

EFT Quântica – 1º Edição de 2014



EFT Quântica

*Curso de Acupuntura Emocional e Energética sem
Agulhas Quântica*

Professor Docente: Edgar Holus

INTRODUÇÃO

Quando conheci a EFT acabei me apaixonando por ser uma técnica muito simples, prática e que me ajudou muito a superar uma fase complicada em minha vida. Questionava-me a todo instante se iria vir algo especial deste sistema, sentia que sim, mas não sabia o que viria.

Em Setembro de 2013 apresentei para meu amigo Mauricio Coimbra a EFT. Fizemos diversas aplicações com resultados surpreendentes. Ele me indagou se haveria a possibilidade de utilizar a EFT sem a utilização das pontas dos dedos, pois eu trabalhava com inúmeros sistemas de canalização de energia.

Concentrei-me no Universo e recebi por intuição a afirmação que sim teria a possibilidade e que ela viria em breve.

No mês seguinte resolvi lançar uma terapia para 22 pessoas de 21 dias chamada FAXINA EMOCIONAL, para limpar crenças e emoções negativas. No terceiro encontro estava me sentindo extremamente cansado e com dor nos ombros, pois a carga emocional era muito intensa.

Pedi ajuda ao Universo para me ajudar nesta terapia para o bem de todos. Durante o terceiro encontro terapia vi uma grande bola de luz que entrou sobre o topo de minha cabeça e dos pés e senti todos os meridianos pulsando aliviando imediatamente as emoções negativas. Neste momento surgiu a EFT Quântica.

Imediatamente transmiti no quinto encontro para 14 alunos presentes na FAXINA EMOCIONAL uma autorização do Universo para utilizarem a EFT Quântica. Todos sentiram uma forte energia fluindo sobre seu corpo e pulsando.

Pedi para que dessem o comando "Ativando EFT Quântica". Imediatamente as emoções negativas começaram a diminuir até zerar. Logo em seguida todos os 15 integrantes, contando comigo, resolvemos aplicar um no outro. O resultado foi uma terapia em grupo intensa, leve, suave e profunda.

Na sequência resolvi testar essa técnica à distância em um evento com mais de 60 participantes ao vivo em diversas partes do mundo. O resultado foi imediato. Confirmando que a EFT Quântica funciona à distância. Ademais aplicamos em grupo e o resultado foi ainda mais surpreendente. Imagina você recebendo EFT de 60 pessoas ao mesmo tempo.

Em novembro de 2013 fizemos o curso de EFTQ e hoje é o dia que finalizo este ebook após 14 encontros realizados com a participação de 32 alunos, incluindo eu neste número, pois aprendi muito a cada encontro.

Obrigado a todos que me apoiaram para que este projeto pudesse acontecer, pois sem você não teria acontecido. Agora vamos espalhar essa terapia para a LIBERAÇÃO EMOCIONAL de todo o planeta. Que todas as pessoas possam ter uma vida saudável.

Edgar Souza

Sumário

INTRODUÇÃO	1
A TÉCNICA DA ACUPUNTURA ENERGÉTICA E EMOCIONAL SEM AGULHAS - Texto de Andre Lima	7
PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE EFT QUÂNTICA	12
REVERSÃO PSICOLÓGICA (RP) OU AUTO-SABOTAGEM	19
CASOS COMPLEXOS DE RP - REVERSÃO PSICOLÓGICA	20
A IMPORTANCIA DE SER ESPECÍFICO	24
EVENTOS ESPECÍFICOS	24
REFINANDO AINDA MAIS OS EVENTOS ESPECÍFICOS, ENTENDENDO AS MUDANÇAS E SEUS ASPECTOS	25
RESUMINDO O CONCEITO DE COMO SER ESPECÍFICO	28
IMPORTANCIA DA PERSISTÊNCIA	30
TESTANDO O PROGRESSO	30
Graduando de 0 a 10	30
Associando os Sentimentos às Sensações Físicas	33
Teste no Pensamento e Teste na Vida Real	33
Recriar a Cena para Testar	35
Lidando Com Sentimentos Intensos	35
O Efeito Generalizador	35
A Técnica do Filme	36
Procedimento Para Paz Pessoal	38
COMO APLICAR A EFT QUÂNTICA	41
AS 3 PERGUNTAS	42
MÉTODO SIMPES	43
MÉTODO INTERMEDIÁRIO	44
MÉTODO APROFUNDADO	44
COMO APLICAR A EFT QUÂNTICA À DISTÂNCIA	45
COMO APLICAR A EFT QUÂNTICA MULTIDÕES	45

EFT QUÂNTICA E HO'OPONOPONOErro! Indicador não definido.

INICIAÇÃO EFT QUANTICA - PRATICANTE OU INSTRUTORErro! Indicador não definido.

INICIAÇÃO EFT QUANTICA HO'OPONOPONO - PRATICANTE OU INSTRUTORErro! Indicador não definido.

HISTÓRICO DA TÉCNICA - EFT - ACUPUNTURA EMOCIONAL SEM AGULHAS

Primeiramente é importante compreendermos a origem da EFT.

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. Mas ele tampouco fez muitos progressos. Então um dia ele decidiu dar "um passo para fora dos limites normais" 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. Para 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, e verificou-se posteriormente que inclusive os pesadelos haviam se dissipado. E nunca mais voltaram. Ela ficou completamente livre de sua fobia de água.

Resultados como esse são raros no campo de psicoterapia, mas bem comuns com EFT.

Surpreendido pelos resultados, Dr. Callahan começou a desenvolver e refinar um sistema que ele chamou de "Terapia no Campo de Pensamento" ou "Thought Field Therapy" TFT.

O sistema do Dr. Callahan era bastante complexo e caro para se aprender. Ele estava cobrando \$100,000 para ensinar seu curso completo. Embora sua técnica fosse muito efetiva, estava muito além do alcance da maioria das pessoas que precisa de ajuda profissional.

Como é costume acontecer com os pioneiros, na época de sua descoberta, ele também foi desacreditado por todos, sua licença de trabalho ameaçada de ser suspensa pelo Conselho de Psicologia da Califórnia e também não

conseguiu publicar sua descoberta porque nenhuma editora concordou. Hoje detém grande atenção de toda a mídia norte americana e ainda atrai muita crítica das forças já estabelecidas no campo da psicologia, psiquiatria e psicoterapia.

Em 1991 Dr. Larry Phillip Nims, um psicólogo clínico respeitado e internacionalmente reconhecido, autor de vários livros e pesquisador, desenvolve sua própria técnica com base nas de Callahan, combinando a técnica de bater nos pontos de acupuntura com certas instruções diretas ao subconsciente, ao que chamou de "Liberte-se Rapidamente!", ou Be Set Free Fast, BSFF.

Em 1995 um engenheiro norte americano chamado Gary Craig estava muito interessado na área de melhoria do desempenho pessoal e através de sua amiga e sócia Adrienne F., ficou sabendo que havia um psicólogo que era capaz de curar fobias em poucos minutos. Gary Graig então ligou para o Dr. Callahan e perguntou a respeito da técnica que ele aplicava para tratar fobias e ouviu do psicólogo que ela poderia fazer muito mais do que meramente curar fobias. Gary decidiu fazer o curso e pagou a alta taxa.

Dr. Callahan descobriu que todas as emoções negativas são causadas por um rompimento no sistema de energia corpo/mente. Este sistema de energia é composto pelos caminhos conhecidos como meridianos na medicina chinesa (acupuntura). Batendo em certos pontos enquanto se concentra no problema, o rompimento de energia pode ser invertido e alívio imediato ser encontrado.

Gary levou o que ele aprendeu do Dr. Callahan a um novo nível. A parte mais complicada do sistema de Dr. Callahan era o diagnostico. Levava freqüentemente de cinco a dez minutos para decidir-se por um protocolo de tratamento. Mas que uma vez diagnosticado, o médico sabia exatamente quais pontos do sistema de meridianos devia se tratado com a técnica de batidas simples..

Havia somente doze pontos usados pelo Dr. Callahan. Bater em todos os pontos levaram menos de trinta segundos, mas Gary argumentou que ao invés de passar tanto tempo diagnosticando o problema, por que não só bater em outros pontos mais específicos e ver o que acontece, e o mais

incrível foi que funcionou. De fato, Gary descobriu que o sistema funcionava ao usar somente oito dos pontos.

Concluiu que não importava muito a ordem de seqüência e resolveu criar o que ele chamou de "receita básica", ou seja, uma seqüência única que se bate em todos os pontos e que pode ser concluída em menos de um minuto.

Assim surgiu a EFT - Emotional Freedom Techniques. Esta "receita básica" foi testada e aplicada com sucesso milhares de vezes. Isto simplificou muito a técnica, o que está permitindo uma rápida expansão pelo mundo do número de terapeutas e praticantes.

A EFT surgiu então da união e simplificação de conhecimentos da acupuntura, psicologia e da cinesiologia aplicada.

Estes são os pontos que são agora usados na maioria dos casos, embora veremos em outros níveis deste curso que podemos adicionar outros novos pontos. Gary gastou anos difundindo a EFT. Ele é um orador talentoso e ótimo comunicador,

E em 1997, através de workshops e uma série de vídeos ele apresenta ao mundo as tais técnicas.

Em 1998 Gary Craig apresenta várias inovações em outra série de vídeos, ele deu vários seminários e mantém hoje um site na Web pelo qual ele compartilha muita informação e tais fitas de vídeo, hoje convertidas em DVD de seus seminários.

A TÉCNICA DA ACUPUNTURA ENERGÉTICA E EMOCIONAL SEM AGULHAS - Texto de Andre Lima

Ao longo da vida, acumulamos sentimentos negativos com relação a fatos passados. Ficam mágoas, tristezas, frustrações, culpas, medos, raivas a respeito de experiências desagradáveis: brigas em família, humilhações sofridas na escola, falta de atenção dos pais, rejeição, traições, acidentes, violências sofridas...

Todo ser humano já passou por inúmeras experiências que deixam pequenas sequelas emocionais, e outras que deixam sequelas menores.

Muitas vezes, a simples lembrança destes fatos traz desconforto emocional. Este desconforto vai sendo modificado e muitas vezes se reduz ao longo do tempo, mas, costumam ficar muitos resíduos emocionais.

Muitas pessoas falam que não sentem nada ao lembrar de experiências negativas do passado. Alguns clientes chegam em meu consultório e dizem isso. Mas é só a gente começar a revirar o passado, falando sobre ele, que as emoções guardadas começam a aparecer.

Superficialmente, a pessoa acha que não sente nada... mas é só mexer na ferida. E é interessante também observar que, de fora, a gente consegue perceber que a pessoa está sentindo um incomodo emocional, mas a pessoa pode não se dar conta. Como terapeuta, o meu papel é apontar, fazer a pessoa tomar consciência de como ela se sente ao falar sobre determinado assunto.

Podem acontecer três coisas quando perguntamos ao cliente o que ele sente, ou quando apontamos que ela está sentindo algo negativo:

1 - Ele consegue reconhecer e identificar na hora, o que é muito bom.

2 - Ele não tem consciência, e acha que é algo natural, normal sentir daquele jeito. Pela falta de auto observação e por sempre ter sentido desconfortável, nem sabe a diferença entre se sentir bem e se sentir mal. Imagine uma pessoa que já nasceu com uma dor de cabeça constante que nunca variou de intensidade. É impossível pra esta pessoa saber que está com dor de cabeça e que isso não é normal, afinal de contas, ela não sabe o que é Não ter dor de cabeça.

3 - Ela até sente o desconforto e o identifica, mas não compreende que aquilo é exatamente uma emoção guardada, um bloqueio energético e emocional, algo que pode ser tratado.

A carga emocional das experiências negativas se acumula dentro de nós em forma de energia bloqueada nos meridianos, que são os canais energéticos.

Os bloqueios emocionais são também bloqueios energéticos. Mesmo que você não fale sobre as experiências negativas, mesmo que essas lembranças nunca venham a tona, se houver carga emocional negativa contida

(consciente ou inconsciente), você sofrerá consequências no seu presente em forma e dificuldades emocionais e doenças.

Como eu consigo identificar um bloqueio emocional ou bloqueio energético? Quando você lembra algo que aconteceu no passado e sente qualquer desconforto emocional, seja raiva, mágoa, tristeza, frustração, culpa, ou qualquer emoção negativa, intensa ou não, você acabou de descobrir um bloqueio energético e emocional.

Se você sente qualquer tipo de emoção negativa ao pensar em uma pessoa ou em qualquer situação do passado, presente ou futuro, você acabou de identificar bloqueios energéticos e emocionais. Quando sentimos dores, desconfortos físicos, e quando estamos doentes, temos vários bloqueios energéticos por trás dos sintomas.

As vezes parece que as lembranças já não trazem um peso, porém, desenvolve-se um medo de passar novamente pela experiência negativa, o que influencia na maneira de agir, impedindo de realizar o que se deseja. Outras vezes as emoções estão guardadas, mas não as sentimos porque criamos um defesa e as reprimimos. Aliado a tudo isso, vamos escutando e aprendendo através dos exemplos a ter pensamentos e crenças negativas sobre a vida, dinheiro, relacionamentos. Isso vem dos pais e outros familiares, professores, religião e da sociedade como um todo.

O somatório de tudo isso cria uma carga emocional negativa grande. São pequenos pesos que, quando somados, criam grandes dificuldades para realizarmos qualquer coisa em nossa vida. Este acúmulo é o causador de todos os tipos de dificuldades como:

Por que eu não faço o que sei que devo fazer?

É interessante observar a diferença entre o que sabemos que deve ser feito e o que realmente conseguimos por em prática. Não estou me referindo apenas a grandes iniciativas.

Na maioria das vezes, são pequenas coisas teoricamente fáceis e simples de se fazer, mas que simplesmente não colocamos em prática: evitar certos alimentos, não deixar nada bagunçado, fazer cursos, fazer exames periódicos, consertar o que está quebrado, praticar exercícios, descansar o necessário, dormir na hora certa, praticar meditação...

Se todo mundo fizesse o que sabe que é certo fazer, o que a mente racional diz ser o melhor pra nós, todas as pessoas estariam no peso ideal, se alimentando bem, praticando exercício, nossa casa e nosso trabalho estariam sempre organizados, ninguém deixaria pendências para trás, todo mundo teria muitos amigos, não haveria pessoas drogadas e a vida seria muito feliz.

Algumas vezes não temos consciência de que certas coisas são comportamentos negativos que devemos mudar para viver melhor.

Nesses casos, é preciso tomar consciência primeiro pra depois procurar mudar. Mas hoje eu não estou me referindo somente a esses comportamentos inconscientes. Estou me referindo também a coisas que temos total consciência e que poderíamos simplesmente agir diferente, mas de alguma forma, não conseguimos.

Teoricamente, seria muito fácil por tudo em prática, pois não exige nenhum esforço sobre humano. Mas, tem hora que dá preguiça, a gente esquece, aparecem outras coisas pra fazer (muitas vezes menos importantes e colocamos na frente), ou então vamos em busca de outras atividades mais prazerosas e vamos deixando pra depois o que poderíamos fazer hoje, vai ficando pra amanhã, depois de amanhã e as vezes pra nunca.

Se eu fizesse tudo que eu sei que posso e tenho condições de fazer diariamente, meu trabalho já estaria indo muito melhor do que está hoje. Não que esteja ruim, está indo muito bem obrigado. No entanto, tenho plena consciência que poderia estar ainda melhor, tomando atitudes simples. Tenho certeza que grande parte das pessoas deve se identificar com o que eu coloquei agora.

O objetivo dessas observações não é gerar uma auto-cobrança excessiva ou sentimentos de culpa e perfeccionismo. Isto seria bastante prejudicial.

O objetivo na verdade, é apenas o de ter consciência que muita coisa pode ser melhorada e procurar compreender o porquê essas travas ocorrem. Bem, mas enquanto eu não melhora, eu me amo, me aceito e me perdôo profunda e completamente... O ideal é procurar mudar se aceitando ao mesmo tempo.

Por que será que isso acontece com as pessoas? Sabemos que precisamos dar um limite a uma determinada pessoa, mas não damos, precisamos no

alimentar melhor, mas não conseguimos, temos consciência de que devemos mudar determinados relacionamentos, mas continuamos da mesma forma...

Isso ocorre porque nossas ações são guiadas basicamente pelos nossos sentimentos, e não pela nossa parte intelectual. E o que sentimos e pensamos no dia a dia é enormemente influenciado por emoções bloqueadas que temos de coisas que já passaram.

Vamos entender melhor.

Na vida de qualquer pessoa, vai haver um grande número de experiências negativas: brigas, perdas, frustrações, situações de medo, tristeza, raiva, culpa. São vários eventos que ocorrem desde a infância até a vida adulta.

O que significa ter uma emoção bloqueada?

Significa reter uma emoção negativa de algo que já foi. Sentir algo negativo ao pensar em determinado fato.

As vezes é bastante fácil de identificar uma emoção bloqueada. Basta lembrar de um fato passado negativo e ficar atento ao que você sente hoje ao pensar no que ocorreu. Se você lembrar de algo que passou e ainda sentir um desconforto emocional, qualquer que seja, você acabou de identificar uma emoção bloqueada. Esse desconforto pode ser raiva, mágoa, tristeza, medo, culpa, frustração, pena etc...

Essas emoções bloqueadas vão se somando, se sobrepondo umas as outras. Esse material guardado afeta diretamente a forma como nós sentimos, pensamos e agimos. Ter emoções bloqueadas gera sentimentos e pensamentos negativos. Causa preguiça, irritação, incompreensão, cansaço, auto sabotagem, procrastinação, ansiedade, pode causar depressão, vícios, obesidade, gera reações emocionais desproporcionais a fatos que ocorrem no presente, enfim...

A EFT é uma técnica excelente para limpar emoções negativas bloqueadas, é certamente uma das mais fáceis e eficazes. No manual da EFT é ensinado o Procedimento para Paz Pessoal, que é justamente uma forma de fazer uma limpeza profunda dos sentimentos guardados, utilizando a EFT.

A limpeza dos bloqueios melhora a forma como sentimos e pensamos, trazendo paz interior, clareza mental, diminuição dos níveis de ansiedade. Tudo isso vai se refletir nas nossas ações e na parte física.

Texto de André Lima - <http://www.eftbr.com.br/>

PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE EFT QUÂNTICA

P: O que a frase "a causa de toda emoção negativa é uma interrupção no fluxo energético do corpo" quer dizer?

R: Esta é a afirmação da descoberta da EFT. Nosso corpo físico e energético ainda tem muitos mistérios que estão sendo desvendados. Emoções negativas ficam impressas no nosso corpo de várias formas. Os sentimentos causam reflexos na nossa postura, expressão facial, forma de andar, no alinhamento da coluna, e etc... Isso é o que ocorre na parte física.

Esta afirmação acompanha como sinônimo a regra básica da Medicina Tradicional Chinesa que prega que dor é resultado de uma estagnação ou do Chi/Qi (energia) ou do Xue (sangue).

Dor pode ser relacionada a distúrbios físicos ou emocionais.

No nosso corpo energético, mais precisamente nos canais por onde circula a energia, os chamados meridianos de acupuntura, a emoção negativa aparece como um bloqueio da energia.

Trata-se de uma nova forma de abordar as emoções negativas. Tais emoções se manifestam energeticamente na forma de bloqueios nos meridianos. O bloqueio da energia é a própria manifestação do sentimento negativo. Não há sentimento negativo sem bloqueio energético, e não há bloqueio energético sem sentimento negativo.

Vamos dar um exemplo citando o medo de altura. Por que será que algumas pessoas quando olham pela janela ou chegam perto da varanda de um prédio, começam a tremer, passar mal, e outras não sentem nada? Alguns vão responder que estas pessoas que têm medo, devem ter tido alguma experiência negativa no passado relacionada a um lugar alto, talvez caíram ou algo assim, e por isso sentem esse medo. Mas isto ainda não explica. Tem pessoas que nunca tiveram uma experiência negativa, pelo menos não lembram, e tem a fobia. Podem surgir outras explicações, como, por

exemplo, dizer que o trauma ocorreu em uma vida passada. É difícil de saber exatamente o porquê, pois nem todo mundo que passa por uma experiência negativa desenvolve fobia.

A fobia normalmente consegue ser ativada pelo pensamento. Basta a pessoa pensar no assunto, na altura por exemplo, para começar a sentir os sintomas desagradáveis. Alguns vão dizer que foi o pensamento que provocou o medo, no entanto, muitos vão imaginar a mesma cena e não vão sentir o medo.

É aí onde entra a afirmação da descoberta:

"A causa de toda emoção negativa é uma interrupção no fluxo energético do corpo".

Quando se tem um medo excessivo ou uma fobia, ou qualquer outra emoção negativa, há uma interrupção no fluxo energético do corpo. Esta interrupção acontece em um estágio intermediário entre o pensamento (ou exposição ao problema) e o sentimento negativo.

P: Qual a maneira simples de constatar se não existem emoções negativas?

R: Se não houver a interrupção, não há sentimento negativo. É por isso que tem pessoas que podem ser expostas a situações onde ficam perto de um lugar alto, e não sentem nada. Podem também imaginar estas situações e também não sentem nada. Simplesmente, o fluxo do sistema energético delas não para de circular nestes momentos.

P: Como funciona a EFTQ?

R: Através desta teoria, podemos entender como a EFTQ funciona. A pessoa sintoniza na lembrança que traz a tona a emoção negativa. Se há emoção negativa, é porque está havendo, naquele momento, uma interrupção no fluxo da energia. Com o COMANDO QUANTICO, enquanto a pessoa está sintonizada no problema, o fluxo energético é rapidamente desbloqueado e começa a fluir imediatamente. O sentimento negativo simplesmente desaparece. Por isso é que a EFTQ é tão eficaz, e consegue resolver a várias questões em poucos minutos.

PENSAMENTO + INTERRUPTÃO NO FLUXO DA ENERGIA = EMOÇÃO NEGATIVA

PENSAMENTO SEM INTERRUPTÃO NO FLUXO DA ENERGIA = EMOÇÃO NEUTRA

Vamos ver o que diz Gary Craig, no seu manual, na página 28:

"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." ...

"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 é poder-se acreditar nisso... ao menos de início. Nem eu iria acreditar se não tivesse visto tantas mudanças maravilhosas em pessoas após aplicar essas técnicas."

"...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."

P: O que é este COMANDO QUÂNTICO?

R: Para ativar a EFTQ basta apenas o praticante habilitado com uma iniciação dizer "Ativando EFT Quântica" e imediatamente as emoções, crenças e pensamentos negativos começam a ser limpos até sumirem completamente.

P: O que ocorre com a ativação do COMANDO QUÂNTICO?

R: São estimulados todos os 8 pontos da EFT "tradicional" e mais 15 pontos, além da Reflexologia Podal e das mãos, da Quiropraxia e do DO IN ao mesmo tempo, eliminando imediatamente as emoções, crenças e pensamentos negativos trazendo um profundo estado de bem estar.

P: É necessário bater nos pontos como na EFT "Tradicional"?

R: Não é necessário, pois basta apenas dar o COMANDO QUANTICO, mas se você quiser o pode fazer.

P: É necessário fazer a fase de preparação como na EFT "Tradicional"?

R: Não, pois o ponto karatê já é estimulado ao aplicar EFT Quântica. Mas se você quiser fazer o pode fazer.

P: O que é esta iniciação?

R: Recebi do Universo os ensinamentos de como canalizar a energia da EFT Quântica e ele pode ser transmitido para qualquer ser humano independente de sua idade, credo ou filosofia. Todos os seres humanos tem a glândula pineal em seu organismo localizada no centro de sua cabeça. Vamos chama-la de glândula receptora, por ser como uma antena que se sintoniza a determinadas frequências do campo energético universal através do pensamento e da vontade.

A iniciação sintoniza tal glândula a entrar a frequência da energia da EFT Quântica habilitando praticante a utilizar o manancial de energia universal pelo resto de sua vida, mesmo sem o seu uso por um longo espaço de tempo. Para que isto ocorra alguém com tal habilidade o faz. Se eu transmitir essa habilidade de sintonizar novos "canais" com a EFT Quântica para um aluno ele também será capaz de habilitar outras pessoas.

P: Estas emoções, pensamentos e crenças negativas podem voltar?

R: Não, se voltarem o praticante deverá fazer uma investigação mais profunda até eliminar completamente.

P: O que é a EFT Quântica?

R: É a combinação da EFT "Tradicional", reflexologia podal e das mãos, quiropraxia e DO IN com os recursos de canalização de energias quânticas que recebi do Universo.

P: A EFT Quântica pode ser aplicada à distância?

R: Sim. O receptor não precisa fazer batidas nos pontos como na EFT "Tradicional", precisa-se apenas acessar as emoções negativas de cada situação de forma específica enquanto o Terapeuta deixa ativado o COMANDO QUANTICO. Já apliquei EFT Quântica em 60 pessoas ao mesmo tempo e deu excelentes resultados.

P: Qual diferença tem a EFT para a EFT Quântica ?

R: Após realizar testes em dezenas de pessoas constatamos a agilidade para desbloquear, harmonizar e dissolver emoções negativas em poucas rodas. Outro fato interessante que a Catarse é mais suave. A EFT Quântica pode ser aplicada à distância individualmente ou em grupo tornando a terapia mais intensa e ágil.

P: Como assim Terapia em Grupo ?

R: Ensinei para 13 pessoas a EFT Quântica e todos juntos aplicamos à distância um no outro tornando a terapia super fácil, ágil, quebrando todos os conceitos de tempo e espaço!

P: O que se desenvolve com a EFT Quântica?

R: Expansão da consciência, bem estar indescritível, inteligência emocional, vida saudável, instalação de crenças positivas e sucesso.

P: A EFT Quântica trabalha vidas passadas?

R: Depende de sua crença. Se acredita em vidas passadas direi que sim. Se acredita no inconsciente coletivo direi que sim. Se acredita em memória celular de antepassados também direi que sim. Independente de sua crença a terapia irá funcionar como já ocorreu com dezenas de alunos que regressaram nessas memórias de forma ESPONTÂNEA e conseguiram tratar e harmonizar tais memórias de forma segura e clara.

P: O que é preciso para praticar a EFT Quântica?

R: Participar de um seminário, aprendendo os seus conceitos e ser iniciado por um professor habilitado.

P: É necessário possuir conhecimentos da EFT, medicina ou acupuntura?

R: Não. O método é bem simples e prático.

P: O que a EFT Quântica gera positivamente?

R: Cria:

- Disposição e coragem no dia a dia

- Calma e paz interior
- Clareza mental e discernimento para escolher a profissão e para realizar projetos pessoais
- Auto aceitação, sentimento de ser capaz de fazer o que deseja, autoconfiança
- Compreensão, perdão, paciência e tolerância para com outras pessoas
- Motivação, satisfação pessoal
- Saúde mental e física
- Inteligência emocional
- Expansão de consciência

P: Para quais situações a EFT Quântica é indicada?

- R: - Preguiça, falta de vontade, cansaço
- Dúvida, indecisão do que fazer no trabalho e na vida pessoal
 - Medos, inseguranças, falta de confiança em se realizar o que se quer na vida.
 - Ansiedade e procrastinação que por sua vez podem alimentar vícios e obesidade
 - Problemas de autoestima
 - Dificuldade nos relacionamentos familiares e sociais
 - Raiva, agressividade, incompreensão, impulsividade
 - Dificuldade em prosperar na profissão
 - Insatisfação, frustração na vida pessoal e profissional
 - Complexos de inferioridade, culpa, sentimento de incompetência, auto-reprovação
 - Dificuldades inexplicáveis em realizar projetos de vida, sonhos, cursos, trabalhos profissionais
 - Fobias de todos os tipos
 - Depressão, pânico
 - Doenças físicas, dores das mais variadas
 - Etc...

P: É necessário interromper o tratamento médico por causa da EFT Quântica?

R: De forma nenhuma. Compreendemos que a medicina alopática é fundamental para o desenvolvimento da humanidade. A EFT Quântica é uma prática terapêutica holística ou terapia complementar.

P: Existe alguma contra indicação?

R: Não há contra indicações.

P: Quem pode se beneficiar com a EFT Quântica?

R: Todos os seres humanos em geral.

P: Posso aplicar a EFT Quântica quantas vezes quiser?

R: Sim, é recomendável que você se aplique todos os dias. Até mesmo quando você está fazendo uma caminhada, dirigindo ou meditando.

P: O que pode ser tratado com a EFT Quântica?

R: Basicamente, qualquer sentimento negativo:

- raiva
- mágoa
- tristeza - culpa
- frustração - medo
- fobias: claustrofobia, medo de altura, de multidão, medo de falar em público, medo de dirigir, medo de animais e insetos, todo e qualquer tipo de fobia não citada aqui nesta lista,
- memórias traumáticas (de acidentes, violência, seqüestro, assalto, de guerra...), transtorno do estresse pós traumático, e etc.

Pode-se ainda tratar com sucesso casos como: ansiedade, obesidade, vícios (cigarro, bebida, drogas, chocolate, comida...), roer unhas, depressão, síndrome do pânico, autoestima baixa, problemas de relacionamento e etc.

Pode-se tratar dores: dores crônicas ou não, enxaqueca e todo tipo de dor de cabeça, dor na coluna, dores nas juntas, dores nos tendões, cólicas menstruais, dores devido a traumas físicos novos ou antigos, dores provocadas por outras doenças (câncer, artrite, e etc...) e todas as dores não listadas aqui. Geralmente tem resultados muito rápidos no alívio das dores em geral.

É possível tratar problemas físicos: Pressão alta, diabetes, asma, atrite, alergias de todos os tipos, e etc... Você pode se perguntar como será possível melhorar males físicos se a EFT é para problemas emocionais?

Acontece que há uma ligação inseparável entre as doenças físicas e problemas emocionais, e isto está se tornando cada vez mais aceito por médicos e cientistas. Estamos percebendo, a medida que o tempo passa, que esta ligação é muito maior do que se pensava anteriormente.

Quando aliviamos sentimentos negativos com a EFTQ, as doenças físicas cedem parcial ou totalmente. Ainda que estejamos direcionando a EFTQ para o problema físico os resultados são muitos bons, pois, na verdade, a técnica está trabalhando o fator emocional por trás da doença, mesmo que este seja desconhecido por parte do terapeuta e do cliente.

REVERSÃO PSICOLÓGICA (RP) OU AUTO-SABOTAGEM

Existem sentimentos e doenças que estão associadas ao processo chamado de RP, e que dão mais trabalho para se resolver, seja qual for a técnica a ser aplicada. As pessoas se comprometem, dizem querer a sua melhora, mas, não conseguem atingir os resultados de forma permanente. Ou ainda, desistem com facilidade, não tem persistência ou tem muitas recaídas. Podemos dizer que a RP é a própria auto-sabotagem.

A auto-sabotagem está presente na vida de todo mundo. Para umas pessoas em maior grau, para outras e menor grau. Mas é certo que todo indivíduo tem um lado que deseja melhorar e outro lado que o freia, que não deseja sair da zona de conforto em que se encontra. Por mais difícil que seja a situação de uma pessoa, ela está acostumada com aquela dificuldade. Mudar, mesmo que seja para melhor, causa medo e resistência. Muitas vezes preferimos ficar numa dificuldade já conhecida do que mudar para algo melhor, porém desconhecido.

Busque ler bastante sobre este assunto, pois quanto mais você ler sobre esse processo, mais vai entender sobre os mecanismos emocionais, o que o ajudará a identificar pontos negativos que precisam ser trabalhados.

Todo terapeuta já teve clientes que não melhoram ou melhoram muito mais devagar que a média. Ou ainda clientes que facilmente desistem ou faltam muito. Isto é muito comum de acontecer em casos mais complexos de RP. Com técnicas convencionais, estes casos complexos são muito difíceis de serem tratados. Com a EFTQ, há formas de atenuar os efeitos da RP.

O que acontece neste tipo de caso, segundo a teoria na qual a EFTQ está baseada, é que o sistema energético está com a polaridade invertida, trabalhando contra a melhora da pessoa. A energia no nosso corpo flui em determinado sentido, porém, quando estamos com RP, ela circula no sentido contrário ao normal. É como se a nossa bateria tivesse sido colocada ao contrário, assim o aparelho elétrico não pode funcionar bem.

Mas a RP nem sempre está associada a casos graves e complexos. Pode haver RP em assuntos bem simples, que facilmente são resolvidos.

CASOS SIMPLES DE RP - REVERSÃO PSICOLÓGICA

Vamos dar um exemplo de uma RP mais simples, um caso sem complexidade, onde vai se utilizar a EFTQ.

Alguém que esteja com muita raiva. Se estiver com RP com relação a este assunto específico, vamos aplicarmos as batidas nos meridianos seguindo a técnica da EFTQ, e não haverá diminuição da intensidade do sentimento, ou então será muito pequena a redução. Quando a pessoa pensa neste assunto, seu sistema energético começa a trabalhar com a polaridade invertida. Um caso de raiva sem RP, normalmente se resolveria em poucos minutos.

Mas isto tem solução. Há uma técnica que corrige a RP, pelo menos momentaneamente, de forma que se abre o caminho para que as batidas da EFT façam efeito, conseguindo-se tratar o problema profundamente. É a chamada "Frase de Preparação", e seu procedimento está descrito mais adiante nesta apostila, e faz parte da "Receita Básica".

É a primeira coisa que se faz, antes de aplicar as batidas nos meridianos.

Se a RP não estiver presente, a Frase de Preparação se torna desnecessária. Entretanto, nunca sabemos se a RP está presente ou não, e fazer a Frase de Preparação toma apenas alguns segundos, sendo assim, assumimos sempre que há a RP e adotamos a Frase de Preparação antes de cada rodada de EFT. Este procedimento simples e rápido anula a reversão da polaridade do sistema energético, facilitando a ação da EFT.

CASOS COMPLEXOS DE RP - REVERSÃO PSICOLÓGICA

Agora vamos falar de casos mais complexos de RP.

Por exemplo, alguém que tenha depressão. Geralmente, nestes casos, há presença muito forte da RP, e de forma mais complexa. Isto acontece porque existem vários "aspectos" (vamos detalhar mais sobre o conceito de aspectos mais adiante) por trás da depressão que geram auto-sabotagem

fazendo com que o sistema energético trabalhe na direção contrária a cura. Existem ganhos secundários quando se têm esta doença como: atenção da família, não assumir responsabilidades e etc...

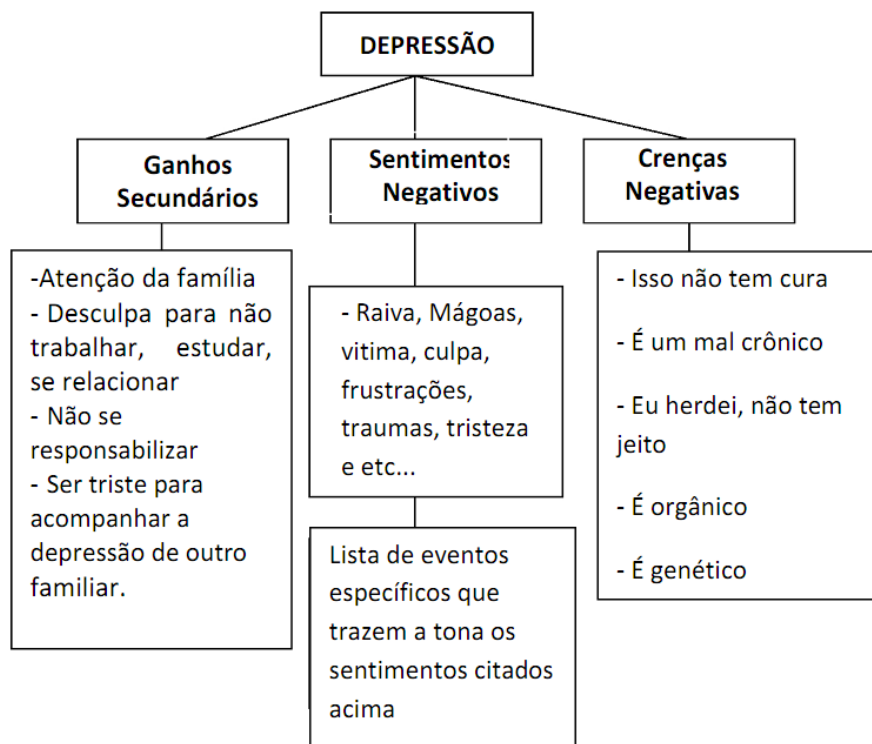
Se você perguntar ao depressivo se ele deseja melhorar, ele vai responder que sim. Isso é o que a parte racional está dizendo pra ele. No entanto, emocionalmente tem várias barreiras que ele mesmo não enxerga, e no fundo, uma parte dele deseja ficar exatamente daquele jeito, ou até mesmo piorar.

Por trás da depressão, existem várias crenças negativas e muitos sentimentos misturados como: culpa, mágoa, raiva, rejeição e etc. Existem muitas lembranças de fatos do passado (que chamamos de eventos específicos) que estão carregados de emoções negativas.

Cada aspecto, ganho secundário, evento específico, cada sentimento que está por trás da depressão, pode ou não conter uma RP simples, pontual.

Somando-se essas pequenas RPs simples, aparece uma RP complexa.

DEPRESSÃO



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

Mas tudo isto tem solução. É só verificar o que está por trás, quais são os ganhos secundários, os sentimentos e crenças negativas que sustentam a pessoa no estado em que ela se encontra, ou seja, é só descobrir quais são os problemas menores que compõe o grande problema. Isso vai exigir um trabalho de investigação e autoconhecimento. A ajuda de um terapeuta com experiência nesses casos é bastante recomendável e faz uma grande diferença.

Recomendamos que se tiver necessidade, nos contate para que um de nossos colaboradores auxilie você na compreensão ou detalhamento dos procedimentos.

Resumindo, estes casos mais complexos, ditos "difíceis" são problemas maiores, que são o somatório de vários probleminhas menores. É só tratar estes probleminhas de um por um, que o problemão vai cedendo. Exige mais paciência e habilidade.

A maior dificuldade nos casos de RP mais complexos, é que o processo causa uma autosabotagem muito grande, fazendo com que a pessoa desista. Dessa forma ela não consegue se autoaplicar e tem dificuldade de procurar ajuda profissional também. Vai deixando pra depois, adiando indefinidamente. Ou então começa mas não continua. Cria várias desculpas: eu acho que não vai funcionar comigo, não tenho tempo, não posso investir financeiramente, me dá um desanimo, tenho outras prioridades...

Citamos uma cliente que relatava que todos os dias antes de ir pra sessão, surgiam vários pensamentos contrários: "Lá vou eu de novo prá terapia, que saco! Fazer o que lá? Gastar meu dinheiro? Tô cheia de coisas pra fazer...".

Esses pensamentos são efeitos da própria RP. Ela estava melhorando bastante, mas mesmo assim vinham esses pensamentos. Uma parte dela tinha esse desejo de melhorar, mas tinha um outro lado que ficava sabotando para que ela continuasse no mesmo patamar, para que não saísse da zona de conforto.

Outro cliente relatava que na hora de ir pra sessão, batia um sono, uma preguiça enorme. Os pensamentos diziam pra ele: Vá dormir, fique em casa, hoje não precisa ir... Felizmente era um cliente muito consciente do processo de auto-sabotagem e conseguia vencer essas dificuldades. Era bastante assíduo e comprometido com sua melhora.

Já com outra cliente, sempre acontecia todo tipo de imprevisto justamente no dia e horário da sessão. Faltava muito e a melhora era bem lenta.

A auto-sabotagem leva você a não se dar prioridade. Aparecem inúmeras desculpas que vão soar muito lógicas e plausíveis pra que você falte e desista. Na verdade, de forma inconsciente, na maioria das vezes você mesmo está buscar se envolver em situações de forma a se prejudicar.

Toda mudança, mesmo que seja pra algo melhor, gera desconforto. E o desconforto faz a pessoa resistir e cria uma tendência a sabotagem. Mudar para um emprego melhor, uma casa melhor causa medo. Da mesma forma, mudanças emocionais também. Quando mexemos na parte emocional, muitas coisas do comportamento da pessoa mudam. Coisas que a pessoa não enxergava antes, passa enxergar. Esse processo as vezes é doloroso.

As relações familiares e com os amigos são modificadas. Pode ser que a pessoa deixe certas amizades. Pode ser que comece a entender que o casamento já acabou, pode ser que comece a rever a sua profissão... Tudo isso gera medos e resistências conscientes e inconscientes.

De alguma forma, as pessoas têm entendido a RP de forma equivocada.

Ouvimos muitas pessoas dizendo "acho que estou com reversão psicológica porque a EFTQ não está dando certo comigo", com se isto fosse uma sentença definitiva. Na verdade, tratam-se apenas de casos que tem mais aspectos (vamos detalhar bastante o conceito de "aspectos" mais adiante) por trás do problema global, que precisam ser tratados para que a pessoa melhore. Como os usuários menos experientes não conseguem ver isto, terminam assumindo que não tem jeito.

Concluindo, a RP tem solução sim com a EFTQ. Nos casos mais simples, basta a frase de preparação antes de cada rodada. Nos casos mais complexos, além de fazer a frase de preparação, é preciso destrinchar o problema em vários outros problemas menores, investigar as causas, e tratar cada uma

delas. Ressaltando novamente, nos casos mais complexos, recomendo bastante uma ajuda terapêutica.

A IMPORTANCIA DE SER ESPECÍFICO

Esta parte da apostila deve ser lida e relida várias vezes! Talvez seja a parte mais importante do curso.

Uma recomendação realmente muito importante na aplicação da EFTQ, é que devemos ser o mais específico que pudermos, sempre. Iniciantes na EFTQ costumam relatar que não tiveram resultados, e quando investigamos, percebemos que não estavam sendo tão específicos quanto poderiam. Corrigida esta falha, os resultados aparecem instantaneamente.

Esta recomendação é muito importante, e pode determinar a diferença entre uma sessão que leva a grandes resultados, e outra que seja considerada sem sucesso. Nunca será demais enfatizar a importância de ser específico.

Vamos então, detalhar o que significa "ser específico" na linguagem da EFTQ. Isto quer dizer que, se temos um problema global, sempre que pudermos, devemos aplicar a EFTQ em partes menores dos problemas. Vamos detalhar mais.

Todo e qualquer problema emocional, pode ser desmembrado em problemas menores, mais específicos. Uma mágoa, raiva, medo de dirigir, tristeza, ou depressão por exemplo, deve ser desmembrada para que se aplique a EFTQ em cada parte menor do problema. Isso traz resultados bem mais rápidos.

EVENTOS ESPECÍFICOS

Uma das formas mais fáceis de ser específico é aplicar a EFTQ para os eventos específicos.

Vamos pegar um exemplo fictício de alguém que diz sentir muita mágoa da mãe. O fato de alguém dizer que sente muita mágoa, pode parecer algo bastante específico. Na verdade não é. Isto é um sentimento global, que teve como contribuição, vários fatores ocorridos durante a vida. Assim, se você aplicar a EFTQ visando eliminar este sentimento, é pouco provável que

tenha sucesso rapidamente se fizer uma frase global como "apesar de me sentir mágoa da minha mãe, ...". Normalmente, não é possível eliminar a mágoa dessa maneira global.

Neste caso, a melhor forma de se abordar o problema, é buscar na memória, fatos passados que, quando lembrados, trazem a tona o sentimento de mágoa. Por exemplo: o dia em que minha mãe me disse que eu não fiz tal coisa direito e me senti magoada por isso, ou no dia em que ela me xingou na frente dos meus amigos, tal dia em que ela não me deu atenção. Estes são episódios específicos.

Lembre-se de rever os procedimentos para aplicação da EFTQ na apostila e como graduar a intensidade do sentimento de 0 a 10, antes e depois da rodada e etc.

A cada rodada, veja também se o sentimento continua o mesmo ou se mudou. É possível que, uma vez que a mágoa diminua, outro sentimento como raiva ou tristeza, por exemplo, venha a tona (mudança de "aspecto" que será discutida logo adiante). É só persistir aplicando a receita básica, até zerar tudo.

Depois que "zerar" um evento, procure lembrar de outro que ainda traga mágoa e repita o processo. Faça isso até não conseguir mais achar nenhum evento que traga mágoa ao ser lembrado. Quando você atingir esse estado, a mágoa global terá sido eliminada. E veja, que, se ainda houver mágoa, é porque ainda há eventos específicos que precisam ser tratados.

O exemplo dado foi sobre mágoa, porém, este procedimento é aplicável para qualquer tipo de sentimento. Para refinar ainda mais o processo de ser específico, é necessário que você conheça também o conceito de aspectos de um problema, nos moldes da teoria da EFTQ.

REFINANDO AINDA MAIS OS EVENTOS ESPECÍFICOS, ENTENDENDO AS MUDANÇAS E SEUS ASPECTOS

Primeiro, é preciso entender o que é um "aspecto" de um evento específico no conceito da EFTQ.

O aspecto é uma parte menor de um evento específico que traz um sentimento negativo ao ser lembrado. Por exemplo, quando uma pessoa

lembra de um acidente, há um sentimento negativo globalizado. No entanto, se você investigar um pouco, verá que este sentimento é composto de várias partes (aspectos) como: lembrança do barulho do freio causando medo, lembrança dos gritos, raiva do motorista, tristeza e etc.

Tudo isto são "aspectos" do sentimento que vem a tona ao lembrar do evento específico do acidente. Ou seja, são partes menores do evento, que quando são lembradas, trazem a tona um sentimento negativo.

Para que haja um resultado que traga a total limpeza da memória tratada, é importante tratar cada pequeno aspecto da cena, aplicando a EFTQ de um por um.

Normalmente, quando tratamos um certo aspecto de um evento, a intensidade emocional zera completamente. Automaticamente, este aspecto tratado deixa de ser importante e a mente do cliente passa a falar de outro aspecto ainda não resolvido.

A percepção da mudança do aspecto que está sendo tratado é muito, muito importante para que se perceba o progresso que está sendo realizado. O usuário ou terapeuta que não consegue perceber esta mudança, tenderá a achar que o trabalho não está funcionando, quando na verdade está funcionando muito bem.

É preciso identificar e tratar cada aspecto do evento específico, para que haja total liberdade emocional com relação ao fato.

Existem dois tipos básicos de mudança de aspecto:

1 - Mudança de cena ou mudança de memória (mudança do evento)

2 - Mudança de sentimento dentro da mesma cena ou memória

No primeiro caso, começamos a tratar o sentimento que está sendo relacionado com uma cena ou memória em particular. Aplicamos algumas rodadas da EFTQ, e o cliente diz que ainda está sentindo o mesmo sentimento. Neste momento, é preciso que você investigue, perguntando se ele continua lembrando da mesma cena. É muito provável que ele diga que está vindo outra cena do mesmo evento, ou que outro evento diferente surgiu na cabeça, ou seja, surgiram novos aspectos. Para ele, o sentimento não mudou, é como se a EFTQ não estivesse funcionando.

Na verdade, o que acontece nestes casos, é que a cena anterior zerou completamente a sua intensidade emocional, deixando de ser importante. Então, inconscientemente o cliente simplesmente passa para outra cena ou episódio, que ainda tem intensidade. Na maioria das vezes, ele não percebe que a cena anterior foi zerada. As vezes isso pode ficar claro pra ele, mas muitas vezes não.

É importante, quando possível, fazer o cliente voltar a cena anterior, para que ele perceba que não sente mais nada quando lembra dela, ou para verificar se realmente está zerada. Isto pode ser meio confuso para o cliente (ou para nós mesmo quando estamos na auto-aplicação), são sentimentos e fatos que se misturam na cabeça, ficando difícil para perceber as mudanças.

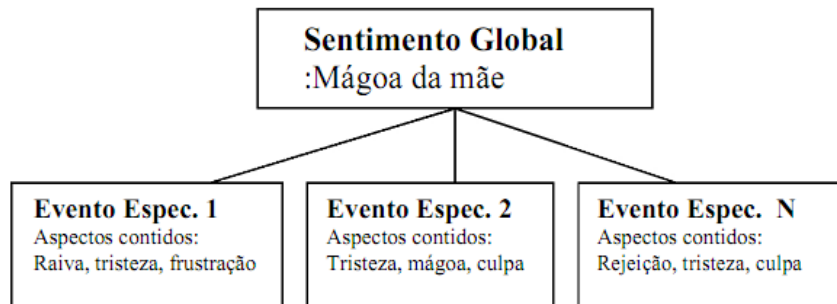
A medida que vamos pulando de memória em memória, de cena em cena, tratando uma por uma, o sentimento global negativo vai diminuindo, até desaparecer. Mesmo no caso em que o cliente sente que houve diminuição da intensidade do sentimento, sempre pergunte se ele continua lembrando da mesma cena, ou se ele mudou para outra, para que fique clara a mudança do aspecto que está sendo tratado.

No segundo caso de mudança de aspecto, devemos ficar atentos para a mudança de sentimento que ocorre durante a aplicação da técnica. Na primeira rodada, o sentimento pode ser raiva de intensidade 10. Terminada a rodada, pergunte novamente, qual o sentimento, se ainda é raiva, ou se mudou, e qual a intensidade do sentimento. As vezes a cada rodada, o sentimento pode mudar de raiva para mágoa, depois para tristeza e etc...

Quando muda o sentimento, devemos modificar a frase de preparação pra tratar o novo aspecto que apareceu. Estas mudanças são indicação de que o trabalho está funcionando muito bem, que estão surgindo novos aspectos antes escondidos.

A figura abaixo ilustra o caso de um sentimento global de mágoa, e os eventos e aspectos que dão sustentação a esse sentimento. Fazendo uma comparação, o sentimento global da mágoa é como se fosse a parte de cima de uma mesa, e os eventos específicos e seus aspectos são as pernas desta mesa. Para derrubar a mesa (ou para acabar com o sentimento de mágoa), é mais fácil eliminar cada perna da mesa. Quando alguns das pernas forem eliminadas, a estrutura entra em colapso e o topo da mesa vem abaixo,

acabando com a mágoa. Da mesma maneira, quando se quer implodir um prédio, os engenheiros colocam explosivo nos pilares principais do andar térreo, assim, todo o prédio vem abaixo de maneira bem rápida.



RESUMINDO O CONCEITO DE COMO SER ESPECÍFICO

1- Buscar os "eventos específicos", tratar cada um deles. É muito útil fazer uma lista dos eventos.

2- Tratar todo e cada um dos "aspectos" contidos nos eventos específicos

3- Voltar na lista de eventos e pensar novamente em cada um deles, para verificar se ainda há algum incomodo ao lembrar.

Depois de cada rodada, pergunte sempre (este procedimento é importantíssimo!):

1 - O nome do sentimento ainda é o mesmo do inicial ou mudou? Se mudou, identifique o nome do novo sentimento. Modifique a Frase de Preparação, bem como a Frase Lembrete.

2 - Ainda estou lembrando do mesmo evento específico, ou a minha mente buscou outro evento? Identifique o novo evento ser for o caso e trate-o.

3 - Caso o evento ainda seja o mesmo, ainda é a mesma cena que me incomoda, ou é outra cena diferente? Identifique a nova cena qual é.

Outra pergunta muito importante. Após cada rodada, se você ainda estiver sentindo algo negativo, pergunte-se sempre:

Quando penso nesse fato, qual motivo me faz sentir esse sentimento negativo?

Liste os motivos que vierem a tona, escreva. São aspectos para serem tratados. Repita essa pergunta toda vez, após cada rodada, e você verá que os motivos vão mudando aos poucos, ou rapidamente.

Pare realmente para ouvir seus pensamentos. Os motivos vão mudando de forma as vezes bem sutil. A tendência é a gente achar que o motivos ainda são os mesmos. Mas se você parar e prestar atenção, verá que estão surgindo outros pensamentos. Por isso, não assuma que é a mesma coisa de antes, pare e investigue.

Se você seguir estas recomendações acima, vai conseguir aplicar a EFTQ melhor e ter mais resultados que 80% dos usuários comuns.

Exemplos de algumas perguntas que podem ajudar a ser mais específico:

1 - Quando você pensa nesse problema, o que é que mais lhe incomoda (quando você pensa na mágoa, o que é que aconteceu que mais causa mágoa)?

2 - Quando você pensa em dirigir, o que é que mais te dá medo?

3 - Quando você lembra do seu chefe, o que é que mais te dá raiva?

4 - O que foi que aconteceu no passado que quando você lembra agora vem a tona a tristeza?

5 - Com relação a raiva que você sente do seu irmão, quais fatos você lembra no relacionamento entre vocês dois que ainda agora traz raiva a tona?

6 - Quais são os pensamentos que trazem a tona esse sentimento negativo agora (qualquer que seja o sentimento, isso vai trazer os "aspectos" a tona)?

Sempre depois que aplico uma rodada da EFTQ, eu quero saber o que a pessoa está sentindo (sentimento global), e qual o pensamento que traz aquele sentimento ("aspecto" específico do sentimento). Com as perguntas sugeridas, eu descubro o que ela está sentindo, e qual "aspecto" está por trás do sentimento.

IMPORTANCIA DA PERSISTÊNCIA

A EFTQ funciona tão rápido e tão bem para a grande maioria dos casos, que ficamos até mal acostumados com estes resultados e esperamos que seja sempre assim. Quando não funciona tão rapidamente, a tendência é desistir e achar que não deu certo.

Nestes casos, você deve pensar sempre, que deve estar havendo alguma falha na aplicação. Não é que a EFTQ não esteja funcionando, é que você não conseguiu enxergar algum "aspecto", algum "evento específico", ou não está conseguindo ver qual é o sentimento a ser trabalhado. Você precisa investigar mais a fundo, fazer perguntas ao cliente (ou a si mesmo). Procurar por coisas no passado, por eventos específicos que tem a ver com o que não está querendo ceder.

No entanto, se mesmo com toda a investigação não conseguir encontrar a causa fundamental, utilize o Comando Quantico para o sentimento que não quer ceder, diariamente, pelo menos três vezes ao dia, durante trinta dias, ou até resolver. Você vai gastar apenas alguns minutos do seu dia. É muito provável que com isto venha acontecer o seguinte: ou o seu inconsciente libera a causa do problema permitindo vir a tona para ser tratado, ou o problema se resolve mesmo sem você conseguir enxergar o que estava por trás. A persistência realmente poderá ser muito recompensadora.

Se mesmo assim não conseguir, o trabalho de um terapeuta experiente certamente fará muita diferença. Quando não conseguir sozinho mesmo sendo persistente, ainda assim você não deve assumir que não tem solução. Sempre há um caminho, você provavelmente não o está encontrando. Experimente fazer o trabalho com um profissional competente e é provável que você atinja grandes resultados. Felizmente, o trabalho terapêutico com a EFTQ pode ser feito online.

TESTANDO O PROGRESSO

Graduando de 0 a 10

Algumas pessoas aplicam a EFTQ em si mesmas ou em outras pessoas, porém, não conseguem perceber com clareza a redução do sentimento negativo ou da dor. Fazem uma duas rodadas, e, como ainda não se sentem

100% bem, acham que a EFTQ não funcionou como poderia. Para evitar que aconteça isso, esteja você aplicando em si mesmo ou em outras pessoas, você deverá avaliar a intensidade do que está sendo tratado em um escala de 0 a 10, antes de cada rodada da receita básica.

Vamos dizer que ao pensar em uma determinada discussão, você sente raiva. Numa escala que de 0 a 10, você irá estimar em que nível está esta raiva. O nível zero seria nenhuma raiva, o nível 10, a mais intensa raiva. Aplique a primeira rodada e pare para avaliar novamente. Provavelmente a intensidade baixou. Vamos dizer que foi para 5. Faça mais uma rodada, ajustando a frase de preparação e a frase lembrete da seguinte forma: na primeira rodada, a frase de preparação seria algo como:

"apesar de sentir esta raiva quando lembro desta discussão, eu me aceito profunda e completamente".

A frase lembrete seria "raiva".

Na segunda rodada, quando o sentimento já se reduziu para intensidade 5, você ajusta a frase de preparação para:

"apesar da ainda sentir um pouco de raiva quando penso nesta discussão, eu me aceito profunda e completamente". A frase lembrete passa a ser "pouco de raiva".

Faça mais outra rodada. Se sentiu que o sentimento zerou, pare. Se sentir que ainda tem um pouco de raiva, avalie novamente e continue com este procedimento até zerar completamente. Se você fizer várias rodadas e sentir que não está conseguindo zerar, procure por "aspectos" ou por lembranças passadas que podem estar vindo a tona. As vezes a pessoa não percebe que a lembrança mudou e que este sentimento não está mais dirigido a lembrança atual que estava sendo tratada.

Outro detalhe muito importante para se enfatizar: é preciso deixar muito claro que a pessoa irá avaliar a intensidade do sentimento agora, hoje, no presente momento, que vem a tona quando se lembra do evento específico do passado. A tendência muitas vezes é que a pessoa diga a intensidade que existia no passado, e não agora. Isto é um erro pois a EFTQ não conseguirá tratar o que alguém sentiu no passado, e sim o que a pessoa sente hoje.

Muitas pessoas têm dificuldade de estimar este número porque acham que deve ser uma medida perfeita. Mas é apenas uma estimativa, um parâmetro, para que seja possível avaliar o progresso a cada rodada. Quando a pessoa diz que não consegue avaliar, simplesmente diga para ela que faça apenas a melhor estimativa que puder e que dê um número. Geralmente, com esta instrução, surge o número. Se não surgir, apenas insista mais um pouco, e tudo se resolve.

O que acontece quando você não dá estas instruções com clareza ou não conduz o processo de maneira firme para obter a avaliação, é mais ou menos o seguinte:

- Você pergunta ao cliente depois da primeira rodada: "Como é que está a raiva agora?"

- O cliente responde: "Ainda estou com raiva"

Veja, que, como esta resposta, fica impossível saber se houve progresso. A coisa fica vaga demais, você não sabe se aumentou, se diminuiu ou se permaneceu do mesmo jeito. Uma forma melhor de se conduzir seria esta:

- Você pergunta ao cliente depois da primeira rodada: "Avalie novamente para mim, numa escala de 0 a 10, qual a intensidade da raiva agora?"

- Muitas vezes o cliente apenas responde: "Ainda estou com raiva"

- Você muda a formulação: "Preciso de um número, a melhor estimativa que puder me dar agora"

- Cliente: "Não sei, não consigo"

- Você: "Vamos lá. Antes, quando você pensava, subia uma raiva de uma intensidade tal que sua respiração chegava a se alterar e você avaliava como sendo de grau 10. E agora?"

Estas são apenas algumas maneiras de se conduzir. Na verdade, o que estou querendo passar, é a idéia de que não podemos simplesmente nos conformar quando o cliente diz não conseguir avaliar.

Quando ganhamos mais prática e experiência, conseguimos perceber melhor os sentimentos em nós mesmo ou no cliente que está sendo tratado, e

podemos deixar um pouco de lado essas avaliações, ou fazê-las apenas em determinados momentos quando sentirmos necessidade. Para quem está iniciando, é recomendável sempre fazer a avaliação antes e depois da rodada.

Associando os Sentimentos às Sensações Físicas

Outra ferramenta muito útil para avaliar a intensidade do sentimento negativo que você pode também sempre utilizar, é associar o sentimento a sensações no corpo.

Quando um sentimento negativo é acionado pelo pensamento, há sempre uma sensação física desagradável. Pode ser um aperto no peito, uma queimação no estômago, algo na garganta, não importa. Perceba sempre onde está este tipo de sensação.

Se estiver aplicando a EFTQ em outra pessoa, pergunte a ela o que sente no corpo quando acessa o sentimento. Você irá fazer o procedimento normal, pedindo para avaliar de 0 a 10 o sentimento negativo, mas vai tornar a pessoa consciente das reações físicas que ela tem a respeito deste sentimento. Depois de cada rodada, além de perguntar a nova intensidade, você pode perguntar também como é que está aquela sensação física. O cliente então percebe que a sensação física está menos intensa. Desta forma, com a avaliação física, o processo fica menos subjetivo para o cliente e mais perceptível fica o progresso.

Você pode também, na frase de preparação, associar o sentimento a sensação física, por exemplo: "Apesar de estar com esta raiva que me dá uma queimação no estômago, eu me aceito profunda e completamente". A frase lembrete pode ser "Raiva queimando meu estômago". Desta forma, você está deixando o cliente consciente o tempo inteiro da relação entre o sentimento e a sensação física.

Teste no Pensamento e Teste na Vida Real

Utilizar o pensamento e a imaginação são formas muito importantes para se testar o que está sendo tratado. Quando criamos, lembramos ou imaginamos alguma cena vividamente na nossa mente, nosso cérebro age como se estivéssemos na situação real. Faça este teste agora. Imagine que está

segurando um limão bem verdinho nas suas mãos. Agora cheire o limão. Parta-o ao meio. Leve até a boca e chupe-o vigorosamente.

Se você fez isto imaginando o processo vividamente, com certeza sua boca começou a salivar.

Para o cérebro não há diferença entre chupar um limão verdadeiro e se imaginar vividamente que está fazendo isso. O cérebro irá produzir as mesmas sensações físicas, irá fabricar instantaneamente a química associada às sensações que fabricaria em uma situação real.

Quando a intensidade do sentimento está muito baixa ou totalmente zerada, imagine (ou peça para o cliente imaginar se estiver tratando alguém) vividamente a situação, com todos os detalhes possíveis. Você pode estimular o cliente dizendo para lembrar dos detalhes, do tom de voz, do cheiro, da roupa, etc. Se com este procedimento ainda surgir algum sentimento negativo, aplique mais rodadas.

Este teste mental poderá ser feito para qualquer caso. Vamos dizer que uma pessoa tenha uma fobia de cobra. Só de pensar ela já sente um medo terrível, sente arrepios e sensações físicas desagradáveis. É só pensar no réptil, avaliar a intensidade do medo de 0 a 10 e aplicar as rodadas da receita básica. A intensidade provavelmente irá baixar até eventualmente chegar a zero.

Depois disso, procure por aspectos que podem ter escapado a cena mental que a pessoa imaginou. Peça, por exemplo, para ela imaginar tocando na cobra (um cobra não venenosa é claro), colocando-a no pescoço, tocando a língua da cobra e etc. Talvez alguns destes pensamentos ainda façam surgir alguma intensidade. Neste caso, aplique rodadas da EFTQ para o medo destes aspectos específicos. Pela internet é possível achar fotos de todos os tipos de animais, e você pode utilizar para testar a reação.

Mas será que este teste mental é suficiente para garantir que a fobia tenha sido completamente eliminada? Na grande maioria das vezes, sim. No entanto, o melhor teste possível é o teste na vida real. Neste teste real, todos os aspectos que não vieram a tona certamente aparecerão. Se surgir alguma intensidade na situação real, não é que a EFTQ não tenha funcionado anteriormente, apenas surgiu algum aspecto que não havia surgido antes, durante o teste mental. É só trabalhar mais um pouco com mais algumas

rodadas, de preferência na hora e no local onde surgiu o desconforto, para eliminá-lo de vez.

Recriar a Cena para Testar

Outra ferramenta muito importante para testar o progresso, é você encenar, recriar a situação que causa desconforto no cliente para ver qual a reação e se ainda há algum sentimento negativo para ser tratado. Você pode repetir as palavras que alguém falava e que causavam o transtorno, você pode encenar o olhar da pessoa, um movimento com as mãos, enfim, usar de artifícios para tentar fazer aflorar algum resquício do sentimento negativo. Exemplo: uma pessoa que era chamada de incompetente pelo pai, você pode chamá-la de incompetente com rispidez e observar o resultados. Se proteja e cuidado com a reação!

Lidando Com Sentimentos Intensos

O processo da EFTQ é geralmente muito suave e gentil. No entanto, muitas pessoas carregam problemas emocionais bem intensos, e podem começar a liberar esta carga emocional ao lembrar do problema, desencadeando, por exemplo, uma crise de choro.

Este é o momento de ter calma e paciência. O cliente provavelmente não conseguirá repetir as palavras, só que ele já estará sintonizado no problema automaticamente, o que torna a repetição desnecessária. Continue aplicando a EFT Quântica, até que o cliente se acalme. Isto pode levar minutos, e vinte ou mais rodadas, mas normalmente funciona.

Geralmente, vou falando as palavras e oriento a pessoa que ela não precisa repetir, basta escutar o que estou falando.

O Efeito Generalizador

Uma vez que você entende o conceito de "aspectos" e de ser específico sempre que puder, fica claro que a melhor forma de se tratar qualquer tipo de sentimento negativo, consiste em fazer uma lista de eventos específicos, os quais as lembranças fazem aflorar este sentimento a ser tratado. Depois é só aplicar rodadas da receita básica para zerar a carga emocional negativa destas lembranças. Por exemplo: alguém que sinta "rejeição", será muito útil

se lembrar de episódios específicos do passado onde surgiu este sentimento, aplicar EFTQ para cada um destes episódios.

Pode haver muitos e muitos eventos específicos por trás de sentimentos negativos como mágoa, rejeição, culpa e etc. Pode ser que a lista seja enorme.

Então alguém pode pensar que será necessário aplicar a EFTQ para todas estas lembranças para se obter sucesso com relação ao sentimento global e que por isso vai demorar muito a resolver o sentimento.

Na verdade, não será necessário aplicar para todos os eventos. Existe uma relação entre os aspectos, uma ligação entre eles. A medida que tratamos os primeiros aspectos de um mesmo problema, os outros perdem um pouco da sua intensidade.

Desta forma, se houverem cinquenta eventos específicos de rejeição, por exemplo, tratando talvez 10 ou 15, a rejeição global acaba cedendo completamente. Depois disto, a pessoa terá dificuldade ou mesmo não conseguirá pensar em algum evento específico que a faça sentir culpa. Isto é o chamado Efeito Generalizador.

Gary Craig, fundador da EFT, utiliza a metáfora da mesa e das pernas da mesa para explicar este fenômeno do Efeito Generalizador. No exemplo que demos a respeito de um sentimento de rejeição, este sentimento global representaria a parte de cima da mesa, o eventos específicos de rejeição, por sua vez, seriam pernas desta mesa. Cada perna desta mesa que é retirada, ou seja, cada episódio específico que tem sua carga emocional zerada, enfraquece um pouco a sustentação da mesa. Assim, depois que algumas pernas são retiradas, a estrutura entra em colapso e finalmente a parte de cima da mesa não consegue mais se manter e cai. De maneira análoga, quando se vai implodir um prédio, os engenheiros não precisam colocar explosivos em todos os pilares, apenas nos principais.

A Técnica do Filme

Esta é uma técnica muito interessante que ajuda a isolar um evento específico. Consiste em pedir ao cliente para lembrar do evento do passado, e reduzi-lo a um pequeno filme.

Quando solicitamos eventos específicos, há uma tendência para que o cliente lembre de algo que teve uma longa duração. Não é isto que estamos buscando. Estamos buscando uma pequena parte do evento, onde houve um pico de intensidade emocional negativo. Precisamos focar apenas nesta pequena parte. Quando trabalhamos com a EFTQ, vamos buscar sempre a emoção negativa que ficou guardada, em que momento da história ela é acionada. Essa é a parte mais importante do evento.

Vamos dar um exemplo. Suponha que o cliente tenha um problema de mágoa do pai. Isto é algo muito global. Peça para ele se lembrar de um episódio específico, no qual a simples lembrança deste fato, faça vir a tona o sentimento de mágoa. Quando ele lembrar, faça então as seguintes perguntas:

- Se este episódio fosse um filme, qual seria o título?
- Qual a duração deste filme?
- Quantos picos emocionais tem neste filme?

O título do filme, é justamente o material que será utilizado para construir a frase de preparação e a frase lembrete. Vamos dizer que o cliente dê o seguinte título: "Briga no dia do meu aniversário". A frase de preparação poderia ser, "Apesar de sentir mágoa do meu pai quando lembro deste filme desta briga (ou apenas "desta briga") no do dia do meu aniversário, eu me aceito profunda e completamente. Frase lembrete "Briga no meu aniversário".

A pergunta quanto a duração do filme, é para garantir que o cliente está focando em uma parte pequena do evento. Este filme deverá ter apenas poucos segundos, ou no máximo uns minutos. Se o cliente disser que o filme tem quinze minutos, ou mais (as vezes dizem que tem horas, dias...), peça para reduzir ao momento de intensidade emocional. Se ele falar que tem vários picos de intensidade, então diga-lhe que vai reduzir o filme para apenas um destes picos e explique que os outros picos serão tratados posteriormente.

A função da terceira pergunta, sobre quantos picos emocionais têm no filme, é mais uma ferramenta para garantir que está se isolando um aspecto específico do problema. Se o cliente responde que tem dois picos emocionais, peça para ele reduzir o filme para apenas um.

Procedimento Para Paz Pessoal

Vimos anteriormente que a melhor forma de ser específico é lembrar de eventos do passado que quando acessados trazem a tona o sentimento que queremos tratar. Imagine então tratar eventos específicos de uma forma profunda e abrangente. Qual seria o efeito?

Eventos do passado que contém carga emocional negativa, "pesam" no nosso sistema emocional e energético, causando doenças, ansiedade, desânimo, procrastinação, problemas de autoestima, dificuldades de relacionamento, irritação e muitos outros sentimentos negativos.

Podemos afirmar, sem sombra de dúvida, que a vasta maioria dos nossos problemas emocionais e físicos se deve a este acúmulo emocional que se encontram nos eventos específicos.

Se fizermos uma grande "faxina", limpando evento por evento, nos sentiremos cada dia melhor, mais em paz e mais saudáveis fisicamente e emocionalmente.

O procedimento consiste no seguinte:

1 - Você vai parar, pensar e listar todos os episódios do passado negativos que consiga lembrar. Veja só que tarefa abrangente! Com um pouco de esforço, você vai lembrar de uma centena de episódios. Se não conseguir um número elevado, é porque não está se empenhando.

2 - Cada episódio deste, quando lembrado, deve trazer alguma emoção negativa. Se por acaso você lembrar do evento e não sentir nada, é provável que esteja reprimindo o sentimento. Assuma que isto seja verdade e coloque-o na lista como se ele ainda estivesse causando incômodo.

3 - Comece a trabalhar estes episódios diariamente. Você deve aplicar a EFTQ para estas lembranças, até que elas zerem totalmente a carga negativa, ou seja, até que consiga rir da situação, ou até que não consiga nem mais pensar no problema. Quando o problema é zerado, geralmente a gente não consegue mais acessar, e fica sem paciência de pensar nele em detalhes. Quando isto acontecer, passe para outro evento específico.

4 - No caso de eventos negativos que você não sente mais qualquer intensidade, o simples fato de você ter lembrado deles, é um indicador de que eles podem não ter sido totalmente resolvidos. Neste caso, a recomendação é que você aplique a EFTQ para cada ângulo (aspecto) que você possa pensar a respeito deste problema.

Uma dica muito importante. Muitas vezes os clientes relatam um fato passado que foi desagradável, mas dizem não sentir nada ao relatar o fato em detalhes. Costumamos fazer todo tipo de pergunta e investigar a fundo para tentar descobrir se a pessoa realmente não está sentindo nada. Seja cauteloso, desconfiado e persistente nesses casos... Observe a expressão, a linguagem corporal, o tom de voz, e etc. Estas são ferramentas bem úteis que nos permitem enxergar de fora que a pessoa ainda sente algo, mesmo quando afirma que não.

Alem das observações acima, existe uma forma bem simples e normalmente bastante eficaz de se verificar se uma cena ou evento específico ainda contém carga emocional.

Quanto mais conteúdo emocional uma cena do passado contém, mais vívida e mais próxima ela vai nos parecer. Quanto menos carga emocional, mas distante e menos vivida a cena vai parecer.

Vamos explicar melhor.

Existem várias maneiras de como uma lembrança pode se apresentar:

1 - Você pode lembrar de uma cena que aconteceu e sentir como se estivesse lá dentro do evento, como se estivesse ocorrendo naquele momento. Ao fechar os olhos e lembrar do que aconteceu (ou simplesmente ao lembrar de olhos abertos mesmo), é como se você estivesse revivendo tudo, dentro daquele corpo do passado.

Normalmente, se você está vendo a cena desta perspectiva, a cena se apresentará de forma nítida, colorida, com muitos detalhes. Você conseguirá provavelmente lembrar das expressões dos rostos das pessoas envolvidas, conseguirá lembrar dos sons, do tom de voz com nitidez. Poderá também sentir as sensações do ambiente: cheiro, temperatura, brisa, umidade e etc...

Uma cena que se apresentar com esta nitidez, ou que se apresente de forma semelhante a descrita acima, muito provavelmente contém uma carga emocional intensa. Os elementos descritos dão indícios muito fortes, mesmo que a pessoa afirme não sentir nada do ponto de vista emocional.

2 - Você pode lembrar de uma determinada cena do seu passado, observar que ela está bem próxima e nítida, mas você percebe que não está lá dentro da cena revivendo tudo. É como se você a assistisse de fora, olhando uma tela de cinema: você sentado na platéia assistindo uma cena na tela de cinema. Você enxerga de fora, e vê que tem uma pessoa lá na tela que é você mesmo, mas não se sente dentro da cena. Neste caso, os detalhes, a nitidez, os sons e sensações estão presentes porém mais distantes e menos intensos.

Este tipo de cena, por ainda estar muito próxima e ainda conter uma certa nitidez de imagem, sons e sensações, dá indícios de conter carga emocional. É menos intensa que a carga emocional da cena de descrição de número 1 acima, mas ainda tem um peso considerável.

3 - Ao lembrar de um evento do passado, esta lembrança pode se apresentar longe, distante, sem nitidez. Você tenta forçar a lembrança, mas não consegue, a cena parece que foge... Ela está distante, sem detalhes, as vezes está em preto e branco. Os sons e sensações também ficam fracos longínquos.

Normalmente, uma cena com estas características, é sinal de que a carga emocional foi dissolvida totalmente, ou quase totalmente.

Analisando as três situações descritas acima, o princípio fundamental é:

Quanto mais perto, mais nítido e quanto mais intensas as sensações (visuais, auditivas e sinestésicas), mais forte é a carga emocional. Enquanto que, quanto mais distante, menos nítidas e fracas forem as sensações, maiores são os indícios de que a carga emocional é suave ou inexistente.

Faça a experiência. Observe cenas variadas do passado, com e sem carga emocional, e veja a diferença entre elas.

Se você lembrou de uma cena, não conseguiu sentir nada conscientemente, mas, observou características das cenas descritas nos itens 1 e 2, é sinal de que existe conteúdo emocional e você deve trabalhá-las com a EFTQ. Você

assumirá que está reprimindo os sentimentos e irá tratar a cena com várias rodadas de EFT.

A cada rodada, observe se a cena está ficando mais distante, se a perspectiva está mudando (de dentro da cena para fora dela, e depois para mais distante). Observe se está havendo diminuição da nitidez e da intensidade das sensações. Se isto estiver ocorrendo, é porque a carga emocional está ficando cada vez menos intensa.

Algumas pessoas são mais visuais, outras são mais auditivas e outras mais sinestésicas. Isso significa dizer que umas pessoas vão ter a parte visual mais nítida, outras vão lembrar mais dos sons do que das imagens, e algumas vão sentir mais as sensações físicas da cena (frio, cheiros, umidade, contato, dor e etc...). Fique atento as particularidades de cada pessoa.

Na vida de qualquer pessoa vai existir centenas de cenas e eventos específicos. Trabalhe aos poucos. Não adianta ter pressa. Escolha de um a três episódios por dia. Isto irá tomar pouco tempo, e, em trinta dias, terá tratado de 30 a 90 eventos. Escolha inicialmente os eventos de intensidade mais forte.

Os eventos mais intensos podem demandar mais que um dia de trabalho. Siga com paciência e persistência, até zerar completamente a sua carga emocional. Depois vá escolhendo os episódios menos intensos.

Este procedimento simples pode ser feito por todos. Você também pode e deve orientar os clientes a fazer isto entre as sessões, como uma tarefa de casa. Peça que eles tragam a lista também para você. Este material é riquíssimo, e fornecerá muito conteúdo para se trabalhar.

COMO APLICAR A EFT QUÂNTICA

Inicialmente você deverá conversar com o receptor e perguntar o que ele deseja tratar com a EFT Quântica. Você poderá usar um dos métodos de investigação que descrevemos abaixo.

O importante é você sempre se lembrar de ativar o **COMANDO QUÂNTICO**:

⇒ Comando Quântico: "**Ativando EFT Quântica**"

Ao dar esse comando automaticamente a EFT Quântica começará a fluir. Você poderá ativá-lo com o pensamento, vontade ou falando a frase verbalmente.

Então você deverá tratar a emoção, pensamento ou crença negativa repetindo o que esta tratando:

- ⇒ Frase: **"Tal problema"**
ou
- ⇒ Frase: **"dor de cabeça"**
Ou
- ⇒ Frase: **"raiva de fulano"**

Quanto mais você repetir, mais intenso ficará a emoção e assim mais rápido eliminará o desconforto emocional.

Caso não deseje dizer nada ou pensar basta apenas dar o comando:

- ⇒ Comando Quântico: **"Ativando EFT Quântica para X"**

Desta forma o desconforto emocional, crença ou pensamento também irá zerar.

AS 3 PERGUNTAS

As 3 perguntas é um método que o professor de Hipnose Clínica Rafael Navarrete testou em mais de 700 pessoas e em 90% dos casos é possível constar um trauma ou bloqueio emocional que mudou bruscamente a vida de uma pessoa.

As perguntas são:

Você tem fixação pelo passado?

Você fica relembando os bons momentos do passado?

Você gostaria de apagar as situações negativas do passado?

- 1) Se a resposta for SIM para as TRÊS perguntas você pega a sua idade atual, divide por 3. Na sequência veja se ocorreu algum fato marcante na idade do calculo. Caso resultado seja negativo, verifique 2 anos antes ou 2 anos depois do resultados.

Exemplo: $36:3 = 12$ (poderá ter ocorrido algo entre 10 e 14 anos)

- 2) Se a resposta for SIM para as DUAS perguntas você pega a sua idade atual, divide por 2. Na sequência veja se ocorreu algum fato marcante na idade do calculo. Caso resultado seja negativo, verifique 2 anos antes ou 2 anos depois do resultados.

Exemplo: $36:2 = 18$ (poderá ter ocorrido algo entre 16 e 20 anos)

- 3) Se a resposta for SIM para as UMA pergunta você pega a sua idade atual, divide por 1. Na sequência veja se ocorreu algum fato marcante na idade do calculo. Caso resultado seja negativo, verifique 4 anos antes.

- 4) Exemplo: $36:1 = 36$ (poderá ter ocorrido até aos 32 anos)

Pode ocorrer nos casos acima de você ter que acrescentar 1 ano para ter o momento.

É importante responder com sinceridade estas perguntas. É SIM ou NÃO. Não existe TALVEZ ou MAIS OU MENOS.

Caso não se lembre, mas tenha dado sim e alguma das respostas peça ao seu subconsciente para lhe mostrar e esqueça fazendo seus afazeres. A resposta poderá vir por sonho, TV, rádio, som, internet, alguma pessoa ou fato. Fique atento o universo lhe mandará mensagem de inúmeras formas.

Os métodos de investigação abaixo são utilizados por André Lima da EFT.

MÉTODO SIMPES

Funciona em 50% das pessoas.

Escolha um pensamento, padrão, crença

- 1) Dê a intensidade (força 10 a 0)
- 2) Pergunte ao receptor se existe alguma imagem, uma cena?
- 3) Como é essa imagem, tem vozes?
- 4) Ao pensar, vem mais crenças, vozes, pensamentos, emoções negativos?
- 5) Tem alguma sensação física desconfortável (surge alguma emoção negativa?)

MÉTODO INTERMEDIÁRIO

Este é um método excelente para fazer um tratamento. Nos casos que o método básico não funciona. Você faz estas perguntas ao receptor ou a si caso você vai se auto aplicar e ao ativar o Comando Quântico você vai repetindo das frases formadas variando.

- Porque isto é verdade?
- Quais são as provas?
- Quem falou que era assim?
- Quem falou que eu sou assim?
- Alguém que eu conheço acha isto?
- O que você ouviu que prova que isto é verdade?
- O que você já viu que prova que isto é verdade?
- Como vc aprendeu que isto é verdade?
- O que leva você a ser dessa forma?
- O que isto significa pra você?
- Porque você senti que é dessa forma?
-
- Você ouve VOZES - próximos, nítidos, intensas, sem força?
- Tem SENSÇÃO FÍSICA?
- Quais são as EMOÇÕES NEGATIVAS?

MÉTODO APROFUNDADO

Este sistema de investigação aprofundado se baseia no seguintes quisitos:

- 1) Quais **experiências que você viveu no passado que te lembra a situação a ser tratada?**
- Exemplos: Surra do pai, falência, humilhação
-
- 2) Coisas que você ouviu de outras pessoas - rádio, tv, família, amigo
- 2.1) Quais os comentários que as pessoas fazem da vida **que te lembra a situação a ser tratada?**
- 2.2) Quais as coisas que disseram diretamente contra si **que te lembra a situação a ser tratada?**
- Exemplos: Você não presta, esse não é emprego...
-
- 3)) Quais as Coisas negativas que você testemunhou/notícias/historia- Atalho para não pensar muito ou como deve agir. Situações de outras pessoas.

- 3.1) Quais experiência em vivi e experimentou na minha vida que podem ter contribuído?
- 2) Quais as coisas eu possa ter ouvido que formou esse padrão?
- 3) Quais as coisas que testemunhei que podem ter causado essas emoções?
-
- SURGE ALGUMA VOZ?
- SURGE COMENTÁRIO?
- SENSAÇÃO FÍSICA?
- QUAL NOME DESSA EMOÇÃO?
- QUAL INTENSIDADE DESTA EMOÇÃO?

COMO APLICAR A EFT QUÂNTICA À DISTÂNCIA

Antes de realizar uma aplicação à distância para o receptor é necessário ter sua autorização. Não devemos ferir o livre arbítrio de ninguém. Cada pessoa tem direito a suas escolhas, mesmo tendo consciência de que a EFT Quântica jamais faram mal algum, cada pessoa deve escolher o ritmo de seu crescimento, sua evolução e, as ferramentas que irão auxiliar em sua jornada. Interferir no livre-arbítrio de alguém, não somente é antiético imoral, como é uma violência ao caminho evolutivo que esta pessoas está seguindo.

Pode ocorrer de o receptor estar dirigindo, ou estar executando um trabalho que exija máxima de sua atenção e a energia da EFT Quântica poderá alterar seu estado vigília para Alfa. Devemos, sempre, falar com a pessoa que queremos auxiliar, combinado o horário e marcando um horário para a aplicação.

Conhecendo a pessoa para quem irá fazer a aplicação, mentalize-a, visualizando-a. É recomendável fazer a aplicação por via SKYPE, sala de conferencia, SMS ou telefonema.

Faça o mesmo processo de aplicação já detalhados acima apenas colocando sua intenção de auxiliar o receptor.

COMO APLICAR A EFT QUÂNTICA MULTIDÕES

Para aplicar em multidões, basta apenas dar o comando quântico "Ativando EFT Quântica para todos". Se tiver praticantes de EFT Quântica na plateia vocês poderão se unir e aplicar juntos em todos.

É importante apenas que você guie todo o processo com todos os receptores.

BIBLIOGRAFIA

- ABRAM, D., SEN, D., SHARKEY, H. & WILLIAMS G. J. *India The Rough Guide*. London, Penguin Group, 1997.
- ALPHEN, J. V. & ARIS, A. Eds., *Oriental Medicine - A Illustrated Guide to The Asian Arts of Healing*. London, Serindia Publication, 1995.
- ANDRÉ LIMA, *Curso Básico de EFT*
- ATILAH, J., LEFFMAN, D. & LEWIS, S. *China - The Rough Guide*. London, Rough Guides, 1997.
- JIMMY L. MELLO - *APOSTILA CURSO DE EFT*
- BEIJING FOREIGN LANGUAGE INSTITUTE, *The Pinyin Chinese-English Dictionary*. Hong Kong. Commercial Press, 1993.
- BEINFELD, H. & KORNGOLD, E. *Between Heaven and Earth - A Guide to Chinese Medicine*. New York, Ballantine Books, 1991.
- BENSKY, D. & GAMBLE, A. *Chinese Herbal Medicine- Matéria Medica*. Seattle, Eastland Press, 1993.
- BHISHAGRATNA, K. L. *Sushruta Samhita*. Delhi, Chowkhamba Press, 1991.
- BIRCH, S. & FELT, R. *Entendendo a Acupuntura*. São Paulo. Editora Roca, 2002.
- BISHOP, D. H. *Chinese Thought - An Introduction*. Delhi, Motilal Barnasidass, 1995.
- BLOFELD, J. *Taoism - The Road To Immortality*. Boston, Shambhala Publication, 1978.
- BOZAN, J., XUNZHENG, S. & HUA, H. *A Concise History of China*. Beijing, Foreign Languages Press, 1986.
- CAMPBELL, J. *As Mascaras de Deus - Mitologia Oriental*. São Paulo, Editora Palas Athena, 2002.
- CLEARY, T. *O Essencial do Tao*. São Paulo, Editora Best Seller, 1991.
- DASH, B. V. *Fundamentals of Ayurvedic Medicine*. Delhi, Konark Publishers 1995.
- ELIADE, M. *Yoga - Immortality and Freedom*. New Jersey, Princeton University Press, 1990.
- FEUERSTEIN, G. *A Tradição do Yoga*. São Paulo, Editora Pensamento, 2001.
- _____ *Tantra - Sexualidade e Espiritualidade*. Rio de Janeiro, Nova Era, 2001.
- FEUERSTEIN, G., KAK, S. & FRAWLEY, D. *In The Search of The Cradle of Civilization*. Delhi, Motilal Banarsidass, 1999.
- FRED P. GALLO, *Toques Mágicos - Ed. Sirio*
- FILLIOZAT, J. *The Classical Doctrine of Indian Medicine*. Delhi, Munshiram Manoharlal, 1964.
- FRAWLEY, D. *Tantric Yoga and The Wisdom Goddesses*. Salt Lake City, Passage Press, 1994.

_____ Yoga & Ayurveda - Self-Healing and Self-Realization. Delhi, Motilal Banarsidass, 2000.

_____ Ayurvedic Healing - A Comprehensive Guide. Twin Lakes, Lotus Press, 2000.

GARY CRAIG - Manual Oficial EFT

GONÇALVES, R. M. Textos Budistas e Zen-Budistas. São Paulo, Editora Cultrix, 1992.

GRANET, M. O Pensamento Chinês. Rio de Janeiro. Contraponto. 1997.

HE, Y. H. & NE, B. Z. Medicina Tradicional Chinesa. São Paulo, Atheneu, 1999.

HOERNLE, A. F. R. Studies in The Medicine of Ancient India. New Delhi, Concept Publishing Company, 1994.

HOIZE, D. & HOIZE, M. J. A History of Chinese Medicine. Edinburgh, Edinburgh University Press, 1993.

KAPTCHUK, T. J. The Web That Has No Weaver. Chicago, Congdon & Weed, 1983.

KIELCE, A. O Taoísmo. São Paulo, Martins Fontes, 1986.

LELE, A., RANADE, S. e FRAWLEY, D. Secrets of Marma. Pune. International Academy of Ayurveda, 1999.

LESLIE, C. & ALLAN, Y. Path to Asian Medical Knowledge. New Delhi, Mun-Shiram Manoharal Publisher, 1993

LESLIE, C. Asian Medical Systems: A Comparative Study. Delhi, Motilal Banarsidass, 1998.

LUZ, Madel T. "Racionalidades Médicas e Terapêuticas Alternativas". Série Estudos em Saúde de Coletiva. Rio de Janeiro, no 62, 1993.

_____ "Estudo Comparativo das Medicinas Ocidental Contemporânea, Homeopática, Tradicional Chinesa e Ayurvedica em Programas Públicos de Saúde". Série Estudos em Saude Coletiva. Rio de Janeiro, nº 140, 1996.

_____ "Medicina Tradicional Chinesa". Série Estudos em Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, no 150, 1997.

MACIOCIA, G. Os Fundamentos da Medicina Chinesa. São Paulo, Editora Roca, 1996.

MALIK, S. C. Indian Civilization - The Formative Period. Delhi, Motilal Barnar sidas, 1968.

MERTON, T. A Via de Chuang Tzu. Petrópolis, Editora Vozes, 1989.

MIYUKI, M. A Doutrina da Flor de Ouro. São Paulo, Editora Pensamento, 1990.

MONIER, M., Sanscrit English Dictionary, London, Oxford University Press, 1979.

MUKHOPADHYAYA, G. History of Indian Medicine. Calcutta, University of Calcutta, 1994.

- MUTZENBECHER, A. *I Ching - O Livro das Mutações: Sua Dinâmica Energética*. Rio de Janeiro, Editora Gryphus, 2002.
- NI, M. *The Yellow Emperor`s Classic of Medicine*, Boston, Shambhala Publication, 1995.
- NORMAND, H. *Os Mestres do Tao*. São Paulo, Editora Pensamento, 1987
- OMURA, Y. *Acupuncture Medicine*. Tokyo, Japan Publication, 1982.
- RAMA, S. *Vivendo Com os Mestres do Himalaia - Experiências Espirituais do Swami Rama*. São Paulo, Editora Pensamento, 1978.
- RAMACHARACA, I. *As Doutrinas Esotéricas das Filosofias e Religiões da Índia*. São Paulo, Editora Pensamento, 1978.
- RANADE, S. *Natural Healing Through Ayurveda*. Delhi, Motilal Banarsidass, 1999.
- ROS, F. *The Lost Secrets of Ayurvedic Acupuncture*. Twin Lake. Lotus Press, 1994.
- SCHIPPER, K. *The Taoist Body*. Berkeley, University of California Press, 1993.
- SILVIA HARTAMNN, *Aventuras con EFT*, Ed. Grixó
- SVOBODA, R. & LADE, A. *Tao and Dharma - Chinese Medicine and Ayurveda*. Twin Lakes, Lotus Press, 1995.
- SVOBODA, R. *Ayurveda - Life, Health and Longevity*. New York. PeguinBooks, 1992.
- TAYLOR, C. & Cols. *China*. Hawthorn, Lonely Planet Publications, 1996.
- TEJOMAYANANDA, S. *Hindu Culture - An Introduction*. Mumbai, Central Chin-Maya Mission Trust, 1998.
- THATTE, D. G. *Acupuncture, Marma and Other Asian Therapeutic Techniques*. Varanasi, Chaukhamba Orientalia, 1988
- TSE, L. *O Livro do Caminho Perfeito - Tao Te Ching*. São Paulo, Editora Pensamento, 1983.

MINHA JORNADA

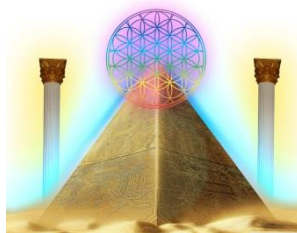
Edgar Stefani Rodrigues Martins de Souza



- Terapeuta Holístico e Palestrante
- Nascimento em Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil, 24/02/1990
- Bacharel em Relações Internacionais – Faculdade Internacional de Curitiba
- Cursando faculdade de Direito.
- Psicoterapeuta Holística, Terapias de Vidas Passadas (TVP) e Terapeuta Esotérico.
- Terapeuta em Florais de Bach e Saint Germain
- Terapeuta de Tarô Terapêutico
- Participou de inúmeras vivências xamânicas
- Criador do Portal Holus e Escola Flor da Vida
- Professor de diversos sistemas de Reiki e canalização de energia



www.portalholus.com



www.escolaflordavida.com

Contato: escolaflordavida@gmail.com