



EFT® / TAPPING



A forma simples e eficaz de descondicionar a mente, libertar bloqueios e criar um novo Eu.



Por **Isabel Gonçalves**
M.CSH.
International Life & Family Coach
Formadora (cursos e workshops de meditação e desenvolvimento pessoal e humano)
Autora do livro *Rumo à Minha Plenitude*
www.harmonizando.com | Tel. 964 480 280

Medos, dependências, fobias e outras situações de constrangimento pessoal são muitas vezes difíceis de tratar de forma natural em curto espaço de tempo. Nas sessões proporcionam-se às pessoas condições terapêuticas para a compreensão do problema e também para a motivação para a mudança, mas nada disto é suficiente para se obterem resultados práticos quase imediatos. Para além da tomada de consciência e da motivação, é cada vez mais importante e urgente que seja gerado um novo panorama mental que permita operar no cliente um novo comportamento.

Além disso, é necessário envolver a pessoa no seu próprio processo de cura dando-lhe ferramentas para ela mesmo as ativar, promovendo as condições internas para a transformação. É aqui que se insere a EFT® / Tapping.

A EFT® (Emotional Freedom Technique) – hoje mais conhecida entre nós como Tapping (que literalmente significa batida com os dedos) – é também designada de “acupuntura emocional pelo toque dos dedos”. Os toques incidem em determinados pontos da cabeça, rosto, parte superior do tronco e mãos e podem ser executados de pé ou preferencialmente sentado. Não obstante incidirem sobre pontos específicos dos meridianos de acupuntura, a forma como os dedos são usados permite que esses pontos energéticos sejam acionados sem ser necessário qualquer conhecimento técnico e científico sobre medicina tradicional chinesa (MTC).

As experiências traumáticas anteriormente experienciadas por cada um de nós criam, como sabemos, bloqueios energéticos no corpo na medida em ficam registadas, como que armazenadas, nos vários sistemas orgânicos associados a fluxos de energia ou meridianos. Esses fluxos precisam de ser restabelecidos livremente para que a saúde física e mental se reponha; esse é o âmbito da MTC nas suas várias expressões terapêuticas, entre as quais se inclui a acupuntura.

O Tapping ou EFT® é uma técnica simples que recorre a movimentos na forma de batidas suaves, firmes e repetidas dos próprios dedos em determinados pontos dos principais meridianos energéticos do corpo, em associação com afirmações positivas específicas para descondicionar bloqueios ou posturas mentais rígidas. Através desses toques e da atitude (mental e verbal) que se estabelece, criam-se condições para a transformação, ou mesmo catarse, pela libertação de emoções cristalizadas no corpo registadas no plano do inconsciente.

É uma forma extraordinária de ajudar a libertar crenças antigas e limitadoras que aprisionam e limitam todo o potencial individual invalidando a sua manifestação.

De facto, esta técnica permite restabelecer o equilíbrio energético, eliminando dessa forma a emoção e a ligação à memória traumática ou ao pensamento que lhe está associado. Assim, a memória perde a sua importância e deixa de comandar o inconsciente, ocorrendo a libertação interior e consequentemente a cura.

A EFT® liberta todo o tipo de emoções negativas e é um poderoso auxiliar, entre outros:

- No controlo e eliminação de dependências e atos compulsivos (alimentares, tabágicos, de jogo, de consumo, relacionais e outros)
- Na transformação de padrões condicionados e limitados de pensamento e comportamento
- No tratamento de medos, traumas e fobias, etc.

Muitos são os que conhecem a técnica pois os seus rudimentos estão hoje amplamente disponíveis em livros e na internet. Porém, para que a EFT resulte, há que conhecer um conjunto de normas e princípios que devem presidir à terapia que será depois executada, em regime de manutenção, em auto tratamento. Esse é o âmbito do protocolo estabelecido entre o Terapeuta e o cliente em função dos casos individuais. Por exemplo, se alguém sofre de uma incapacidade de se expressar livremente em público, o

Terapeuta irá – depois de em conjunto praticarem a técnica – ministrar-lhe o conhecimento necessário para que essa pessoa possa continuar a desenvolver autonomamente a sequência estabelecida para o seu caso específico. Essa sequência inclui, não apenas os pontos chave a tocar, mas também as afirmações que devem ser feitas simultaneamente, a métrica do problema nas diversas fases, indicações sobre a frequência das batidas (*tapping*), etc.

As sessões com o cliente são normalmente 2 a 3 e funcionam como fonte de prática, aprendizagem e aperfeiçoamento, sendo entregue ao cliente, num dos primeiros encontros, o protocolo que ele mesmo deve praticar depois isoladamente – seja como processo de cura ou como prevenção de futuras recidivas.

Enquanto Coach individual e formadora de desenvolvimento pessoal e humano, considero de relevância extrema proporcionar a quem se encontra em estado de limitação ou sofrimento não apenas a consciência de que a transformação ou cura da sua situação é possível, mas também de que esta depende maioritariamente de si mesmo e de que ela mesmo – ao aprender a técnica – pode adquirir as “ferramentas” para se libertar desse problema que ela mesma criou ou em que se deixou involuntariamente enredar.

Não há felicidade plena que não inclua proporcionar a felicidade aos outros. E a prática desta técnica, tão simples, exige partilhar este conhecimento com os que a procuram uma vez que ela proporciona resultados tão libertadores e de verdadeira transformação. |

Mindful Hypnosis | EFT®/Tapping | Constelações Familiares
Life Coaching & Mentoria

GRUPOS E PROGRAMAS PARA JOVENS E ADULTOS:
Mindful Kids | Empowering Teens | Círculos de Mulheres |
Rumo à Minha Plenitude® | Desenvolvimento Pessoal e Humano



Isabel Gonçalves | www.harmonizando.com | TIm 964480280