haveria muito sofrimento. O sistema energético seria reequilibrado (mediante as batidinhas apropriadas), e uma paz interior iria substituir a emoção negativa. O resultado seria alívio rápido porque se lidou com a verdadeira causa. Isto acontece amiúde com EFT.

Voltemos para a "Afirmção da Descoberta".

Note que a afirmação é abrangente, já que diz "A causa de todas as emoções negativas é uma interrupção no fluxo energético do corpo." Isto inclui medos, fobias, raiva, pesar, ansiedade, depressão, memórias traumáticas, transtorno de estresse pós-traumático (PTSD), preocupação, culpa e todas as emoções restritivas nos esportes, nos negócios e nas artes performáticas. Esta é uma lista bem compreensiva que cobre virtualmente todas as emoções restritivas que podemos sentir.

Afirmando ainda de modo diferente, isto quer dizer que todas as emoções negativas têm a mesma causa...um "zzzzzt" elétrico no corpo. Isto também significa que **podem ser neutralizadas de modo semelhante.**

Pois pesar tem a mesma causa básica que trauma, culpa, medo e uma "fase negra" de um rebatedor no jogo de baseball. Assim o mesmo método geral pode ser utilizado para todos esses problemas. Esse conceito de "causa única" é também uma benção para os terapeutas de saúde mental. Eles estão acostumados a um enorme número de explicações para os, aparentemente, inúmeros problemas emocionais de seus pacientes. Sabendo que há só uma causa simplifica enormemente seus esforços.

**Os desequilíbrios energéticos podem ser diagnosticados ?** Sim, a existência de qualquer desequilíbrio energético pode ser detectado utilizando-se algumas especialíssimas técnicas de teste muscular. Qualquer pessoa habilitada nessas técnicas pode discernir qual meridiano ou quais meridianos de energia estão afetados, e então saberá exatamente aonde aplicar as batidinhas - ao menos, em teoria. Entretanto, é bom que você saiba que esses diagnósticos por teste muscular exigem uma grande prática, e por isso, muito poucos se tornam hábeis nisto.

**Atalhando o diagnóstico.** Contudo, você não precisa entender qualquer coisa a respeito do diagnóstico para ter sucesso com EFT. Esta é minha contribuição para essas descobertas. EFT cria um atalho eficaz em torno do diagnóstico. Isto não quer dizer que a habilidade em diagnosticar não seja importante.

Na verdade, no *kit* de vídeos "Passos para se Tornar O Terapeuta Completo", eu ensino uma versão elegante de diagnóstico. Terapeutas profissionais, especialmente os que lidam com pacientes com distúrbios clínicos, vão querer avançar naquela direção.

Entretanto, o conceito de "revisão 100%" (descrito a seguir) funciona admiravelmente como um substituto. O diagnóstico não é necessário para a grande maioria dos problemas com a maioria das pessoas.

## O Conceito de Revisão 100 %

Para entender como esse atalho funciona, vamos voltar à analogia com o aparelho de TV. Suponha que sua TV tenha uma imagem embaralhada... existe um "zzzzzt" em qualquer lugar lá dentro...e você quer consertá-la. Agora suponha também que o técnico que você chamou não tenha um aparelho para diagnosticar aonde está o problema. Ele não tem como saber se você precisa substituir um componente importante como o tubo de imagem, ou algo menor, como um capacitor. Como, então, ele irá consertar sua TV ?

Aqui vai a resposta: Afim de consertar sua TV...**ele faz a revisão de todo sistema...**do mesmo modo que um mecânico de carro faz uma revisão completa de um motor. Ele substitui todo e qualquer componente eletrônico que está à vista...o tubo de imagem, os resistores, toda a fiação, cada capacitor,etc. Ele está exagerando um pouco ? Oh, certamente ! Mas a questão importante é, "é provável que ele conserte a TV ?" - Oh, certamente, de novo !

De fato, como ele substitui tudo, suas chances de conserto se aproximam de 100 %.

Naturalmente, a revisão completa será de pouca valia caso o aparelho de TV estiver num local de má recepção de sinal devido a forte interferência. Mas, via de regra, isto não é o caso.

Da mesma forma, poucas pessoas (menos de 5 %) possuem sistemas energéticos sujeitos a substancial interferência por reações do tipo alérgico. Discutiremos este tópico mais adiante.

**A "Receita Básica".** O conceito da "revisão 100 %" é o atalho contornando o diagnóstico. Nós exageramos. Utilizamos um processo de memória chamado de "Receita Básica", com o qual aplicamos procedimentos de batidas suficientes para que seja revisado o inteiro sistema energético. Desta forma, nossas chances de consertar o desequilíbrio específico de energia, ou "zzzzzt", são grandemente aumentadas...mesmo que não tenhamos a habilidade de diagnosticar.

A única diferença entre o técnico de TV e EFT é que nossa revisão leva somente alguns minutos...não dias. Por isso, é muito prático de fazê-la.

O conceito de "revisão 100 %" requer que você bata próximo aos pontos terminais de vários meridianos, sem saber qual deles pode ter a interrupção de fluxo de energia (bloqueio). Deste modo, você baterá em mais pontos do que o necessário, inclusive em meridianos com fluxo normal de energia. Você se perguntará se isto pode ser ruim. A resposta é não. Bater "a mais", conforme o processo EFT requer, tem o mesmo efeito da revisão geral no aparelho de TV. Não há nenhum mal nisso...e você com muita probabilidade consertará o que está errado.

**Resumindo até aqui.** Até aqui cobrimos os conceitos básicos e discutimos o que podemos esperar do EFT. Também analisamos a ciência por trás do processo e aprendemos que *"A causa de todas as emoções negativas é uma interrupção no fluxo energético do corpo."* Esta é uma descoberta radicalmente nova que exige que se pense fora dos limites convencionais da ciência da psicologia para ser verdadeiramente apreciada.

Também aprendemos que o diagnóstico de desequilíbrios energéticos pode ser importante mas não é prático, e não precisa ser ensinado neste curso. Felizmente, o diagnóstico pode ser evitado na grande maioria dos casos, utilizando-se o conceito da revisão 100 %.

O conceito da revisão 100 % requer um procedimento memorizado de batidas para que possa ser aplicado de cor. Esse procedimento é o fator central do EFT, e é chamado de "A Receita Básica". É seu instrumento principal, e "melhor amigo" para atingir a libertação emocional. Você agora possui os conhecimentos gerais que lhe permitem avaliar sua eficiência. O que vamos tratar no próximo capítulo.

# A Receita Básica

## Como Assar um Bolo - O Preparo A Seqüência - O Procedimento Gama de 9 A Seqüência (novamente)

### A Frase Lembrete - Ajustes para Rodadas Subseqüentes

## Como Assar um Bolo

Nosso escopo neste curso é o de munir você com uma receita fácil de ser usada para atingir sua liberdade emocional. Eu a chamo de "A Receita Básica", e as páginas seguintes servem para explicá-la, em detalhes.

A receita, naturalmente, possui certos ingredientes que devem ser adicionados numa seqüência certa. Se você for assar um bolo, por exemplo, você tem que usar açúcar ao invés de pimenta, e você tem que adicionar o açúcar *antes* de pôr o bolo no forno.

Caso contrário...não há bolo.

A "Receita Básica" não é diferente. Cada "ingrediente" deve ser executado exatamente conforme descrito, e deve obedecer à seqüência certa. Caso contrário...não há resultado.

Embora irei descrever "A Receita Básica" em detalhes, é muito simples e fácil de se fazer. *Uma vez memorizada, cada rodada pode ser executada em aproximadamente 1 minuto.* Exigirá alguma prática, naturalmente, mas após poucas tentativas tornar-se-á um procedimento familiar, e você "poderá assar seu bolo de libertação emocional dormindo."

Então você já estará a caminho de se tornar um mestre de EFT, com todos os benefícios que ele propicia.

Deixe-me interpor aqui o fato de que vários **atalhos** estão disponíveis, e que serão descritos na Parte II deste manual, bem como no vídeo No. 1 da Parte II. Estou descrevendo aqui a "Receita Básica" *integral* porque serve como um fundamento importante para todo o processo. Contudo, o praticante proficiente vai querer utilizar os atalhos porque esses encurtam o tempo necessário ao menos pela metade.

A "Receita Básica" consiste em quatro ingredientes...dois dos quais são idênticos. Eles são:

1. O Preparo
2. A Seqüência
3. O Procedimento Gama de 9
4. A Seqüência

Cada um é tratado em detalhes a seguir.

## Ingrediente No. 1 - O Preparo

Aplicando "A Receita Básica" é algo como jogar boliche. Em boliche, tem uma máquina que levanta os pinos, e os põe enfileirados no lugar certinho. Uma vez que esse "preparo" é feito, a única coisa que você precisa fazer é rolar a bola ao longo da pista para derrubar os pinos.

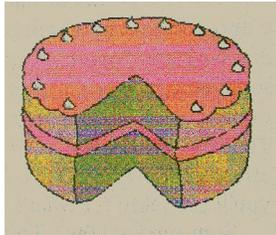
De maneira semelhante, "A Receita Básica" têm uma rotina inicial para preparar seu sistema de energia, como se fosse o conjunto de pinos. Essa rotina (chamada de "Preparo") é de vital importância a todo o processo e prepara o sistema energético de modo que o resto da "Receita Básica" (a bola) possa fazer o trabalho.

Seu sistema energético, naturalmente, não é *realmente* como um conjunto de pinos. É um conjunto de sutis circuitos elétricos. Eu faço essa analogia com o boliche somente para dar-lhe uma noção exata da finalidade do "Preparo", e da necessidade de **garantir que seu sistema energético seja orientado apropriadamente antes de tentar neutralizar seus bloqueios.**

Seu sistema energético pode estar sujeito a uma forma de interferência elétrica que pode bloquear o efeito neutralizador dos procedimentos de batidas. Quando presente, esse bloqueio de interferência deve ser removido ou "A Receita Básica" não irá funcionar. É a função do "Preparo" removê-lo.

Tecnicamente falando, o bloqueio de interferência assume a forma de uma *reversão de polaridade* dentro de seu sistema energético. Isto não é a mesma coisa que a interrupção *energética* que causa suas emoções negativas.

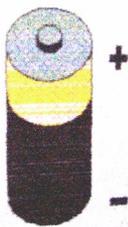
Ainda uma outra analogia pode-nos ajudar aqui. Imagine um típico aparelho eletrônico manual como um gravador de bolso. Como



todos esses aparelhos ele requer pilhas para funcionar, e, igualmente importante, as *pilhas têm que ser instaladas corretamente*.

Você deve ter observado que as pilhas possuem os símbolos + e - para indicar as polaridades. Se você instala as pilhas conforme indicado pelas instruções na direção correta das marcas + e -, a eletricidade fluirá normalmente e seu gravador funcionará bem.

Mas o que acontece se você põe as pilhas em posição errada ? Experimente uma vez. O gravador não funcionará. Reage como se as pilhas tivessem sido removidas. É o que acontece quando há uma reversão de polaridade em seu sistema energético. É como se as pilhas estivessem montadas ao contrário. Não quero dizer que você pára totalmente de funcionar ...como virar-se, deitar-se e morrer ...mas seu progresso *de fato* fica atolado em certas áreas.



Essa reversão de polaridade tem um nome oficial. É chamada de "Reversão Psicológica" e representa uma descoberta fascinante com uma ampla gama de aplicações em **todas as áreas de cura e ajuda pessoal**.

É a razão pela qual alguns males são crônicos, e respondem mal aos tratamentos convencionais. É também a razão pela qual algumas pessoas têm tanta dificuldade em perder peso ou livrar-se do vício de substâncias que criam dependência. É, literalmente, a causa da auto-sabotagem. Um curso inteiro poderia ser dedicado a sua utilização, e nós trataremos dela em detalhes na Parte II deste curso.

Por hora, entretanto, necessitamos apenas saber algumas coisas fundamentais sobre a "Reversão Psicológica" que se referem a EFT, e...o que é mais importante...como corrigi-la.

A "Reversão Psicológica" é causada por um modo de pensar negativo, auto-destrutivo, e que muitas vezes ocorre inconscientemente, quer dizer, sem estarmos conscientes. Em média, estará presente...e por isso atrapalha EFT...aproximadamente em 40 % do tempo. Algumas pessoas têm muito pouco disso (muito raro), enquanto outras são perseguidas por isso o tempo todo (também raro). A maioria das pessoas se enquadra em alguma parte no meio desses dois extremos. Não cria qualquer sentimento ou sensação dentro de você, e assim você não saberá se ela está presente ou não. Até mesmo as pessoas mais positivas estão sujeitas a isto...inclusive o abaixo-assinado.

Quando está presente vai parar qualquer tentativa de cura, inclusive EFT, já desde o início. Por isso...**Tem que ser corrigida se o resto da "Receita Básica" tiver que dar resultados**.

Continuando coerentes com nosso conceito de "revisão 100 %", corrigimos a "Reversão

Psicológica" *mesmo que talvez não esteja presente*. Leva somente 8 a 10 segundos em fazê-lo, e se ela não estiver presente, nenhum mal é causado. Mas caso esteja presente, um dos maiores impedimentos para o sucesso terá sido tirado do caminho.

Dito isto, aqui explico como funciona o "Preparo".

Há dois componentes...

1. **Você diz uma afirmação 3 vezes, enquanto...**

2. **Você esfrega um "ponto doído" ou, alternativamente, dá batidinhas no "ponto de golpe caratê" (serão explicados em breve).**

## A Afirmação.

Uma vez que a causa da "Reversão Psicológica" envolve o pensamento negativo, não deveria ser surpresa que a correção para ela inclui uma afirmação neutralizadora. É o caso, e lá vai ela a seguir.

***Apesar de ter esse(a).....  
me aceito profunda e completamente..***

A lacuna é preenchida com uma breve descrição do problema que você quer tratar. A seguir alguns exemplos:

**\*\* Apesar de ter esse medo de falar em público, eu me aceito profunda e completamente.**

**\*\* Apesar de ter essa dor de cabeça, eu me aceito profunda e completamente.**

**\*\* Apesar de ter essa raiva do meu pai, eu me aceito profunda e completamente**

**\*\* Apesar de ter essa lembrança da guerra, eu me aceito profunda e completamente..**

**\*\* Apesar de ter essa rigidez em meu pescoco, eu me aceito profunda e completamente.**

**\*\* Apesar de ter esses pesadelos, eu me aceito profunda e completamente..**

**\*\* Apesar de ter esse vício de bebidas alcoólicas, eu me aceito profunda e completamente..**

**\*\* Apesar de ter esse medo de cobras, eu me aceito profunda e completamente.**

**\*\* Apesar de ter essa depressão, eu me aceito profunda e completamente.**

Naturalmente, esta lista é apenas parcial porque os possíveis problemas que podem ser tratados com EFT são inúmeros. Observe que nos vídeos e em CD's de áudio deste curso, Adrienne e eu utilizamos várias formas de afirmações. Você nos ouvirá utilizar afirmações como...

- \*\* "Eu me aceito apesar de ter esse (a) ..... " ou
- \*\* "Mesmo que tenha esse (a)..... eu me aceito completa e profundamente." ou ainda
- \*\* "Eu me amo e me aceito apesar de ter esse (a)....."

Todas essas afirmações estão corretas, porque seguem o mesmo formato essencial. Quer dizer...elas reconhecem e identificam o problema, e criam auto-aceitação apesar da existência dele. E isto é o que é necessário para que a afirmação seja eficaz. Você pode utilizar qualquer uma dessas formulações, mas eu sugiro que você utilize a afirmação-padrão recomendada, porque pode ser facilmente guardada na memória, e comprovou ser eficiente na prática.

Agora temos alguns pontos interessantes a mencionar quanto à afirmação...

- \*\* Não importa se você acredita ou não no que diz na afirmação...simplesmente diga-o.
- \*\* É melhor se você diz a afirmação com sentimento e ênfase, mas dizendo-a de modo mecânico, geralmente, funciona assim mesmo.
- \*\* É melhor dizê-la em voz alta, mas se você se encontrar num ambiente social onde você prefere cochichar...ou até falar silenciosamente...pode fazê-lo. Provavelmente vai funcionar assim mesmo.

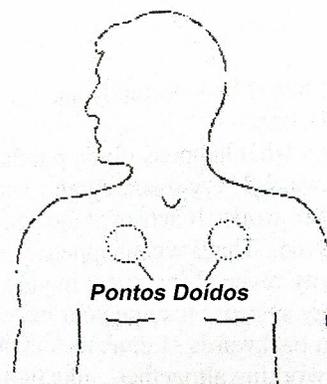
Para aumentar a eficácia da afirmação, o "Preparo" também inclui esfregar, ao mesmo tempo, o chamado "ponto doído"...ou, alternativamente, dar batidinhas no "ponto de golpe de caratê."

Vamos descrever ambos a seguir.

## O Ponto Doído

Existem dois "Pontos Doídos", e não importa qual deles você utiliza. Estão localizados na parte superior esquerda e direita de seu peito, e você os identifica como segue:

Vá até a base da garganta, aproximadamente onde um homem faz o nó da gravata. Tateie nessa área e você encontrará uma junção em forma de "U" no topo de seu esterno (osso do tórax). De cima dessa junção siga com o dedo para baixo em direção a seu umbigo ca. de 7,5 cm, e ca. de 7,5 cm para sua esquerda (ou sua direita). Você deveria estar na parte superior esquerda (ou direita) de seu peito. Se você esfregar vigorosamente naquela(s) área(s) (num raio de 5 cm), você encontrará um "Ponto Doído". Este é o ponto que você terá que esfregar enquanto disser a afirmação. Esse ponto é doído se você o pressiona vigorosamente porque aí ocorre uma congestão linfática. Ao esfregá-lo, você dissipa essa congestão. Felizmente, após algumas poucas rodadas, a congestão será



toda dissipada, e a dorzinha desaparece. Aí você pode esfregar esse ponto sem o mínimo desconforto.

Não quero exagerar a dor que você poderá sentir. Não é que você sentirá uma dor intensa ao esfregar esse "ponto doído". Será, sem dúvida, uma dorzinha bem suportável, e não deveria, por isso, representar um desconforto notável. Entretanto, se for doer mesmo, alivie um pouco a pressão de seus dedos.

Também se você tiver feito uma operação naquela área do peito, ou se houver alguma razão médica pela qual você não deveria apalpar naquela área específica do peito, você poderá *mudar para o outro lado*. Ambos os lados são igualmente eficazes. Em todos os casos, se houver alguma dúvida, consulte seu médico antes de prosseguir...ou então, ao invés dele, esfregue o "ponto de golpe de caratê".

## O Ponto de Golpe de Caratê

O ponto de golpe de caratê (abreviado PGK) é localizado no centro da parte carnosa exterior de sua mão (ambas as mãos), no meio entre o ponto onde acaba o pulso e a base do dedo mindinho...em outras palavras, a parte com a qual sua mão aplicaria um golpe de caratê.



Ao invés de esfregá-lo, como se faz com os "pontos doídos", você *bate vigorosamente* o ponto de golpe de caratê com as pontas do dedo indicador e do dedo médio, da outra mão. Mesmo que você possa utilizar o ponto de golpe de caratê de ambas as mãos, via de regra, é mais conveniente dar batidas no ponto de golpe de caratê da mão não-dominante, com as pontas dos dois dedos da mão dominante. Se você for destro, por exemplo, você daria batidas no ponto de golpe de caratê de sua mão esquerda, com as pontas dos dedos de sua mão direita.

**Você deveria utilizar o "ponto doído" ou o "ponto de golpe de caratê" ?** Após longos anos de experiência, com ambos os métodos, ficou claro que esfregar o "ponto doído" é um pouco mais eficaz do que dar batidas no "ponto de golpe de caratê". A vantagem não é substancial, mas o "ponto doído" é *preferencial*.

Tendo em vista que o "Preparo" é tão importante na função de "aplinar o caminho" para o resto da "Receita Básica", encareço utilizar o "ponto doído" ao invés do "ponto de golpe de caratê". Isto aumenta um pouco suas chances. Contudo, o "ponto de golpe de caratê" é perfeitamente utilizável, e deve neutralizar qualquer bloqueio de interferência, na grande maioria dos casos. Então utilize-o sempre que o "ponto doído" for inadequado por qualquer razão. Nos vídeos você observará que, em muitos casos, eu instruo as pessoas a dar batidas no "ponto de golpe de caratê", ao invés de esfregar o "ponto doído". Isto porque, quando estou no palco, assim fica mais fácil.

### Executando o "Preparo"

Agora que você já compreende os componentes do "Preparo", a execução torna-se fácil. Você preenche a lacuna da afirmação com a palavra ou frase curta pertinente a seu problema, e **simplesmente repete a afirmação, com ênfase, 3 vezes enquanto estiver esfregando o "ponto doído", ou der**

**batidas no "ponto de golpe de caratê", de modo simultâneo e contínuo.**

Só isso. Após algumas rodadas de treino, você deveria estar apto a executar o "Preparo" em ca. 8 segundos. Agora, tendo feito o "Preparo" apropriadamente, você está pronto para o próximo "ingrediente" da "Receita Básica"... "A Seqüência".

### Ingrediente No. 2...A Seqüência

A "Seqüência", conceitualmente, é muito simples. Consiste em bater nos pontos terminais dos principais meridianos de energia no corpo, e é o procedimento com o qual o "zzzzzt" no sistema energético é balanceado. Antes de indicar a localização desses pontos terminais, entretanto, você precisa receber algumas sugestões de como deve executar as batidas.

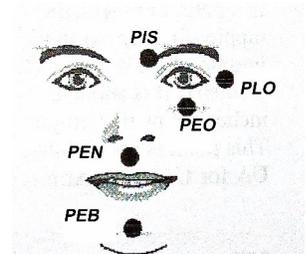
**Sugestões de batidas:** Você pode bater com qualquer uma das mãos, mas geralmente é mais conveniente fazê-lo com a mão dominante (mão direita, se você for destro). Bata com as pontas dos dedos indicador e médio. Com essas duas pontas você cobre uma área ligeiramente maior do que se você batesse com a ponta só de um dedo, e assim você pode cobrir os pontos mais facilmente.

Bata com solidez (pode ser útil manter os dois dedos um pouco recurvados), mas nunca tão fortemente a sentir dor ou poder machucar-se.

Bata ca. de 7 vezes em cada ponto. Eu digo ca. de 7 vezes porque você estará repetindo continuamente a "Frase Lembrete" (mais detalhes sobre isto mais adiante) enquanto estiver batendo, e será difícil contar as batidas, ao mesmo tempo. Se você bater algumas vezes a mais, ou a menos (de 5 a 9 vezes, p.ex.), também ficará bem.

A maioria desses pontos terminais se situam em ambos os lados do corpo. Não importa qual lado você utiliza, nem se você muda de lado durante o processo da "Seqüência". Por exemplo, você pode bater sob seu olho direito, e, mais tarde na "Seqüência", bater embaixo da axila esquerda.

**Os pontos:** Cada meridiano de energia possui dois pontos terminais. Para o propósito da "Receita Básica" você só precisa bater em um dos pontos terminais para neutralizar qualquer desequilíbrio que possa nele existir.



Esses pontos terminais estão próximos da superfície do corpo, e, por isso, podem ser acessados mais facilmente que outros pontos terminais que estão dentro do corpo humano. O que segue são as instruções de como localizar os pontos terminais daqueles meridianos que são importantes para "A Receita Básica". Tomados em conjunto...e executados na ordem estabelecida...formam "A Seqüência".

\*\* No início da sobrancelha, logo acima e de um lado do nariz. Esse ponto é identificado com a sigla **PIS**. (Ponto Início Sobrancelha).

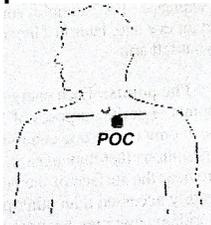
\*\* Sobre o osso margeando o canto exterior do olho. Este ponto é identificado com a sigla **PLO** (Ponto Lado Olho).

\*\* Sobre o osso embaixo do olho, aproximadamente 2,5 cm embaixo da pupila. Esse ponto é identificado com a sigla **PEO** (Ponto Embaixo Olho).

\*\* Na pequena área entre a parte inferior do nariz e a parte superior do lábio superior. Esse ponto é identificado com a sigla **PEN** (Ponto Embaixo Nariz).

\*\* No meio entre a ponta do queixo e a parte inferior do seu lábio inferior. Esse ponto é identificado com a sigla **PEB** (Ponto Embaixo Boca).

\*\* Na junção onde o esterno (osso do peito), a clavícula, e a primeira costela se encontram. Para encontrar esse ponto, coloque primeiramente seu dedo indicador na junção em forma de "U" no topo do esterno (aproximadamente onde o homem faz o nó na gravata). Da base desse "U" desça com o indicador em direção ao umbigo 2,5 cm, e, em seguida, desloque o indicador para a esquerda (ou para a direita) por 2,5 cm. Esse ponto é identificado com a sigla **POC** (Ponto Osso Clavícula), embora *não esteja exatamente em cima da clavícula, mas sim no início dela*, e nós o chamamos de "ponto de osso clavícula" porque assim é mais fácil do que dizer o ponto *da junção onde o esterno, a clavícula e a primeira costela se encontram*.



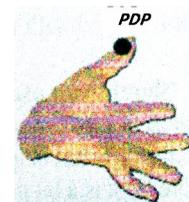
\*\* No lado do corpo, à altura do mamilo (para os homens) ou no meio da cinta do sutiã (para as mulheres). Fica aproximadamente 10 cm abaixo da cavidade da axila. Esse ponto é identificado com a sigla **PEA** (Ponto Embaixo Axila).



\*\* Para homens, ca. de 2,5 cm embaixo do mamilo. Para mulheres, onde a parte inferior do seio se encontra com a parede do peito. Esse ponto é identificado com a sigla **PEM** (Ponto Embaixo Mamilo).



\*\* No canto exterior de seu polegar, no ponto alinhado com a base da unha. Esse ponto é identificado com a sigla **PDP** (Ponto Dedo Polegar)



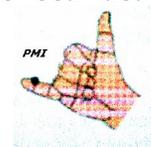
\*\* Ponto do lado de seu dedo indicador (do lado do polegar), num ponto alinhado com a base da unha. Esse ponto é identificado com a sigla **PDI** (Ponto Dedo Indicador).



\*\* Ponto do lado de seu dedo médio (do lado mais próximo do polegar), num ponto alinhado com a base da unha. Esse ponto é identificado com a sigla **PDM** (Ponto Dedo Médio).



\*\* Ponto do lado interno de seu dedo mindinho (o lado mais próximo ao polegar), num ponto alinhado com a base da unha. Esse ponto é identificado com a sigla **PMI** (Ponto Dedo Mindinho).



\*\* O último ponto da "Seqüência" é o ponto do golpe de caratê...já descrito anteriormente no capítulo do "Preparo". Está localizado no meio da parte carnosa do lado exterior da mão, entre o topo do punho e a base do dedo mindinho, onde haveria contato na hora de dar um golpe de caratê. É identificado com a sigla **PGC** (Ponto Golpe Caratê).



As siglas de abreviação desses pontos são relacionadas abaixo, na mesma ordem:

**PIS = Ponto Início da Sobrancelha**

**PLO = Ponto do Lado do Olho**

**PEO = Ponto Embaixo do Olho**

**PEN = Ponto Embaixo do Nariz**

**PEB = Ponto Embaixo da Boca**

**POC = Ponto Osso Clavícula**

**PEA = Ponto Embaixo da Axila**

**PEM = Ponto Embaixo do Mamilo**

**PDP = Ponto do Dedo Polegar**

**PDI = Ponto do Dedo Indicador**

**PDM = Ponto do Dedo Médio**

**PMI = Ponto do Dedo Mindinho**

**PGC = Ponto do Golpe de Caratê**

Você repara que esses pontos terminais de meridianos, a serem batidos na "Seqüência" seguem em ordem *descendente no corpo humano*. Isto é, cada ponto fica embaixo do anterior, o que torna sua memorização mais fácil. Após algumas "rodadas" a seqüência fica na memória para sempre.

Quero mencionar que o **PEM** (Ponto Embaixo do Mamilo) foi acrescentado após a confecção dos vídeos que acompanham o curso. Originalmente, tinha sido deixado de lado, porque se torna um pouco estranho para as senhoras em situações sociais, como restaurantes, etc. Apesar dos resultados de EFT terem sido excelentes mesmo sem considerá-lo, o incluímos agora a título de complemento.

### Ingrediente No. 3 - A Gama de 9

O procedimento da Gama de 9, é, talvez, o que parece ser mais bizarro na técnica EFT. Sua finalidade é o de fazer uma "sintonia fina" no cérebro, e o faz através de alguns movimentos dos olhos, umas cantarolas, e uma contagem. Pela conexão dos nervos, certos pontos do cérebro são estimulados quando os olhos são movimentados. Do mesmo modo, o hemisfério direito do cérebro (parte criativa) é envolvida quando se cantarola uma canção, e o hemisfério esquerdo (parte analítica) é envolvida quando se conta.

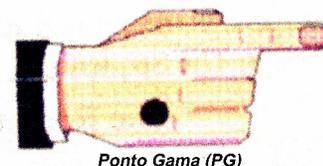
O procedimento Gama de 9 é um processo de 10 segundos, sendo que essas 9 ações de estímulo do cérebro são executadas enquanto se dá, de modo contínuo, batidas em um ponto terminal de energia do corpo...o ponto Gama. Descobriu-se, após anos de experiência, que essa rotina pode aumentar a eficiência do EFT, e acelerar seu progresso visando a libertação emocional...especialmente se o procedimento Gama de 9 é *intercalado* entre 2 rodadas de

"Seqüência." Uma maneira que ajuda a memorizar "A Receita Básica" é de compará-la a um sanduíche de presunto. O "Preparo" é a separação do pão, da manteiga e do presunto, e o sanduíche consiste em duas fatias de pão (A Seqüência), com a manteiga e o presunto correspondendo ao procedimento de Gama de 9. Ficaria assim...

O Preparo	
O Sanduíche de Presunto	A Seqüência (Pão)
	Gama de 9 (Presunto)
	A Seqüência (Pão)

Para executar o procedimento Gama de 9, antes de mais nada, você tem que localizar o ponto Gama. Ele está nas costas de cada mão, ca. de 13 mm atrás do ponto central entre os nós na base do dedo anular e do dedo mindinho.

Em seguida, você então terá que executar 9 ações diferentes enquanto estiver batendo no "Ponto Gama" continuamente. As 9 ações Gama são:



1. Olhos fechados.
2. Olhos abertos.
3. Olhar para baixo à direita, mantendo a cabeça reta.
4. Olhar para baixo à esquerda, mantendo a cabeça reta.
5. Girar os olhos em círculo, no sentido horário (sem mexer com a cabeça).
6. Girar os olhos em círculo, no sentido anti-horário (sem mexer com a cabeça).
7. Cantarole durante 2 segundos uma canção qualquer (sugestão: Parabéns pra você...)
8. Conte rapidamente de 1 a 5.
9. Cantarole durante 2 segundos (repita no. 7)

Note que essas 9 ações são apresentadas numa seqüência determinada, e eu sugiro que você as memorize nessa mesma ordem. É muito importante que você faça as ações de no. 7, 8 e 9 como um conjunto, i.e. você cantarola por 2 segundos, logo em seguida conta rapidamente, em voz alta, de 1 até 5, e logo em seguida, cantarola de novo por 2 segundos. Anos de experiência indicam que isto tem muita importância.

Para algumas pessoas a canção "Parabéns pra você..." pode trazer recordações desagradáveis de aniversários do passado. Nesse caso você pode utilizar EFT para neutralizar tais memórias desagradáveis, resolvendo o problema de vez...ou...você pode deixar de lado essa questão por ora e simplesmente cantarolar uma outra canção.

## Ingrediente No. 4... A Seqüência (novamente)

O quarto...e último...ingrediente na "Receita Básica" já foi descrito acima. Trata-se de uma rodada idêntica de batidas da "Seqüência."

### A Frase Lembrete

Uma vez memorizada, a "Receita Básica" se torna "uma amiga" para toda vida. Pode ser aplicada a um número, praticamente, sem-fim de problemas emocionais e físicos, e propiciará alívio para a maioria deles. Entretanto, existe mais um conceito adicional que precisamos apontar antes de poder aplicar a "Receita Básica" a um determinado problema. É chamado de "Frase Lembrete".

Quando o jogador "quarterback" no futebol americano faz um passe, ele mira na direção de um determinado jogador receptor. Ele não joga a bola simplesmente no ar, esperando que algum companheiro a consiga pegar. Da mesma forma, a "Receita Básica" precisa ser dirigida a um problema específico. Caso contrário girará de modo errático, sem rumo certo, com pouco ou nenhum efeito.

Você tem que endereçar a "Receita Básica" aplicando-a enquanto você se "sintoniza" com o problema do qual você quer obter alívio ou se livrar. A "Frase Lembrete" informa a seu sistema qual é o problema que deve ser o "receptor".

Lembre a afirmação da descoberta que diz...

*"A causa de todas as emoções negativas é uma interrupção no fluxo energético do corpo."*

Emoções negativas são geradas porque você se sintoniza em certos pensamentos ou circunstâncias, que por sua vez, provocam um bloqueio em seu sistema energético. De outro modo, você funciona normalmente. Por exemplo, seu medo das alturas não está presente enquanto você estiver lendo o jornal de domingo (e, por isso, não estiver sintonizado com o problema dessa fobia).

Pode-se sintonizar em um problema simplesmente pensando nele. Com efeito, sintonizar *significa* pensar a respeito. Pensando a respeito do problema ativará a interrupção energética envolvida com ele...e só aí então...essa poderá ser neutralizada pela aplicação da "Receita Básica". Sem sintonizar o problema ...e com isso ativando tais desequilíbrios no sistema energético...a "Receita Básica" não tem nenhum efeito.

Sintonizar parece ser um processo muito simples. Você simplesmente pensa a respeito do problema enquanto estiver aplicando a "Receita Básica". Isto...em teoria.

Contudo, você poderá ter alguma dificuldade em pensar conscientemente a respeito do

problema, enquanto estiver dando as batidas, cantarolando, contando, etc. Por isso estou introduzindo a "Frase Lembrete" que você pode repetir continuamente enquanto estiver executando a "Receita Básica".

A "Frase Lembrete" é simplesmente uma palavra ou frase curta que descreve o problema, e que você deve repetir em voz alta a cada vez que você dá as batidas nos pontos da "Seqüência." Desta forma, você "relembra" ao seu sistema o problema do qual você está tratando.

A melhor "Frase Lembrete", normalmente, é idêntica à que você escolheu como afirmação no "Preparo". Como exemplo, a afirmação seria...

*"Embora eu tenha esse medo de falar em público, eu me aceito profunda e completamente."*

Dentro dessa frase-afirmação, as palavras sublinhadas...medo de falar em público...são candidatas ideais para se tornarem a "Frase Lembrete".

Você talvez observe nos vídeos incluídos neste curso que Adrienne e eu, às vezes, costumamos utilizar uma versão mais curta de "Frase Lembrete" quando tratamos de pessoas. Nós poderíamos estar utilizando, como exemplo, "falar em público" ou "medo fala pública", ao invés da versão um pouco mais longa acima-citada. Esse é um dos atalhos aos quais nos acostumamos após anos de experiência com essas técnicas. Para seu uso, entretanto, é conveniente que utilize exatamente as palavras da afirmação do "Preparo" como "Frase Lembrete". Assim não correrá risco de errar.

Agora tem algo que você certamente vai notar quando for assistir às gravações de áudio e alguns dos vídeos. Quando Adrienne e eu estamos ajudando pessoas com EFT, *nem sempre estamos repetindo a "Frase-Lembrete"*.

Isto porque, ao longo do tempo, descobrimos que simplesmente falando a afirmação por ocasião do "Preparo", geralmente, é o suficiente para a sintonização ao problema em questão. O subconsciente se foca no problema ao longo da "Receita Básica", mesmo que as batidas, cantarolas, contagens, etc. pareçam ser aptas a causar distração.

Mas isto tampouco é *sempre* verdade, e com nosso treinamento extensivo e nossa experiência temos condições de reconhecer se a utilização da "Frase Lembrete" é necessária ou não...**mas quando ela é necessária, é realmente necessária e tem que ser utilizada.**

Mas o que é bom nesse procedimento EFT é que você não precisa ter nossa experiência, neste contexto. Você não precisa estar em condições de saber se a utilização da "Frase

Lembrete" é necessária ou não. Simplesmente você pode *assumir* que é sempre necessária, e assim garantir a sintonização ao problema simplesmente repetindo a "Frase Lembrete". Não causa nenhum mal em repetir a "Frase Lembrete" quando ela não é necessária, e está sendo dita quando ela for indispensável. Isto faz parte do conceito de "Revisão 100 %" mencionado antes. Fazemos muitas coisas em cada rodada da "Receita Básica" que talvez não sejam necessárias para neutralizar um determinado problema. Mas quando uma certa parte da "Receita Básica" for necessária...**é crucial que seja incluída.**

Não faz mal de incluir tudo...mesmo o que não for necessário...e, além disso, cada rodada *leva somente alguns minutos*. Isto inclui que se repita *sempre* a "Frase Lembrete" cada vez que se dá as batidas em cada ponto, durante a "Seqüência". Não custa nada incluí-la...nem mesmo tempo...pois pode ser repetida no mesmo espaço de tempo em que se dá as 7 batidas em cada ponto terminal.

O conceito a respeito da "Frase Lembrete" é muito simples. Mas assim mesmo estou incluindo alguns exemplos abaixo para melhor instrução:

- \*\* dor de cabeça
- \*\* raiva de meu pai
- \*\* lembranças da guerra
- \*\* rigidez na minha nuca
- \*\* pesadelos
- \*\* dependência de bebidas alcoólicas
- \*\* medo de cobras
- \*\* depressão

## Ajustes nas Rodadas Subseqüentes

Vamos supor que você esteja usando a "Receita Básica" para um determinado problema (medo, dor de cabeça, raiva, etc.). Às vezes o problema simplesmente desaparece após uma única rodada, ao passo que outras vezes, uma rodada propicia somente um alívio parcial. Quando isto ocorre, você precisará fazer uma ou mais rodadas adicionais.

Essas rodadas adicionais necessitam ser ligeiramente ajustadas para que se obtenha resultados ótimos. A razão é esta: Uma das maiores causas pelas quais a primeira rodada não elimina completamente o problema é porque reemerge a chamada "Reversão Psicológica"...aquele bloqueio de interferência que o "Preparo" visa corrigir.

Desta vez, a "Reversão Psicológica" se apresenta de uma forma um pouco diferente. Ao invés de bloquear totalmente seu progresso, bloqueia o progresso *ulterior*. Você já fez algum progresso mas depois ficou estancado porque a "Reversão Psicológica" se

manifesta de uma forma que impede que *consiga ulterior melhora*.

Já que a mente subconsciente tende a reagir de modo muito literal, as rodadas subseqüentes da "Receita Básica" precisam levar em conta que você está trabalhando para resolver "*um resto de problema*". Por isso, a afirmação contida no "Preparo" precisa ser ajustada bem como a "Frase Lembrete".

Aqui está o formato ajustado para a afirmação do "Preparo":

*Apesar de eu ainda ter um resto de \_\_\_\_\_, eu me aceito profunda e completamente.*

Note as palavras sublinhadas e como estão agora dirigindo a afirmação para um **resto** do problema. É fácil de fazer esse tipo de ajuste, e após um pouco de experiência, você deveria estar fazendo isto com naturalidade.

Examine as afirmações ajustadas citadas abaixo. Referem-se ao ajuste em afirmações mostradas anteriormente neste capítulo.

\*\* Apesar de *ainda* ter *um pouco* de medo de falar em público, eu me aceito profunda e completamente.

\*\* Apesar de *ainda* ter *um pouco* de dor de cabeça, eu me aceito profunda e completamente.

\*\* Apesar de *ainda* ter *um pouco* de raiva de meu pai, eu me aceito profunda e completamente.

\*\* Apesar de *ainda* ter *um pouco* de lembranças da guerra, eu me aceito profunda e completamente.

\*\* Apesar de *ainda* ter *um pouco* de rigidez na minha nuca, eu me aceito profunda e completamente.

\*\* Apesar de *ainda* ter *um pouco* de pesadelos, eu me aceito profunda e completamente.

\*\* Apesar de *ainda* ter *um pouco* de dependência de bebida alcoólica, eu me aceito profunda e completamente.

\*\* Apesar de *ainda* ter *um pouco* de medo de cobras, eu me aceito profunda e completamente.

\*\* Apesar de *ainda* ter *um pouco* de depressão, eu me aceito profunda e completamente.

A "Frase Lembrete" também é ajustada facilmente. Ponha apenas a palavra "restante" atrás do problema citado na afirmação. Aqui vão alguns exemplos de versões ajustadas de "Frase Lembrete".

- \*\* dor de cabeça *restante*
- \*\* raiva de meu pai *restante*
- \*\* lembranças da guerra *restantes*
- \*\* rigidez *restante* na minha nuca
- \*\* pesadelos *restantes*

- \*\* dependência *restante* de bebidas alcoólicas
- \*\* medo *restante* de cobras
- \*\* depressão *restante*

Isso completa o conjunto da "Receita Básica".

Agora você necessita de duas coisas para conseguir ter eficiência com ela. Você necessita *aprender de cor* o procedimento, e você precisa de *algumas dicas de como executá-la*.

## Dicas de Como Aplicar EFT

### Testando - Aspectos - A Persistência Compensa - Seja Específico Sempre que Possível - O Efeito Generalizador - Experimente-o em Tudo - EFT em Poucas Palavras

EFT é muito simples de ser aplicado. Apenas elabore uma "Receita Básica" de 1 minuto com uma afirmação de "Preparo" e uma "Frase Lembrete" que enfoque seu problema. Aí faça tantas rodadas quantas necessárias até que o problema desapareça.

Esse processo fácil pode ser utilizado persistentemente para, literalmente, fazer **uma reengenharia em seu sistema energético**.

Vai descarregar os medos, mágoas, o pesar, a depressão, e outras emoções negativas que causam que as pessoas conduzam sua vida com o "freio de mão puxado". E, junto com isso, poderá livrar-se de dores de cabeça, asma, dores gerais, e uma lista quase sem-fim de achaques e limitações físicas.

Este capítulo do curso lhe dará algumas dicas...algumas informações úteis...para que você possa fazer melhor uso do EFT. Levará você para trás "dos bastidores", e lhe ajudará a criar um fundamento mais sólido para suas habilidades recém-adquiridas.

**MOMENTO** enquanto você estiver sintonizando no pensamento ou na circunstância.

Aqui vai um exemplo de como funciona. Vamos supor que você tenha medo de aranhas, do qual você gostaria de se libertar. Se não houver uma aranha a causar-lhe uma intensidade emocional, então feche os olhos e imagine vendo uma aranha ou imagine uma situação no passado, quando uma aranha lhe causou medo. Avalie a intensidade emocional numa escala de "0" a "10", *que existe no momento em que você pensa a esse respeito*. Se sua estimativa for p.ex. "7", você aí terá uma marca com a qual você poderá medir seu progresso.

Agora faça uma rodada de "Receita Básica" e imagine novamente a aranha. Se você não puder detectar nenhum traço da intensidade emocional sentida anteriormente, então você terá resolvido o problema. Se, por outro lado, você ainda for sentir um medo numa intensidade de, digamos, "4", então você terá que fazer rodadas adicionais até atingir "0".

### Testando

Você notará nos vídeos e nas fitas de áudio que Adrienne e eu, constantemente, solicitamos às pessoas para avaliar a intensidade de seu problema numa escala de "0" a "10" ("10" representando intensidade máxima e "0" nenhuma intensidade). Isto serve como escala de medida para avaliar o grau de seu progresso.

Você poderá começar com um grau de intensidade "6", por exemplo, e depois achar que se reduziu a "3"...e, depois a "1"...e, finalmente, a "0"...à medida que várias rodadas da "Receita Básica" são aplicadas.

Você sempre deve medir a intensidade do **MOMENTO** ...enquanto você estiver pensando a respeito do problema..., e não aquela que você pensa que seria na situação de fato. Lembre-se, a "Receita Básica" neutraliza as interrupções energéticas que existem no

Medidor de Intensidade



### Aspectos

Você poderá se perguntar nesse momento se ao atingir "0" enquanto você estiver *pensando* numa aranha, você terá a mesma reação ao defrontar-se de fato com uma aranha verdadeira. A resposta é: geralmente...**sim!**

Na maioria dos casos o bloqueio de energia que ocorre quando se *pensa* numa aranha é o mesmo de quando você se defronta com uma aranha *verdadeira*. Por esta razão a neutralização do desequilíbrio energético obtido durante o EFT se mantém em circunstâncias reais.

A exceção é quando havia alguns novos aspectos na situação real, nos quais você não tinha pensado. Por exemplo, você pode ter *pensado* numa aranha imóvel. Se o movimento da aranha for um aspecto importante de seu

medo, e ...se esse aspecto tiver ficado ausente durante as rodadas originais de EFT... então aquela parte do medo surgirá ao se defrontar com uma aranha em movimento. Isto é uma ocorrência bastante comum, e não *significa que EFT não funcionou*. Simplesmente significa que você terá que fazer algo mais. Aplique a "Receita Básica" ao novo aspecto (aranha em movimento) até que sua resposta emocional for "0". Uma vez que todos os aspectos tiverem sido eliminados, sua reação fóbica a aranhas terá desaparecido, e você ficará perfeitamente calmo e à vontade perto delas.

A noção de aspectos é muito importante no EFT. Conforme o exemplo das aranhas acima-descrito, alguns problemas têm muitas peças...ou aspectos...e o problema não terá sido eliminado até que todos seus aspectos tiverem sido tratados. Em verdade, cada um desses aspectos constitui um problema em separado, mesmo que pareçam estar todos amontoados em um conjunto. O medo de uma aranha imóvel, e o medo de uma aranha em movimento, por exemplo, parecem ser uma coisa só. Mas, de fato, trata-se de problemas separados e precisam ser tratados separadamente pelo EFT.

Aspectos diferentes podem surgir com qualquer problema que você for tratar com EFT. Às vezes assumem a forma de uma série de memórias traumáticas tais como de guerra, abuso ou estupro. Cada memória pode ser um problema ou aspecto, em separado, e precisa ser tratado individualmente antes de se obter alívio completo.

Por favor, é importante entender que, onde vários aspectos de um problema *emocional* estiverem presentes, você poderá não sentir nenhuma melhora até que todos os aspectos tenham sido reduzidos a "0" através da "Receita Básica". Isto se torna bem claro quando você compara isso à *cura física*. Se você, por exemplo, tiver, ao mesmo tempo, dor de cabeça, dor de dente, e dor de estômago, você não se sentirá bem até que todas as 3 dores tenham ido embora. A dor parece estar mudando, mas apesar de tudo, continua sendo dor. Assim é com todas as questões emocionais que contêm aspectos diferentes. Até que todos os aspectos tiverem sido neutralizados, você não sente alívio, mesmo que já tenha neutralizado um ou mais de um.



Cada aspecto, se existir, terá que ser tratado como um problema separado.

## A Persistência Compensa

Como iniciante do EFT, poderá faltar-lhe a experiência necessária para poder identificar aspectos específicos, e lidar com eles individualmente com a "Receita Básica". Tudo bem, não há problema. Você deve simplesmente identificar seus sentimentos ou emoções, e tratá-los com o EFT. Seu subconsciente saberá em quais problemas você está focado. Você poderia então focar seu "sentimento" com uma afirmação de "Preparo" que diz, por exemplo... "Apesar de ter esse *sentimento*, eu me aceito completa e profundamente," e a "Frase Lembrete" que diz e repete "*esse sentimento*".

**Por favor, entenda que a maioria dos problemas com os quais a "Receita Básica" lida, NÃO são recheados com inúmeros aspectos.**

A maioria dos problemas são facilmente identificados, e neutralizados, do mesmo modo fácil. Mas só para o caso de que você tenha um daqueles problemas mais intrincados, e você for incapaz de identificar aspectos específicos dele, eu sugiro que você faça diariamente 3 rodadas da "Receita Básica" para "aquele sentimento" (ca. de 3 minutos por dia), por um período de 30 dias. Seu subconsciente tem condições de fazer surgir o que lhe é necessário, e você deverá ter alívio muito antes de decorrerem os 30 dias. Como você vê...**EFT é um processo muito flexível**...e, muitas vezes, propicia progresso em problemas que estão fora do âmbito de sua mente consciente.

## Seja Específico Sempre Que Possível

Naturalmente, é sempre melhor ser específico sempre que você o puder ser. Dessa forma, você pode focar eficientemente uma determinada fobia, dor, lembrança, etc. e eliminá-la de sua "bagagem restritiva".

Algumas vezes juntamos um certo número de problemas específicos em um único "balaio". Isto pode afetar seu progresso com EFT. Por exemplo, a maioria das pessoas gostaria de ter mais "auto-estima", mas não realiza que esse termo representa um rótulo que envolve numerosos problemas específicos (p.ex. memórias de abuso, rejeição, fracassos e/ou medos de vários tipos).

Alguém que foi sujeito à severa rejeição como criança, provavelmente se sentirá inadequado em muitas áreas de sua vida. Isto contribui para a baixa auto-estima por causar interrupções no fluxo energético (e, com isso, emoções negativas) sempre que se defrontam potencialmente com uma rejeição.

Por isso, constantemente, sentem não serem bons o bastante, quando teriam oportunidades de mostrar do que são capazes, e tendem a ficar atolados em suas vidas. Quando ajuntados com outras emoções negativas, problemas de baixa auto-estima se tornam amplamente generalizados, e a pessoa se sente tolhida e parada em sempre maior número de áreas, em sua vida.

Utilizo uma metáfora para colocar a auto-estima e outros rótulos emocionais em perspectiva apropriada com relação a EFT. Comparo o problema *generalizado* a **uma floresta doente, em que cada um dos problemas subjacentes é representado por uma árvore negativa.**

A princípio, a floresta está tão densamente povoada com árvores que parece ser impossível encontrar uma saída. Para alguns pode até parecer um jângal.

Quando neutralizamos cada evento negativo em nossa vida com a "Receita Básica", estamos, de fato, cortando uma árvore negativa. Continue cortando essas árvores e, após certo tempo, a floresta terá clareado de modo que você possa facilmente encontrar a saída. Cada árvore tombada representa um passo adiante em direção à libertação emocional, e...se você for persistente com a "Receita Básica"...você verá que suas reações negativas gradativamente desaparecerão. Você se sentirá à vontade...e calmo...quando se defrontar com novas oportunidades, e você será guiado por um novo senso de aventura ao invés daquele medo de não ser bom o bastante.

Um procedimento muito vantajoso é o de separar os problemas em **eventos específicos**

**subjacentes**, e utilizar EFT em cada um desses eventos específicos. Por exemplo, se você tiver raiva de seu pai por ele ter abusado de você, aplique o EFT ao evento específico, tal como "quando meu pai me surrou na cozinha quando tinha 8 anos". Isto funciona melhor com EFT do que lidar com o tema global "quando meu pai abusou de mim".

**Talvez o maior erro que os iniciantes fazem é quando experimentam o EFT em temas demasiado generalizados. Com persistência podem fazer progressos, mas é menos provável que consigam sentir resultados de imediato. Como resultado, perdem a paciência e desistem. Separe o problema em vários eventos específicos, e você sentirá os resultados nesses eventos específicos, de imediato. Fazendo isso, lida-se diretamente com a causa verdadeira, o que, normalmente, é mais eficiente.**

## O Efeito Generalizador

Dito isto, quero agora informar-lhe a respeito de uma característica fascinante do EFT. Eu a chamo de "Efeito Generalizador" porque quando você enfoca alguns problemas aparentados com o EFT, o processo começa a *generalizar-se* em todos esses problemas. Por exemplo, alguém que tenha 100 lembranças traumáticas de abuso, geralmente após começar a utilizar EFT, - **todas as lembranças desaparecem após ter neutralizado somente 5 ou 10 delas.**

Para algumas pessoas isto é espantoso, porque elas têm tantos traumas em sua vida que pensam que terão que gastar muitíssimo tempo com um sem número de sessões dessas técnicas. Não é assim...não comumente. EFT freqüentemente clareia uma floresta inteira após abater só algumas árvores.

Para um bom exemplo do "Efeito Generalizador" reveja o caso de Rich, o primeiro veterano de guerra no vídeo "6 dias na Administração de Veteranos", incluído neste curso.

### Experimente-o em Tudo !!!

Este curso está repleto de narrações de casos verdadeiros. Seu propósito é o de incutir em você a certeza de como EFT funciona no mundo real. Um capítulo inteiro de casos foi incluído neste manual, e os vídeos e gravações de áudio contêm ainda muito mais casos.

Eles cobrem...

- \*\* do medo de falar em público à intensas memórias da guerra
- \*\* da dependência de chocolate à insônia
- \*\* de soluço à esclerose múltipla.

Não conheço limitações de problemas emocionais ou físicos para o tratamento com EFT. Em conformidade a isto, **EU O EXPERIMENTO EM TUDO !** e encareço que você faça o mesmo. As pessoas costumam perguntar-me: "Será que funcionará em.....?", e eu sempre respondo, "Experimente !" Parei de me surpreender com os resultados. Via de regra, o êxito é imediato.

Entretanto, essa idéia de "EXPERIMENTE-O EM TUDO !" deve ser interpretada com bom senso. O sentido é de conscientizá-lo do amplo potencial do EFT. Não é uma licença para agir irresponsavelmente. Conseqüentemente, você não deve experimentar em casos de sérias doenças mentais, ou outras graves enfermidades, **A NÃO SER** que tenha recebido um treinamento apropriado ou esteja qualificado nessa área.

## **EFT em Poucas Palavras**

Clareza, para mim, tem alto valor, e tento sempre injetar clareza em tudo que ensino. Para mim, a evidência final de clareza reside em ser capaz de reduzir um tema qualquer a um simples parágrafo. Eu fiz isto com EFT. O que segue é...

### **EFT em Poucas Palavras**

**Aprenda de cor a "Receita Básica". Utilize-a em qualquer problema emocional ou físico, identificando-o com uma precisa afirmação de "Preparo" e "Frase Lembrete". Seja específico sempre que possível, e dirija o EFT aos eventos emocionais da vida que possam estar sub-**

**jacentes ao problema. Sempre quando for necessário, seja persistente até que todos os aspectos do problema tenham sido neutralizados. Experimente-o em Tudo !**

É isso aí. Isto é a essência do que está aprendendo aqui. Se você quiser uma versão expandida desta sumarização você a encontrará na página seguinte. Aí, eu incluo...numa só página...A "Afirmação da Descoberta", a "Receita Básica", e "EFT em Poucas Palavras". Eu o chamo de EFT numa única página. Poderá ser-lhe útil como referência rápida até que você domine esses procedimentos de cor.

# EFT numa Única Página

## **A AFIRMAÇÃO DA DESCOBERTA**

*"A causa de todas as emoções negativas é uma interrupção no fluxo energético do corpo."*

## **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 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. Experimente-o em Tudo !

## **A "Receita Básica"**

**1. O Preparo...Repita 3 vezes esta afirmação.**

***"Apesar de ter esse(a).....,  
eu me aceito profunda e completamente."***

**enquanto estiver esfregando o "Ponto Doído" ou batendo no "Ponto de Golpe de Caratê" continuamente.**

**2. A Seqüência ...Bata aproximadamente 7 vezes em cada um dos seguintes pontos de energia, enquanto estiver repetindo a "Frase Lembrete" a cada ponto.**

**PIS, PLO, PEO, PEN, PEB, PEA, PEM, PDP, PDI, PDM, PMI, PGC**

**3. O Procedimento Gama de 9...Bata continuamente no ponto Gama, enquanto estiver executando cada uma das seguintes 9 ações:  
(1) Olhos Fechados (2) Olhos Abertos (3) Olhar Para Baixo à Direita  
(4) Olhar Para Baixo à Esquerda (5) Gire Olhos em Círculo (6) Gire Olhos em Circulo, no outro sentido (7) Cantarole qualquer canção por 2 segundos (8) Conte até 5 (9) Cantarole qualquer canção por 2 segundos (repita 7)**

**4. A Seqüência (novamente)...Bata aproximadamente 7 vezes em cada um dos seguintes pontos de energia, enquanto estiver repetindo a "Frase Lembrete" a cada ponto.**

**PIS, PLO, PEO, PEN, PEB, PEA, PEM, PDP, PDI, PDM,PMI, PGC**

**Observações: Nas rodadas subseqüentes, a afirmação do "Preparo" e a "Frase Lembrete" devem ser ajustadas de modo a refletir o fato de que você está focando o resto do problema.**

## Freqüentes Perguntas sobre EFT e suas Respostas

Algumas pessoas ficam maravilhadas com o que vêm acontecer com EFT. Suas perguntas são abertamente entusiásticas. Outros não sabem bem o que responder porque EFT viola a maioria de suas crenças a respeito de progresso pessoal. Suas perguntas incluem um elemento de precaução...como se estivessem semi-abertos, mas ainda necessitassem proteger suas crenças existentes.

Qualquer que seja a origem, essas perguntas são importantes para sua educação em EFT, porque elas ajudam a preencher quaisquer lacunas que você possa ter em seu entendimento. Com esse intuito, estou apresentando nesse capítulo as respostas às perguntas-padrão que eu tenho recebido durante todos esses anos.

**P. Em que os resultados de EFT diferem de uma "solução rápida" ?** O rótulo "solução rápida" traz consigo uma conotação negativa, e é freqüentemente usada para rotular as técnicas de cura questionáveis de charlatães e embrulhões. Sempre que utilizado, esse termo muitas vezes faz surgir pensamentos de suspeição e precaução.

EFT oferece alívio rápido de vários problemas emocionais e físicos sem que mereça o rótulo negativo de "solução rápida". Isto fica óbvio para qualquer um que estude os relatos de casos reais neste curso, e ainda mais óbvio para todos os principiantes que experimentaram os resultados, em primeira mão. Eu utilizo o termo "alívio rápido" ao invés de "solução rápida" para dizer a mesma coisa, porém, sem a conotação negativa referida acima.

Agora aqui vai uma observação importante: No decorrer da história, técnicas de cura de vários tipos, geralmente, têm sido lentas e ineficientes, até que alguém encontre o verdadeiro remédio para o problema. Quando o verdadeiro remédio é encontrado, tudo muda e os métodos antigos se tornam relíquias do passado.

A poliomielite é um caso típico. Até que a vacina Salk foi descoberta, a poliomielite fora considerada incurável, e todas as espécies de medicações e terapias (inclusive o "Pulmão de Aço") foram empregadas para ajudar aos pacientes. Elas não fizeram muito, naturalmente. Elas ajudaram a aliviar um pouco o desconforto e limitaram parcialmente o dano de longo prazo, causado pela doença. Mas isso era tudo.

Aí então surgiu a vacina Salk. Ela varreu todas aquelas ineficientes, e antiquadas tentativas de curar a polio, e as substituiu por um remédio verdadeiro. Foi, verdadeiramente, uma "solução rápida", sem a conotação negativa.

A erradicação da poliomielite é somente um exemplo de como métodos ineficazes deixam o lugar para remédios verdadeiros.

A penicilina, por exemplo, foi um outro caso de remédio milagroso de "solução rápida", que propiciou cura imediata para doenças variando de pneumonia a gonorréia.

Têm mais e mais exemplos, naturalmente, mas o fato é que esses procedimentos substituem todas as técnicas ineficientes utilizadas com relação à saúde emocional. O fato que elas dão alívio rápido a problemas emocionais aparentemente muito difíceis, é uma evidência impressionante que elas representam o verdadeiro remédio. Se elas demorassem uma eternidade e trouxessem muito poucos benefícios, então elas também deveriam tomar seu lugar entre todas as técnicas inócuas do passado.

Mas elas não o fazem. Elas acertam em cheio e trazem resultados conforme um verdadeiro remédio deveria. Rapidamente, facilmente, permanentemente.

**P. O efeito é prolongado ?** Esta pergunta, normalmente, é companheira da outra, referente à "solução rápida". Porque, de acordo com a "lógica", qualquer problema que pode ser solucionado tão rapidamente, tal solução só pode ser temporária. Na mente da maioria das pessoas, os resultantes duradouros levam muito tempo para serem conseguidos.

Não é assim. Os resultados de EFT, via de regra, são permanentes.

As narrações de casos neste curso são repletas de pessoas que obtiveram resultados permanentes...mesmo que o problema tenha sido neutralizado em instantes. Isto é ainda evidência maior de que EFT dirige-se à verdadeira causa do problema. Do contrário, o remédio não teria duração tão longa.

Entretanto, é importante observar que EFT não faz qualquer coisa para qualquer um. Alguns problemas reaparecem e isto, via de regra, é causado por aspectos diferentes do mesmo problema, e que surgem posteriormente. O praticante de EFT com experiência identificará isto e simplesmente re-aplica a "Receita Básica" para esse novo aspecto.

O praticante com experiência também apartará os vários eventos específicos de um problema, e aplicará EFT a cada uma dessas causas subjacentes.

Após que todos os aspectos e eventos específicos tiverem sido tratados separadamente, o problema comumente desaparece por completo, e não ressurgirá mais.

**P. Como EFT lida com problemas emocionais muito intensos e/ou que afetaram a pessoa durante longo período de tempo ?** Da mesma forma como lida com qualquer outro problema emocional.

Para EFT, a intensidade do problema, ou a duração de sua presença são imateriais. A causa sempre é o bloqueio energético e utilizando a "Receita Básica" para neutralizar esse desequilíbrio propicia alívio... independentemente de sua gravidade. Essa pergunta geralmente aparece devido à crença de que problemas intensos e/ou longamente presentes estão mais profundamente "entranhados". Isto parece ser muito lógico quando se utiliza abordagens convencionais, porque as abordagens convencionais não tocam diretamente a verdadeira causa.

As abordagens convencionais costumam focar as memórias ou outros processos mentais, e ignoram o sistema energético (aonde a causa realmente reside). Quando se consegue progressos muito pequenos e vagarosos, é conveniente culpar o problema que é acusado de estar "profundamente arraigado", ou, de qualquer forma, muito difícil de ser tratado. Desta maneira, as abordagens convencionais costumam explicar resultados ineficazes.

Quando EFT requer persistência e repetição **NÃO É** por causa da intensidade ou duração de presença do problema. Geralmente é por causa da complexidade do problema. Complexidade para EFT significa a existência de vários aspectos de um problema, sendo que cada um deles precisa ser neutralizado antes que haja um alívio total. A noção de aspectos é tratada repetidamente neste manual, nos vídeos e nos CD's de áudio.

**Observação:** Os comentários acima podem ou não podem aplicar-se a graves doenças mentais. A aplicação de EFT em casos de tais distúrbios mentais comprovou ser de auxílio, mas deveria ser executado somente por um profissional habilitado nessa área.

**P. Como o EFT funciona com relação à necessidade de alguém compreender seu problema ?** Essa é uma das características mais admiráveis do EFT. A mudança na compreensão de seu problema numa pessoa acontece, ao mesmo tempo, com seu alívio. Após EFT, as pessoas falam a respeito de seu problema de maneira diferente. Eles o põem numa perspectiva saudável. A típica vítima de estupro, por exemplo, não mais terá medo ou

desconfiança de homens. Ao invés disso, ela poderá considerar que seu assaltante tem problemas e precisa de ajuda.

As pessoas que utilizam EFT para livrar-se de sentimentos de culpa, não mais remoerão o evento que foi o causador da culpa. Raiva se torna objetividade. Pesar se transforma em uma perspectiva saudável, mais serena, a respeito do passamento de um ente querido.

Preste atenção de como você e os outros respondem ao problema de outrora, e você verá o que eu quero dizer. Sua compreensão do problema muda juntamente com o alívio.

Aqui vai uma observação final de quão fortemente o EFT muda a compreensão do problema. Em todas as centenas e milhares de pessoas que Adrienne e eu tratamos com EFT, nenhuma delas...nunca...pediu um esclarecimento para entender melhor seu problema. Porque o fariam ? Não havia necessidade.

**P. Como EFT funciona com estresse e ansiedade ?** No EFT, estresse e ansiedade têm as mesmas causas como todas as outras emoções negativas...uma interrupção no fluxo energético do corpo. Conseqüentemente, são tratadas com a "Receita Básica" do mesmo modo como os outros problemas emocionais.

A ansiedade possui um significado específico na psicologia clínica. Refere-se a um medo intenso ou temor, sem causa definida ou ameaça específica. No EFT, entretanto, conferimo-lhe uma definição muito mais abrangente, para nela incluir o estado geral de desconforto que é mais comumente conhecido como ansiedade. Sob essa definição, o estresse e a ansiedade caem ambos na mesma categoria.

O estresse e a ansiedade tendem a ser problemas generalizados, porque as circunstâncias que os causam são generalizadas. Uma situação familiar abusiva ou um ambiente estressante de trabalho são somente duas de uma longa lista de possibilidades. EFT, naturalmente, não elimina as circunstâncias, mas é um auxílio importante para reduzir a ansiedade de suas reações a elas. Na maioria dos casos, EFT terá que ser utilizado persistentemente (mais provavelmente, diariamente) porque as circunstâncias estressantes tendem a surgir diariamente.

Após um certo tempo, você verificará que suas reações a eventos difíceis se tornam muito mais calmas. As coisas não o afetam tanto quanto anteriormente. Você sorri mais. Sua saúde melhora, e a vida parece ser mais fácil.

**P. Como EFT pode ajudar a melhorar a performance esportiva ?** Pergunte a um atleta de renome e ele lhe dirá enfaticamente que seu preparo mental é crítico para sua "performance". A diferença entre "bons dias" e "maus dias" para o atleta é quase sempre devida a causas emocionais. Excluindo-se a

doença, os atletas sempre trazem o mesmo corpo extraordinariamente bem treinado ao "campo de batalha". A única coisa que muda é o efeito que as emoções têm sobre o corpo.

Todo mundo, inclusive atletas, tem sua porção de pensamentos negativos e dúvidas que afetam a auto-estima.

Nessa altura você já está familiarizado com o fato de que estados negativos da mente desequilibram o sistema energético do corpo, e causam emoções negativas. Essas emoções negativas se apresentam no corpo de várias maneiras (taquicardia, lágrimas, suor, etc.), e isto inclui alguma tensão nos músculos.

Nos atletas, o *timing* perfeito é crucial, e até a mínima tensão muscular o afeta. Acertar uma bola de baseball, tênis, ou golfe requer um *timing* perfeito, e desviando apenas alguns milímetros é a diferença entre conseguir uma batida de *homerun* no baseball, ...ou acertar um *ace* no serviço de tênis...ou...acertando ou falhando um *putt* no golfe. E assim por diante.

Os atletas estão bem conscientes disso, e muitos contratam psicólogos para auxiliá-los nesse particular. Qualquer emoção negativa...mesmo as mais suaves, e as subconscientes... podem ser cruciais para a performance de um atleta.

EFT representa uma solução extremamente eficaz para esse problema. O propósito da "Receita Básica" é o de neutralizar emoções negativas, e seus efeitos. Uma das respostas mais comuns ao tratamento é que as pessoas sentem-se relaxadas, o que é uma outra maneira de dizer que a tensão deixou seus músculos. Isto é ideal para o atleta porque neutraliza qualquer tensão emocional desnecessária nos músculos, sem afetar o resto de sua habilidade atlética. Permite a seu potencial fluir sem impedimentos ou resistência nos músculos.

#### **P. Porque EFT dá um alívio surpreendentemente bom em casos de problemas físicos ?**

Isto é fácil de ser entendido à luz do conhecimento, recém-adquirido, da existência da conexão mente-corpo. EFT fornece evidência flagrante dessa conexão. Qual prova mais óbvia alguém poderia querer do que ver as mudanças em ambos, mente e corpo, como resultado de batidas em terminais energéticos do corpo ?

Mas a evidência vai ainda mais profundamente. Aplicando EFT para problemas emocionais, freqüentemente traz consigo o desaparecimento de problemas físicos. Dificuldades de respiração somem. Dores nas juntas diminuem. Melhoram sintomas da esclerose múltipla. Eu tenho testemunhado esses fenômenos durante anos. A lista dos progressos físicos promovidos por EFT é enorme.

A dedução lógica disso é que EFT trata eficazmente qualquer contribuidor emocional de um sintoma físico que alguém tenha. Uma

vez que esses contribuidores emocionais são neutralizados, os sintomas se reduzem.

Naturalmente, há quem acredite que as emoções ou processos mentais sejam a única causa de doenças físicas. Eu não sei como provar esse conceito, ou provar o contrário, mas eu ofereço aqui o conceito, praticamente óbvio, de que, as emoções, pelo menos, contribuem substancialmente com a saúde física. E EFT é uma ferramenta eficaz para obter-se alívio neste particular.

Ainda uma observação final a este respeito. Você pode se perguntar o que está acontecendo por trás "dos bastidores emocionais", quando você aplica a "Receita Básica" dirigida a um sintoma físico (tal como a dor de cabeça), sem com isso focar uma emoção específica. Ou por outra, se o sintoma físico é causado por um evento emocional qualquer, então porque o sintoma físico é aliviado sem que uma emoção específica tenha sido focada ?

Não sei ao certo. Existe ainda muita coisa a ser aprendida com essas técnicas, e o futuro, estou certo disso, nos trará algumas revelações emocionantes em várias frentes. Por hora, eu acredito que a mente subconsciente levanta qualquer evento emocional que contribua à causa do sintoma físico. Aplicando a "Receita Básica", automaticamente foca-se aquela emoção.

**P. Como posso manter-me a par dos últimos avanços no EFT ?** Mesmo que você consiga gerar resultados impressionantes com EFT, você há de reconhecer que você está apenas começando. EFT é capaz de muito mais do que você está aprendendo neste curso. Aqui estão 3 fontes de informação de ulterior aprendizado:

1. [www.emofree.com/products.htm](http://www.emofree.com/products.htm) para uma lista de produtos de vídeo avançados
2. [www.emofree.com/tutorial.htm](http://www.emofree.com/tutorial.htm) para uma descrição de algumas das técnicas descobertas mais recentes
3. [www.emofree.com/faq.htm](http://www.emofree.com/faq.htm) para uma lista das perguntas mais freqüentes

## Histórico de Casos

**Medo de falar em público - Asma - Abuso sexual**  
**Ansiedade - Roendo unhas - Medo de aranhas - Dependência de café**  
**Alcoolismo - Pesar - Medo de agulhas**  
**Dependência de confeitos de amendoim - Dor física - Dor nos rins**  
**Culpa e Insônia - Prisão de ventre**  
**Vergonha do corpo - Lupus - Colite ulcerativa**  
**Ataque de pânico - Medo de elevadores**

O que segue são vários exemplos de resultados efetivos com EFT. São demonstrações de EFT em ação numa ampla variedade de problemas e lhe darão um sentido exato do que pode esperar. Por favor, leia-os todos...mesmo que alguns deles pareçam não ter nenhuma relação com você. Existe muita sobreposição de como essas técnicas funcionam, e o que se aplica para um problema pode também aplicar-se a outro.

Ademais, uma parte importante de sua instrução EFT, é a de ser capaz em reconhecer as várias **ABORDAGENS** que podem ser utilizadas numa ampla gama de enfermidades. EFT pode ser aplicado a quase todos os problemas emocionais e enfermidades conhecidos, e o procedimento em si é basicamente o mesmo para cada problema ou enfermidade. Contudo, as **ABORDAGENS** podem variar bastante. Enquanto esses seguintes históricos de casos lhe dão uma idéia da variação das abordagens, os vídeos que acompanham este curso são muito mais úteis, a este respeito. Nós aqui estamos limitados ao que pode ser transmitido numa folha impressa.

### Caso No. 1 - Medo de Falar em Público

Sue tinha um impedimento de fala que culminou em avançado medo de falar em público. Ela participou de um de nossos *workshops* e ela solicitou a Adrienne e a mim alguma ajuda durante o intervalo de almoço. Ela nos mostrou uma cicatriz em sua nuca, onde uma cirurgia tinha sido realizada devido a um câncer de garganta. Como seqüela dessa operação ela não conseguia falar normalmente, e foi difícil entendê-la.



QUEM VOCÊ  
QUER QUE  
FALE  
EM PÚBLICO ?

Compreensivelmente, ela ficava horrorizada com a idéia de falar em público...e para tornar as coisas pior...ela era sargento nas forças armadas, e tinha que falar frequentemente "publicamente", em frente à tropa.

Aplicamos 2 rodadas da "Receita Básica" e ela superou o medo em poucos minutos...ao menos, com relação a *pensar* a respeito da fala pública.

Quando o *workshop* reiniciou-se, eu pedi a Sue de subir ao palco afim de testar seu medo de falar em público. Enquanto ela estava caminhando em direção ao palco, ela relatou posteriormente que o medo voltou mas com uma intensidade de "somente um 3", ela disse. Isto foi muito menos do que o "10" que ela normalmente sentia, mas, claramente, algum medo permanecia. Isto é uma evidência clássica de que **algum novo aspecto de seu medo estava submergindo**, que não estava presente em seu pensamento durante a nossa conversa no almoço.

Aplicamos mais uma rodada da "Receita Básica" (enquanto ela defrontava o auditório) e o medo se reduziu a "0". Ela então pegou meu microfone, pediu-me para sentar-me, e encantou a audiência de mais de 100 pessoas, contando a história do que tinha acontecido durante o intervalo do almoço. Ela estava calma e equilibrada. A dificuldade na fala, naturalmente, continuava, mas o medo tinha sumido.

Será que eliminando o medo de falar em público pode tornar alguém um grande orador? Claro que não. Falar em público é uma arte e exige muita prática para aperfeiçoá-la. Mas o que fez foi eliminar a taquicardia, secura na boca, e outros sintomas de medo, de modo que a pessoa ficou à vontade para desenvolver suas habilidades de falar em público.

## Caso No. 2 - Asma

Kelly estava sentada na primeira fila em um de meus seminários. Sua asma era óbvia porque eu conseguia ouvi-la respirar com dificuldade durante minha apresentação. Estava tão mal que sua respiração se parecia com um ronco suave, e parecia perturbar algumas das pessoas que estavam sentadas perto dela.



Após a apresentação ela me pediu para ajudá-la a perder o medo de falar em público. O interessante é que ela não tinha realizado que EFT poderia aliviar sua asma, e assim ela nem me pediu para aplicar EFT a esse problema tão óbvio. Para ela, nada fora os remédios poderiam fazer isto.

Então fizemos a "Receita Básica", focando no medo de falar em público. Após 3 minutos de prática de EFT, ela mencionou, com um tom maravilhado na voz, de **que sua respiração pesada tinha cessado**. E de fato tinha sumido. Não havia mais nem traço da asma.

Freqüentemente, obtem-se "resultados-bônus" como esse. Reequilibrando o sistema energético do corpo pode pagar muitos dividendos.

Até o momento de estar escrevendo este manual, eu tratei somente de uns 8 a 10 casos de problemas envolvendo asma, dificuldade respiratória ou problemas relacionados com os sinus. Porém, obtive progresso em todos eles. Com isso quero dizer que houve **alívio imediato** cada vez que EFT era aplicado. Contudo, não estou querendo dizer que EFT eliminou os problemas para sempre, do modo como acontece com freqüência em casos de problemas emocionais. Algumas vezes os problemas respiratórios voltam, e requerem rodadas adicionais de EFT.

Também devo dizer que eu aplico EFT a um número tão grande de pessoas que se torna, praticamente, impossível para mim fazer um seguimento com cada uma delas. Assim, sinceramente, não sei quantas tiveram que repetir os procedimentos EFT para aliviar seus sintomas de asma. Só posso dizer que há uma grande probabilidade que haja alívio. Se você estiver sofrendo de asma, você tem uma excelente chance de obter alívio de seu problema. Porém, seria recomendável que você o faça com o auxílio de seu médico.

## Caso No. 3 - Abuso sexual

Bob tinha sido submetido a abuso sexual repeti- das vezes quando garoto. Suas lembranças desses eventos eram muito intensas, e lhe causavam emoções de forte raiva. Os eventos de abuso tinham ocorrido quase 30 anos atrás, e ele sabia, logicamente, que retendo essa raiva lhe custava paz de espírito. Emocionalmente, entretanto ele não conseguia livrar-se dessas emoções negativas.

**30 Anos Atrás**

Levou duas sessões incomuns para que ele se livrasse desse problema. Eu digo incomuns porque a aplicação EFT foi realizada no decorrer de um *workshop* na frente de outras pessoas. Compreensivelmente, ele não queria discutir seu problema abertamente, e assim eu ajudei-o a aplicar EFT às suas memórias, enquanto **manteve privacidade em sua mente**.

Isto é fácil de se fazer porque o EFT somente requer que o paciente se sintonize ao problema, enquanto estiver executando as técnicas de batidas. Essa sintonização pode ser feita em privacidade.

Eu me encontrei casualmente com Bob cerca de um mês após as aplicações, e ele me confirmou **"não estar mais pensando muito naquilo."** Essa é uma resposta típica após o tratamento com EFT. Mesmo as questões mais intensas e escabrosas tendem a esvanecer-se. Algumas pessoas chegam a relatar que, após o tratamento com EFT, nem conseguiam mais pensar a respeito das lembranças penosas. Isto não é bem correto. Mas, a elas, **parece** estar ocorrendo assim.

As memórias, na verdade, não vão embora, porque quando eu peço-lhes que as descrevam, elas ainda o conseguem, e com muitos detalhes. O que acontece é que **"o ferrão emocional"** some, e assim a lembrança não surge do mesmo modo. Agora passa a ser um **"acontecimento suave do passado."**

Parece simplesmente que essas pessoas não são mais capazes de pensar a respeito, porque está faltando um ingrediente poderoso, que anteriormente havia. E, naturalmente, é exatamente isto o que você queria. Nós estamos procurando libertação emocional...não amnésia.

EFT, entretanto, não foi 100 % satisfatório nesse caso, porque Bob teve surtos de memória ocasionais, ainda que relativamente suaves. Nunca mais da forma como antes. Provavelmente ele conseguirá livrar-se dessas emoções negativas completamente, se ele for persistente em utilizar essas técnicas por algum tempo.

## Caso No. 4 - Ansiedade e Roendo as Unhas

Susan tinha um elevado nível de ansiedade e começou a aplicar EFT com frequência ao longo do dia. Ela fez isso durante vários meses e, à medida que o nível de ansiedade diminuiu, ela deixou de roer as unhas (um hábito de toda vida)...sem mesmo tentá-lo. Um dia ela pegou sua guitarra, e notou que suas unhas estavam longas demais para tocá-la.



Às vezes EFT funciona de maneira sutil e aspectos colaterais positivos, fora do âmbito da consciência, aparecem com frequência.

Quando sua vida volta ao normal, em certas áreas (como ansiedade), parece ser...-bem...normal. Não há "sinos nem sirenes"...só paz relativa. Às vezes você **nem nota as mudanças até que alguém chame sua atenção para o fato.**

Isto é o que aconteceu com Susan e suas unhas. EFT, sutil mas poderosamente, reduziu seu nível de ansiedade a ponto de que roer unhas não foi mais necessário.

## Caso No. 5 - Medo de Aranhas

Molly ficava extremamente angustiada somente ao pensar em aranhas e tinha pesadelos cinco vezes por semana. Ela conseguiu superar completamente esse seu medo com somente duas sessões de EFT.

Na primeira sessão, Adrienne aplicou EFT e reduziu o medo de Molly a "0", quando ela estava **pensando** em aranhas. Muitas vezes isto já é o bastante, e o medo continua a "0" mesmo quando a pessoa se defronta com uma aranha real.



Mas, para ter certeza, Adrienne levou Molly a uma loja de animais para ver uma tarântula. Molly foi novamente dominada por um medo intenso, a ponto de sair gritando da loja. Não foi culpa da primeira rodada de EFT. Ao invés disso, tratava-se de uma indicação que a aranha *real* fazia emergir novos *aspectos* do medo que não estavam presentes quando Molly só pensava em aranhas.

Após alguns minutos de aplicações EFT, Molly voltou à loja de animais e, calmamente, examinou a tarântula. O medo tinha desaparecido.

Alguns dias mais tarde, Molly telefonou para Adrienne e relatou que tinha ido à casa de uma amiga que possuía uma tarântula (a aranha tinha sido privada por meio de cirurgia de suas presas perigosas). Ela disse que tiraram a tarântula de sua gaiola e **Molly deixou que ela andasse em cima dela.**

Aqui temos um exemplo clássico do poder dessas técnicas. Mesmo pessoas sem um medo específico de aranhas, provavelmente, não iriam querer deixar uma tarântula passear em cima delas...mesmo que o animal não oferecesse perigo. Mas Molly estava perfeitamente à vontade a esse respeito, e mostrou ter menos medo do que um cidadão comum. Note, entretanto, que EFT não faz com que as pessoas se tornem estúpidas. Molly nunca teria deixado a aranha andar em cima dela, se o animal pudesse oferecer algum perigo. EFT elimina a porção irracional do medo fóbico, mas não reduz o senso de precaução normal.

Meses mais tarde falamos novamente com Molly, e o medo não tinha retornado. Adicionalmente, *ela nunca mais teve pesadelos com aranhas.*

## Caso No. 6 - Dependência de café

Joe deixou de beber café. Ele participou de um de meus *workshops* e me viu aplicar EFT a uma pessoa que queria livrar-se da dependência de café. Ele então aplicou EFT a si mesmo, lá mesmo onde estava sentado, e sua dependência de café sumiu...permanentemente.

No intervalo Joe tinha tomado a última xícara de café, sem sabê-lo. Neste caso, EFT conseguiu **quebrar a adição com uma só aplicação.** Só para avisar, isto não acontece comumente. EFT é um



instrumento maravilhoso para livrar-se de dependências, e é um auxílio excelente para aliviar os sintomas de privação. Mas, geralmente, requer várias rodadas de aplicações até que a dependência seja superada. Aproximadamente, 5 % das pessoas pode ter a resposta imediata conforme Joe. Para o restante leva mais tempo.

Neste mesmo contexto, entretanto, Susan, uma psicoterapeuta conseguiu superar uma dependência de refrigerantes em uma sessão de dois minutos, e Robb fez o mesmo para chocolate.

## Caso No. 7 - Alcoolismo

Aaron superou sua dependência de bebidas alcoólicas. Esta é, obviamente, uma dependência muito mais grave do que a do café, refrigerantes ou chocolate. Ele ia dormir bêbado todas as noites, e atravessava seus dias com ressaca. Em suas palavras, "o álcool era seu deus".

Precisamos fazer várias sessões com EFT, e ele executou a 'Receita Básica' várias vezes por dia. Como resultado, suportar a **privação tornou-se fácil**. Logo

depois disso, ele relatou que passava com orgulho pelas gôndolas do supermercado, onde estava à venda sua cerveja favorita. E agora, um ano mais tarde, ele sente repugnância. Não sente mais nenhuma vontade de bebida alcoólica. Ele conseguiu recuperar uma vida normal. Ele até recusou-se a participar de uma festa de Fim de Ano em New York, porque *"não queria estar perto de uma cambada de bêbados."*

Aqui vai uma observação de bom senso. Uma vez que uma dependência foi superada, isto não quer dizer que você não possa se tornar novamente dependente. Uma vez superada a adição de bebida, ou qualquer outra coisa, manda o bom senso que você evite a substância, ou então poderá necessitar livrar-se novamente da dependência. EFT não lhe permite "ter um pouco de vez em quando" da substância em questão.



## Caso No. 8 - Pesar

Alicia sofria tanto pesar pelo passamento de seu irmão que, mesmo após 2 anos, ainda não conseguia falar a respeito. Suas emoções eram demasiado intensas para que pudesse formular palavras.

Fui solicitado a fazer um *workshop* por ocasião de uma convenção da qual ela estava participando, e autorizado a aplicar essas técnicas a um pequeno grupo de voluntários à noite, véspera da apresentação. Alicia foi uma das voluntárias, e nós trabalhamos no problema de seu pesar em uma sessão de 15 minutos, que incluía outras sete pessoas.

Na manhã seguinte, no meio do *workshop*, **ela de moto próprio levantou-se diante de 80 pessoas e expressou seu pasmo pelo fato de**



**que conseguia falar calmamente a respeito da morte de seu irmão.**

Claro que não era seu tema favorito...mas o pesar profundo tinha sumido.

A propósito, todo mundo daquele pequeno grupo fez progressos durante a sessão de 15 minutos. Uma senhora superou seu medo de alturas (ela se testou minutos mais tarde ao inclinar-se por cima de um parapeito de um balcão num andar alto de um hotel...sem problema), um homem conseguiu livrar-se da raiva por um evento do passado, e os outros obtiveram alívio considerável de uma variedade de problemas emocionais.

## Caso No. 9 - Medo de Seringas

Connie ficava com ansiedade só de ver seringas. Sentia náuseas, e quase sempre des-



maiava quando tornava-se necessário extrair uma prova de sangue. Isto era bastante estorvante, já que ela tinha que fazer exames médicos periódicos. Adrienne aplicou EFT para ela só por alguns poucos minutos. O medo desapareceu e quando ele se defrontou com uma seringa conseguiu submeter-se à picada, sem qualquer medo.

Isto é típico, especialmente quando se trata de reações fóbicas como essa. Geralmente são suficientes alguns minutos dessas técnicas para propiciar resultados duradouros. Isto é verdadeiro, mesmo que o objeto da fobia (neste caso, seringas) não estiver presente. Nos poucos casos em que a situação real ainda traz algum medo (novos aspectos), algumas rodadas adicionais de EFT conseguem eliminar o problema definitivamente.

## Caso No. 10 - Dependência de confeitos "M&M" de amendoim

Nancy tinha que submeter-se à uma cirurgia, e seu médico lhe recomendou perder peso afim de que a cirurgia pudesse ser realizada mais tranquilamente. Boa parte do desafio de perder peso referia-se a ter que abrir mão dos confeitos "M&M" de amendoim. Ela tinha essa dependência há longos anos.

Ela utilizou EFT para reduzir seu desejo pela guloseima, e, por sua grande surpresa, **conseguiu livrar-se completamente dessa dependência em ca. de 3 minutos.**

Esse tipo de "resultado-bônus" acontece de quando em vez. Após isto, Nancy não teve

qualquer dificuldade em largar os "M&M" de amendoim.

As adições são relacionadas a - e causadas por - várias formas de ansiedade. Se você foca a ansiedade, o que é feito eficazmente com EFT, então a necessidade pela substância objeto da dependência cede.

### **Caso No. 11 - Dores Físicas**

Lea participou de um de meus *workshops* que eu dei para estudantes de hipnoterapia. Antes de começar a palestra, ela informou-me que tinha muita rigidez em muitos músculos, e dores. Eu apliquei EFT para aliviar as dores na nuca e espáduas. Elas cederam após dois minutos.

Decorrida uma hora das 3 horas de duração do *workshop*, eu perguntei-lhe se as dores na nuca e espáduas tinham voltado. Ela respondeu negativamente, e ainda disse que o *restante das dores em seu corpo tinham diminuído*, mas não tinham sumido por completo.

Este é um outro exemplo de como focamos um problema com EFT, e outras curas acontecem paralelamente. No caso de Lea, **o alívio que proporcionamos à sua nuca e suas espáduas, se estendeu ao resto de seu corpo.**

Então fizemos mais uma rodada de EFT e o restante das dores desapareceu...e as dores não retornaram pelo restante de tempo do *workshop*.

Dores como essas freqüentemente são causadas por tristezas emocionais, e por isso EFT é tão eficaz em eliminá-las. Contudo, novos estresses emocionais podem, eventualmente, fazer ressurgir as dores. Nesse caso, repetidas rodadas de EFT trarão o alívio desejado.

### **Caso No. 12 - Dores na região lombar**

Donna é mais um exemplo de um caso parecido. Ela também participou de um de meus *workshops*, e tinha dores lombares tão agudas que ela não acreditava poder suportar até o fim do *workshop* de um dia. "*Eu simplesmente não suportaria ficar sentada tanto tempo*", ela disse. Eu ajudei-a com EFT e suas costas não a incomodaram mais pelo resto do dia.

### **Caso No. 13 - Culpa e Insônia**

Audrey é uma senhora com sérios distúrbios, com a qual me encontrei a pedido de seu psicoterapeuta. Ela tinha sido abusada física, mental e sexualmente em toda sua vida, e, em conseqüência, tinha uma longa lista de problemas emocionais que desafiavam qualquer psicoterapeuta.

Eu fiquei com Audrey por 45 minutos. Nesse tempo soube que ela sentia grande **culpa** pelo incêndio de sua casa. Parece que ela adormeceu com uma vela acesa, e que seu gato derrubou a vela, o que iniciou o incêndio.

Apesar de parecer óbvio que o sentimento de culpa não tem muito a ver neste caso, para Audrey era o contrário. Ela não conseguia falar do episódio sem derramar lágrimas. Ela se culpava por todo ocorrido.

Eu apliquei EFT para ela, e o sentimento de culpa parecia estar cedendo. Afim de testar isto, deixei passar 20 minutos, mudando de assunto. Então eu pedi-lhe de me contar a história do incêndio de sua casa. Por grande surpresa do terapeuta, ela disse, em tom destacado, "**Não foi minha culpa**", e passou a falar de outras coisas. Sem lágrimas. Nenhuma intensidade emocional. A culpa simplesmente tinha desaparecido...em questão de minutos.

Estou contando isto para ilustrar um aspecto. EFT pode ser tão poderoso que as mudanças parecem ser coisa natural. De acordo com isto, você pode não sentir "algo de diferente" quando aplica EFT para certos problemas (como culpa, por exemplo). Mas preste atenção ao que você vai dizer a respeito do assunto após certo tempo. Você tenderá a deixar o problema de lado, e o **problema cessará de ocupar qualquer espaço emocional.**

Sumirá sem fanfarras. É, de fato, poderoso, e é exatamente o que você quer. É o topo da libertação emocional.

Audrey também tinha um problema de **insônia**. Ela dormia muito pouco...talvez duas horas por noite...e ainda tinha que tomar remédios para conseguir isto. No fim da sessão, eu pedi-lhe que se deitasse no divã do consultório do terapeuta, e apliquei EFT para ela conseguir ter um sono normal. Após 1 minuto, aproximadamente, ela estava dormindo profundamente. Fiquei ainda por uma meia hora conversando com o terapeuta, e no fim deste período, Audrey estava ainda roncando fortemente. Ela tinha "desmaiado", recuperando sono. Sem remédios, sem pílulas, somente com batidinhas num sistema energético fortemente desequilibrado.

## Caso No. 14 - Prisão de ventre

Há 25 anos Richard tinha prisão de ventre crônica. Ele tomava Metamucil duas vezes ao dia, e ainda assim tinha dificuldade em conseguir regularidade intestinal.

Eu ensinei-lhe EFT para seu problema e ele executou a rotina, diligentemente, várias vezes ao dia. Após duas semanas ainda não obtivera progresso apreciável. Eu disse-lhe para ser persistente e manter as práticas de EFT. Às vezes, essas coisas levam mais tempo.

Falei com ele dois meses mais tarde, e as coisas tinham melhorado substancialmente. Ele estava tomando Metamucil somente duas vezes por semana, ao invés de duas vezes por dia.

Como aprendiz de EFT você tem que entender que, às vezes, **é necessário ser persistente**. Os problemas emocionais são neutralizados rapidamente, na maioria das vezes, o mesmo ocorrendo com muitos problemas físicos. Entretanto, algumas situações exigem mais tempo, e não é fácil prever quais se enquadram nisto. Se Richard tivesse desistido após duas semanas, ele não teria obtido a substancial melhora que conseguiu posteriormente.

Moral da história ...persista !

## Caso No. 15 - Vergonha do corpo

Adrienne e eu encontramos Bingo por ocasião de um *workshop* que demos em Los Angeles. Ele era um fisioculturista que tinha formado um corpo tão exuberante que revistas especializadas, freqüentemente, ofereciam a ele muitos milhares de dólares para posar para fotografias.

Mas Bingo raramente aceitava essas ofertas porque tinha um constrangimento intenso de mostrar seu corpo em público. Ele era de descendência asiática e explicou que, em sua família, exibir seu corpo era uma coisa vergonhosa.

Ele subiu ao palco para tentar livrar-se desse problema, mas, de imediato, ficou muito nervoso. Na verdade ele me disse, "se você me faz tirar minha camisa, eu lhe mato". Naturalmente, não era essa sua intenção, literalmente, mas certamente era um bom indício quão fortes eram suas emoções a este respeito.

Após 3 ou 4 minutos com EFT, ele sorriu e, calmamente, tirou sua camisa, recebendo um aplauso entusiástico da platéia. Um ou dois dias depois **ele aceitou uma proposta para posar para uma revista, ganhando \$ 3.000,-.**



Contudo, na hora, eu não achei que ele tinha se livrado totalmente de sua vergonha. Ele tinha feito um óbvio progresso, mas quando tirou sua camisa, a manteve em suas mãos como se quisesse vesti-la novamente, a qualquer momento. Ele não a tinha jogado para um canto. Muito provavelmente ele necessitaria algumas rodadas adicionais de EFT para livrar-se de seu problema definitiva e completamente.

Convém lembrar, contudo, que o tratamento se dera em circunstâncias das mais adversas possíveis...no palco. Ter conseguido uma melhora tão apreciável como conseguimos, que eu avalio ter sido de ca. 70 %, já foi notável devido às circunstâncias.

## Caso No. 15 - Lupus

Carolyn foi minha primeira grande surpresa por descobrir como essas técnicas são eficazes no tratamento de problemas físicos. Ela participou de um de meus seminários de um dia durante meus primeiros anos de EFT. Tinha explicado as questões centrais do EFT à platéia por ca. de uma hora, e ajudado algumas pessoas a superar seu medo de alturas (inclusive Carolyn), e seu desejo compulsivo por chocolate.

O que eu não sabia era que Carolyn tinha lupus, uma séria doença degenerativa. Simplesmente estava demasiado ocupado em dar atenção a grande número de pessoas ao mesmo tempo para notar que suas mãos e pés estavam inchados pela doença. De fato, ela mais tarde me revelou que não podia usar sapatos normais devido ao inchaço dos pés.

Durante o seminário eu ensinei uma versão abreviada do que você está aprendendo neste curso. Carolyn decidiu executar a "Receita Básica" várias vezes ao dia para sua condição de lupus, e, por sua grande surpresa, **todos seus sintomas cederam**.

Ela compareceu a uma outra apresentação minha, aproximadamente dois meses mais tarde, e me relatou o que tinha ocorrido. A única coisa que ela tinha feito de diferente foi o EFT. Ela me mostrou suas mãos e pés e confirmou que todo inchaço tinha desaparecido completamente. Ela também mencionou que seu nível de energia tinha aumentado a ponto de permitir-lhe ir dançar com freqüência. Isto era algo que não podia fazer anteriormente.

Então...isto significa que EFT pode curar lupus ? Não posso afirmar isto, **apesar de que é muito difícil ignorar o que aconteceu com Carolyn**.

Obviamente aliviou em muito seus sintomas. Apresento este exemplo como evidência do poder de EFT e encorajo-lhe a utilizar EFT

mesmo em doenças graves. Mas, por favor, faça-o sob supervisão de seu médico.

Vários meses depois eu fiz uma chamada de seguimento a Carolyn para saber qual era a situação de seu lupus. Ela tinha parado de fazer a rotina EFT diária, e os sintomas tinham voltado. Algumas vezes os problemas físicos somem completamente, sem requerer repetição de EFT, e algumas vezes não. Este é um caso de "algumas vezes não."

O que é importante de reconhecer aqui é o que realmente aconteceu...não o que não aconteceu. Sintomas sérios cederam definitivamente, enquanto o sistema energético estava sendo reequilibrado. Isto não deve ser ignorado.

### Caso No. 17 - Colite ulcerativa

Aqui tem mais um caso de doença grave. Dorothy tinha colite ulcerativa e estava tomando forte medicação que provocava muitos efeitos colaterais.

Colite ulcerativa é uma doença dolorosa do cólon e, no caso de Dorothy, era em estado grave. Quando os médicos a examinaram diagnosticaram, usando termos leigos, "90 % infeccionado".

Ela trabalhou com Adrienne e fez duas coisas: (1) ela se tornou vegetariana, e (2) começou a usar EFT diariamente para sua doença. Ela começou a sentir-se muito melhor após algumas semanas, e decidiu então cortar alguns remédios. (Observação: nunca recomendamos descontinuar medicação sem consultar o médico.)

Aproximadamente 6 meses mais tarde, os médicos a examinaram novamente, e relataram que o "grau de infecção estava em 10%". Isto faz 3 anos e ela, **desde então, teve pouco ou nenhum incômodo com isto.** Na verdade, um ano atrás deu luz a uma criança.

Agora o que você supõe conseguiu melhorar tanto seu estado? Foi a dieta vegetariana...ou EFT...ou ambos? Não há meios de saber ao certo. As pessoas muitas vezes tentam vários métodos de cura ao mesmo tempo, e assim torna-se difícil avaliar qual deles contribuiu mais para a cura.

Tão logo você tenha mais experiência com EFT, você poderá concluir, como eu o fiz, que EFT sempre deveria ser incluído como um dos métodos de cura.

### Caso No. 18 - Ataque de pânico

Kerry telefonou para Adrienne de um hotel de Lake Tahoe no meio a um ataque de pânico. Se você está familiarizado com o que é um "ataque de pânico", você sabe que, no meio de um ataque de pânico, um pavor

avassalador faz a pessoa achar que vai morrer.

Isto era o caso de Kerry. Ela telefonou com pânico em sua voz, e imediatamente informou o número do apartamento no qual se encontrava, para o caso de alguém ter que procurá-la.

Adrienne a instruiu ao telefone para executar a "Receita Básica", e conseguiu que ela superasse parte de seu pânico em poucos minutos.

Os que sofrem desse mal sabem que um ataque de pânico pode perdurar por várias horas. O fato de se poder reduzir muito a intensidade de um ataque em poucos minutos é um alívio realmente importante e bem-vindo. No caso de Kerry, foram necessários ulteriores 20 minutos para conseguir eliminar o pânico por completo.

A graphic with the text "Ataque de Pânico" in a stylized, 3D font. "Ataque de" is in blue and "Pânico" is in red.

### Caso No. 19 - Medo de elevadores

Ellen utilizou EFT para eliminar o medo que tinha de entrar em elevadores. Ela se aproximou de mim num intervalo de um de meus seminários, e me perguntou se eu podia ajudá-la a superar essa fobia crônica. Ela estava compreensivelmente tímida e cautelosa a respeito de seu pedido, como de resto acontece com a maioria das pessoas que sofrem de fobias como essa. Os métodos da psicologia convencional geralmente requerem que os fóbicos confrontem seus medos diretamente. A pessoa tomada pelo medo, tipicamente, é solicitada a serrar os dentes, fechar os punhos e entrar no elevador, de qualquer maneira. Desta forma, diz a lógica, a pessoa se "dessensibiliza" ou "se acostuma" ao medo. Para mim essa é uma prática bem intencionada, mas desnecessária, a qual, em comparação a EFT, **causa um estresse injustificado.**

Muitas vezes, essa abordagem atemoriza as pessoas, e lhes agrega mais um trauma de medo a ser superado. Essas práticas não são mais necessárias.

Uma vez que EFT é completamente indolor, informei a Ellen que não iríamos aproximar de um elevador, **enquanto ela não estivesse completamente à vontade para assim fazê-lo.**

Assim ficamos no salão do seminário por 3 a 4 minutos aplicando EFT. Ela então afirmou que nunca tinha se sentido tão à vontade com relação a elevadores antes, e que estava pronta a tentar a entrar em um.

Felizmente, estávamos em um hotel, e aproximadamente 30 m distantes de um elevador. Normalmente, como precaução, eu teria parado Ellen antes de ela entrar no elevador, e teria repetido a rotina EFT. Nesse

A graphic with the text "Medo de Elevadores" in a stylized, 3D font. "Medo de" is in purple and "Elevadores" is in blue.

caso, porém, não tive chance porque ela rapidamente entrou em um elevador com porta aberta, e começou a apertar botões com um óbvio senso de alegria.

Eu entrei com ela no momento em que a porta se fechou, e nós dois ficamos naquele elevador pelos próximos 10 minutos. Subimos, descemos, paramos, abrimos a porta, fechamos a porta, e testamos o medo de todos os modos possíveis. Ela estava inteiramente relaxada...sem medo qualquer...nem sequer um traço.

O medo de toda vida tinha sumido. Mais uma vez tive o privilégio de entregar a alguém a chave da libertação emocional...do mesmo modo como eu fiz no caso dos veteranos da guerra do Vietnã, e nos outros casos narrados a você neste curso.

Você está a caminho de adquirir a mesma habilidade.

Afim de expandir sua compreensão de EFT, este curso inclui mais históricos de casos nos vídeos e nos CD's de áudio. Uma importante descrição desses itens da Parte I segue...

## Os Vídeos da Parte I

(Para fácil referência, todos os vídeos EFT também estão listados no apêndice)

**Observação:** Originalmente, havia 3 videocassetes na Parte I. Subseqüentemente, os vídeos foram convertidos para CD's (o que reduziu os custos dramaticamente).

### Vídeo 1a

Nesse vídeo Adrienne e eu complementamos este manual por mostrar visualmente cada ponto de batida, e como executar cada passo da "Receita Básica". Neste segmento, partimos da premissa que você já tenha lido o manual.

É muitíssimo importante que você acompanhe Adrienne e a mim nesse segmento, até que você tenha aprendido de cor todo processo de um minuto. Uma vez aprendido de cor, é seu para sempre.

### Vídeo 1b

Esta é uma completa demonstração da inteira "Receita Básica" com um simpaticíssimo senhor chamado Dave, com a qual o ajudamos a superar um intenso medo de água que o acompanhava por toda vida. Estude esse episódio. Assista e volte a assistir várias vezes. É uma excelente sessão instrutiva, porque demonstra muito bem como se deve lidar com os aspectos.

### Vídeo 2a

Este vídeo contém os pontos altos de um *workshop* ao vivo, no qual a teoria por trás EFT está sendo explicada, e depois disso, EFT é aplicado a dois grupos de pessoas no palco. Um grupo lida com medos, e ou outro com dores.

### Vídeo 2b

Neste vídeo lhe mostramos mais históricos de casos de EFT, ao vivo. Aqui os pontos altos do que você verá:

\*\*Larry: Ele supera intensa claustrofobia enquanto está submetido à situação que, normalmente, seria a mais estressante para ele...sentado no banco de trás de um pequeno carro no pesado trânsito de San Francisco.

\*\* Pam: Uma chocólatra que se livra de seu desejo de chocolate.

\*\* Becci: Seu medo de ratos faz com que suas mãos suem só ao pensar em um camundongo. Acaba com um rato vivo lambendo a ponta de seus dedos, e ela dizendo "Não acredito que estou fazendo isso... Eu estou fazendo isso."

\*\* Adam: Este é meu filho que utiliza EFT, e consegue reduzir em 14 tacadas seu score no golfe.

\*\* Cheryl: Ela comparece a um dos meus *workshops* e relata como ela utilizou EFT comigo para combater seu medo de falar em público. Nossa sessão original tivera lugar há mais de um ano e desde então nunca mais teve medo.

\*\* Jackie: Ela sofreu um acidente há mais de 10 anos que a deixou incapaz de levantar seu braço por mais de alguns centímetros sem sentir fortes dores em suas espáduas. Ela fora tratada por numerosos médicos e terapeutas sem resultados apreciáveis. Em poucos minutos no palco ela obtém alívio completo desse seu problema, e pode levantar seu braço sozinha sem sentir dor. Esta sessão mostra nossa conversação depois de *workshop*, na qual discutimos esse "milagre".

\*\* Cindy: Como no caso de Jackie, Cindy teve um acidente há 3 anos, e não foi mais capaz de levantar o braço sem fortes dores. Ela também se consultou com muitos médicos e terapeutas, sem ter obtido alívio. Em poucos minutos com a prática de EFT, ela levanta o braço tão alto que pôde, sem sentir coisa alguma.

\*\* Veronica: Mostra estar sentindo um forte desejo por cigarro, e, em seguida, utiliza EFT para eliminá-lo. Então passa por fortes

emoções a respeito de ter sido estuprada por seu pai. Após essa única sessão (que você verá na íntegra), ela supera por completo essa lembrança traumática.

**\*\* Norma:** Ela é disléxica e sempre precisou ler tudo 4 ou 5 vezes antes de entender o que lia. Em poucos minutos com EFT ela supera isto, e, em conseqüência, consegue um novo emprego no qual precisa ler em voz alta para pessoas.

### Vídeo 3

Este vídeo é intitulado "6 Dias no VA", e mostra os pontos altos de nossa visita ao Centro de Administração dos Veteranos da guerra do Vietnã, em Los Angeles, que ajuda aos veteranos incapacitados emocionalmente. Isto foi a "prova de fogo" para EFT, porque a maioria desses soldados estivera em tratamento psiquiátrico por mais de 20 anos, com pouco ou nenhum progresso. Você verá como sua intensidade emocional se derrete em poucos momentos.

Não há melhor testemunhal para comprovar o poder das técnicas que você está aprendendo. Eu mencionei esse episódio na "Carta Aberta" no início deste manual.

### Observação Importante

Queira notar que nesses Vídeos 2a, 2b e 3, Adrienne e eu utilizamos vários atalhos que aprendemos ao longo dos anos. Com nosso treinamento extensivo aprendemos a reconhecer quando o procedimento pode ser abreviado, e sempre o fazemos em prol da eficácia. Lembre-se que, normalmente, lidamos com

pessoas desconhecidas, e céticas, e na maioria das vezes, aplicamos as técnicas em circunstâncias das mais adversas...no palco. Por isso, utilizamos atalhos (descritos na Parte II deste curso) sempre que possível, e raramente executamos a "Receita Básica" *por inteiro*.

Fique, contudo, assegurado de que, caso tivéssemos tido o tempo de executar o procedimento completo conforme você o está aprendendo na Parte I deste curso, teríamos obtido os mesmos resultados. Teria levado alguns segundos a mais em cada rodada...só isso.

O propósito principal dessas sessões é dar-lhe um "empurrão inicial" na direção da experiência, mostrando-lhe como essas técnicas funcionam no mundo real...com pessoas reais ...em grande variedade de problemas. Essas sessões o tiram da "classe de aula" e lhe mostram como essas técnicas são ministradas, e como as pessoas reagem.

Em certos casos, uma parte das batidas foi eliminada na edição, para o bem da maior "fluência" do filme. Isto permite ver a parte importante da experiência, sem cansar, sem necessidade. com a constante repetição daquelas mesmas rotinas que você já aprendeu neste curso. Nos vídeos 2a, 2b e 3 *não* estou ensinando a "Receita Básica". Isto já foi feito detalhadamente anteriormente neste manual, bem como no vídeo 1. Os vídeos 2a, 2b e 3 são todos a respeito de experiências reais.

## Os CD's de Áudio para Parte I

### Descrição do Conteúdo

Para ampliar ainda mais sua experiência com EFT, incluí várias horas de históricos de casos reais em fitas de áudio, agora gravadas em CD's. Como no caso dos vídeos, você não estará ouvindo teorias. São pessoas reais com problemas reais.

Você ouvirá como algumas pessoas superam problemas que tiveram por toda a vida em alguns poucos momentos, enquanto outras precisam persistir. Você ouvirá Adrienne e eu aplicar EFT para neutralizar alguns sérios problemas emocionais, e como esses desaparecem logo em seguida. Você também ouvirá casos em que há alívio somente parcial, para problemas que não são neutralizados por completo.

Em poucas palavras, esses CD's de áudio ampliam a gama de sua experiência, dando-lhe uma noção de grande utilidade para quando você for utilizar EFT você mesmo.

### Leia as recomendações abaixo antes de escutar os CD's de áudio.

**\*\*** Esses áudios contêm uma série de sessões por telefone (à distância), conduzidas por minha sócia Adrienne Fowlie, e por mim mesmo. Trata-se de uma coleção de sessões autênticas, gravadas com um gravador de fita. Ainda que a qualidade do som seja adequada, as gravações por certo não têm a qualidade sonora de um estúdio de gravação.

**\*\* Algumas dessas sessões são com pessoas que na mesma hora estão executando EFT. Conforme você for escutar, será de certo modo um observador em primeira mão de um grande número de problemas emocionais e físicos. Isto lhe dará uma noção valiosa do que você pode esperar quando aplica EFT para si mesmo e para outrem.**

**\*\*Outras sessões são com pessoas que utilizaram EFT no passado, e estão relatando as suas experiências desde então. Isto lhe dá uma noção exata da natureza duradoura dessas técnicas.**

**\*\*O propósito desses áudios é de ampliar suas experiências com essas técnicas. Não são para ensinar o processo de batidas em si. Isto é feito no manual e no vídeo 1a. Por isso, do mesmo modo como nos vídeos 2a, 2b e 3, eu cancelei na edição das fitas de áudio grande parte das rotinas de batidas, para que o ouvinte possa concentrar-se nas respostas das pessoas, e outros detalhes envolvidos nas técnicas.**

**\*\* Você ficará escutando alguns assuntos altamente pessoais, e o fará com pleno consentimento das pessoas em questão. Elas assim fizeram para que outras pessoas (como você) pudessem beneficiar-se com essas técnicas maravilhosas. Todos nós lhes devemos um agradecimento.**

**\*\*Repetição é muito importante no aprendizado. Conseqüentemente, você me ouvirá repetir alguns tópicos importantes muitas vezes durante essas gravações de áudio, ainda que de ângulos diferentes. Não é para aborrecê-lo. É para que conceitos importantes se fixem em seu pensamento.**

**\*\*Essas sessões são para sua instrução e não para seu entretenimento (ainda que algumas delas sejam muito divertidas). Poderia tê-las feito mais curtas e excitantes...editando-as de modo a enfatizar, cada vez, alguns pontos rapidamente...e indo em frente. Mas fazendo isto teria privado você de algum "senso" e alguma "profundidade" desses processos. Por outro lado, algumas conversações distanciam-se do assunto e entram em áreas fora do âmbito deste curso. Em editando essas sessões para sua instrução, fiz uma média entre esses dois extremos, sempre pretendendo incluir o quanto mais informações úteis que possível.**

**\*\* Repare que as batidas que você ouve nessas gravações lhe parecerão diferentes do que aquelas que você aprendeu. De fato, não o são. São simplesmente mais curtas, e podem ter ainda uma forma um pouco diversa.**

Conforme mencionei no capítulo em que tratei dos vídeos, tanto Adrienne como eu somos praticantes avançados dessas técnicas,

e as estivemos utilizando por longos anos. Por isso, utilizamos alguns dos atalhos mencionados anteriormente.

Mas há uma *outra técnica* que está sendo utilizada nos áudios.

Adrienne e eu investimos o tempo e dinheiro necessário para aprender a "Tecnologia de Voz" do Dr. Roger Callahan, com o fito de melhor poder identificar os pontos de batida, a existência de "Reversão Psicológica", etc. Utilizamos essa forma de diagnóstico nessas sessões gravadas para poupar tempo, *mas, todo tempo, estamos utilizando os mesmos pontos terminas de batida que você aprendeu.* Quando aprendi a "Tecnologia de Voz", primeiramente achei tratar-se de um auxílio da maior importância para aplicar esses procedimentos. Entretanto, após anos de experiência, não mais acredito que possa agregar algo mais, razão pela qual descontinuí sua utilização.

Desenvolvi uma técnica de diagnóstico mais proveitosa, a qual é ensinada em detalhes em nosso conjunto de vídeos intitulado "Passos Para Tornar-se o Terapeuta Completo". Aqueles interessados nesse treinamento avançado deveriam consultar esses vídeos.

Conforme já mencionado, o diagnóstico está além do escopo deste curso. A "Receita Básica" (utilizando o conceito da "Revisão 100 %") está sendo ensinada em seu lugar, por ser um substituto adequado na absoluta maioria dos casos. Leva apenas alguns segundos a mais em cada rodada, e talvez você tenha que fazer algumas rodadas a mais (persistência) para atingir os mesmos resultados. De qualquer forma, estamos falando de alguns *segundos ou minutos a mais* (por problema)...e não semanas ou meses.

Repare nessas gravações não somente o que as pessoas falam, mas também a diferença em sua voz, antes e depois de utilizar EFT. Note também que freqüentemente as pessoas emitem um *suspiro* de relaxamento após as rodadas de batidas. Eles evidenciam o desafogo de cargas emocionais.

Em algumas poucas gravações você ouvirá um "tum, tum, tum" no fundo. Isto é a conseqüência de um mau funcionamento de meu gravador...*não* se trata dos batimentos cardíacos de alguém !

Você poderá estar tentado a olhar o "Sumário das Sessões" abaixo, e pular logo para problemas de seu interesse. Isto é humano e natural, eu suponho, **mas por favor, não ignore o restante dessas gravações, só porque não parecem dizer-lhe respeito**, no presente momento. Elas contêm apreciações valiosas que ampliarão suas habilidades com EFT.

# Sumário das Sessões

## 1. De Barbara a Paulette

Barbara (7 m 35 s): Alívio de lembrança traumática (batendo num parabrisa), dores de cabeça e insônia.

Del (9 m 56 s): Ele se encontra no topo de um edifício com um telefone celular, e supera um intenso medo das alturas (acrofobia). A fobia é eliminada tão completamente, que Del vai fazer um vôo livre de paraquedas. Dores na nuca e juntas também diminuem.

Mike (3 m 28 s): Graduado em psicologia, está deslumbrado com o processo. Supera o mal de amor (rompimento com sua namorada) rapidamente...mas custa a acreditar.

Ingrid (9 m 23 s): Ela tem tido, quase constantemente, e por muitos anos, síndrome de intestinos irritados, dores de cabeça, "queimação de olhos", e prisão de ventre. Ela obtém alívio substancial para todos esses males, e, no fim da sessão, passa a falar com humor de sua constipação.

Paulette (4 m 40 s): Teve medo de voar por toda a vida. Após EFT pega dois vôos sem qualquer ansiedade.

## 2. De Buz a Bruce

Buz (9 m 10 s): Sofria de um severo caso de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (PTSD). Ouça-o contar sua mais intensa memória da guerra como se fosse tratar-se de uma viagem de compras.

Donna (1 m 35 s): Ela utiliza EFT para melhorar sua capacidade visual.

Kieve (9 m 45 s): Preste bem atenção a este caso. Kieve aprendeu as técnicas do mesmo modo que você, e aplicou-as a 150 pessoas, com resultados admiráveis. Ele relata alguns casos de pessoas que ele ajudou com fobias, TPM, enxaqueca, dor na bacia, calos, e outros problemas. Domine essas técnicas e você pode fazer o mesmo.

Cathy (7 m 23 s): Esta senhora sofria diariamente de dores nas costas após um acidente de carro há 24 anos, e tinha tentado todos os métodos imagináveis para conseguir alívio...sem ter tido êxito. Ela conta como essas dores desapareceram completamente

após utilizar as técnicas das batidas. Ela também melhorou muito seu estado de ansiedade, e sua insônia.

## 3. De Geri a Bonnie

Geri (10 m 15 s): Esta profissional em psicoterapia tinha intenso medo de dentista. Aí descobre que tinha mais outros medos dos quais nada sabia. Esta sessão nos ajuda a entender que nossos medos e outras emoções negativas contêm, às vezes, vários diferentes aspectos.

Shad (4 m 43 s): Mantém estresse diário e ansiedade sob controle com EFT. Também utiliza a técnica para melhorar seu handicap no golfe em mais de 10 tacadas.

Margie (3 m 50 s): Reduz sua forte dependência de chocolate a zero em poucos instantes. Ela diz que nem sequer tem mais bom sabor.

Mary (12 m 16 s): Supera o que ela define como um medo global e planetário e reduz dores no joelho e nas costas.

JoAnn (4 m 11 s): Rápida eliminação de desconforto na garganta e de sintomas alérgicos.

Bonnie (8 m 38 s): Desordens emocionais impedem que ela engula alimentos normalmente. Em uma única sessão ela neutraliza emoções não identificadas, e aí consegue engolir alimentos facilmente.

## 4. De Steve a Doris

Steve (13 m 0 s): Este paciente de doença pouco conhecida (anemia hemolítica) obtém substancial alívio de fadiga, coceira e peso nos olhos, dores nas costas (com espasmos musculares), bem como vários outros sintomas. Ele também elimina um problema de raiva e pesadelos correlatos.

Rachel (3 m 53 s): Ela neutraliza a intensa emoção da lembrança de uma tentativa de assassinato contra ela por parte de um namorado, e, no processo, supera também uma dificuldade respiratória.

Geoff (11 m 50 s): Ele consultou cinco psiquiatras no passado, sem ter conseguido qualquer alívio em sua depressão. Em duas sessões muito curtas de EFT, a depressão vai embora.

**Karen (6 m 17 s):** Ela sofre de cansaço profundo, causado por sua insônia, que impede que ela descanse. O alívio acontece após uma sessão de EFT.

**Mike (7 m 50 s):** Seu caso extremo de medo de falar em público se reduz dramaticamente. Ele relata ter-se desempenhado brilhantemente em uma apresentação feita por ele no trabalho, após ter utilizado EFT.

**Doris (1 m 44 s):** Uma paciente de câncer relata de seu alívio emocional ao utilizar-se de EFT, e descreve o efeito como se tivesse um "corpo novo".

#### 5. Bonnie

**Bonnie (35 m 9 s):** Ela consegue uma melhora dramática em sua auto-estima através da utilização persistente de EFT. Bonnie fora submetida a numerosos abusos quando criança, e tinha feito várias terapias convencionais durante 28 anos, a um custo de \$ 50.000,-. Ela obtém um alívio apreciável em suas inúmeras lembranças traumáticas, dores de cabeça, vergonha do próprio corpo, sentimentos de inadequação, e várias fobias

#### 6. De Jim a Dorothy

**Jim (2 m 40 s):** Sua claustrofobia, por ter sido fechado em armário escuro, desaparece em 5 minutos.

**Patricia (5 m 11 s):** Esta vítima de estupro reduz suas emoções negativas com relação a essa lembrança traumática, de uma intensidade de "10" para "0", em dois aspectos diversos.

**Juanita (1 m 57 s):** Sua ansiedade constante é aliviada em poucos momentos.

**Susan (2 m 12 s):** As dores resultantes de uma contusão nas costas ocorrida no campo de golfe desaparecem em menos de um minuto.

**Geri Nicholas (9 m 28 s):** Esta profissional de psicoterapia aparece pela segunda vez nessas gravações. Desta vez ela dá mais informações sobre sua utilização pessoal de EFT, e como ela o utiliza em seus pacientes.

**Dorothy Tyo (12 m 1 s):** Finalmente, uma entrevista fascinante com uma hipnoterapeuta profissional que tem utilizado EFT, da forma como você o está aprendendo, para ajudar pessoas com problemas variando de dores físicas a medo de falar em público, ou de medo de aranhas a dependência do cigarro e até soluções.

ooo00000000000oooooooooooooooooooooooooooooooo

# EFT Parte II

**Observação: Presume-se que, antes de ler este capítulo, você tenha estudado EFT Parte I, e, utilizado, persistentemente, a "Receita Básica" para seu progresso pessoal.**

O que segue é a parte avançada do EFT. Aqui estamos desvelando os mecanismos internos do EFT Parte I, e expandindo nossa habilidade com essa técnica única. Neste capítulo...

Exploraremos os impedimentos que, às vezes, inibem EFT, e aprenderemos os "antídotos" para eles. Analisaremos a "Receita Básica", e aprenderemos alguns atalhos para obter resultados mais rapidamente.

Exporemos você à arte do EFT através de inúmeras demonstrações de vídeos em grande variedade de problemas.

Há muito o que aproveitar nessas áreas avançadas, e seu aprendizado é tão fascinante quanto o que você aprendeu até agora. Mas, antes de ir adiante, quero assegurar-me que consegui estabelecer uma perspectiva válida com relação a EFT Parte I. A saber...a "Receita Básica" é um instrumento extraordinariamente poderoso *mesmo sem esses detalhes avançados...e...*

**...se você for utilizar a "Receita Básica" persistentemente, enquanto se sintonizar ao seu problema, há uma grande probabilidade que o problema desaparecerá.**

Apesar de ser importante para você conhecer os conceitos avançados, a persistência com a "Receita Básica" muitas vezes resolve. A "Receita Básica" é uma dádiva, e representa a condensação de muitos anos de experiência. Por favor, mantenha isto sempre em mente, enquanto for expandir seus conhecimentos ao longo deste capítulo.

# Os Impedimentos à Perfeição

Mesmo nas mãos de principiantes, que tenham uma relativa proficiência, a "Receita Básica" produz resultados em, aproximadamente, 80 % dos casos, particularmente se aplicada a eventos negativos específicos de sua vida. Essa é uma proporção de sucesso extraordinariamente elevada, e, se houver, são poucas as técnicas convencionais que podem gabar-se de uma proporção de sucesso semelhante. Entretanto, é possível atingir-se uma proporção de sucesso ainda mais alta quando se sabe como lidar com os impedimentos à perfeição. Existem quatro desses impedimentos que podem frustrar os resultados com a "Receita Básica". São eles:

1. Aspectos
2. Reversão Psicológica
3. Problema de Respiração de Osso Clavicular
4. Toxinas Energéticas

## Impedimento No. 1

### Aspectos

Não há a necessidade de alongarmos-nos sobre os aspectos porque já tratamos deles anteriormente. Eu os incluo aqui apesar de não se tratar, propriamente, de impedimentos. São impedimentos *aparentes* porque *parecem* impedir o progresso.

Cada aspecto é, simplesmente, uma nova porção do problema, que precisa ser tratada separadamente para obter-se alívio completo. É tratado com a "Receita Básica" como se fosse um outro problema (o que, de certa forma, é). Você verá isso demonstrado repetidas vezes nos muitos vídeos referentes à Parte II. Se nenhum dos outros impedimentos estiver presente, persistência, de um modo geral, neutralizará os aspectos.

## Impedimento No. 2

### A "Reversão Psicológica"

EFT Parte I introduziu a você o "Preparo" como uma etiqueta para o fenômeno mais técnico denominado "Reversão Psicológica" (termo cunhado pelo Dr. Roger Callahan, mas tornado, originalmente, conhecido ao público por Dr. John Diamond). Trata-se de uma descoberta fascinante que merece uma atenção e um tratamento especial neste curso.

Você já se perguntou porquê...

### ...atletas passam por fases más ?

Isto desafia a lógica normal. Não há razão física para que eles se desempenhem tão abaixo de suas capacidades. O atleta é a mesma pessoa altamente treinada, do mesmo modo, antes como depois da má fase. Mas todos os atletas passam muitas vezes por má fase em suas carreiras. Porquê ?



### ...as dependências são tão difíceis de serem superadas ?

Pois, de qualquer modo, o dependente quer livrar-se de seu vício destrutivo. Eles sabem, e, geralmente, admitem, que sua dependência está-lhes custando sua saúde, seus relacionamentos, e até mesmo sua vida ! Mesmo assim, eles continuam com aquilo. Porquê ?



### ...é tão difícil eliminar a depressão ?

É um dos problemas psicológicos mais difíceis de serem tratados. Se a pessoa decide tentar um tratamento de terapia convencional para livrar-se da depressão, via de regra, terá que enfrentar anos de tratamentos, a um custo elevado.



### ...nós nos auto-sabotamos, às vezes ?

Quando tentamos, por exemplo, perder peso, ou aprender a ler mais rapidamente, frequentemente, nós nos "boicotamos", e caímos de volta para nossa "zona de acomodação", com pouco ou nenhum progresso. Porquê ?



### ...curar-se, às vezes, leva tanto tempo ?

A gripe renitente que não nos quer deixar, o osso fissurado ou quebrado que, simplesmente, não quer solidificar, a enxaqueca ou a dor que fica, e fica. Às vezes esses males simplesmente não querem nos deixar. Porquê ?



A razão disso está no sistema energético do corpo. A causa verdadeira é aquilo que é comumente chamado de "auto-sabotagem". É a razão pela qual, às vezes, tornamo-nos nosso maior inimigo, e não conseguimos atingir "aqueles níveis mais altos ou melhores" que desejamos tanto.

Adicionalmente a esses exemplos acima, também é a razão pela qual as pessoas tentam, em vão, ganhar mais dinheiro, ou fracassam em inúmeros outros objetivos, mesmo que saibam ter as habilidades para atingi-los. Também contribui para bloqueios psicológicos (tais como "bloqueio de escritor"), e limitações de aprendizado (como dislexia).

Antes dessa descoberta a aparente incapacidade das pessoas em fazer progressos em áreas que são, obviamente, importantes para elas, era atribuída a tais coisas como "falta de força de vontade", "motivação fraca", "falta de poder de concentração", ou outras formas de supostos defeitos de caráter. Mas não é nada disso. Existe uma outra causa...e ela pode ser corrigida.

A "Reversão Psicológica" (ou, abreviada, PR="Psychological Reversal") é tal causa. Trata-se de uma descoberta muitíssimo importante e prática, que passa a ser considerada em várias disciplinas.

É crucial em psicologia, medicina, dependências, redução de peso, e incontáveis campos de desempenho, inclusive esportes e performance de negócios. Quando "PR" está presente, pouco ou nenhum progresso é conseguido. **"PR" literalmente bloqueia o progresso.**

**O que é a "Reversão Psicológica" ?** Acontece a todo mundo. Ocorre quando o sistema energético do corpo muda de polaridade, e isso acontece, geralmente, inconscientemente. Normalmente você não "sente" que isso está acontecendo. É uma reversão literal da polaridade no sistema energético de seu corpo, e pode ser comparada a "pilhas colocadas de modo invertido", conforme já explicado no EFT Parte I.

Freqüentemente, assume a forma daquilo que os psicólogos chamam de "ganho ou perda secundária". Por exemplo, a pessoa que conscientemente acredita querer perder peso, muitas vezes têm, inconscientemente, uma "trava", como p.ex. "se eu for perder peso, vou ganhá-lo de novo, e isso me custará um saco de dinheiro em roupa nova...". Essa pessoa têm uma "Reversão Psicológica" com relação a perder peso.

**Como é que a "Reversão Psicológica" foi descoberta ?** A "Reversão Psicológica" tem suas raízes numa área denominada "Kinesiologia Aplicada". Um dos instrumentos dessa disciplina é chamado de "Teste Muscular". Nesse teste, o paciente estende o braço reto de lado do seu corpo, enquanto o médico o pressiona para baixo para avaliar a força do paciente.

O médico então mantém um diálogo com o paciente, e pressiona o braço dele, enquanto o paciente faz afirmações. Se houver um desacordo subconsciente com a afirmação, o braço afrouxa, e é empurrado facilmente para baixo. Do contrário, o braço permanece forte.

Isto permite ao médico "dialogar com o corpo do paciente", e assim auxiliar-se no diagnóstico para saber onde pode haver problemas.

Dr. Roger Callahan estava usando esse procedimento com uma senhora que queria perder peso. Para um melhor entendimento, transcrevo abaixo exatamente como ele relatou o episódio em seu livro "De como Executivos Superam o Medo de Falar em Público e Outras Fobias".

*"Não há um terapeuta em atividade que não tenha encontrado um paciente que simplesmente não pode ser curado, independentemente de quão eficaz for, normalmente, a terapia, ou quão diligentemente o paciente e o terapeuta se dediquem à tarefa. Essa resistência ao tratamento é uma frustração para o terapeuta, e um sacrifício para o paciente. Foi chamada de vários nomes, tais como: instinto da morte, síndrome do perdedor, comportamento autodestrutivo, ou negatividade. Esses pacientes perturbados são chamados com muitos nomes: recalcitrantes, personalidades negativas, indivíduos autodestrutivos; mas sua condição é sempre a mesma, eles parecem resistir a toda forma de ajuda, qualquer que seja a abordagem adotada. Eles afirmam que querem curar-se, mas não reagem ao tratamento.*

*Enquanto estava trabalhando com uma senhora obesa que afirmava querer ser esbelta, encontrei esse bloqueio negativo. Ela fizera várias dietas por longos anos, com pouco sucesso. Contudo, apesar de seu fracasso em reduzir sua alimentação, ela insistia que queria perder peso.*

*Utilizando o teste muscular, eu pedi-lhe para imaginar-se esbelta, ou seja, do modo como ela dizia querer ser. O resultado me aturdiu. Quando ela se imagina esbelta, já tendo perdido o peso em excesso, seu braço se afrouxava.*

*Ambos ficamos surpresos. Apesar desse resultado negativo no teste, ela continuava a afirmar que queria perder peso.*

*Então usei uma abordagem diferente. Eu pedi-lhe para imaginar-se mais pesada em uns 15 quilos. Aí o braço ficou "forte" no teste.*

*Eu a fez repetir a afirmação de modo ainda mais direto, em voz alta "Eu quero perder peso". O teste em seguida sugeriu que essa afirmação não era verdadeira.*

*Então eu mandei que dissesse, "Eu quero ganhar peso". Aí, no teste, o braço se mostrou "forte". Obviamente, havia uma discrepância entre aquilo que ela dizia querer, e aquilo que o teste indicava que ela queria.*

*Curiosamente, apliquei o mesmo teste em seis outros pacientes que tinham feito dieta, sem sucesso, por meses e anos. Todos eles apresentaram o mesmo padrão. O que diziam querer era o oposto daquilo que aparentavam*

querer quando eram submetidos ao mesmo teste de braço.

Isso, certamente, não tinha sido a primeira vez que encontrara resistência ao tratamento. Mas agora tinha encontrado uma ferramenta com a qual podia identificar o problema, e, possivelmente, neutralizá-lo. Afim de que o nome dessa condição fosse também uma descrição, eu a chamei de "Reversão Psicológica".

...Então eu comecei a testar todos meus outros pacientes com relação aos problemas que tinham (p.ex. "Quero superar meus ataques de ansiedade", "Quero melhorar o relacionamento com minha esposa-marido/amante, ou, "Eu quero superar minha frigidez/impotência/jaculação precoce", ou ainda, "Eu quero ter sucesso como ator/cantor/músico/compositor, etc." - Em cada caso, fiz o paciente dizer uma afirmação reversa (p.ex. Eu não quero superar meus ataques de ansiedade, etc.). E, cada vez, testava, com o teste do braço.

Fiquei abismado com o resultado desses testes. Por meu grande descontentamento eu descobri que um grande número de meus pacientes "ficavam fracos" quando pensavam em melhorar, e "fortes" quando pensavam em piorar.

Não é de admirar que a psicoterapia seja tão difícil...

**O que causa PR ?** A causa principal é o modo negativo de pensar. Mesmo os que pensam de modo mais positivo, entre nós, carregam subconscientemente pensamentos negativos, e autodestrutivos. PR, normalmente, resulta disso. Via de regra, quanto mais pervagante essa maneira de pensar, tanto mais estamos sujeitos a tornarmos-nos "revertidos psicologicamente."

Com algumas pessoas trata-se de um fenômeno permanente. Paraliza-os aonde queiram ir. Você, geralmente, pode identificar tais pessoas pelo fato de que nada dá certo para elas. Elas queixam-se incessantemente, e se consideram uma vítima do mundo. As pessoas com essa forma de reversão "em toda linha" são chamados de "maciçamente revertidas".

PR também é um acompanhante crônico daqueles que sofrem de depressão. A depressão, o modo negativo de pensar, e a PR "moram na mesma casa".

Por favor, note bem que a PR não é um defeito de caráter. Essas pessoas, sem sabê-lo, sofrem de uma crônica reversão da polaridade elétrica em seus corpos. Seu sistema energético literalmente trabalha contra elas. Resulta daí que não conseguem acertar em nada do que tentam. Não é o mundo que está contra elas...é seu próprio sistema energético. As pilhas estão colocadas ao contrário.

A maioria das pessoas sabe, ao menos intuitivamente, que pensar negativamente

bloqueia seu progresso. Por esta razão existem tantos livros e seminários a respeito de "pensar positivamente". No entanto, até o presente momento, ninguém foi capaz de explicar de como a maneira de pensar negativamente cria esses bloqueios, muito menos indicar um caminho para corrigir tal situação. O conceito da "Reversão Psicológica" faz as duas coisas.

Com a maioria das pessoas, PR se manifesta em áreas específicas. Uma pessoa pode estar se dando muito bem em muitas áreas de sua vida, mas largar o fumo, por exemplo, parece estar fora de seu alcance. Conscientemente podem querer largar o cigarro, e podem querer isto com toda intensidade. De fato, podem até mesmo conseguir largar o hábito por certo tempo. Mas, se elas tiverem PR, sabotarão seus próprios esforços, e recomçarão a fumar. Não é que sejam fracas. É que elas têm PR.

A energia em nosso corpo deve fluir apropriadamente para que possamos desempenhar de acordo com nosso potencial. A "Reversão Psicológica" é uma das maneiras importantes de como o fluxo energético pode bloquear-se.

PR pode ser corrigida, e a correção, que é denominada o "Preparo" no EFT, leva somente alguns segundos para se fazer. O procedimento é explicado em detalhes como parte da "Receita Básica".

PR pode acontecer em qualquer atividade humana. Existem, literalmente, milhares de possibilidades. Só para ilustração, a seguir alguns poucos exemplos.

### Alguns exemplos da Reversão Psicológica

**Dificuldades de aprendizado.** O bloqueio de escritor, e a maioria das dificuldades de aprendizado, são, freqüentemente, um resultado direto de PR. Um estudante pode, por exemplo, estar indo muito bem em todas as matérias, menos em uma (como p.ex. química), e as chances são grandes de que PR esteja "por trás dessa matéria fraca".

Os estudantes não sabem que estão "revertidos psicologicamente" porque, até então, nem sabiam que esse fenômeno existia.

Mas eles costumam dar justificativas por sua "inadequação". Eles dizem, por exemplo, "eu simplesmente não dou para química", ou "não consigo concentrar-me naquilo", ou ainda, "eu odeio química".

Essas razões geralmente não são verdadeiras. A verdadeira razão, via de regra, é PR. Quando eles pensam a respeito de sua "matéria fraca", sua polaridade se reverte, e a performance sofre correspondentemente.



Corrija a PR e as notas, geralmente, melhoram.

Alguns estudantes têm PR sobre escola, de um modo geral. Isso contribui fortemente para notas baixas, e, na maioria das vezes, nada é feito em seu auxílio. Os estudantes são considerados "lentos" ou "inaptos para o estudo". Que rótulo para se carregar por toda a vida, sem necessidade!

**Saúde.** PR está quase sempre presente no caso de doenças degenerativas, tais como câncer, AIDS, esclerose múltipla, fibromialgia, lupus, artrite, diabetes, etc. Do ponto de vista do EFT, trata-se do maior impedimento para a cura. Com o tempo, creio que a medicina ocidental reconhecerá este fato, e integrará PR em suas outras técnicas.

Corrigir a reversão em si próprio (endereçando o "Preparo" a um problema específico) parece permitir aos processos naturais de cura do corpo a funcionar mais fluidamente. Isto faz sentido quando se considera a importância do fluxo de energia no corpo humano. Ossos quebrados parecem solidificar mais rapidamente, e males físicos de muitos tipos saram melhor quando as "pilhas estão instaladas corretamente".

Médicos, acupunturistas, quiropraxistas, e outros curadores, cujos pacientes fazem progressos insatisfatórios, deveriam ensinar a seus pacientes a reverter-se a si próprios. Isto intensificará a força da cura, e agilizará sua convalescença.

**Atletas.** Quando pessoas ficam travadas em alguma área de progresso em suas vidas, há uma boa chance de que estejam com PR. Os atletas são o melhor exemplo disso.

O grande jogador de basquete que não consegue encestar lances livres quase certamente tem PR a respeito de lances livres.



Corrigindo a PR, provavelmente, trará melhoras dramáticas ao desempenho. O mesmo vale para jogadores de futebol, saltadores em altura, rebatedores de baseball, e atletas de todos os tipos. Proprietários e treinadores de times de esportes profissionais deveriam aproveitar-se desse conceito de fácil aplicação, e surpreendentes resultados.

**Dislexia.** Se você for pensar a respeito, a dislexia é um exemplo clássico de reversão psicológica. Na verdade, a reversão é seu maior sintoma. Entre outras coisas, as pessoas trocam a posição de números e letras, e por isso têm dificuldade de aprender.

Annie se aproximou de mim após um de meus seminários, e me perguntou se eu poderia ajudá-la com relação à dislexia da qual ela sofria desde criança. Ela tinha 49 anos. Ela me disse que não conseguia anotar corretamente números de telefone. "Consigo acertar os 3 primeiros números", ela disse, "mas faço confusão nos últimos 4".

Aí eu ditei para ela 10 números de telefone, e pedi para que ela os escrevesse. De fato. Todos os 10 números estavam errados.

Ajudei-a a corrigir seu PR, e então ditei outros 10 números de telefone para ela. Dessa vez ela conseguiu acertar 9 entre os 10...e foi sem esforço algum.

Não quero aqui deixar uma falsa impressão. Talvez não tenhamos eliminado completamente sua dislexia. O que aconteceu é que neutralizamos sua "Reversão Psicológica" temporariamente, e essa tendo sumido, ela conseguiu desempenhar-se normalmente. Esse é mais um exemplo flagrante do poder da PR. No caso de dislexia, a PR provavelmente reaparecerá após certo tempo, e com ela virá a disfunção. Annie terá que fazer algo mais. Mas sem o entendimento da PR, seu progresso teria sido muito lento, se é que teria havido progresso algum.

**PR bloqueia o progresso.** De especial importância para EFT é o fato que, **se PR estiver presente, o procedimento de batidas não funcionará.** Lembre-se, PR literalmente bloqueia o progresso, e isso vale para EFT tanto quanto para qualquer outra técnica.

Tenho vários amigos que são psicoterapeutas, e todos eles têm vários pacientes que simplesmente não respondem às melhores das técnicas empregadas. Até que tomaram conhecimento da "Reversão Psicológica", o bloqueio de seus pacientes tinha sido um mistério para eles.

Após longos anos de experiência com EFT sabemos agora qual a incidência estatística da PR. PR está presente em, aproximadamente, 40 % dos problemas que as pessoas tentam solucionar com EFT. Em certos problemas, contudo, PR quase sempre bloqueia o progresso. A depressão, as dependências, e as doenças degenerativas são os maiores exemplos. Para todos os outros problemas, entretanto, PR pode estar ou pode não estar presente na pessoa em questão. Uma pessoa pode ter PR no caso de tratamento da asma, por exemplo, e outra pode não ter.

Como saberemos quando nos defrontamos com PR? Não saberemos. Por isso, a "Receita Básica" inclui uma correção automática para ela ("O Preparo"). Leva somente alguns segundos para executá-la, e não traz *nenhum prejuízo no caso da PR não estar presente.* Resumindo; a não ser que a PR seja corrigida, as probabilidades de sucesso com esses métodos decrescerão dramaticamente. Por esta razão, a correção de PR foi incluída na "Receita Básica".

### Impedimento No. 3 Problema de Respiração do Osso Clavícula

Em alguns poucos casos...talvez 5 %...ocorre um tipo único de desorganização energética no corpo, que impede o bom funcionamento da Receita Básica. As explicações para isto extrapolam o escopo deste curso, mas posso mostrar como corrigir essa anomalia. Eu a chamo de Problema de Respiração do Osso da Clavícula, não significando que haja algo de errado com a clavícula ou com a respiração. Com efeito, foi chamado assim devido ao procedimento corretivo...o Exercício de Respiração do Osso da Clavícula.

Essa correção foi concebida pelo Dr. Callahan, e precisa ser incluída somente nos casos em que a Receita Básica não apresenta resultados. O exercício requer aproximadamente 2 minutos para ser executado, e pode abrir o caminho para uma operação normal da Receita Básica, que não estava funcionando.

Embora esteja descrevendo o exercício a seguir, é recomendável assistir aos vídeos do EFT Parte II para uma demonstração ao vivo.

#### Exercício de Respiração do Osso da Clavícula

Mantenha seus cotovelos e braços longe de seu corpo, de modo que a única coisa que toca são as pontas de seus dedos e nós dos dedos, conforme descrito abaixo.

Coloque dois dedos de sua mão direita sobre o ponto de osso da clavícula (**POC**) direito. Com dois dedos de sua mão esquerda bata, continuamente, no ponto Gama de 9 (**PG**) de sua mão direita, enquanto faz os seguintes 5 exercícios de respiração:

- \*\*Inspire até a metade, e segure durante 7 batidas
- \*\*Inspire até encher os pulmões, e segure durante 7 batidas
- \*\*Expire até a metade, e segure durante 7 batidas
- \*\*Expire até esvaziar os pulmões, e segure durante 7 batidas
- \*\*Respire normalmente durante 7 batidas

Coloque os dois dedos de sua mão direita sobre o ponto de osso da clavícula (**POC**) esquerdo, e, enquanto estiver, continuamente, batendo no ponto de Gama de 9 (**PG**) de sua

mão direita, faça os 5 exercícios de respiração.

Em seguida, invirta o processo, utilizando os dois dedos de sua mão esquerda para tocar os dois pontos de osso da clavícula (**POC**), e bata com os dedos da mão direita no ponto de Gama de 9 (**PG**) da mão esquerda, fazendo sempre os 5 exercícios de respiração, conforme indicados acima..

Finalmente, curve os dedos de sua mão direita de modo que as juntas da segunda falange, ou "nós" se tornem proeminentes, dobrando o polegar para dentro da mão. Então coloque os "nós" dos dedos no ponto de osso da clavícula (**POC**) direito, e bata no ponto Gama de 9 (**PG**), continuamente, enquanto fizer os 5 exercícios de respiração. Repita isto colocando os "nós" dos dedos da mão direita sobre o ponto de osso da clavícula esquerdo.

Você está pela metade com seu exercício. Você completa o exercício do ponto de osso da clavícula repetindo o inteiro procedimento, utilizando as pontas dos dedos e "nós" dos dedos da mão esquerda. Você estará batendo o ponto Gama de 9 com as pontas dos dedos da mão direita.

**Como você utilizará o exercício de respiração do osso da clavícula ?** Primeiramente, presume que você não o necessita, e proceda normalmente com a "Receita Básica". Trata-se de uma suposição lógica, porque esse

problema não impede EFT para a maioria das pessoas.

Mas se você estiver utilizando a "Receita Básica" persistentemente, e os resultados tiverem sido medíocres ou não-existentes, então comece cada rodada da "Receita Básica" com o "Exercício de Respiração do Osso da Clavícula."

### Impedimento No. 4

#### Toxinas Energéticas

Estamos vivendo num esgoto.

Abri uma caixinha de sabonete esta manhã, e li a etiqueta. O sabonete contém 8 produtos químicos, dos quais nunca ouvi falar. Todos eles vão ter contato com meu corpo quando for tomar banho.

Minha espuma de barba tem 7 desses ingredientes, e minha loção para as mãos tem 13. Esses também vão ter contato com meu corpo.

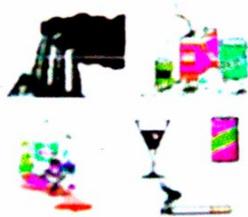
Minha pasta de dente não mostra qualquer ingrediente, mas estou certo que contém vários produtos químicos que nenhum médico recomendaria comer. Eles penetrarão no meu sistema através das membranas sensíveis de minha boca.

Ai vem meu desodorante que contém 9 ingredientes químicos desconhecidos. E, se fosse mulher, estaria sujeito à diversos produtos cosméticos. Delineador dos olhos e batom, só para citar dois.

Pergunto-me quantos produtos químicos nocivos encontram o caminho para dentro de nossos corpos por intermédio de coisas tais como cremes faciais, *spray* de cabelo, água de colônia, perfumes, *shampoos* e condicionadores de cabelos. Deve ser uma lista intimidante, e, até agora...**nem sequer saímos do banheiro !**

A água que sai das torneiras contém mais uma lista de substâncias tóxicas. Ainda assim nós tomamos banho com ela, cozinhamos com ela, e fazemos o café da manhã com ela.

Resíduos químicos do sabão com o qual lavamos nossas roupas entram em contato com nosso corpo, o dia inteiro. Dormimos entre lençóis que têm esses mesmos resíduos.



Depois têm purificadores de ar químicos, e desodorantes em nossas casas e escritórios que cheiram bem, mas o fazem às custas de encher nosso ar com substâncias estranhas.

Comemos pipocas rançosas e supersalgadas nos cinemas. Tomamos refrigerantes que não são nada além de coquetéis químicos.

Consumimos quantidades enormes de açúcar refinado. Nossos alimentos são repletos de corantes, estabilizantes, conservantes e pesticidas, em número capaz de competir com uma pequena lista telefônica.

Ingerimos álcool, nicotina, aspirina, anti-histamínicos e inúmeras drogas. Respiramos gases de escape de nossos carros, fumaças industriais, e o ar viciado de nossas casas com isolamento térmico. Em poucas palavras, defrontamo-nos com um arsenal de agentes de intrusão químicos 24 horas por dia.

Conforme disse, estamos vivendo num esgoto.

### Um tipo diferente de "alergia"

Nossos corpos estão capacitados a neutralizar os efeitos de toxinas e, pensando bem, estão fazendo um trabalho admirável. Mas bastante é bastante ! Cedo ou tarde, esse ataque constante se manifesta em nossa saúde.

As alergias estão entre as reações mais comuns que temos contra todas essas substâncias tóxicas. Feridas, urticárias, e grande número de problemas com os sinus são alguns dos sintomas de alergia dos quais sofremos.

Comumente se admite que as alergias são causadas quimicamente. Isto é, essas toxinas causam reações químicas em nossos corpos

que são, por sua vez, responsáveis pelos sintomas irritantes.

### Uma "alergia" do sistema energético

Mas existe um tipo diferente de alergia que precisa ser citada aqui. Ela não irrita, necessariamente, a química interna do nosso corpo, e, por isso, não se enquadra na definição clássica de alergia. É *parecida* a uma alergia que *irrita nosso sistema energético*. Por falta de um termo melhor, a chamamos de "toxinas energéticas".

### Maneiras de evitar as toxinas energéticas

Se você experimentou repetidamente EFT com pouco ou nenhum sucesso, E você lidou, exaustivamente, com todos os aspectos envolvidos no problema, E você aplicou EFT aos eventos específicos que podiam estar subjacentes ao problema, então a possível causa do insucesso é alguma forma de toxina energética que irrita seu sistema energético, e compete com esses procedimentos. Não significa que EFT não funciona. Muito pelo contrário, funciona maravilhosamente bem em uma situação apropriada.

Existem várias maneiras de se evitar os efeitos das toxinas energéticas, mesmo que não se saiba qual toxina específica pode estar lhe afetando. Essas maneiras estão sendo relacionadas abaixo:

### Método No. 1 de evitar as toxinas energéticas:

Desloque-se de onde se encontra. Algumas vezes existe alguma coisa no seu ambiente imediato que está causando o problema. Pode ser uma aparelhagem eletrônica como um computador ou TV, ou podem ser emanções de plantas, de seu carpete ou de seu sistema de ventilação. Talvez você tenha alguma sensibilidade à cadeira na qual está sentado, ou então o quarto que você está ocupando foi pintado recentemente.

Então...o mero deslocamento pode afastá-lo de algum agente ofensivo. Você poderia também levantar-se, e ir em outra parte no cômodo no qual se encontra. Se isto não resolver, então vá para um outro cômodo ou vá para fora de casa.



Já que EFT leva tão pouco tempo para ser executado, você pode deslocar-se para vários lugares, e testar sua eficácia. Se você obtiver resultados depois de ter-se deslocado, pode ficar seguro que você se afastou de alguma toxina ao seu sistema energético. Se você ainda não obtiver resultados, então utilize...

## Método No. 2 de evitar toxinas de energia

Tire a roupa e tome um banho, ou vá embaixo do chuveiro, sem utilizar sabonete. As roupas que vestimos contêm agentes químicos que podem interferir com nosso sistema energético. Os tecidos podem causar sensibilidade, assim como os vários produtos químicos com os quais foram fabricados. Os produtos químicos utilizados por lavanderias, nas lavagens sejam com água ou à seco, bem como resíduos do sabão de lavagem, podem irritar seu sistema energético.



Você pode ter resíduos em seu corpo de numerosas outras substâncias. Perfume, espuma de barbear, sabonete, cosméticos, spray para cabelos, shampoo, condicionador de cabelos, etc. Minha experiência demonstra que mesmo uma quantidade ínfima de substância tóxica é suficiente para causar um problema.

*Deve-se também frisar que a substância que é tóxica para seu sistema energético, pode não afetar outra pessoa. As toxinas energéticas têm efeito muito individualizado.*

Assim, em caso de que qualquer uma dessas coisas interferir com seu progresso com EFT, você terá que tomar um banho, ou ir embaixo de um chuveiro, e esfregar-se vigorosamente, com um esfregão isento de sabão.

Cuide para incluir na lavagem áreas sensíveis como axilas, e a genitália. Também cuide de áreas em que você pode ter utilizado perfume ou produtos cosméticos. Enxágüe seu cabelo várias vezes. Mas não use sabonete ou shampoo nesse processo, já que podem deixar resíduos eles próprios. Ao fazer isto, geralmente, se consegue eliminar os resíduos químicos do corpo.

Então aplique de novo EFT. Só que desta vez, faça-o "pelado".

Eu sei que isto tudo parece ser um pouco estranho, mas a verdade é que muitas vezes resolve o problema. Desta maneira você se livra dos resíduos químicos de seu corpo, e assim minimiza o risco deles interferirem com seu sistema energético. Também fique em pé ao praticar o EFT, afim de evitar o contato com cadeiras ou camas, enfim com coisas que possam conter substâncias ofensivas. Naturalmente, você estará com os pés nus, e o ideal seria que você pisasse em piso de madeira, ou em um tapete de banheiro de plástico. Desta forma você evita qualquer produto químico que possa estar em seu carpete ou tapete.

Se o procedimento acima resultar em sucesso com EFT, então ficará provado que uma toxina energética estava atrapalhando. Entretanto, caso ainda não tenha obtido resultados, então use...

## Método No. 3 de evitar as toxinas energéticas

Esperre um dia ou dois. Se os métodos nos. 1 e 2 não lhe permitiram atingir os resultados desejados, então a probabilidade é que as toxinas energéticas não estão em cima de você. Elas, provavelmente, estão dentro de você.



Isto significa que as toxinas foram ingeridas. Ou bem você as comeu ou as bebeu. Se você esperar um dia ou dois, você permite que as toxinas ingeridas sejam eliminadas. Uma vez eliminadas, não estarão aí para competir com essas técnicas.

Contudo, se as toxinas ingeridas estiverem em algo que você consome frequentemente, seu sistema terá somente uma estreita "janela de tempo" dentro do qual EFT pode ser ministrado com sucesso. Se, por exemplo, o café for uma toxina energética para você, então seu consumo diário de café irá reduzir a oportunidade para que o EFT funcione. Será obrigado a competir com um inimigo sempre presente dentro de seu corpo.

Muitas vezes tornamo-nos dependentes das coisas que consumimos regularmente, o que torna difícil largar delas. EFT representa um auxílio valioso para todos aqueles que querem livrar-se dessas dependências. Isto foi tratado em detalhes em outro capítulo deste curso.

Isto nos traz a um ponto interessante. Toxinas energéticas não são sempre aquelas coisas que são notoriamente nocivas. Batatas fritas, por exemplo, não entram na lista dos alimentos saudáveis de nenhum nutricionista. Mas isto não significa que interferem com seu sistema energético. Do contrário, muitas vezes verifiquei que as batatas fritas não se interpõem à eficácia dessas técnicas. Claro que isto não as torna recomendáveis, devido às outras razões conhecidas. Por outro lado, alimentos considerados saudáveis podem ser muito irritantes ao nosso sistema energético.

Como regra geral, as coisas que você consome em grande quantidade tendem a tornar-se toxinas energéticas para você. Isto é verdadeiro, mesmo para os alimentos mais saudáveis...mesmo para alface. Alface, como todas as outras plantas, desenvolve suas próprias toxinas internas para afastar predadores. É uma forma natural de auto-preservação. Nós, naturalmente, ingerimos essas toxinas sempre que comemos a planta-hospedeira. Normalmente, nosso organismo neutraliza essas toxinas facilmente. Mas se comemos alface em grandes quantidades, começamos a sobrecarregar nosso organismo com essas "toxinas da alface". Essas toxinas em excesso tornam-se nocivas para o corpo, e, particularmente, podem irritar o sistema energético do corpo.

Isto vale para batatas, ervilhas, ameixas e qualquer outro alimento que ingerimos. Em poucas palavras, alimentos nos quais exa-

geramos na quantidade tornam-se candidatos a serem toxinas energéticas. É portanto recomendável reduzir seu consumo. Enquanto, virtualmente, qualquer coisa pode ser tóxica para nosso sistema energético, existem alguns itens que apresentam maior incidência como causadores de toxinas. Podem ser ou podem não ser causadores de toxinas para você, mas eu os listo porque *são* causas bastante comuns:

<b>Perfumes</b>	<b>Açúcar refinado</b>	<b>Álcool</b>
<b>Ervas</b>	<b>Café</b>	<b>Nicotina</b>
<b>Trigo</b>	<b>Chá</b>	<b>Laticínios</b>
<b>Milho</b>	<b>Cafeína</b>	<b>Pimenta</b>

Como saber quais alimentos podem estar irritando seu sistema energético o suficiente para inibir o bom funcionamento da "Receita Básica" ? Não há como. Mas se você for eliminar todas essas substâncias acima-citadas de sua dieta durante uma semana há boa chance de que a "Receita Básica" passe a funcionar com eficácia. Se isto, ainda assim, não funcionar, então pergunte a si mesmo intuitivamente o que poderia ser a causa. Sua intuição muitas vezes é precisa.

Todos estão expostos a toxinas, mas isto não significa que elas vão interferir com essas técnicas. *Pelo contrário, a maioria das pessoas não é suficientemente afetada pelas toxinas energéticas a ponto de deixar de lado esses procedimentos maravilhosos.*

Por outro lado temos que manter em mente o fato que alguns males são causados por alérgenos, ou outras formas de poluição. Isto é senso comum. Ainda assim, muitas vezes estamos aptos a aliviar os sintomas mesmo que suas causas provenham do meio-ambiente. De fato, algumas vezes conseguimos reduzir drasticamente a própria reação alérgica utilizando EFT. Por exemplo...

Apesar de ser hipersensível ao trigo...  
Apesar de ser alérgico ao meu gato...  
Apesar de que meu sabonete provoca erupções na pele... e assim por diante.

Vi muitos casos em que as reações alérgicas desapareceram completamente com a utilização de EFT.

Não é sempre o caso, mas certamente vale a pena tentar.

Também quero mencionar que, em certos casos, eliminando uma certa substância da dieta ou do meio-ambiente de uma pessoa pode propiciar resultados dramáticos de cura. Por exemplo, uma amiga minha tinha surtos de depressão por longos anos. Ela tomou "Prozac" e muitos outros medicamentos, e não obteve alívio real...somente um mascaramento do problema. Por uma eventualidade

ela descobriu que tinha uma intolerância a trigo, e, tão logo eliminou o trigo de sua dieta, as depressões cessaram por completo. Sem pílulas, sem EFT, ou qualquer outra coisa. Simplesmente deixando de ingerir trigo em sua dieta.

## O Valor da Persistência

Eu comecei EFT Parte II com o seguinte lembrete:

**...se você for utilizar "A Receita Básica" persistentemente, enquanto se sintonizar ao seu problema, há uma grande probabilidade que o problema desaparecerá.**

A persistência, ela própria, pode servir para neutralizar os efeitos de muitos desses impedimentos. Com persistência, você executará a "Receita Básica", a diferentes horas durante o dia...dentro e fora de casa...no escritório...usando diferentes roupas...e tendo feito refeições com alimentos diferentes. Isto significa que seu meio-ambiente tóxico mudará constantemente, e você provavelmente encontrará uma ou mais janelas de tempo em que as toxinas energéticas (supondo que sejam um problema para você) não se interpoem aos resultados do EFT.

Também o problema que exige o exercício de respiração do osso da clavícula não está sempre presente. Vai e volta, e a persistência provavelmente encontrará uma janela de tempo em que o exercício não é necessário (supondo que seja mesmo necessário para você).

E com persistência você executará repetidamente o "Preparo", e focando "Aspectos", lidando portanto, rotineiramente, com a maioria dos problemas apresentados por esse fenômeno.

A questão é que...**a persistência compensa.**

Se você aplicar a "Receita Básica", diligente e persistentemente, a qualquer problema que seja de seu interesse, você conseguirá melhorar seus resultados com EFT, sem ter que lidar com as tecnicidades desses impedimentos. Você terá ainda melhores resultados se você for endereçar o EFT a todos os eventos específicos de sua vida, que podem contribuir para os problemas dos quais você está querendo livrar-se.

# Atalhos

Dado que a "Receita Básica" leva somente um minuto para ser aplicada, você poderá perguntar por qual razão estou querendo introduzir o conceito de atalhos. Afinal, quanto tempo é preciso reduzir-se de um minuto ?

Embora seja possível passar inteiramente por cima deste capítulo, e ainda assim conseguir excelentes resultados com EFT, aprendendo os atalhos lhe dará duas vantagens.

1. Você **pode aprofundar seu entendimento** da "Receita Básica", porque a maioria dos atalhos envolve desdobrar o processo, e detalhar seus componentes individuais.

2. **Terapeutas, médicos** e outros curadores apreciarão as economias de tempo obtidas. Muitas vezes você consegue resolver o problema com uma versão de 15 ou 20 segundos da "Receita Básica", e esse tempo poupado, realmente, pode significar algo quando estiver lidando com muitos pacientes.

Começemos em recapitular a "Receita Básica". Ela se configura com...

**O Preparo**  
**A Seqüência**  
**Gama de 9**  
**A Seqüência**

Se pudermos eliminar qualquer um desses passos, ou torná-los mais curtos, obviamente, ganharemos alguma eficiência em tempo.

## Encurtando A Seqüência

A Seqüência é a peça principal da "Receita Básica". É o fator de maior contribuição para "derrubar todos aqueles pinos emocionais", após do "Preparo" tê-los colocado em posição. Ainda que não possamos eliminá-la, geralmente, *poderemos encurtá-la*.

Fato é que os meridianos de energia que circulam pelo nosso corpo estão todos interligados, e, por experiência própria, posso dizer que batendo em um meridiano muitas vezes se ativa um outro. Assim, por tentativas e erros, descobri que batendo em menor número de meridianos, via de regra, traz o resultado desejado. Eu começo com **PIS** (Ponto Início da Sobrancelha) e paro com **PEA**

(Ponto Embaixo da Axila). Continuando a bater na ponta dos dedos e na mão, geralmente, não é necessário.

Você me verá repetidas vezes fazer isto nos vídeos. Raramente faço a "Seqüência" inteira. Para maior clareza, a versão com atalho da "Seqüência" se apresenta como segue:

**PIS** = Ponto no Início da Sobrancelha  
**PLO** = Ponto do Lado do Olho  
**PEO** = Ponto Embaixo do Olho  
**PEN** = Ponto Embaixo do Nariz  
**PEB** = Ponto Embaixo da Boca  
**POC** = Ponto no Osso da Clavícula  
**PEA** = Ponto Embaixo da Axila

## Eliminando o "Preparo"

Como você se lembra, a "Reversão Psicológica" está, quase sempre, presente em casos de depressão, dependências e doenças degenerativas, e por isso, nesses casos, o "Preparo" é quase sempre indispensável para que o processo funcione.

Mas com outros problemas, PR está presente em somente ca. de 40 % dos casos. Isto faz com que em 60 % dos casos o "Preparo" não seja necessário. Podemos eliminar o "Preparo" e arriscar o fracasso em 40 % dos casos em que PR está presente ?

Podemos sim. Existe uma maneira de fazê-lo. Entretanto, eu normalmente incluo o "Preparo" rotineiramente porque leva só alguns segundos para fazê-lo. Mas se decidir omitir o "Preparo", existe um modo de saber rapidamente se tenho que voltar, e fazê-lo.

Começo com a "Seqüência" (a versão-atalho que leva só 10 segundos) e aí paro, e avalio se foi feito algum progresso. Pergunto às pessoas se a intensidade reduziu-se do número original, que era, digamos um "8". *Se dizem sim, aí eu sei que o "Preparo" não foi necessário, e continuo com a "Receita Básica"*.

Como sei que o "Preparo" não foi necessário? Simples. Eu sei que PR bloqueia qualquer progresso desde o início...e, como houve progresso no caso do exemplo, PR não poderia estar presente. Se, por outro lado, progresso nenhum foi feito, devo suspeitar que PR estava presente, e recomeço com a "Receita Básica", porém, desta vez iniciando com o "Preparo".

Com experiência você descobrirá que há pessoas com muito pouca ou nenhuma PR. É muito bom descobrir isto, porque você poderá passar "à jato" por todos seus problemas com incrível velocidade.

## Eliminando o Procedimento Gama de 9

O "Procedimento Gama de 9" tampouco é sempre necessário. De fato, é necessário somente aproximadamente em 30 % dos casos. Eu simplesmente o elimino porque em 70 % dos casos é dispensável. Se não fizer progressos do modo desejado, eu sempre posso voltar a incluí-lo, e assim conseguir que EFT dê resultado.

### Movimento dos Olhos do Chão até o Teto

Este é um atalho útil quando você já reduziu a intensidade do problema para um nível baixo...digamos um "1" ou "2", numa escala de "0" a "10". Leva só 6 segundos para executá-lo e, quando funciona, reduzirá o número a "0", sem que você precise fazer mais uma rodada de "Receita Básica".

Para executá-lo, bata no ponto Gama de 9 (PG) continuamente, e, ao manter sua cabeça em posição reta e imóvel, leve 6 segundos para movimentar seu olhar lentamente do chão até o teto. Repita continuamente a "Frase Lembrete" ao fazer este exercício.

Esse procedimento é demonstrado nos vídeos. Adrienne lhe mostra como fazê-lo no capítulo dos atalhos do primeiro vídeo na série de vídeos da Parte II.

### A Arte de Praticar Atalhos

Pelo fato que alguma arte está envolvida, é difícil pôr no papel de que modo esses atalhos devem ser praticados. Essa é a razão pela qual incluí numerosas demonstrações de vídeo neste curso. Você me verá praticar esses atalhos em variadas situações, e, ao observá-me, poderá obter um senso exato de como proceder. A experiência é o melhor instrutor quando se trata de utilizar atalhos. Este capítulo, na verdade, somente o familiarizou com os fundamentos.

**Contudo, não se esqueça que a "Receita Básica" só leva um minuto para ser aplicada. Você não necessita realmente utilizar os atalhos. Eles somente garantem maior velocidade e conveniência, e só.**

## Os Vídeos para Parte II

(Para uma referência fácil todas as gravações EFT foram sumarizadas no Apêndice)

### Vídeo 1 - Resumo

Esta gravação é uma ponte entre Parte I e Parte II, sendo que o conteúdo da Parte I é recapitulado, e muitos dos novos conceitos apresentados na Parte II do manual são revistos. Aqui discutimos os impedimentos à perfeição, os atalhos, e a metáfora da floresta com suas árvores.

### Vídeo 2 - Exemplos do Auditório

Os vídeos restantes contêm uma combinação condensada de dois seminários com duração de 3 dias. Este vídeo começa no início do seminário, e explora uma grande variedade de temas...ambos emocionais e físicos...e confere uma perspectiva exata do extensivo potencial de EFT. Aborda temas como o **medo de falar em público, agorafobia, ansiedade, enxaqueca, dores físicas, medo de voar, depressão, fibromialgia e alta pressão sanguínea.**

Também é discutido no palco a "Afirmção da Descoberta", e algumas importantes demonstrações da "Reversão Psicológica". Essas últimas demonstrações devem ser consideradas de crucial importância para você estudar.

### Vídeo 3 - Questões Emocionais I

Há duas sessões neste vídeo. A primeira é com Jason, que precisa livrar-se de **raiva e traição** resultantes do fato que sua esposa o deixou, e o impediu judicialmente de ver sua filha.

A segunda sessão é com Veronica. Você a reconhecerá como sendo a senhora que utilizou EFT por ter sido **estuprada** por seu pai, no segundo vídeo da Parte I. Ela aparece aqui, 3 ou 4 meses mais tarde, e ainda não têm problemas emocionais com aquele evento. Esta é a prova mais indiscutível do poder de EFT mesmo em questões da maior intensidade.

Neste vídeo, ela trabalha com um *tema completamente diferente*. Ela tem emoções, obviamente, intensas a respeito de ter sido

**abandonada, de ter ficado só, e de não ter sido amada, quando criança pequena.**

Nossa sessão de EFT elimina o problema, e ela volta no dia seguinte para relatar que se sente "leve feito uma pluma".

A terceira sessão é com Sandhya que trabalha com suas emoções com relação às experiências que o pai dela teve durante o **Holocausto da 2a. Guerra Mundial.**

#### **Vídeo 4 - Questões Emocionais II**

Têm duas sessões neste vídeo. Na primeira sessão, Marlys utiliza EFT para superar "**mal de amor**" ...uma obsessão a respeito da perda de um relacionamento romântico. Na medida em que a sessão de EFT se desenrola, vários aspectos emergem, e os temas mudam rapidamente. A análise evolui para o fato de que **sua mãe não a amava** e, após utilizar EFT, ela ri a este respeito.

Na segunda sessão, Kathy tem três assuntos: (1) **medo de ser tocada (abraçada)**, (2) um incidente traumático quando **sua mãe jogou água fervente nela**, e (3) uma **dor na espádua**, que tem relação com o fato de que teve que desviar de pancadas. Ela responde maravilhosamente bem a EFT, e o "Preparo" (Reversão Psicológica) não é necessário, ainda que várias rodadas de EFT sejam realizadas.

#### **Vídeo 5 - Problemas Físicos**

Há quatro sessões neste vídeo. Na primeira, Connie J. tem **rigidez dos músculos da mandíbula**, que provém do fato que ela range os dentes de noite. O atrito é tão forte que ela precisa usar uma placa amortecedora para proteger seus dentes. Com EFT ela consegue livrar-se completamente desse problema em questão de minutos, apesar do fato que o problema a vinha acompanhando por 2 a 3 anos. Ela também tinha **dor de cabeça**, que ela eliminou utilizando EFT em si mesma.

Na segunda, Patrícia sobe ao palco com um episódio de **asma**, do qual ela sofre há mais de 10 anos. Ele consegue um alívio muito grande com EFT, e relata, no dia seguinte, que a asma não voltou. Ela também consegue grande alívio de um **problema nas costas**, apesar de que ela tem **hérnia de disco**.

Dorothy subiu ao palco com uma **arritmia**, o que é um problema para o qual EFT nunca tinha sido utilizado antes. Já que nosso lema é, *experimente-o em tudo*, aplicamos EFT, e tivemos excelentes resultados. Connie M. utiliza EFT contra sua **dor na nuca**, a qual, segundo ela, surgiu devido a questões emocionais. Ela consegue alívio completo.

#### **Vídeo 6 - Dependências**

A primeira sessão inicia com duas senhoras que dirigem uma **clínica de distúrbios alimentares**. As discussões versam a respeito das causas das dependências, inclusive compulsão alimentar.

Então prossegue com uma importante discussão sobre as causas das dependências (1), e uma sessão inteira (2), na qual EFT é utilizado em um grupo de pessoas para que consigam superar os fortes desejos por **chocolate, cigarros e álcool**.

#### **Vídeo 7 - Toxinas Energéticas, Fobias e Persistência**

Este importante vídeo enfatiza o efeito das toxinas energéticas, e o valor da persistência quando se utiliza EFT.

A primeira parte é uma entrevista com Todd, o qual não tem resultados com EFT durante o seminário, porque há toxinas energéticas que o impedem. Então ele volta um mês depois, para relatar aos participantes de outro seminário, o efeito dramático que uma mudança de dieta teve a respeito de sua **insônia, dor nos olhos, e depressão**.

Em seguida, uma sessão diferente, na qual várias pessoas conseguem melhorar sua condição de **fobia de cobras**. Entretanto, ainda que as melhoras sejam dramáticas segundo padrões normais, são consideradas medíocres e relativamente ineficazes segundo padrões EFT. Suspeita-se que isto seja devido à presença de toxinas energéticas no auditório. Persistência torna-se necessária para produzir o alívio desejado a essas pessoas.

Finalmente, mostramos o valor da persistência em uma sessão com Grace, que sofria de intensa **depressão**, e de muitos outros problemas. Consegue-se pouco progresso no palco, mas sua persistência e atenção a sua dieta nas semanas seguintes produzem substancial progresso em seu estado emocional. Ela relata isto, entusiasticamente, em uma conversação telefônica.

#### **Vídeo 8 - Problemas Comuns Perguntas & Respostas**

Este é um vídeo que explica a utilização de EFT em variada seleção de áreas, tais como **esportes (golfe), negócios, discursos, procrastinação, auto-estima e relacionamentos**. Contém também numerosas perguntas do auditório, e respectivas respostas, para o complemento de sua compreensão do EFT.

# Apêndice

Artigos escritos por Gary Craig sobre...

**Utilizando EFT para Medos e Fobias**

**Utilizando EFT para Memórias Traumáticas**

**Utilizando EFT para Dependências**

**Utilizando EFT para Curas Físicas**

**Utilizando EFT para Melhorar a Auto-Estima**

**Sumário das Gravações EFT**

## Utilizando EFT para Medos e Fobias

Aproximadamente 10 % da população sofre de uma ou mais fobias. Elas podem causar medos intensos, e, freqüentemente, impõem severas restrições às vidas das pessoas que sofrem delas. Existem centenas de possíveis fobias, e EFT pode ser eficaz em todas elas. Eu relaciono abaixo algumas das mais comuns:

- Medo de Falar em Público
- Medo de Alturas (Acrofobia)
- Medo de Cobras, Aranhas e Insetos
- Claustrofobia
- Medo do Dentista
- Medo de Seringas
- Medo de Dirigir
- Medo de Elevadores
- Medo de Voar
- Medo de Pontes
- Medo de Rejeição
- Medo de Sexo
- Medo de Água
- Medo de Velocidade
- Medo do Telefone
- Medo do Casamento
- Medo de Homens
- Medo do Fracasso
- Medo de Doenças
- Medo de Cachorros
- Medo de Computadores
- Medo de Abelhas
- Medo de Estar Só

O que é uma fobia ? Para nosso propósito, a fobia é sempre um "medo excessivo", bem acima de qualquer precaução ou preocupação normal. Deixe-me explicar...

Nossos medos são essenciais...até certo ponto. São importantes para a nossa sobrevivência. Sem eles estaríamos passando no alto dos telhados, ou comendo arsênico, ou jogando tênis na auto-estrada. São um mecanismo automático que entra em funcionamento sempre que um perigo nos ronda. Eles "pisam no freio" e nos preservam de danos.

Mas algumas vezes, os medos extrapolam nessa sua função. Eles vão além dos limites de precaução normal, e criam uma reação desnecessária. É uma coisa, por exemplo, ser cauteloso quando se vê uma cobra ou uma aranha. Algumas delas são perigosas, e podem causar-lhe dano. Mas é uma coisa bem diferente sentir seu coração bater forte, ou ter dor de cabeça, náusea, ânsia de vômito, suor, lágrimas e uma longa lista de outros sintomas de medos excessivos. Essas reações são sem sentido, uma vez que não contribuem mais para sua segurança do que uma normal precaução. Trata-se de "medos excessivos" e só servem para criar uma condição miserável para a pessoa fóbica.

É somente esse "excesso de medo"...essa parte desnecessária...essa parte que está bem além e acima de uma precaução normal...que nós definimos como uma fobia.

*O que é fascinante com relação a EFT neste contexto é que elimina a parte fóbica do medo, mas preserva a precaução ou preocupação normal.* As pessoas, muito freqüentemente, se espantam com a rapidez com a qual uma fobia de toda vida desaparece. Mas o procedimento não as torna estúpidas. Elas não pulam subitamente de um alto edifício, nem beijam ursos pardos.

O que é interessante, contudo, é que as pessoas que eliminaram uma fobia com EFT, tendem a ter menos medo daquela circunstância fóbica que o público, em geral. Quase todo mundo, por exemplo, tem alguma resposta fóbica a alturas. Peça a 100 pessoas de olhar para baixo do topo de um arranha-céu, e a maioria se sentirá pouco à vontade. Essa é uma resposta fóbica, naturalmente, mas para a maioria das pessoas é de pouca intensidade. Não lhes causa, realmente, um problema, em seu dia-a-dia.

Por outro lado, aqueles que eliminaram uma fobia de alturas completamente com EFT, nem sequer sentem alguma coisa. Isto causa uma grande surpresa a muita gente, porque a sabedoria convencional ensinou por décadas, que intensas fobias, de longa data, estão "profundamente arraigadas", e levam meses e anos para serem eliminadas. Com EFT não é bem assim.

Algumas fobias levam mais tempo do que outras para serem neutralizadas, mas isto não é devido a sua intensidade ou duração. É devido a sua complexidade, i.e. a quantidade de aspectos envolvidos.

Se uma fobia se mostra "recalcitrante" ao tratamento com EFT, utilize EFT nos eventos específicos que podem estar subjacentes ao medo. Os exemplos poderiam ser...

**\*\*Apesar de que aquela cobra me picou quando tinha 8 anos...**

**\*\*Apesar de ter caído do telhado da escola quando estava na quarta série...**

**\*\*Apesar de que toda classe riu de mim quando esqueci as palavras em meu discurso...**

E assim por diante.

Com isto em mente, vamos aplicar o que você aprendeu anteriormente neste manual. Por favor, relembre a "Afirmação da Descoberta", na qual se baseia o EFT:

*"A causa de todas as emoções negativas, é uma interrupção no fluxo energético do corpo."*

Todas as reações fóbicas são emoções negativas, e conseqüentemente são causadas por um "zzzzt" em seu sistema energético. Isto significa que, conceitualmente, a solução para seu problema é muito fácil. Elimine simplesmente o "zzzzt" e a fobia se

esvanecerá a zero. Nenhuma dor de cabeça. Nenhum batimento forte do coração. Nenhum problema de qualquer sorte. A intensidade emocional estará neutralizada.

Nossa ferramenta para isto se chama a "Receita Básica". Algumas poucas rodadas deveriam eliminar o problema para sempre. O número de rodadas necessárias, entretanto, depende de quantos aspectos estão envolvidos na fobia.

**Aspectos são importantes.** Os aspectos, conforme explicado anteriormente, são componentes diferentes da fobia que contribuem para sua intensidade emocional. Vamos reexaminar a fobia de alturas para esclarecer esta idéia. A maioria dos fóbicos de alturas teve muitos eventos específicos em sua vida, quando esteve em pontos altos, e sua reação fóbica os deixou com memórias traumáticas. Por exemplo, um senhor que eu ajudei devido a uma fobia de alturas, tinha uma memória angustiante (aspecto) de estar sentado numa torre de água quando era garoto pequeno. Não sabia como descer o que incutiu nele medo da morte. Memórias como esta são aspectos separados de uma fobia de alturas, se forem produzir uma reação de medo, quando lembradas em separado.

Uma vez que a maioria das fobias requer que se foque somente um aspecto, 1 a 3 rodadas da "Receita Básica", via de regra, resolvem o problema. Você estará livre da fobia em questão de minutos, e, na maioria dos casos, ela não mais voltará.

De qualquer modo, nem você nem eu sabemos quantos aspectos de sua fobia têm que ser focados. Ainda assim, podemos proceder com bastante eficácia. Tudo o que temos que fazer é supor que existam vários aspectos que devem ser focados, e lidar com eles, um a um, até que não exista mais qualquer intensidade emocional. Quando sua intensidade emocional tiver se reduzido a "0", você saberá que todos os aspectos relevantes foram focados, e você terá acabado com seu problema.

## **Perguntas e Respostas**

**P. Uma vez eliminada a fobia, será que o resultado é permanente ?** Sim. Entretanto, se parece ter voltado é porque quase sempre existem alguns aspectos que não foram focados apropriadamente na primeira vez. Se você fizer perguntas ao paciente do que está ocorrendo, você os ouvirá falar do medo de modo diferente. Por exemplo, o fóbico com medo de cobras poderá mencionar sua reação adversa *ao modo como a cobra mexe com a língua*. Se esse aspecto não tiver sido focado quando da aplicação de EFT, então continua sendo um problema. Utilizando EFT com o endereçamento específico de "língua que mexe" deverá eliminar esse aspecto, e propiciar alívio completo da fobia, a não ser

que haja mais outros aspectos que não foram focados.

Em outros casos, uma nova experiência traumática com cobras poderá disparar de novo a fobia. Nesse caso, você deve somente repetir o procedimento EFT como se fosse uma nova fobia (o que, na verdade, é), e o alívio completo deveria ocorrer em poucos minutos.

#### **P. O que devo fazer se eu tiver várias fobias ?**

Lide com elas, uma de cada vez. Por exemplo, certifique-se que você se livrou totalmente da fobia de cobras, antes de endereçar a claustrofobia. Então certifique-se que a claustrofobia foi completamente neutralizada antes de tratar do medo de dirigir, etc.

Algumas fobias são rotuladas como sendo "complexas" pelo fato de que são várias

fobias embrulhadas em uma. O medo de voar, às vezes, é assim porque envolve (1) claustrofobia, (2) medo de cair, (3) medo de morrer, (4) medo de turbulências, (5) medo de levantar vôo, (6) medo de aterrissar, (7) medo dos co-passageiros, etc. Se você os conseguir identificar em sua mente, então são aspectos diferentes, e devem ser focados em separado.

Se você tiver uma fobia complexa, mas não tem consciência disso, a utilização persistente da "Receita Básica" deveria ainda assim funcionar. Porém poderá requerer muitas rodadas de EFT até que todas as "zzzzt`s" tenham sido neutralizadas. A intensidade poderá subir e decrescer à medida que os diferentes aspectos estão sendo focados.

## **Utilizando EFT para Memórias Traumáticas**

**(Incluindo Guerra, Acidentes, Estupro, Transtorno de Estresse Pós-Traumático (PTSD) e todo tipo de Abusos do Passado)**

Este capítulo contém conclusões que estão em frontal contraste com todas as abordagens convencionais. Nele juntamos uma enorme lista de problemas emocionais em única categoria (memórias traumáticas), e lidamos com todas eles como se fossem idênticos. De fato, eles são idênticos porque têm todos a mesma causa...uma interrupção no fluxo energético do corpo. As memórias traumáticas geram uma grande variedade de reações emocionais sempre que vêm à mente da pessoa. Algumas tornam-se muito intensas. As pessoas ficam com dor de cabeça ou dor de estômago. Seu coração bate forte. Elas suam. Elas choram. Podem ter disfunções sexuais, pesadelos, pesar, raiva, depressão e um grande número de outros problemas emocionais e físicos.

Começemos com o que você aprendeu antes. Por favor, lembre a afirmação de descoberta na qual se baseia EFT:

*"A causa de todas as emoções negativas é uma interrupção no fluxo energético do corpo."*

Conseqüentemente, cada emoção negativa que você tem a respeito de uma memória traumática é causada por um "zzzzt" em seu sistema energético. Isto significa que a solução a seu problema é, conceitualmente, muito fácil. Simplesmente elimine o "zzzzt" e o impacto emocional se reduzirá a "0". Não mais pesadelos. Não mais coração batendo forte. Não mais dores de cabeça. Não mais problemas de qualquer espécie. Você ainda terá a memória, naturalmente. Mas isto é

tudo. A carga emocional terá sido neutralizada.

Nosso instrumento para conseguir isto é, naturalmente, a "Receita Básica". Algumas rodadas deveriam resolver o problema. De quantas rodadas você necessitará depende do número de aspectos diferentes que sua memória contém.

**Aspectos são importantes.** Como você deve se lembrar, os aspectos são partes diferentes da memória que contribuem para a intensidade emocional.

A maioria das memórias traumáticas tem somente um aspecto principal. Então 1 a 3 rodadas da "Receita Básica", de um modo geral, deverão ser suficientes. Você estará livre do problema em questão de minutos e, na maioria dos casos, nunca mais voltará.

Algumas memórias traumáticas, entretanto, têm vários aspectos. Exigem mais tempo porque são necessárias mais rodadas da "Receita Básica". Mas mesmo que rodadas adicionais sejam necessárias, estamos falando só de minutos. Talvez 20 ou 30 minutos, ao invés de 5 ou 6.

O que necessitamos, obviamente, é uma maneira de localizar esses aspectos. Uma vez localizados, é uma simples questão de focar cada aspecto, um a um, até que cada aspecto da memória tenha sido neutralizado. Podemos fazer isto eficientemente utilizando o conceito de "curta-metragem de sua mente".

**"Curta-metragem de sua mente".** Trate sua memória traumática como se fosse um filme de curta-metragem que passa no cinema de sua mente. Tem um início. Tem personagens principais, e eventos. E tem um fim.

Geralmente, o "filme" passa num instante, e termina com uma emoção indesejada. Devido ao fato de que o "filme" passa tão depressa, não percebemos que pode haver diferentes aspectos a contribuir para a emoção negativa. A emoção negativa parece provir do "filme" como um todo.

Se conseguíssemos passar o "filme" em "câmara lenta", os diferentes aspectos poderiam ser identificados, e então focados. Então é isto que devemos fazer: passar o "filme" em câmara lenta.

**Narre o filme.** A melhor maneira de fazer isto é a de narrar o "filme" em VOZ ALTA. Conte-a a um amigo, ao espelho, ou a um gravador. E, o mais importante, conte-o em detalhes. Isto, automaticamente, ralenta o "filme", porque as palavras são muito mais lentas do que os pensamentos.

À medida que você conta o "filme" em detalhe, cada aspecto se revelará a você. Pare tão logo você sinta alguma intensidade (lembre-se, nós aqui queremos minimizar o sofrimento), e aplique a "Receita Básica" como se fosse uma memória traumática separada.

Na verdade, trata-se *de fato* de uma memória traumática separada. Ela só se perdeu dentro de um "filme" maior.

Então continue por todos os aspectos, trazendo cada um a "0", até que você possa contar toda a história sem qualquer impacto emocional negativo.

Conforme já citado, a maioria das memórias traumáticas só têm um aspecto. Outras têm 2 ou 3. Raramente há mais de 3, mas *pode acontecer*. Nesse caso, seja persistente. O alívio não está muito distante.

## **Perguntas e Respostas**

**P. O que devo fazer se tiver várias memórias traumáticas ?** Foque-as uma a uma, de cada vez. Tome sua memória mais intensa primeiramente, e traga-a a "0" antes de prosseguir com a próxima. Siga este padrão até que todas suas memórias traumáticas tenham sido neutralizadas. Neste processo de pôr suas memórias traumáticas "na lata de

lixo", você provavelmente vai sentir um senso de liberdade que pode beirar à euforia. É uma dádiva incrível poder livrar-se de uma bagagem inútil desta maneira.

Algumas pessoas (como veteranos de guerra) têm centenas de memórias traumáticas. Se você for uma delas, você pode contar com o "efeito generalizador" a trabalhar por você. Por exemplo, se você tiver 100 memórias traumáticas, você, provavelmente, precisará focar somente 10 ou 15 delas. Após isto, você talvez nem sinta mais qualquer intensidade emocional com relação às restantes. O "efeito generalizador" terá tomado conta delas.

**P. Será que essa rápida eliminação de problemas emocionais não priva alguém da importância de explorar o problema à fundo, e assim "chegar bem ao fundo dele" ?** Os métodos convencionais partem do princípio que a causa desses problemas emocionais "profundamente arraigados" reside em algum recesso da mente, que deve ser descoberto e desvendado. Tentando de outra forma seria "ludibriar" o paciente, e deixar o problema sem solução. EFT refuta essa idéia totalmente.

Eu ajudei centenas de pessoas com memórias traumáticas...algumas delas extraordinariamente intensas. Após ter utilizado EFT, nenhuma pessoa...em qualquer tempo...mostrou qualquer interesse em explorar a questão ulteriormente, ou "chegar ao fundo dela."

Para elas, a questão estava completamente resolvida, e elas estavam muito gratas por terem se livrado de seu fardo.

Em minha experiência, EFT *vai de fato* ao fundo da questão, e o faz de modo muito poderoso. A atitude das pessoas muda quase de imediato a respeito da memória. Elas falam diferentemente a respeito. Suas palavras revelam a mudança de medo para compreensão. Seu comportamento e seu jeito evidenciam uma disposição dramaticamente alterada com relação à memória. Elas nem sequer costumam mais trazê-la à baila, porque foi colocada em perspectiva. Tudo isto acontece quando EFT remove o "zzzzzt" nocivo do sistema energético. Isto porque o "zzzzzt" é a verdadeira causa.

# Utilizando EFT para Dependências

(Repensando a Causa das Dependências)

As dependências são um mistério para a maioria dos terapeutas profissionais. As pessoas com dependências os consultam para obter ajuda, e querem...realmente querem livrar-se de suas dependências. Mas apesar de suas boas intenções, e apesar de gastarem muito tempo e dinheiro, elas, geralmente, voltam ao hábito.

Mesmo quando uma pessoa consegue livrar-se de uma dependência, ela pega outra em seu lugar. A maioria das pessoas que largam o cigarro, por exemplo, geralmente aumentam de peso, porque substituem o cigarro por alimentos. Da mesma forma, as pessoas que conseguem livrar-se das bebidas alcoólicas, muitas vezes reverterem para um uso pesado de cigarros e café. Nesses casos, a adição não foi superada...ela foi meramente trocada.

A razão dos resultados medíocres da maioria de tratamentos para livrar-se de dependências reside no fato de que não se dirigem à verdadeira causa !!! Se o fizessem, as pessoas não precisariam substituir uma dependência por outra.

Então, qual é a verdadeira causa das adições? Vamos começar dizendo o que *elas não são*. Não são aquilo com o que os métodos convencionais tentaram identificar por longas décadas. Por exemplo:

*Não são um mau hábito.  
Não são hereditários.  
Não é porque "esteja na família".  
Não é porque o dependente seja fraco.  
Não significam falta de vontade.  
Não é porque o dependente obtém  
"um algo a mais."*

Segundo minha experiência, essas "causas" são mencionadas porque elas parecem ser explicações para esse comportamento indesejado. Parece haver alguma lógica nelas, e é por isso que são tomadas como base para a terapia. No entanto, elas têm todas algo em comum...resultados medíocres com relação a livrar alguém da dependência. O que é necessário para isto, é a identificação da verdadeira causa...não uma lista de "causas aparentes."

*A verdadeira causa de todas as dependências é ansiedade...uma sensação de mal-estar que é, por um certo tempo, mascarada ou tranqüilizada por alguma substância ou por um comportamento.*

Para muitos, isto representa um refrescante "aha", por revelar uma causa que não sabiam como articular. Interiormente, essas pessoas sempre sabiam que sua necessidade de fumar, beber, comer em excesso, etc. era desencadeada por sua necessidade de tranqüilizar um certo nível de mal-estar. Mas não relacionaram aquela sensação diretamente como sendo a verdadeira causa de sua dependência.

Se você for pensar a respeito, essa relação torna-se óbvia. Por exemplo:

Os dependentes se referem as suas dependências como sendo hábitos nervosos (ansiosos), e,

Os dependentes aceleram seu uso quando estão sob estresse aumentado (ansiedade).

Tire a substância em questão de um dependente (sedativo), e ele fica muito aflito (ansiedade). Na verdade, às vezes eles ficam ansiosos somente por uma simples ameaça de tirar deles a substância. Ouça os dependentes falar de sua dependência e dizer coisas como "isto me relaxa." Trata-se da pista mais óbvia de todas. Porque eles precisariam relaxar a não ser que sentissem alguma forma de ansiedade ? De que mais eles precisariam relaxar ?

Vamos examinar isto ainda analisando a falsa noção de que as dependências são simplesmente "maus hábitos." Ainda que algum comportamento habitudinário esteja envolvido, as dependências são algo mais do que só maus hábitos. Isto é evidente porque, os hábitos, em si, são fáceis de serem mudados.

Aqui vai um exemplo. De manhã, eu tenho o hábito de calçar primeiramente meu sapato direito antes do esquerdo. Se quisesse mudar este hábito seria muito fácil de consegui-lo. Simplesmente colocaria um lembrete perto de meus sapato que me lembraria de calçar primeiramente o pé esquerdo. Após algumas repetições deste processo, meu hábito teria mudado, e o lembrete não seria mais necessário. Mudar um hábito puro desta maneira é fácil porque não há nenhuma ansiedade envolvida.

Mas esse mesmo método iria fracassar redondamente se fosse utilizado para o "hábito" de fumar cigarros. Espalhar notas-lembretes para lembrar-se de não fumar é uma tentativa vã. Esses lembretes são inócuos em vista de alguém com ardente desejo incitada pela ansiedade.

Quando os dependentes têm desejos ardentes, escolhem uma substância favorita (cigarro, bebida alcoólica, etc.) afim de tranquilizar sua ansiedade. Eles o fazem, naturalmente, no esforço de relaxar, acalmar seus nervos, desviar suas mentes de algo, fazer uma pausa, etc. Tudo isso reflete formas diferentes de uma necessidade incitada pela ansiedade que os empurra para uma substância ou um comportamento.

Então as dependências não são meros maus hábitos. É uma necessidade instigada pela ansiedade que deseja obter alívio.

O problema real para as pessoas dependentes é que sua substância ou comportamento só alivia sua ansiedade por certo tempo. Somente mascara o problema por um certo tempo. É por isto que deve ser considerado um "sedativo". Quando o efeito tranquilizante passa, a ansiedade de novo emerge. Isto é bem claro. Do contrário, um uso da substância ou do comportamento traria alívio permanente do problema. Como bem se sabe, isto nunca acontece. Ao invés disso, os dependentes têm que repetir seu comportamento para obter alívio. Assim tornam-se dependentes, e acabam relacionando sua ansiedade com seu tranquilizante. Isto torna-se, naturalmente, um círculo vicioso, no qual a pessoa fica presa.

Muitas vezes, sua ansiedade aumenta de intensidade quando são privadas de seu tranquilizante. Isto aumenta seus sintomas de privação, e constrói uma barreira contra o abandono de sua dependência. O sofrimento da privação torna-se um preço alto demais para ser pago. Eles preferem a isso os riscos de sua dependência.

## O problema da privação

Isto agora me traz a uma característica atrativa do EFT. EFT reduz dramaticamente o sofrimento da privação, e, muitas vezes, o elimina por completo. Esta é mais uma das características que distingue EFT de todos os outros métodos.

O sofrimento da privação consiste em fatores tanto físicos quanto emocionais. Quando uma pessoa suspende uma substância, a necessidade física da mesma cessa dentro de 3 dias. Esse é um processo natural, no qual o corpo se livra das toxinas indesejadas. Mas o fator emocional (ansiedade) tende a persistir por semanas ou meses, e, às vezes, nunca cede.

Em minha experiência, a ansiedade é a maior parte do sofrimento da privação. Isto se torna óbvio quando você aplica EFT porque a ansiedade se reduz a "0" na questão de minutos. E, à medida que a ansiedade vai embora, a maioria dos sintomas de privação também desaparecem.

Agora vamos tratar da solução. Começamos aplicando aquilo que você aprendeu nos capítulos anteriores deste manual. Lembre-se da "Afirmação da Descoberta" na qual se baseia EFT:

*"A causa de todas as emoções negativas é uma interrupção do fluxo energético no corpo."*

Uma vez que a ansiedade é uma emoção negativa, depreende-se daí que é causada por uma interrupção no fluxo de energia do sistema energético do corpo. E isto, naturalmente, deve ser corrigido com a "Receita Básica". Elimine o "zzzzt" e você elimina o desejo impulsivo. É quase tão simples quanto isto.

Digo quase porque, para ser completo, tenho que abordar uma outra importante barreira que obstrui o caminho...Reversão Psicológica. Para enfatizar sua importância, dediquei um inteiro capítulo a PR numa parte anterior deste manual. Encareço que releia esse capítulo porque tem importância fundamental quando se trata de dependências.

Por favor, lembre-se de que PR é a causa da auto-sabotagem. É a razão pela qual as pessoas minam seus próprios esforços, e agem de modo contrário a seus interesses.

Todos os dependentes sabem que seu comportamento os está empurrando na direção errada. Muitos tentam, repetidamente, superar sua dependência, mas mesmo que façam algum progresso, eles, eventualmente, derrotam-se a si mesmos por recair em seus velhos hábitos. É um exemplo clássico de PR.

PR ocorre em mais de 90 % de todos os casos de hábitos de dependência. Esta é a razão pela qual é tão difícil deixar um hábito de dependência. Nosso sistema energético muda de polaridade, e, sutilmente, trabalha contra nossos bem intencionados esforços.

Esta também é a razão que conseguimos eliminar os desejos de hábitos de dependência, mas encontramos muita dificuldade de abandonar dependências de comportamento. Sei que isto soa estranho... mas isto acontece com muita frequência. Se você falhou repetidamente em largar uma adição, garanto que PR foi um fator primordial desse fracasso.

Para sermos eficazes, temos que eliminar ambos, os desejos ardentes e a Reversão Psicológica. Naturalmente, a "Receita Básica" será nosso instrumento para tanto. É um instrumento particularmente bem adaptado a essa tarefa, porque contém o "Preparo"...uma correção da PR.

## Como focar a dependência

Isto é simples e direto. Simplesmente mire com a "Receita Básica" à dependência, e repita-a ao longo do dia. Ajudará a aliviar a ansiedade que fomenta a dependência, e ao mesmo tempo, corrige a "Reversão Psicológica".

No entanto, temos que lembrar aqui que o "Preparo" não elimina a PR permanentemente. PR, via de regra, volta e, no caso das dependências, volta freqüentemente. Por isso...e isto é importante...você precisará aplicar a "Receita Básica", no mínimo, 15 vezes por dia. 25 vezes por dia seria recomendável.

Isto manterá baixo o nível de sua ansiedade (e com isso seu desejo), e manterá continuamente afastado o sutil (mas nocivo) efeito da PR. Com o devido tempo, a PR diminuirá e desaparecerá como problema.

A dosagem recomendada de 25 "Receitas Básicas" deve ter sua aplicação espaçada, de modo que as batidas são aplicadas ao longo do dia. Para fazer isto você deveria providenciar (1) um relógio-alarme que dá um sinal de alerta a cada meia hora, ou (2) você aplica EFT juntamente com suas rotinas diárias, tais como...

Quando você se levanta de manhã.  
Quanto você vai para a cama à noite.  
Antes de cada refeição.  
Cada vez que vai ao banheiro.  
Cada vez que entra ou sai do carro.  
Cada vez que desliga o telefone.  
Cada vez que você se senta.  
Cada vez que você se levanta.  
Cada vez que você entra em sua casa.  
Cada vez que você sai de sua casa.  
Cada vez que você passa por uma porta.

Obviamente, as pessoas têm rotinas diferentes, e algumas das citadas acima podem não ser praticáveis para você. Foram listadas para dar-lhe uma idéia. Adapte a lista às suas próprias circunstâncias.

Algumas vezes você poderá encontrar-se em circunstâncias (como festas ou em restaurantes) aonde as pessoas poderão duvidar de sua sanidade mental, se você for fazer a "Receita Básica". Nesses casos, peça licença e vá ao banheiro ou vá para seu carro, ou para qualquer lugar que seja conveniente.

## Como focar o desejo compulsivo

Se você seguir exatamente as recomendações acima, é pouco provável que você sofra muito com privação ou desejos ardentes durante o dia. Mas, se você os tiver, então terá que fazer uma ou mais rodadas da "Receita Básica", até que o desejo compulsivo ceda. Isto adicionalmente às 25 repetições recomendadas para a dependência.

### Focando eventos específicos que lhe causam ansiedade

Enquanto a rotina acima-descrita - se for seguida à risca - deve conseguir quebrar sua dependência, para o bem da completude, tenho que pedir-lhe encarecidamente que você foque os eventos específicos subjacentes à ansiedade, que sua dependência tenta tranquilizar.

Aparentemente, isto pode ser um processo desencorajador porque a maioria das pessoas não tem consciência dos eventos específicos que contribuem diretamente para seu comportamento de dependência. Assim, sem essa consciência, como pode-se aplicar EFT? Dependendo da pessoa, também pode haver uma longa lista de tais eventos específicos.

**Felizmente, existe uma solução para isto, que eu, inclusive, coloquei no [website](#) do EFT.** Essa solução é chamada de "O PROCEDIMENTO DE PAZ PESSOAL". Sua função aqui é a de sistematicamente aniquilar cada evento específico em sua vida que lhe cause ansiedade, dependência ou lhe imponha limites de qualquer espécie. A seguir, para sua atenção, uma cópia do "Procedimento de Paz Pessoal".

## **O Procedimento de Paz Pessoal**

**Olá a Todos,**

**O "Procedimento de Paz Pessoal" que estou em vias de revelar a vocês não é só uma maneira de se "sentir um pouco mais em paz". Com a compreensão apropriada, essa técnica deveria tornar-se a ferramenta básica para a cura de todas as pessoas no mundo. Cada médico, terapeuta, conselheiro espiritual e monitor de auto-ajuda no mundo deveria utilizá-la como principal meio para ajudar a outrem (e a si mesmos).**

**Essencialmente, o Procedimento de Paz Pessoal implica fazer uma lista de cada perturbador EVENTO ESPECÍFICO na vida da pessoa, e de eliminá-lo, sistematicamente, com EFT. Ao fazer isto diligentemente, podemos "erradicar cada árvore negativa de nossa floresta emocional", e assim neutralizar as maiores causas de nossos males emocionais e físicos. Isto, naturalmente, encaminha cada indivíduo em direção à paz pessoal, o que, a seu turno, pode contribuir para a paz mundial.**

**Aqui algumas maneiras de utilização...**

- 1. Como "dever de casa" entre as sessões com um médico ou terapeuta. É uma maneira segura para acelerar e aprofundar o processo de cura.**
- 2. Como rotina diária para livrar-se dos resíduos emocionais acumulados durante toda a vida. Isto melhora a auto-estima, reduz a insegurança, e propicia um profundo senso de liberdade.**
- 3. Como meio de eliminar o maior fator contribuinte (se não for a causa única) de uma doença grave. Em alguma parte dentro dos eventos específicos de uma pessoa há tais raivas, medos e traumas, que se manifestam como doenças. Ao focar todos os eventos, é provável que você cubra os responsáveis pela doença.**

**4. Como um substituto útil para encontrar questões cruciais. Se você neutraliza todas as questões específicas, você terá automaticamente incluído as questões cruciais.**

**5. Como um meio de relaxamento consistente.**

**6. Para tornar-se um exemplo para os outros daquilo que é possível conseguir.**

**Este conceito simples deveria agitar toda a área de atividades de cura. Posso sumará-lo em uma única frase...**

**A MAIORIA DOS PROBLEMAS EMOCIONAIS E FÍSICOS É CAUSADA, TOTAL OU PARCIALMENTE, POR NOSSOS EVENTOS ESPECÍFICOS NÃO RESOLVIDOS, SENDO QUE QUASE SEMPRE ELES PODEM SER FACILMENTE TRATADOS POR EFT.**

**Se cada terapeuta e paciente fosse adotar esse paradigma, (1) aumentariam dramaticamente os índices de cura, enquanto (2) diminuiriam radicalmente os custos.**

**Note que esse conceito ignora completamente as soluções químicas, tais como as que são propostas pelo modelo médico. Isto porque eu vi, repetidamente, progressos em pacientes, nos quais os remédios e outras soluções químicas falharam redondamente.**

**Contudo, não quero dizer que os medicamentos, a alimentação adequada, e coisas afins não tenham validade. Na verdade, têm. Muitas vezes são de vital importância. Em minha experiência, no entanto, nossos eventos específicos não resolvidos estão mais próximos da causa fundamental da doença do que qualquer outra coisa. Por conseguinte, merecem nossa atenção primordial.**

Como é óbvio isso tudo ! Os praticantes experimentados de EFT estão bem conscientes da capacidade de EFT limpar radicalmente os eventos negativos específicos de nossa parede mental. Esta é a área na qual conseguimos nosso mais alto índice de sucesso. Até agora, contudo, focamos nossos esforços naqueles eventos negativos específicos subjacentes a um mal tal como uma fobia, dor de cabeça ou incidente traumático. Isto é bom...muito bom...e deveríamos continuar a fazê-lo. Por outro lado, porquê não utilizar EFT em TODOS os eventos específicos que estão subjacentes às questões mais generalizadas (ainda assim, MUITO importantes), tais como (para citar só algumas)...

Auto-estima  
Ansiedade  
Depressão  
Insônia crônica  
Dependências  
Compulsões  
Sentimentos de abandono

Na medida em que você for eliminar a bagagem emocional de seus eventos específicos, naturalmente, terá conflito interno cada vez menor com o qual seu sistema têm que lidar. Menos conflito interno se traduz em maior nível de paz pessoal, e menor sofrimento emocional e físico. Para muitos, esse procedimento, provavelmente, representará o completo fim de questões que duraram a vida toda, e que outros métodos não conseguiram nem identificar.

O mesmo também vale para os males físicos. Estou me referindo a tudo, de dores de cabeça, dificuldades respiratórias e desordens digestivas a AIDS, Esclerose Múltipla a Câncer. Está sempre mais aceita a noção de que nossas doenças físicas são causados, integral ou parcialmente, por raivas não resolvidas, traumas, sentimento de culpa, pesar, e outros afins. Tive muitas discussões com médicos nesses últimos anos, e sempre

mais deles concordam com que os ressentimentos emocionais são a principal causa de doenças graves. Até então, contudo, não havia um modo eficaz de eliminar esses "bandidos da saúde". Podemos mascará-los com medicamentos, por certo, mas verdadeiras curas têm sido raras. Felizmente, EFT e seus primos agora representam instrumentos fáceis e elegantes que auxiliam o terapeuta sério a "matar as causas-raízes" da doença...ao invés do paciente.

O que estou partilhando aqui NÃO é um substituto para o treinamento EFT de qualidade, NEM é um substituto para a ajuda de qualidade de um praticante de EFT qualificado. Trata-se de um instrumento que, utilizado adequadamente, é capaz de dar alívio com amplo efeito (treinamento de qualidade e assistência qualificada aumentarão sua eficácia). Sua simplicidade e eficácia de amplo efeito o tornam candidato a se tornar o método obrigatório para qualquer um que procure ajuda mesmo para os problemas mais graves. Eu sei que esta é uma afirmação arrojada, mas eu estou fazendo isso há mais de uma década, e vi resultados tão impressionantes em variedade tão ampla de problemas, que essa afirmação se torna fácil, senão essencial, de se fazer.

O método aqui é simples (eu suponho que você já saiba como aplicar EFT)...

1. Faça a lista de todos os eventos específicos perturbadores e desagradáveis que você consegue se lembrar. Se você não conseguir encontrar ao menos uns 50, você não deve ter se aplicado a fundo, ou então você tem vivido em outro planeta. Muitas pessoas conseguirão encontrar centenas.

2. Enquanto estiver fazendo a lista, você poderá achar que alguns eventos não lhe parecem mais causar desconforto atualmente. Relacione-os assim mesmo. O mero

fato que você se lembrou deles sugere uma necessidade de solução.

3. Dá a cada evento um título...come se se tratasse de um mini-filme. Exemplos: Meu pai meu bateu na cozinha - Furtei o relógio de Suzie - Tropecei e quase cai no Grand Canyon - Minha classe de terceira série me ridicularizou quando tive que fazer aquele discurso - Minha mãe me fechou no porão por 2 dias - A senhora Adams disse-me que eu era estúpida.

4. Quando a lista for completa, escolha as maiores "sequóias na sua floresta negativa", e aplique EFT a cada uma até que você possa rir a respeito do assunto, ou "não possa mais pensar nele". Fique atento para reparar nos aspectos que podem emergir, e trate-os como se fossem árvores separadas em sua floresta negativa. Em seguida, aplique EFT a cada um deles. Cuide para insistir em cada um deles até que estejam completamente resolvidos.

Se você não conseguir identificar intensidade emocional em um determinado filme, você deve supor de que esteja reprimindo o assunto, e terá que aplicar 10 rodadas de EFT para cada ângulo ou perspectiva que você conseguir pensar dele. Isto lhe dará um elevada probabilidade de resolvê-lo.

Depois de ter "cortado as grandes sequóias", passe às maiores árvores restantes.

5. Faça ao menos um filme (evento específico) por dia...preferencialmente 3...durante 3 meses. Leva somente alguns minutos por dia. Nesse ritmo, você terá resolvido 90 a 270 eventos específicos em 3 meses. Então repare como seu corpo se sente melhor. Repare também como seu "nível de irritabilidade" se reduziu. Repare como seus relacionamentos melhoraram, e como muitos daquelas questões de sua terapia simplesmente parecem ter desaparecido. Reexamine alguns daqueles eventos específicos, e repare como

aqueles incidentes, anteriormente intensos, se esvaneceram em nada. Repare também em qualquer melhora em sua pressão sanguínea, em seu pulso, e na sua capacidade respiratória.

Eu estou lhe pedindo para reparar essas coisas, porque, se não o fizer, a cura de qualidade à qual você acabou de se submeter poderá lhe parecer tão sutil que você talvez nem a note. Você poderá ser tentado a dizer: "Bem, de qualquer modo, nunca foi um grande problema..." Isto acontece repetidamente com EFT, e é por isso que eu chamo sua atenção para este fato.

6. Se você estiver tomando remédios, poderá sentir a necessidade de interromper seu uso. Por favor, faça isto SOMENTE se um médico qualificado assim o permitir.

É minha esperança de que o Procedimento de Paz Pessoal possa tornar-se uma rotina aplicada no mundo todo. Alguns minutos por dia farão uma diferença monumental no desempenho escolar, nos relacionamentos, na saúde e na qualidade de vida. Mas essas palavras não têm significado até que VOCÊ coloque a idéia em prática.

Paz Pessoal a todos. Gary.

## Quais São as Expectativas

À medida que você for aplicar EFT conforme as instruções acima, seus desejos compulsivos deveriam reduzir-se já a partir do primeiro dia, e tornar-se sempre mais suaves, e menos freqüentes com o passar dos dias. Com o tempo, você deverá ter se livrado de seus desejos compulsivos, e as substâncias envolvidas passarão a causar-lhe repulsa. Você estará livre. Suas atitudes com relação a isto terão mudado, e você passará a se perguntar como você pude ter satisfação naquilo.

Esses são, naturalmente, sinais saudáveis. Quando você chega a este ponto, você deveria continuar com a inteira rotina diária por alguns dias, para garantia.

Uma vez que a dependência foi quebrada, no entanto, você ainda não é imune contra reincidência de adição.

Evitar qualquer tentação no futuro é altamente recomendável. Naturalmente, isto vale para qualquer dependência superada.

## Perguntas e Respostas

**P. Quanto tempo levará para livrar-me da dependência ?** Isto varia muito. Pela minha experiência dependências de substâncias relativamente suaves tais como chocolate, café, refrigerantes, e vários alimentos, muitas vezes, estarão neutralizadas em poucos dias. De fato, passarão a provocar repulsa ao dependente. Acabo de ajudar um senhora a superar sua dependência de refrigerantes, bacon, anéis de cebolas fritas, chocolate, bombons, e batatas fritas com uma a duas rodadas da "Receita Básica" para cada substância. Ela não está mais sendo tentada por tudo aquilo. Naturalmente, outras pessoas podem requerer mais aplicações, e mais tempo.

Dependências de substâncias mais fortes como cigarros, bebidas alcoólicas, cocaína, etc., geralmente, levam mais tempo...talvez de uma a duas semanas. Eu trabalhei com um homem que eliminou sua dependência de longos anos de bebidas alcoólicas em 3 ou 4 rodadas da "Receita Básica". Este resultado não é raro, mas também não é algo que se possa prever.

Não há regras especiais aqui: estará superado quando estiver superado...e você saberá quando isto acontece, porque você simplesmente não vai querer mais aquilo. Os sintomas de privação, via de regra, são mínimos.

**P. Posso focar várias dependências com a mesma rodada da "Receita Básica" ?** Não...você só pode focar uma dependência por vez. Não combine duas ou mais dependências na mesma rodada de "Receita Básica". Use uma rodada separado para cada dependência.

Não fique surpreendido, porém, se ao perseguir diligentemente uma dependência vier a quebrar outras a caminho. Isto, às vezes acontece, porque as batidas reduzem a ansiedade de tal modo que não há mais necessidade de uma substância tranqüilizadora. Tampouco há a possibilidade de prever esse fenômeno prodigioso, mas ele de fato acontece.

**P. Como EFT ajuda a perder peso ?** Se você quiser perder peso, você terá que focar a causa fundamental. E essa causa é uma dependência de alimentos que é fomentada por ansiedade...do mesmo modo como qualquer outra dependência. De fato, a substância número 1 que gera dependência na América é comida. A comida tem a capacidade de mascarar, por um certo período de tempo, a ansiedade em modo semelhante ao fumo, álcool, etc. Quantas vezes você já "atacou" a geladeira sem estar, realmente, com fome ? Porquê você fez isto ? Para suprimir uma sensação de ansiedade ? Você pode não ter chamado aquela sensação de "ansiedade". Você pode tê-la chamado de tédio, ou "comer de nervoso", mas, assim mesmo, foi uma forma de ansiedade.

A ansiedade que fomenta uma dependência de comida...ou qualquer outra substância, ou comportamento...pode provir de muitos lugares. Pode provir de estresse na família ou no emprego, ou pode provir de experiências de abuso na infância, ou memórias traumáticas.

Para perder peso, você obviamente tem que eliminar a ansiedade que fomenta o comportamento de comer em excesso. Que melhor instrumento do que EFT para fazer isto? Adicionalmente ao Procedimento de Paz Pessoal, descrito linhas acima, você deve aplicar persistentemente (25 vezes por dia) a "Receita Básica", focando seu comportamento de alimentar-se em excesso, de modo que a ansiedade subjacente possa ceder. Utilize-a de novo para reduzir as vontades desnecessárias por alimentos sempre que surgirem ("Apesar de ter essa grande vontade por aquela torta...), e, com o tempo, sua dependência por comida...e, conseqüentemente, seu excesso de peso...deveriam desaparecer.

## Utilizando EFT para as Curas Físicas

Nada é prova melhor da existência da relação mente-corpo do que EFT. A esta altura você já testemunhou (e, eu espero que já tenha também vivenciado) a dramática cura física em vários níveis.

Aqui vai uma relação inicial de males físicos que foram tratados com EFT, com sucesso total ou parcial:

*Dores de cabeça, dores nas costas, rigidez na nuca e nas espáduas, dores nas juntas, câncer, síndrome de fadiga crônica, lupus, colite ulcerativa, psoríase, asma, alergias, prurido nos olhos, feridas, urticárias, insônia, prisão de ventre, síndrome de intestino irritado, capacidade visual, rigidez muscular, picada de abelhas, problemas urinários, náusea matutina, TPM, disfunções sexuais, sudorese, dificuldades de coordenação motora, síndrome de túnel carpal, artrite, dormência nos dedos, dor de estômago, dor de dente, tremores, esclerose múltipla.*

Há muitos e muitos mais. A lista completa é várias vezes mais comprida.

### Experimente-o em Tudo

Eu experimento EFT em todos os males físicos que se apresentam para mim, e, repetidamente, fico maravilhado com os resultados. Não posso gabar-me de ter sucesso em 100 % dos casos (quem pode ?), mas muitas vezes EFT dá um alívio surpreendente onde nada tinha dado certo.

Existem milhares de males que podem afetar o ser humano, para os quais as ciências de cura desenvolveram uma ampla gama de remédios. Esses remédios variam entre imitação de mãos a drogas, entre intervenções cirúrgicas a jejum ou mentalização ativa. Todos esses métodos parecem obter resultados para algumas pessoas durante algum tempo. Mas nenhum desses métodos dá resultado para todas as pessoas o tempo todo. *Pela minha experiência, EFT funciona tão bem que deveria ser incluído na maleta de instrumentos de qualquer terapeuta.* E, vou ainda mais longe, penso que deveria ser um dos primeiros instrumentos aos quais o terapeuta deve recorrer. Aqui vão as razões para tanto:

O alívio dos sintomas, em geral, é imediato. Muitas vezes funciona onde nada funcionou. É fácil de ser aplicado. Leva pouquíssimo tempo. Não cria dependência.

Não conheço outra técnica de cura que possa jactar-se de tudo isto. Você conhece ? Entretanto, EFT não substitui medicina ou qualquer outra prática de cura. A melhor coisa é trabalhar junto com outros praticantes de cura.

Que EFT merece ter um lugar proeminente na "galeria de fama" das curas de males físicos é inegável. Mesmo o observador mais desatento deve acatar os resultados com respeito. Mas a questão óbvia é...porquê funciona ?

Se o conceito original foi o de focar problemas *emocionais*, porquê funciona tão bem em problemas *físicos* ? Existem tantos mistérios em torno das ciências de cura, e é por isso que a pesquisa neste campo é um processo incessante. EFT não é exceção.

Do mesmo modo como o fluxo sanguíneo pelo corpo é vital para a saúde física, também o é o fluxo da energia do corpo. Portanto, o EFT conseguindo equilibrar o fluxo energético, teria que estar apto a promover a cura física.

É inegável que as emoções negativas contribuem para as enfermidades. Na medida em que EFT neutraliza essas emoções negativas, os sintomas físicos tendem a desaparecer.

### Perguntas e Respostas

**P. Quanto tempo leva para ter alívio ?** Não há regra fixa e clara a este respeito. Certos sintomas desaparecem, freqüentemente, em questão de minutos, apesar de que, às vezes, existe uma reação atrasada em algumas horas. O alívio da doença subjacente pode levar dias, semanas ou meses. Por isso...seja persistente. Muitas pessoas são tentadas a descontinuar a medicação quando surge a cura. Isto somente deve ser feito sob orientação de seu médico.

**P. Posso focar vários sintomas ao mesmo tempo ?** Não ! Utilize a "Receita Básica" para cada sintoma em separado. Comece com o sintoma mais agudo, e trabalhe até conseguir neutralizá-lo. Não fique surpreso, contudo, se, ao aplicar EFT a um sintoma, obtiver alívio para outros também. Isto acontece amiúde.

**P. Posso, realmente, esperar bons resultados do EFT para doenças graves e crônicas ?** Eu estou ciente que a sabedoria convencional sugere que as doenças crônicas tornam-se permanentes no perfil de saúde de uma pessoa. Conseqüentemente, propor que podem ser reduzidas sensivelmente ou mesmo eliminadas por bater metodicamente no sistema energético é, de fato, radical.

Está fora do âmbito de crença de praticamente todo mundo que eu tenha encontrado.

Mas, eu vi, com meus próprios olhos, exemplos mirabolantes disto, e seria omisso se não o relatasse a você.

**P. Quantas vezes devo aplicar a "Receita Básica" ao meu problema ?** Para sintomas como dor de cabeça, dores, estômago embrulhado, etc. ...execute a "Receita Básica" sempre que você quiser obter alívio. Para a doença subjacente, deveria ser feito 10 vezes por dia, até que você obtenha resultados satisfatórios. As 10 rodadas diárias deveriam ser distribuídas ao longo do dia. Uma boa maneira de fazer isto é adquirir o hábito de aplicar EFT em conexão com suas rotinas habituais...tais como:

Quando você se levanta de manhã.  
Quando você vai para a cama à noite.  
Sempre antes de uma refeição.  
Cada vez que você vai ao banheiro.

É também importante de aplicar EFT a cada evento específico que possa ser a causa original da doença. Da mesma forma, executar o Procedimento de Paz Pessoal também ajudará bastante.

**P. Poderia, por favor, relatar algumas de suas experiências com variadas enfermidades ?**

Certamente. Mas lembre-se que os exemplos relacionados abaixo representam somente uma pequena parte dos males com os quais EFT pode lidar.

#### **Dores nas costas**

Conheço muitas pessoas que têm dores nas costas, devido a consideráveis danos na coluna, evidenciados em suas radiografias. Apesar disso, após alguns minutos de EFT, suas dores diminuíram dramaticamente.

Isto não parece fazer sentido, até que você entenda que, devido às dores, ocorre um estresse nos músculos, que, por sua vez, exercem uma pressão anormal sobre as juntas. Relaxando a tensão muscular por meio de EFT, consegue-se uma redução do estresse nas juntas. O resultado é menos dor. Perdi a conta de quantas dores nas costas eu vi desaparecer. Algumas vezes a dor desaparece completa e definitivamente, enquanto em outros casos, é necessária a rotina diária de EFT para manter afastadas as dores.

#### **Dores de cabeça e de estômago**

Minha estimativa é que em, no mínimo, 90 % dos casos que eu testemunhei com esses sintomas, o tratamento obteve bons resultados. Na maioria dos casos, os sintomas desapareceram completamente após alguns minutos de utilização da "Receita Básica".

#### **Síndrome de túnel carpal**

Tive um jantar de negócios com Anne, cujas dores no pulso devidos à síndrome de túnel carpal estavam com intensidade "7". Após menos de 2 minutos da "Receita Básica", as dores desapareceram por completo, e não voltaram durante o resto de tempo do nosso encontro.

Não preciso dizer que ela ficou estupefata, pois que até então nada tinha conseguido aliviar suas dores. Não nos encontramos desde então, e, por isso, não sei se o alívio foi duradouro. Esse, porém, é o tipo de problema que tende a ser recorrente, e, portanto, aplicação metódica da "Receita Básica", provavelmente, se torna necessária.

#### **Psoríase**

A psoríase de Donna era tão grave que ela tinha dificuldade de calçar sapatos. Seus remédios não estavam adiantando. Ela aplicou EFT por alguns dias, e 90 % desapareceu.

#### **Alergias**

Nas alergias, EFT, normalmente, funciona bem. Eu vi como muitas pessoas conseguiram eliminar sinusite alérgica, prurido nos olhos, coriza, e um grande número de outros sintomas provocados por alergias.

#### **Prisão de ventre**

Os resultados com esse problema costumam variar bastante, mas, pela minha experiência, o sucesso, normalmente, é conseguido. Uma pessoa obteve alívio imediato e permanente com uma única sessão de EFT. Outros precisaram executar as batidas diariamente por algumas semanas, antes que a prisão de ventre crônica cedesse.

Lembre-se que nem sempre consegue-se alívio imediato de seus males físicos, e algumas vezes as batidas parecem não estar funcionando. Seja paciente...e persistente. Tudo que lhe custa é algum tempo. As chances são boas se você persistir. Isto aplica-se a todos os males ...não somente à prisão de ventre.

#### **Capacidade visual**

Tenho visto muitas pessoas conseguir melhorar sua capacidade visual com EFT...ao menos, por certo tempo. As pessoas sobem ao palco, fazem a "Receita Básica" comigo para melhorar sua capacidade visual, e aí relatam ter uma visão muito mais clara. Não fiz seguimento disto, e não posso dizer nada a respeito de mudanças permanentes. Julgo, porém, que uma melhora permanente possa ser obtida com persistência.

## Artrite

As dores artríticas, com freqüência, se reduzem com a "Receita Básica". Devido à condição subjacente, contudo, elas tendem a voltar. Por isso, você terá que focar tanto os sintomas quanto a doença subjacente.

Pode-se reverter a artrite e livrar-se dela para sempre com EFT ? Eu não sei, porque, segundo me consta, ninguém ainda utilizou essas técnicas persistentemente com esse propósito.

A sabedora convencional nos diz que a artrite não é reversível. Não pode ser curada. Só pode-se evitar sua progressão.

No entanto, eu fui diagnosticado com artrite em 1986, e não tenho qualquer traço dela hoje. Não utilizei EFT naquele tempo, porque não sabia nada a respeito. A artrite cedeu graças a jejum e mudanças em minha dieta, modo de vida, e disposição mental. Estou convencido de que EFT teria apressado minha cura.

## Utilizando EFT para Melhorar sua Auto-Estima

### A Causa da Baixa Auto-Estima

O termo "Baixa Auto-Estima" refere-se a um generalizado sentimento negativo a respeito de si mesmo. Os especialistas no assunto não conseguiram desenvolver uma definição exata para isso, nem identificar uma causa definida. Por conseguinte, há controvérsia a respeito do modo como se deve lidar com ela.

Contrastando com essa indefinição, EFT é bastante preciso em sua abordagem, e também indica uma causa exata. Aqui vai:

*A causa da "Baixa Auto-Estima" é um acúmulo de emoções negativas a respeito de si mesmo.*

Isto é patente, e é citado aqui, porque, nesses termos, EFT faz muito sentido. Se nós eliminarmos as emoções negativas, eliminamos a causa. E, sem a causa, a "Baixa Auto-Estima" desaparece.

E qual melhor instrumento para eliminar as emoções negativas se não o EFT ?

A "Baixa Auto-Estima" pode ser o mal No. 1 no mundo. É tão prevalente, que praticamente qualquer um carrega uma porção disto consigo. Nossa auto-estima, freqüentemente, é equiparada à autoconfiança. Tendemos a "irradiá-la" através de postura, maneirismos, palavras e gestos, e os outros a "pegam", queiramos nós ou não. Conseqüentemente, tem um forte efeito sobre nossa *performance* de negócios, social e pessoal.

Às vezes, empregos, promoções e vendas são ganhos ou perdidos, dependendo de como irradiamos nossos pensamentos íntimos para os outros. Amizades e encontros românticos podem florescer ou murchar, conforme projetamos nossos sentimentos a respeito de

nós mesmos. Quanto menor nossa auto-estima, tanto mais fácil ficamos zangados, e tanto mais intensas nossa raiva, culpa, ciúme, e outras respostas emocionais. Quando temos pouca auto-estima, tendemos a ficar atolados num lugar. Não nos aventuramos a entrar naquele novo negócio, ou a sair de um relacionamento abusivo, ou de tentar algo de novo. Algumas partes de nossas vidas podem ser muito maçantes e depressivas.

Em poucas palavras, nossa auto-estima é a peça central de nossa força emocional. A qualidade de nossas vidas, muitas vezes, depende dela.

Vá até a seção de auto-ajuda de qualquer livraria e você aí encontrará inúmeros livros com soluções ao problema da auto-estima. Em geral, eles enfatizam a necessidade de atitudes positivas, e dão exercícios para que se aprenda a olhar para as coisas mais agradáveis da vida. Encorajam a focar seus pontos fortes, ao invés de suas fraquezas, e alguns enfatizam visualização e afirmações para ajudar a atingir essas coisas. Eu louvo a todos eles.

Sou a favor de tudo que possa ajudar, e muitas dessas abordagens ajudam as pessoas a melhorar sua auto-estima. Contudo, os resultados são um tanto quanto inconsistentes. Uma melhoria aqui. Uma nova atitude acolá. Mas raramente alguém consegue uma melhora dramática, em toda linha, de sua auto-estima, com esses instrumentos.

A razão pela qual essas técnicas têm resultados medíocres é que fazem muito pouco para neutralizar toda aquela insegurança e emoções negativas que sustentam a fraca auto-estima. Ao invés disso tentam invadir você com mega-dosagens de positivismos.

Esse é, naturalmente, um esforço louvável, mas a insegurança interior e os sentimentos negativos podem ser tenazes. Se a jornada através de sua vida for comparada a uma viagem de ônibus, então as dúvidas de si mesmo e os sentimentos negativos são passageiros nesse mesmo ônibus. Você está com as mãos no volante, e eles são os passageiros nos primeiros assentos, que acham que esses lugares são deles. Os métodos convencionais não conseguirão tirá-los de lá.

EFT oferece uma abordagem refrescantemente nova para esse problema, com a qual se obtém, *de fato*, mudanças dramáticas, em toda linha. Eu vi pessoas saírem completamente transformadas de uma sessão de EFT. Sua postura, maneirismos, palavras e gestos todos mudaram, refletindo uma pessoa mais positiva, mais segura de si. Seus amigos e colegas comentam a respeito dessa "nova" pessoa que se revelou diante dos seus olhos.

Ao invés de tentar instalar novas atitudes e perspectivas dentro de você, conforme os métodos convencionais o fazem, EFT efetivamente liberta você de suas dúvidas, inseguranças e sentimentos negativos. EFT, por assim dizer, solta aqueles passageiros indesejados dos assentos de frente, e os põe para fora do ônibus. Uma vez fora do ônibus não mais podem afetar sua auto-estima.

As dúvidas de si mesmo, e os sentimentos negativos, detrimenais à auto-estima, são formas de "emoções negativas", e é, naturalmente, para lidar com elas que EFT foi, justamente, concebido. Lembre-se da afirmação da descoberta a respeito, na qual se baseia EFT...

*"A causa de todas as emoções negativas é uma interrupção no fluxo energético do corpo."*

Com isto em mente, o processo para melhorar sua auto-estima é simples. Apenas aplique a "Receita Básica" a cada emoção negativa que você tem. Uma a uma elas vão lhe deixar, e ao fazer isso, o equilíbrio entre emoções positivas e negativas muda inevitavelmente a favor das positivas. Uma refrescante e confiante nova auto-imagem emerge à superfície. A inútil bagagem foi jogada para fora do ônibus.

Essa é a circunstância perfeita para utilizar o Procedimento de Paz Pessoal, anteriormente mencionado.

Esse procedimento, automaticamente, lida com todos aqueles específicos eventos negativos, que interferem com uma auto-imagem que, normalmente, seria saudável.

### **A metáfora da floresta com as árvores**

Utilizo essa metáfora que ajuda a entender melhor o conceito EFT. Imagine que cada uma de suas emoções negativas ou eventos específicos seja uma árvore em uma floresta de auto-imagem negativa. Elas podem ter origem em coisas de seu passado, como rejeições, abuso, fracassos, medos, culpas, etc. Pode haver centenas delas, e a floresta pode ser tão densa que se parece com um jângal.

Porém, vamos supor que haja 100 árvores doentes em sua floresta de auto-imagem. Se você for cortar uma árvore (neutralizando-a com EFT) ainda sobrarão 99. Ainda que você já possa sentir um alívio emocional muito bem-vindo por ter removido aquela árvore, você ainda não clareou muito essa floresta de auto-imagem.

Mas o que aconteceria se você fosse cortar uma árvore por dia? Gradativamente, a floresta iria se clarear. Você teria mais espaço para mover-se nela, e seria um lugar mais claro para se morar.

Com a utilização persistente de EFT, eventualmente, todas as árvores iriam desaparecer, e em seu lugar, estaria você, muito mais livre emocionalmente. O mundo fica diferente quando a floresta (ou o jângal) se foi, e uma nova auto-imagem emerge.

### **Generalização**

Felizmente, você não vai ter que cortar todas as 100 árvores para chegar a esse resultado. Isto porque ao utilizar EFT para neutralizar algumas emoções negativas de um certo tipo, o efeito tende a generalizar-se sobre as restantes emoções negativas do mesmo tipo.

Por exemplo, suponha que em sua floresta você tenha um conjunto de 10 árvores chamadas "experiências abusivas". Identifique a maior árvore (emoção mais intensa) desse conjunto e corte-a com EFT. Uma vez que você tenha cortado 3 ou 4 delas, você descobrirá que as outras 7 ou 6 cairão por si mesmas. Equilibrando o sistema energético para algumas árvores, o efeito se estende para outras árvores do mesmo tipo.

Você então repetirá esse mesmo procedimento com outros conjuntos de árvores, que podem ter o nome de "fracassos", ou "rejeições", e obter o mesmo efeito de generalização. Desta forma, a floresta de 100 árvores pode estar clara e limpa após ter cortado aproximadamente 30 árvores.

## Seja observador

Com EFT, as mudanças de auto-imagem vêm de maneira muito mais rápida e eficiente do que com métodos convencionais. Mas as mudanças não acontecem tão rapidamente quanto com as fobias e memórias sofridas. EFT consegue tratar dessas em questão de minutos, enquanto a mudança completa de auto-imagem, muitas vezes, leva semanas. Isto porque as mudanças na auto-estima são o resultado da eliminação demorada de numerosas emoções negativas (árvores) ...uma de cada vez.

Quando digo que a mudança completa na auto-imagem, muitas vezes, leva semanas, não quero dizer com isto que nada acontece, no ínterim. Pelo contrário, a cada árvore que é removida da floresta, uma mudança na auto-imagem tem lugar. Entretanto, a imediata liberdade emocional que advém da remoção daquela *única* árvore, geralmente, não traz uma mudança substancial no problema de auto-estima. Mas a mudança cumulativa que advém da remoção de várias árvores torna-se *apreciável* se você for se tornar um "observador" daquilo que está acontecendo.

As mudanças que estão acontecendo dentro de você são graduais, sutis e poderosas. *Parece tudo tão natural que você mal realiza que a mudança está ocorrendo.* Eventualmente, seus amigos comentarão a respeito de suas mudanças, e aí você terá uma comprovação incontestável. Mas até lá você precisa ser um "observador" atento, e sintomatizar-se no que está acontecendo.

Note, por exemplo, como você lidou com uma recente rejeição de modo muito mais objetivo do que fazia anteriormente. Note também como você fala de modo mais decidido, e como você está tomando mais cuidados consigo mesmo. Ouça como o tom de sua própria conversação mudou para tornar-se mais positivo. Observe as reações dos outros com relação a você, à medida que você irradia uma auto-imagem mais segura.

Sendo um "observador" é importante, porque sem isto, você poderia concluir que nada está ocorrendo, e decidir abandonar o processo.

## Como proceder

O método é simples. É a essência do Procedimento de Paz Pessoal. Só há dois passos:

1. Faça uma lista de todas as emoções negativas do passado que você consiga se lembrar. Inclua cada vez que você teve medo, sentiu rejeição, culpa, raiva, abuso, lágrimas ou qualquer outra emoção negativa. Inclua as grandes e as pequenas, mas ponha as grandes no topo da lista. Isto porque você vai querer livrar-se delas primeiro. Não se preocupe se não conseguir se lembrar de todas elas da primeira vez. Você poderá adicioná-las a sua lista à medida que venham a sua mente.

2. Aí utilize a "Receita Básica" todos os dias para "cortar uma árvore" de sua lista. Faça isto diariamente até que não haja mais emoções negativas (árvores). Cuide para ser um "observador" atento de seu progresso. Você poderá aplicar EFT mais de uma vez por dia, se a sua agenda o permitir, e assim cortar mais de uma árvore a cada sessão. Entretanto, você terá que tratar cada árvore separadamente. Não junte elas para serem tratadas numa única rodada da "Receita Básica". Após alguns dias desse processo, você notará que as "grandes árvores" com as quais você começou não estão mais presentes em sua vida. Isto é típico e há um grande senso de liberdade nisso. Aproveite-o.

## Sumário dos Vídeos e Áudios de EFT

**Observação: Os vídeos e áudios de EFT são discutidos e listados em vários capítulos deste manual. Afim de evitar a inconveniência de ter que folhear o manual para poder referir-se a uma determinada gravação, todas estão sendo sumarizadas aqui mais uma vez.**

### Os Vídeos da Parte I

**Observação:** Originalmente havia 3 fitas de vídeo na Parte I. Posteriormente, as fitas de vídeo foram convertidas em CD's (o que reduziu os custos). Isto tornou necessário o desmembramento das longas fitas de vídeo 1 e 2 em vídeos 1a, 1b, 2a e 2b. Não foi necessário desmembrar a fita de vídeo 3.

#### Vídeo 1a

Neste vídeo, Adrienne e eu complementam a instrução deste manual, mostrando cada ponto de batida, e como executar cada passo da "Receita Básica". **Neste segmento presumimos que você já tenha lido todo manual.**

É de vital importância que você acompanhe Adrienne e a mim neste vídeo até que tenha aprendido de cor o inteiro processo, que não dura mais de 1 minuto. Uma vez aprendido de cor, será seu para sempre.

#### Vídeo 1b

Esta é uma completa demonstração da inteira "Receita Básica", com um senhor muito simpático chamado Dave, ao qual ajudamos a superar um intenso medo de água que ele teve por toda vida. Estude este episódio. Assista-o por várias vezes. Trata-se de uma excelente sessão de instrução por ilustrar muito bem como se lida com os aspectos.

#### Vídeo 2a

Este vídeo contém os pontos altos de um workshop ao vivo no qual está sendo explicada a teoria na qual se baseia EFT, e, em seguida, EFT é aplicado a dois grupos de pessoas no palco. Um grupo tem problemas relacionados com medo e o outro com dor.

#### Vídeo 2b

Neste vídeo lhe mostramos mais histórias de casos de EFT ao vivo. Aqui a síntese do que você vai assistir:

**\*\*Larry:** Ele supera uma claustrofobia intensa enquanto está submetido a uma situação que,

normalmente, seria a mais estressante para ele...de carona no banco de trás de um carro pequeno no trânsito pesado de San Francisco.

**\*\*Pam:** Uma chocolatra que não quer mais seu chocolate.

**\*\*Becci:** Seu medo de ratos faz que suas mãos suem só em pensar em um camundongo. Ela acaba tendo um rato vivo lambendo as pontas de seus dedos, e dizendo, "Não acredito que estou fazendo isto. Mas eu estou fazendo isto."

**\*\*Stephen:** Um garoto de 6 anos está aprendendo essas técnicas com o pai dele, e larga o hábito de roer unhas.

**\*\*Adam:** Este é meu filho que utiliza EFT para reduzir em 14 tacadas seu score no golfe.

**\*\*Cheryl:** Ela aparece em um de nossos workshops e relata como utilizou EFT comigo para medo de falar em público. Nossa sessão original teve lugar mais de um ano atrás, e desde então não mais teve o problema.

**\*\*Jackie:** Ela teve um acidente há 10 anos, o que a deixou com incapacidade de levantar o braço mais de alguns centímetros sem sentir dores intensas nas espáduas. Em poucos minutos de EFT no palco ela consegue alívio completo do problema, e pode levantar o braço à vontade, sem sentir qualquer dor. Esta sessão mostra nossa conversa após o workshop, quando discutimos esse "milagre".

**\*\*Cindy:** Do mesmo modo como Jackie acima, Cindy teve um acidente 3 anos atrás e, desde então, não foi capaz de levantar o braço sem sentir dores. Ela se consultou com inúmeros médicos e terapeutas sem conseguir um resultado positivo. Em poucos minutos com EFT ela levanta seu braço tão alto quanto pôde, sem qualquer traço de dor.

**\*\*Veronica:** Começa com um forte desejo por um cigarro e aí utiliza EFT para livrar-se desse desejo. Em seguida, sente forte emoções a respeito de ter sido estuprada por seu pai. Após essa única sessão (que você assistirá na íntegra), ela supera completamente essa memória traumática.

**\*\*Norma:** Ela é dislética, e sempre teve que ler as coisas 4 ou 5 vezes para poder entendê-las. Em poucos minutos supera isto, e consegue um novo emprego no qual tem que ler em voz alta ao público.

### Vídeo 3

Este vídeo é intitulado "6 dias na Administração dos Veteranos", e mostra os pontos altos de nossa visita à Administração dos Veteranos da Guerra, em Los Angeles, afim de ajudar os veteranos da guerra do Vietnã, inabilitados emocionalmente. Isto representa a prova de fogo para EFT, porque a maioria desses soldados estiveram fazendo terapia por mais de 20 anos, com pouco ou nenhum progresso. Você verá como sua intensidade emocional "se derrete" em poucos minutos.

Em parte alguma existe um testemunhal mais flagrante do poder das técnicas que você está aprendendo. Eu mencionei esse episódio emocionante na minha "Carta Aberta" no início deste manual.

#### Observação importante

Por favor, note que nesses Vídeos 2a, 2b e 3, Adrienne e eu utilizamos vários **atalhos** que aprendemos ao longo dos anos. Com nosso treinamento extensivo sabemos quando podemos encurtar o processo, e sempre o fazemos em prol da eficácia. Lembre-se, geralmente, lidamos com estranhos que são céticos, e muitas vezes, aplicamos EFT nas circunstâncias mais difíceis...no palco.

Conseqüentemente, utilizamos atalhos (descritos na Parte II deste curso) sempre que possível, e, raramente, fazemos a "Receita Básica" *integralmente*.

Entretanto, esteja certo de que, se tivéssemos tido o tempo de executar o processo inteiro, e mais demorado, que você está aprendendo na Parte I deste curso, teríamos obtido os mesmos resultados. Teria levado alguns segundos a mais de tempo a cada rodada...só isso.

O propósito principal dessas sessões gravadas é de dar-lhe um início de **experiência** ao mostrar-lhe como essas técnicas funcionam no mundo real...com pessoas reais...em grande variedade de problemas. Essas sessões o tiram fora da "classe de aula", e lhe mostram como as técnicas são ministradas, e como as pessoas reagem a elas.

Também, em alguns casos, algumas das batidas foram eliminadas na edição do vídeo, para o bem de maior fluidez do filme. Isto permite que se tenha a impressão geral exata, sem que a constante repetição dos processos que você aprendeu em outra parte deste manual torne as gravações aborrecidas.

Eu *não estou ensinando* a "Receita Básica" nesses vídeos 2a, 2b e 3. Isto foi feito detalhadamente nos capítulos anteriores deste manual, e no vídeo 1. Os vídeos 2a, 2b e 3 são todos a respeito da **experiência prática**.

## Os Vídeos para Parte II ( 8 vídeos)

### Vídeo 1 - Síntese

Este vídeo é uma ponte entre Parte I e Parte II, porquanto a Parte I está sendo recapitulada, e muitos dos novos conceitos incluídos na Parte II estão sendo revistos. Aqui discutimos os impedimentos à perfeição, os atalhos e a metáfora da floresta e das árvores.

### Vídeo 2 - Exemplos da Audiência

Os vídeos restantes contêm uma combinação condensada de dois seminários de 3 dias. O vídeo começa no início desses seminários, e explora uma ampla variedade de questões...emocionais e físicas...e transmite uma perspectiva exata do vasto potencial de EFT. Discute-se temas como **medo de falar em público, agorafobia, ansiedade, enxaqueca, dores físicas, medo de voar, depressão, fibromialgia, e elevada pressão sanguínea.**

Há também uma discussão desde o palco a respeito da "Afirmção da Descoberta", e algumas importantes demonstrações da "Reversão Psicológica". Essas últimas devem ser estudadas com muita atenção, por serem cruciais para o bom entendimento de EFT.

### Vídeo 3 - Problemas Emocionais I

Existem três sessões neste vídeo. A primeira é com Jason, que lida com **raiva e traição**, como consequência do fato que sua esposa o deixou, proibindo-lhe ver sua filha por medida judicial. A segunda sessão é com Veronica. Você a reconhecerá como sendo a senhora que utilizou EFT por ter sido **estuprada** por seu pai, no segundo vídeo da Parte I. Ela aparece aqui, 3 ou 4 meses mais tarde, e ainda está

livre de problemas emocionais com relação àquele problema. Esta é uma evidência incontestável do poder de EFT mesmo em questões da mais alta intensidade emocional.

Neste vídeo, ela trabalha com um **problema completamente diferente**. Ela tem emoções, obviamente, intensas a respeito de ter sido **abandonada**, de **estar só**, e de **não ter sido amada**, quando era criança pequena. Nossa sessão com EFT elimina o problema, e ela volta o dia seguinte para relatar que se sente **"leve como uma pluma"**.

A terceira sessão é com Sandhya que lida com suas emoções a respeito das experiências que seu pai teve no campo de concentração durante o **Holocausto** na 2a. Guerra Mundial.

### Vídeo 4 - Problemas Emocionais II

Há duas sessões neste vídeo. Na primeira sessão, Marlys utiliza EFT para superar **"mal de amor"**...uma obsessão a respeito da perda de um relacionamento romântico. À medida que a sessão se desenrola, vários aspectos emergem, e mudam como se fosse um "efeito dominó". Finalmente, evolui para a questão de **que sua mãe não a amava**, e, após utilizar EFT, ela ri a respeito disso.

Na segunda sessão, Kathy tem três problemas: (1) um **medo de ser tocada (abraçada)**, (2) um **incidente traumático em que sua mãe jogou água fervente nela**, e (3) **uma dor na espádua**, relacionada com o fato de que teve que se proteger de pancadas. Ela reage maravilhosamente bem a EFT, e o "Preparo" não é necessário (Reversão Psicológica), ainda que numerosas rodadas de EFT sejam executadas.

### Vídeo 5 - Problemas Físicos

Há quatro sessões neste vídeo. Na primeira, Connie J. tem **rigidez em sua mandíbula**, proveniente do fato que ela range os dentes no sono. Seu biquismo é tão severo que ela tem que usar uma placa dentária para proteger seus dentes. Com EFT ela consegue livrar-se totalmente deste problema em questão de minutos, apesar de que o teve, cronicamente, durante 2 a 3 anos. Ela também tinha uma **dor de cabeça** que ela eliminou aplicando EFT por si mesma.

Em segundo lugar Patricia subiu ao palco com um episódio de **asma** do qual ela estava sofrendo há mais de 10 anos. Ela obtém um alívio dramático com EFT, e, no outro dia, confirma que a asma não voltou. Ela também consegue um grande alívio de **dores nas costas**, apesar do fato de que ela tem uma **hérnia de disco**.

Dorothy subiu ao palco com um **batimento cardíaco irregular**, um mal para o qual EFT ainda não tinha sido utilizado. Uma vez que nosso lema é, **experimentá-lo em tudo**, aplicamos EFT com excelentes resultados.

Connie M. utiliza EFT para suas **dores na nuca**, as quais provêm, segundo ela, de problemas emocionais. Ela obtém alívio total.

## **Vídeo 6 - Desejos Compulsivos e Dependências**

Essa sessão começa com duas senhoras que dirigem uma clínica de **desordens alimentares**. Os conceitos nessa conversação nos conduzem às causas por trás de todos os comportamentos de dependência, inclusive os de desordens alimentares.

Em seguida (1) uma importante discussão a respeito das causas das dependências, e (2) uma sessão inteira em que EFT é utilizado em um grupo de pessoas para superar seu desejo compulsivo por **chocolate, cigarros e bebidas alcoólicas**.

## **Vídeo 7 - Toxinas Energéticas, Fobias & Persistência**

Este vídeo importante enfatiza o efeito das toxinas energéticas, e o valor da persistência na utilização de EFT.

A primeira parte é uma entrevista com Todd que não consegue qualquer resultado durante o seminário porque há o obstáculo de toxinas energéticas. Ele retorna, um mês depois, para relatar aos participantes de outro seminário a respeito do efeito dramático que uma mudança de dieta teve com relação as suas **dificuldades de dormir, dores nos olhos e depressão**.

A seguir, uma sessão insólita na qual várias pessoas conseguem progresso com relação a sua **fobia de cobras**. No entanto, ainda que as melhoras possam ser consideradas dramáticas pelos padrões normais, são consideradas lentas e, relativamente, medíocres segundo os

padrões de EFT. Isto é devido à suposta existência de toxinas energéticas no ambiente. Persistência torna-se necessária para propiciar alívio para a maioria dessas pessoas.

Finalmente, mostramos a importância da persistência numa sessão com Grace que sofre de depressão intensa, e muitos outros problemas. Fazemos pouco progresso no palco, mas sua persistência e atenção para sua dieta nas semanas seguintes propiciam uma grande melhora em seu bem estar emocional. Ela nos relata isto entusiasticamente em uma conversação telefônica.

## **Vídeo 8 - Problemas Comuns - Perguntas & Respostas**

Este é um vídeo universal que explica a utilização de EFT em áreas tais como **esportes (golfe), negócios, fala em público, procrastinação, auto-estima e relacionamentos**.

Também contém numerosas perguntas comuns feitas pela audiência, e que visam completar o entendimento de EFT.

## Os CD's de Áudio para a Parte I

Para ampliar ainda mais sua experiência com EFT, inclui várias horas de narrações de histórias de casos nesses cd's de áudio. Do mesmo modo como nos vídeos, você não estará ouvindo só teorias. Trata-se de pessoas reais com problemas reais.

Você ouvirá pessoas superar problemas que os afligiam por toda a vida em questão de minutos, enquanto outras pessoas necessitaram de persistência. Você ouvirá Adrienne e eu mesmo aplicar EFT para alguns problemas emocionais intensos, e ouvirá como eles desapareceram como por encanto. Você também ouvirá casos em que há alívio apenas parcial para certos males que não puderam ser debelados inteiramente. Em poucas palavras, essas gravações ajudam a completar sua gama de experiências, dando-lhe uma base útil para quando você for aplicar EFT.

### Leia esses pontos antes de ouvir as gravações.

**\*\*Esses cd's de áudio contêm uma série de sessões telefônicas conduzidas por minha sócia Adrienne, e por mim. Trata-se de uma coleção de sessões autênticas, gravadas com um gravador de fita. Por isso, a qualidade sonora não corresponde a de gravações feitas em estúdios, ainda que seja, certamente, aceitável para a finalidade.**

**\*\*Algumas dessas sessões são com pessoas que estão aplicando EFT, na hora. Enquanto você for ouvi-las, *você tornar-se-á, literalmente, um observador de primeira mão enquanto as pessoas aplicam essas técnicas a grande variedade de problemas emocionais e físicos.* Isto lhe dará um valioso senso daquilo que pode ser esperado como resultados de EFT, quando aplicado a você mesmo e a outrem.**

**\*\*Outras sessões são com pessoas que utilizaram EFT no passado, e estão relatando suas experiências, desde então. *Isto lhe dá um bom sentido da natureza duradoura dessas técnicas.***

**\*\*O propósito dessas gravações é o de ampliar sua *experiência* dessas técnicas. Não é o de ensinar o processo das batidas em si. Isto é feito no manual e no Vídeo 1a. Por isso, da mesma forma como nos vídeos 2a, 2b e 3, eu eliminei muitas batidas na edição, afim de que você possa concentrar-se na reação das pessoas, e nos outros detalhes envolvidos nas técnicas.**

**\*\* *Você ouvirá alguns assuntos altamente pessoais,* e você o fará com a permissão explícita das pessoas em questão. Elas deram**

a permissão para que outros (como você) pudessem beneficiar-se dessas técnicas maravilhosas. Nós todos lhes devemos os agradecimentos por isso.

**\*\**Repetição é muito importante quando se aprende.*** Por conseguinte, você me ouvirá repetir determinados pontos importantes, de diferentes ângulos, várias vezes durante essas gravações. Não é para aborrecê-lo. É para inculcar conceitos em sua mente.

**\*\**Essas sessões são para sua instrução e não para seu entretenimento*** (ainda que algumas delas sejam muito divertidas). Eu poderia tê-las feito diferentemente...curtas e atrevidas...editando-as para incluir apenas alguns pontos rápidos a cada vez...e então seguindo em frente. Mas, fazendo assim, teria subtraído algum "senso" e "profundidade" a esses processos. Por outro lado, algumas conversas desviam-se do assunto, e tocam assuntos fora do âmbito deste curso. Editando essas gravações eu tirei sempre uma média entre esses dois extremos, mas errando, preferencialmente, para incluir quanto mais informações úteis que possível.

**\*\* *Por favor note que as batidas que você ouve nessas gravações lhe parecerão diferentes daquelas que você aprendeu. Com efeito, não o são. Simplesmente são mais curtas, e adotam uma forma ligeiramente diferente.***

**\*\*Conforme mencionado no capítulo sobre os vídeos, Adrienne e eu somos praticantes avançados de EFT, e eu o tenho utilizado por muitos anos. Por conseguinte, estamos utilizando alguns dos atalhos anteriormente mencionados.**

Mas existe uma *outra técnica* que é utilizada nas gravações.

Adrienne e eu investimos o tempo e dinheiro para aprender a "Tecnologia de Voz" do Dr. Roger Callahan, com o fito de melhor poder avaliar os pontos de batida, existência da "Reversão Psicológica", etc. Nós utilizamos esta forma de diagnóstico nessas gravações de áudio para poupar tempo, mas, em todo tempo, *utilizamos os mesmos pontos de batida que você aprendeu.* Quando aprendi a "Tecnologia de Voz" pela primeira vez achei que era um auxílio primordial para esses procedimentos. Após anos de experiência, no entanto, não acredito mais que tenha algum valor substancial, e, por isso, descontinuí sua utilização. Desenvolvi uma técnica de diagnose mais útil, a qual é ensinada, em detalhes, em nosso conjunto de vídeos "Passos para Se Tornar o Terapeuta Completo". Os interessados nesse treinamento avançado deveriam consultar tais vídeos.

Conforme já mencionado anteriormente, o diagnóstico está além do escopo deste curso. Ao invés disso, está sendo ensinada a "Receita Básica", por ser um substituto adequado para a maioria dos casos. Leva alguns segundos a mais por rodada, e talvez você precise fazer algumas rodadas a mais (persistência) para obter os mesmos resultados. Em cada caso, estamos falando *segundos* ou *minutos* extra (por problema)...não semanas ou meses.

**\*\*Repere, nessas gravações, não somente o que as pessoas dizem, mas também as diferenças em suas vozes antes e depois de utilizar EFT. Também note que muitas vezes as pessoas emitem um *suspiro* de relaxamento após as batidas. Isto evidencia a libertação do fardo emocional.**

**\*\*Em algumas gravações você ouvirá um som surdo no fundo. Isto é o resultado de um mau funcionamento do gravador, e não é o batimento do coração de alguém.**

**\*\* Você pode ser tentado a olhar no "Sumário Sessão por Sessão" abaixo, e procurar diretamente por "seu problema" nas gravações. Isto é humano, eu suponho, mas, *por favor, não ignore o restante dessas gravações, só porque não parecem lhe dizer respeito*. Elas contêm *insights* valiosos que aumentarão suas habilidades com EFT.**

## Sumário Sessão por Sessão

### 1. De Barbara a Paulette

Barbara (7 m 35 s): Alívio de lembrança traumática (batendo num pára-brisa), dores de cabeça e insônia.

Del (9 m 56 s): Ele se encontra no topo de um edifício com um telefone celular, e supera um intenso medo das alturas (acrofobia). A fobia é eliminada tão completamente que Del vai fazer um vôo livre de paraquedas. Dores na nuca e juntas também diminuem.

Mike (3 m 28 s): Graduado em psicologia, está deslumbrado com o processo. Supera o mal de amor (rompimento com sua namorada) rapidamente...mas custa a acreditar.

Ingrid (9 m 23 s): Ela tem tido, quase constantemente, e por muitos anos, síndrome de intestinos irritadiços, dores de cabeça, "queimação de olhos", e prisão de ventre. Ela obtém alívio substancial para todos esses males, e, no fim da sessão, passa a falar com humor de sua constipação.

Paulette (4 m 40 s): Teve medo de voar por toda a vida. Após EFT pega dois vôos sem qualquer ansiedade.

### 2. De Buz a Bruce

Buz (9 m 10 s): Sofria de um severo caso de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (PTSD). Escute-o contar sua memória de guerra mais intensa como se fosse tratar-se de uma viagem de compras.

Donna (1 m 35 s): Ela utiliza EFT para melhorar sua capacidade visual.

Kieve (9 m 45 s): Preste bem atenção a este caso. Kieve aprendeu as técnicas do mesmo modo como você o está fazendo, e aplicou-as a 150 pessoas, com resultados admiráveis. Ele relata alguns casos de pessoas que ele ajudou com fobias, TPM, enxaqueca, dor na bacia, calos, e outros problemas. Domine essas técnicas e você pode fazer o mesmo.

Cathy (7 m 23 s): Esta senhora sofria diariamente de dores nas costas após um acidente de carro há 24 anos, e tinha tentado todos os métodos imagináveis para conseguir alívio...sem ter tido êxito. Ela conta como essas dores desapareceram completamente após utilizar as técnicas das batidas. Ela também melhorou muito seu estado de ansiedade, e sua insônia.

### 3. De Geri a Bonnie

Geri (10 m 15 s): Esta profissional em psicoterapia tinha intenso medo de dentista. Ai descobre que tinha mais outros medos dos quais nem desconfiava. Esta sessão nos ajuda a entender que nossos medos e outras emoções negativas contêm, às vezes, vários diferentes aspectos.

Shad (4 m 43 s): Mantém estresse diário e ansiedade sob controle com EFT. Também utiliza a técnica para melhorar seu desempenho no golfe em mais de 10 tacadas.

Margie (3 m 50 s): Reduz sua forte dependência de chocolate a zero em poucos instantes. Ela diz que nem sequer tem mais bom sabor.

Mary (12 m 16 s): Supera o que ela define como um medo global e planetário e reduz dores no joelho e nas costas.

JoAnn (4 m 11 s): Rápida eliminação de desconforto na garganta e de sintomas alérgicos.

Bonnie (8 m 38 s): Desordens emocionais impedem que ela engula alimentos normalmente. Em uma única sessão ela neutraliza emoções não identificadas, e ai consegue engolir alimentos facilmente.

#### 4. De Steve a Doris

Steve (13 m 0 s): Este paciente de doença pouco conhecida (anemia hemolítica) obtém substancial alívio de fadiga, coceira e peso nos olhos, dores nas costas (com espasmos musculares), bem como vários outros sintomas. Ele também elimina um problema de raiva e pesadelos correlatos.

Rachel (3 m 53 s): Ela neutraliza a intensa emoção da lembrança de uma tentativa de assassinato a ela por parte de um namorado, e, no processo, supera também uma dificuldade respiratória.

Geoff (11 m 50 s): Ele consultou cinco psiquiatras no passado, sem ter conseguido qualquer alívio em sua depressão. Em duas sessões muito curtas de EFT, a depressão vai embora.

Karen (6 m 17 s): Ela sofre de cansaço profundo, causado por sua insônia, que impede que ela descanse. Alívio acontece após uma sessão de EFT.

Mike (7 m 50 s): Seu caso extremo de medo de falar em público se reduz dramaticamente. Ele relata ter-se desempenhado brilhantemente em uma apresentação feita por ele no trabalho, após ter utilizado EFT.

Doris ( 1 m 44 s): Uma paciente de câncer relata de seu alívio emocional ao utilizar-se de EFT, e descreve o efeito como se tivesse um "corpo novo".

#### 5. Bonnie

Bonnie (35 m 9 s): Ela consegue uma melhora dramática em sua auto-estima através da utilização persistente de EFT. Bonnie fora submetida a numerosos abusos quando criança, e tinha feito várias terapias convencionais durante 28 anos, a um custo de \$ 50.000,- . Ela obtém um alívio apreciável em suas inúmeras lembranças traumáticas, dores de cabeça, vergonha do próprio corpo, sentimentos de inadequação, e várias fobias como roer unhas, ansiedade, insônia e depressão.

#### 6. De Jim a Dorothy

Jim (2 m 40 s): Sua claustrofobia, por ter sido fechado em armário escuro, desaparece em 5 minutos.

Patricia (5 m 11 s): Esta vítima de estupro reduz suas emoções negativas com relação a essa lembrança traumática, de uma intensidade de "10" para "0", em dois aspectos diversos.

Juanita (1 m 57 s): Sua ansiedade constante é aliviada em poucos momentos.

Susan (2 m 12 s): As dores resultantes de uma contusão nas costas ocorrida no campo de golfe desaparecem em menos de um minuto.

Geri Nicholas (9 m 28 s): Esta profissional de psicoterapia aparece pela segunda vez nessas gravações. Desta vez ela dá mais informações sobre sua utilização pessoal de EFT, e como ela o utiliza em seus pacientes.

Dorothy Tyo (12 m 1 s): Finalmente, uma entrevista fascinante com uma hipnoterapeuta profissional que têm utilizado EFT, da forma como você o está aprendendo, para ajudar pessoas com problemas variando de dores físicas a medo de falar em público, ou de medo de aranhas a dependência do cigarro e até soluções.

## O Esquema de Utilização do EFT

Embaixo mostramos um diagrama de utilização de EFT. É um auxílio útil para que você possa identificar aonde se encontra no procedimento, e talvez tornar-se um instrumento de constante acompanhamento. Sua utilização é descrita em vídeo, e você encontrará uma sessão dedicada a ele no fim do primeiro vídeo na série de vídeos da Parte II.

