

EFT – Libertando a Mente e Acalmando o Corpo

Respire profundamente agora. Se puder, feche os olhos por um instante. Inspire devagar... e solte o ar lentamente.

Tem dias em que o corpo pede pausa... mas o cérebro continua acelerado. A mente cheia. O corpo cansado. A pele sensível. Pensamentos que não param. E às vezes surge aquela sensação estranha... de que a vida está meio bagunçada. Fora do lugar.



O que é EFT (Emotional Freedom Techniques)

A **EFT**, conhecida como **Técnica de Libertação Emocional**, é uma prática que combina **psicologia moderna com estímulos em pontos energéticos do corpo**. Muita gente descreve a EFT como uma espécie de "**acupuntura emocional sem agulhas**", porque utiliza pontos energéticos semelhantes aos da medicina chinesa.



→ Toque suave

Você **toca levemente com os dedos alguns pontos do rosto e do corpo**

→ Reconhecimento

Enquanto isso, **fala frases que reconhecem a emoção ou o problema**

→ Sinal de segurança

O cérebro recebe sinais de segurança e relaxamento

→ Liberação

O sistema nervoso começa a **diminuir o estresse e liberar a tensão emocional**

O objetivo não é negar o problema... É **reconhecer o que está acontecendo e, ao mesmo tempo, abrir espaço para o autocuidado e a aceitação.**

A Ciência por Trás da EFT



Além da tradição energética, hoje também existem pesquisas que mostram efeitos fisiológicos reais. Quando você estimula esses pontos enquanto fala sobre a emoção que está sentindo... o cérebro começa a receber sinais de segurança.

A Amígdala



Uma região chamada **amígdala**, que funciona como o alarme do cérebro para o medo e o estresse... começa a diminuir sua ativação. A amígdala é responsável pelas respostas de sobrevivência: Luta. Fuga. Ou congelamento.

O que acontece no cérebro

Quando o corpo recebe estímulos calmantes nesses pontos... enquanto a pessoa reconhece a emoção... o cérebro recebe uma mensagem curiosa:

"Estou pensando no problema... mas meu corpo está recebendo sinais de calma."

E isso ajuda a reduzir a intensidade da resposta emocional.

100+

Estudos científicos

Avaliando a EFT com resultados positivos

3

Elementos poderosos

Estimulação somática, contato com a emoção e frases de aceitação

Efeitos Fisiológicos Comprovados

Estudos também observaram algo interessante. Depois de sessões de EFT, houve **redução significativa do cortisol**, que é o hormônio do estresse.

Redução do Cortisol

Quando o cortisol diminui... o corpo começa a sair do modo sobrevivência... e entra mais no modo recuperação.

Sistema Parassimpático

Isso ativa o sistema nervoso **parassimpático**. O sistema responsável pelo descanso, pela regeneração e pela cura.

Reconsolidação da Memória

O cérebro revisita a memória... mas agora em um estado fisiológico de segurança. Esse processo é chamado de **reconsolidação da memória emocional**.

Por isso muitas pessoas relatam sensações como: respiração mais profunda... relaxamento no corpo... clareza mental... e sensação de alívio. A EFT cria um verdadeiro **atalho neurológico de regulação emocional**. Com resultados positivos especialmente para: ansiedade... estresse... depressão... traumas emocionais... e até dor crônica.

Preparação – Ponto do Karatê

Antes de começar: Respire fundo. Se quiser, coloque uma mão no coração.

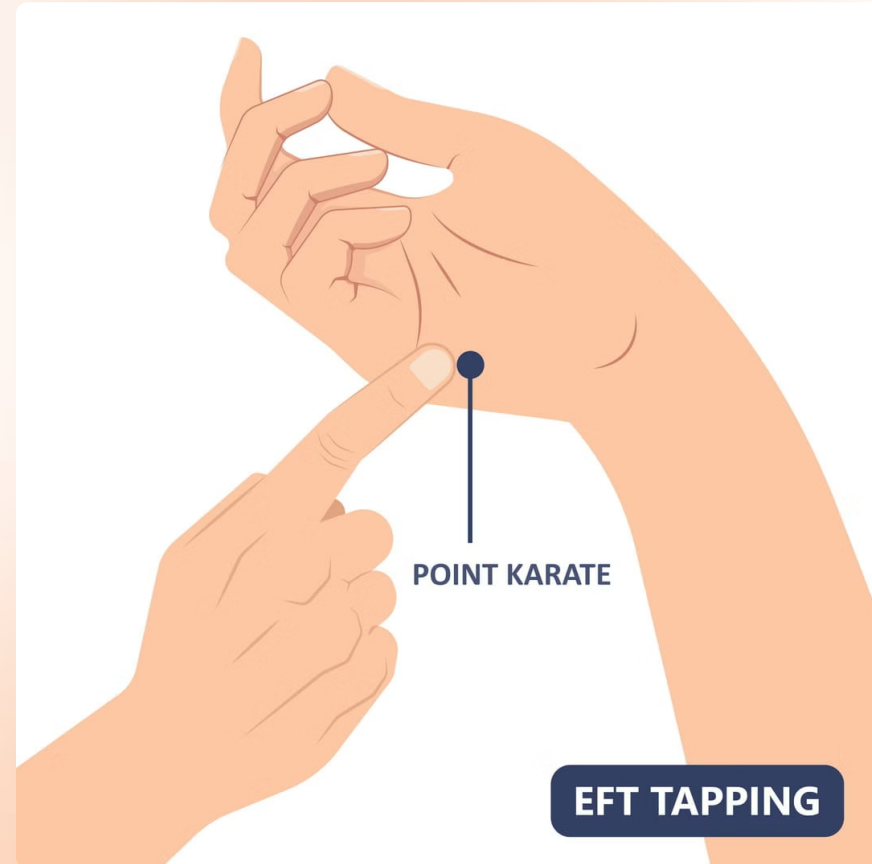
☐ Toque o **lado da mão** — esse ponto é conhecido como **Ponto do Karatê**. Repita **3 vezes** enquanto toca o lado da mão.

"Mesmo que minha vida esteja esquisita, bagunçada e nada no lugar certo... mesmo assim eu me amo, me aceito e me respeito profunda e completamente."

"Mesmo que às vezes eu me sinta cansado e sem direção... mesmo assim eu me amo, me aceito e me respeito profunda e completamente."

"Mesmo que agora algumas coisas pareçam confusas dentro de mim... mesmo assim eu me amo, me aceito e me respeito profunda e completamente."

Respire. Agora vamos começar as rodadas.



Os 9 Pontos de EFT – Mapa do Corpo



Toque suavemente cada ponto enquanto repete a frase curta. Esses são os pontos que vamos trabalhar nas rodadas:

01

Topo da cabeça

Centro do topo da cabeça

02

Início da sobrancelha

Início interno da sobrancelha

03

Lado do olho

Osso na lateral do olho

04

Embaixo do olho

Osso abaixo do olho

05

Embaixo do nariz

Entre o nariz e o lábio superior

06

Queixo

Abaixo do lábio inferior

07

Clavícula

Abaixo da clavícula

08

Embaixo do braço

Lateral do tórax, abaixo da axila

09

Dedos

Ou voltar ao topo da cabeça

Rodada 1 – Reconhecendo o Cansaço

Pontos superiores

Topo da cabeça

"Tem dias em que minha mente não para..."

Sobrancelha

"Parece que tenho mil coisas acontecendo dentro de mim..."

Lado do olho

"E às vezes minha vida parece meio bagunçada."

 **Frase Mestre:** Mesmo assim eu me amo, me aceito e me respeito profunda e completamente.

Pontos inferiores

Embaixo do olho

"Meu corpo está cansado..."

Embaixo do nariz

"Minha mente está cheia..."

Queixo

"E talvez eu esteja tentando dar conta de tudo sozinho."

 **Frase Mestre:** Mesmo assim eu me amo, me aceito e me respeito profunda e completamente.

Clavícula

"Talvez eu só precise de um momento de pausa..."

Embaixo do braço

"Talvez meu corpo esteja pedindo cuidado..."

Topo da cabeça

"Talvez seja hora de respirar e desacelerar."

 **Frase Mestre:** Mesmo assim eu me amo, me aceito e me respeito profunda e completamente. — Respire fundo.

Rodada 2 – Reconhecendo e Liberando

Reconhecimento

Topo da cabeça

"Eu reconheço esse cansaço dentro de mim..."

Sobrancelha

"Reconheço que algumas coisas estão fora do lugar..."

Lado do olho

"E reconheço que isso às vezes me preocupa."

📄 **Frase Mestra:** Mesmo assim eu me amo, me aceito e me respeito profunda e completamente.

Embaixo do olho

"Talvez eu tenha carregado peso demais..."

Embaixo do nariz

"Talvez eu tenha tentado ser forte o tempo todo..."

Queixo

"Talvez eu tenha esquecido de cuidar de mim."

📄 **Frase Mestra:** Mesmo assim eu me amo, me aceito e me respeito profunda e completamente.

Liberação

Clavícula

"Agora eu começo a liberar essa tensão..."

Embaixo do braço

"Eu permito que meu corpo relaxe um pouco..."

Topo da cabeça

"Eu permito que minha mente encontre mais espaço."

✅ **Frase Mestra:** Mesmo assim eu me amo, me aceito e me respeito profunda e completamente.

Respire novamente. Sinta o corpo.

Rodada 3 – Abrindo Espaço para o Equilíbrio

Topo da cabeça

"Talvez minha vida esteja apenas em processo de reorganização..."

Sobrancelha

"Talvez algumas coisas estejam se ajustando dentro de mim..."

Lado do olho

"Talvez eu esteja aprendendo algo importante."

 **Frase Mestra:** Mesmo assim eu me amo, me aceito e me respeito profunda e completamente.

Embaixo do olho

"Eu começo a liberar essa pressão..."

Embaixo do nariz

"Eu começo a confiar mais no meu caminho..."

Queixo

"Eu começo a me tratar com mais gentileza."

 **Frase Mestra:** Mesmo assim eu me amo, me aceito e me respeito profunda e completamente.

Clavícula

"Eu permito que a calma entre no meu corpo..."

Embaixo do braço

"Eu permito que a clareza volte para minha mente..."

Topo da cabeça

"Eu permito que a vida encontre seu equilíbrio novamente."

 **Frase Mestra:** Mesmo assim eu me amo, me aceito e me respeito profunda e completamente.

Respire fundo.

Rodada de EFT – Libertando a Sensação de Vida Bagunçada

Toque suavemente cada ponto enquanto repete a frase curta.

1 Topo da cabeça

"Minha vida parece meio bagunçada..."

2 Início da sobrancelha

"Tem dias em que tudo parece fora do lugar..."

3 Lado do olho

"Meu corpo pede pausa..."

4 Embaixo do olho

"Mas a mente continua acelerada..."

5 Embaixo do nariz

"Minha cabeça cheia..."

6 Queixo

"Meu corpo cansado sem explicação..."

7 Clavícula

"Talvez meu sistema emocional esteja pedindo cuidado..."

8 Embaixo do braço

"Talvez eu não precise dar conta de tudo agora..."

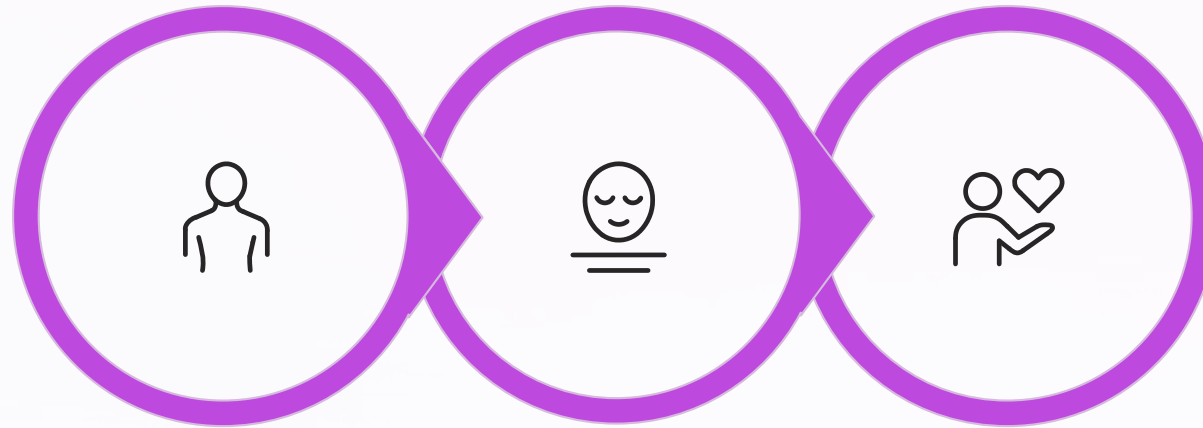
9 Dedos / Topo da cabeça

"Talvez eu só precise parar... respirar... e me cuidar."

Frase de Integração

Respire fundo e repita:

✨ "Eu permito que meu corpo desacelere. Eu permito que minha mente encontre calma. Eu escolho me tratar com mais gentileza hoje." ✨



Desacelerar

**Encontrar
calma**

**Tratar-se com
gentileza**

Porque a verdade é que... nem sempre precisamos resolver tudo imediatamente. Às vezes... o primeiro passo para reorganizar a vida... é simplesmente parar. Respirar. E se acolher. Porque quando o corpo encontra calma... a mente encontra clareza. E aos poucos... a vida começa a voltar para o seu lugar. Dentro de você.



Storytelling para Conduzir a Prática

Você pode falar assim para seus alunos ou pacientes:

Tem dias em que o corpo pede pausa... mas o cérebro continua acelerado. A mente cheia... a pele sensível... o cansaço que aparece sem explicação...

Isso não é fraqueza. Muitas vezes é apenas o seu sistema emocional pedindo cuidado. E é exatamente nesse momento que a EFT pode ajudar.

Um gesto simples... alguns toques suaves no corpo... palavras que acolhem o que você está sentindo... Aos poucos a respiração desacelera... o corpo relaxa... e a mente encontra um pouco mais de espaço.

Nem sempre você precisa dar conta de tudo. Às vezes... você só precisa parar... respirar... e se cuidar.

Quando a Vida Parece Fora do Lugar

Respire profundamente. Permita que seu corpo relaxe um pouco. Talvez hoje tenha sido um daqueles dias... em que tudo parece meio estranho.

O que você pode estar sentindo

- O corpo pede descanso... mas a mente continua acelerada
- Pensamentos indo e vindo... preocupações...
- Cansaço que parece não ter explicação
- Sensação de que algumas coisas na sua vida estão meio bagunçadas
- Fora do lugar

E está tudo bem reconhecer isso

Porque às vezes o primeiro passo para reorganizar a vida... é simplesmente **parar e se escutar**.



Então vamos começar. Respire profundamente. Permita que seu corpo relaxe um pouco.

Talvez você esteja sentindo que algumas coisas na sua vida estão meio bagunçadas. Fora do lugar. E está tudo bem reconhecer isso. Porque às vezes o primeiro passo para reorganizar a vida... é simplesmente **parar e se escutar**.

Finalização – Chave de Ouro

Agora coloque uma mão sobre o coração. Respire devagar. E repita lentamente:

"Eu não preciso ter todas as respostas agora."

"Eu não preciso controlar tudo."

"A vida também sabe se reorganizar."

"Assim como o corpo encontra o caminho da cura... a mente encontra o caminho da paz."

"E pouco a pouco... tudo começa a voltar para o lugar certo. Dentro de mim."

"Porque quando eu escolho me acolher... eu começo a me alinhar novamente com a vida."

Respire. Sinta. E apenas permita que essa nova sensação de calma permaneça com você.

Você Não Precisa Dar Conta de Tudo

Respire profundamente agora. Se puder, feche os olhos por um instante. Inspire devagar... e solte o ar lentamente.

"Porque quando o corpo encontra calma... a mente encontra clareza. E aos poucos... a vida começa a voltar para o seu lugar. Dentro de você."

Ponto do Karatê

Mesmo que minha vida esteja esquisita, bagunçada e nada no lugar certo... mesmo assim eu me amo, me aceito e me respeito profunda e completamente.

Frase de Integração

Eu permito que meu corpo desacelere. Eu permito que minha mente encontre calma. Eu escolho me tratar com mais gentileza hoje.

Chave de Ouro

Eu não preciso ter todas as respostas agora. Eu não preciso controlar tudo. A vida também sabe se reorganizar.

Tem dias em que o corpo pede pausa... mas o cérebro continua acelerado. A mente cheia. O corpo cansado. A pele sensível. Pensamentos que não param. E às vezes surge aquela sensação estranha... de que a vida está meio bagunçada. Fora do lugar. Como se muitas coisas estivessem acontecendo ao mesmo tempo dentro de você.

E a verdade é que isso acontece com muitas pessoas. Mas existe uma técnica simples que pode ajudar a trazer mais calma para o corpo e para a mente. Essa técnica se chama **EFT – Emotional Freedom Techniques**. Também conhecida como **Técnica de Libertação Emocional**.

- ✅ Respire. Sinta. E apenas permita que essa nova sensação de calma permaneça com você. **Porque quando eu escolho me acolher... eu começo a me alinhar novamente com a vida.**