

# Com o Consentimento de Gary Craig <http://www.emofree.com>

## O PRINCÍPIO DESCOBERTO

"A causa de todos os sintomas físicos e das emoções negativas é um desequilíbrio no sistema energético do corpo"

## EFT EM POUCAS PALAVRAS

Memorize A Fórmula Básica. Use-a com qualquer problema – emocional ou físico – adaptando como Afirmação Inicial e Frase-Lembrete apropriadas. Persista até que todos os aspectos sejam tratados. Tente com tudo!

## EFT numa Página - A FÓRMULA BÁSICA

Se possível, dê um grau de 0 a 10 para o sintoma que presentemente interfere com sua habilidade de levar uma vida normal, sendo que 10 é o grau de maior desconforto e zero é nenhum desconforto.



**1. A Afirmação Inicial** ... Repita esta afirmação 3 vezes:

"Apesar de eu (ainda) ter este (declare seu problema), eu me aceito completa e profundamente" enquanto esfrega em círculos continuamente os pontos Sore Spot ou enquanto bate no ponto Karate Chop (veja abaixo).

**2. A Sequência** ... Bata com as pontas dos dedos indicador e médio de uma das mãos, por aproximadamente 7 vezes, em cada um dos pontos de energia enquanto repete a Frase Lembrete (o ponto focal do problema) em cada ponto. (Acrescente a palavra "ainda" quando estiver repetindo toda a sequência.

IS, LO, EO, EN, Qx, IC, EB, Po, DI, DMe, DMi, KC

As abreviações dos pontos de energia são: IS = Início da Sobrancelha; LO = Lado do Olho; EO = Embaixo do Olho; EN = Embaixo do Nariz; Qx = logo acima do da Clavícula; EB = Embaixo do Braço; Po = raiz da unha do polegar; DI = raiz da unha do Dedo Indicador; DMe = raiz da unha do Dedo Médio; DMi = raiz da unha do Dedo Mínimo; KC = Karate Chop (o ponto de energia fica entre o dedo mínimo



pontos estão explicados abaixo na mesma ordem acima. Também é a ordem em que os pontos devem ser batidos: IS = Início da Sobrancelha; LO = Lado do Olho; EO = Embaixo do Olho; EN = Embaixo do Nariz; Qx = logo acima do da Clavícula; EB = Embaixo do Braço; Po = raiz da unha do polegar; DI = raiz da unha do Dedo Indicador; DMe = raiz da unha do Dedo Médio; DMi = raiz da unha do Dedo Mínimo; KC = Karate Chop (o ponto de energia fica entre o dedo mínimo

**3. O Procedimento 9 Gamut** ... Bata continuamente no ponto Gamut (o ponto de energia fica entre e logo acima dos nós das articulações do 4<sup>th</sup> e 5<sup>th</sup> dedos) enquanto executa as seguintes ações: (1) Olhos fechados (2) Olhos abertos (3) Olhos completamente para a esquerda (4) Olhos completamente para a direita (5) Faça um grande círculo com os olhos (6) Faça um pequeno círculo com os olhos (7) Cantarole por entre os dentes uma canção por uns 2 segundos (8) Cantarole por entre os dentes uma canção por mais 2 segundos.



sobre as costas da mão, cada uma das 9 ações seguintes: (1) Olhos fechados (2) Olhos abertos (3) Olhos completamente para a esquerda (4) Olhos completamente para a direita (5) Faça um grande círculo com os olhos (6) Faça um pequeno círculo com os olhos (7) Cantarole por entre os dentes uma canção por uns 2 segundos (8) Cantarole por entre os dentes uma canção por mais 2 segundos.

**4. A Sequência (novamente)** ... Bata por aproximadamente 7 vezes em cada um dos pontos de energia enquanto repete a Frase Lembrete (o ponto focal do problema) em cada ponto. IS, LO, EO, EN, Qx, IC, EB

Nota: Nas repetições subsequentes "A Afirmação Inicial" e a "Frase Lembrete" devem ser ajustadas para refletir os aspectos do problema que ainda restam.

Protocol by: Claudia Giovanni - [claudiagiovani@uol.com.br](mailto:claudiagiovani@uol.com.br)

Terapeuta Holística - <http://sites.uol.com.br/claudiagiovani/>

Distributed by The Association For Meridian Energy Therapies – <http://www.TheAMT.com>