

Alfabetização & Harmonização Emocional

Guia
JORNADA FQC NOVOS TEMPOS



Junho 2020



Jornada FQC NOVOS TEMPOS

Acesse Conteúdo Completo
jornadafqcnovostempos.club.hotmart.com

Curta, Compartilhe

Imagens: Canva.com



Você já ouviu o chamado?
O chamado de Deus
por meio de sua intuição e coração?
O chamado para encontrar a si mesmo(a)
e relembrarmos, juntos,
quem realmente somos?
Então, vem com a gente!



Agradecimentos

Esta obra é dedicada aos amigos:
Adriana Clementino, a primeira pessoa a me passar informações sobre a EFT, às
quais, na época, não dei atenção... (risos);

Leonardo Vasconcelos, o primeiro que me mostrou efetivamente a técnica,
demonstrando como aplicar a rodada básica e falando
dos resultados que havia obtido;

André Lima, com quem efetivamente aprendi profundamente,
através de seu manual, atendimento e cursos;

Ao Coletivo Festas que Curam, parceiros em trazer esta versão tão
linda deste poderoso conteúdo e uma experiência viva
de manifestação da unidade



Vamos em frente,
Gratidão.
Luiz Antonio Berto.

Aprenda da Forma Melhor e Mais Rápida

Este é um Guia Rápido e Prático para você
Jornadeiro FQC Novos Tempos.

Para entendê-lo melhor e mais rapidamente, veja o vídeo
introdutório previamente, de modo a já ter visto a mecânica
de como bater nos pontos de EFT
e ter uma Visão Sistêmica prévia
de tudo aqui.



Alfabetização Emocional

A Alfabetização Emocional pode ser entendida como o bê-á-bá da inteligência emocional ou intrapessoal, a capacidade de lidar consigo mesmo(a), especialmente suas próprias emoções e sentimentos e vai além, trazendo recursos para harmonizar os pensamentos e usufruir a bênção de ser senhor(a) em sua própria casa, o corpo.

Teremos uma Jornada e tanto de 40 dias pela frente. Nosso convite e proposta para Alfabetização Emocional começam com o conhecimento e aplicação de uma técnica simples e profunda ao mesmo tempo, a EFT.



Você irá usá-la durante nossa aventura de uma forma ou de outra, mais ou menos profundamente só por estar comprometido consigo mesmo, consigo mesma e todos os seres durante esse período. Levando-a, ainda, como um abençoado presente e recurso literalmente ao alcance da mão para o resto de sua Jornada neste espectro da consciência percebido como sua vida no planeta Terra.

Vamos em frente.

Namastê

Obrigado

Gratidão



O que é EFT

A EFT – Emotional Freedom Techniques (em português, Técnica de Libertação Emocional) é uma técnica de simples aplicação baseada na focalização de questões, especialmente as emocionais, associada com batidas dos próprios dedos em pontos de acupuntura.

Essa técnica aparentemente simples permite, de forma bastante eficiente, a liberação de bloqueios energéticos, desdobrando-se em liberação e libertação emocional, reequilíbrio psíquico, curas, mudanças de vida.



Aplicação

Questões Financeiras

Relacionamentos (finais, apegos, padrões danosos etc)

Autoestima - Mágoas - Traumas - Ansiedade

Medos e Fobias - Tristeza - Dores - Raivas

Atingimento de Objetivos e Metas

Rejeição - Insônia

Apoio no Tratamento de Doenças Diversas

Autoconhecimento - Desenvolvimento Pessoal

Cada vez mais, a ciência consegue comprovar a ligação entre todas as coisas, especialmente a conexão de nossas emoções e pensamentos com tudo o que nos ocorre, quer sejam nossos quadros de saúde, doenças ou mesmo situações de vida.



Vantagens

- Fácil aprendizado e aplicação;
- Possibilidade de ser realizada eficientemente tanto sozinho como conduzido por outra pessoa, tendo vantagens e benefícios das duas formas;
- Velocidade e efetividade realmente impressionante de processamento e liberação quando focalizamos a questão correta;
- Adaptável a diversos tipos de personalidade e comportamento das pessoas;
- Possibilidade de sessões on-line pela Internet ou telefone com a mesma eficiência de uma sessão presencial.



Como Aprender EFT na

Jornada FQC Novos Tempos

Jornada Assistida

- Veja o vídeo introdutório;
- Estude este Ebook;
- Leve seu processo pessoal para o Grupo Exclusivo Telegram e Rodas Terapêuticas Online;
- Acompanhe as Rodadas de EFT nos vídeos e encontros online batendo pontos da Rodada Básica em si mesmo(a);
- Ao acompanhar atendimentos de outros Jornadeiros nas Rodas Online, apenas bata em seus próprios pontos sem repetir as falas;
- Compartilhe suas experiências com os demais, enriquecendo a todos;
- Pratique no fluxo e ressonância. 40 dias: muitas oportunidades diárias; 😊
- Acesse a Jornada em seu celular ou tablet com



Como Aprender EFT na

Jornada FQC Novos Tempos

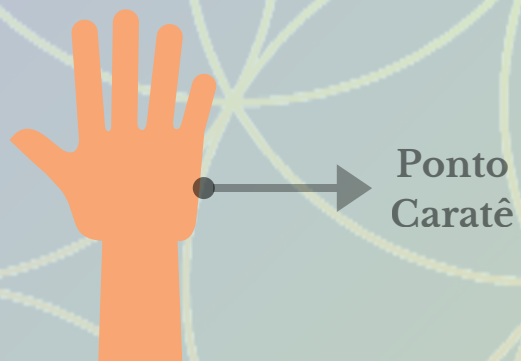
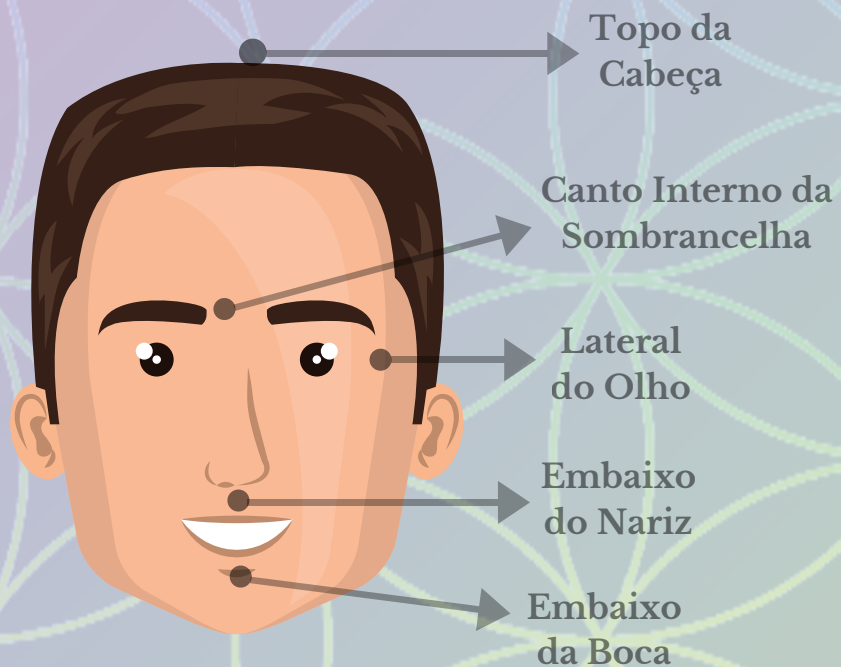
Voo Solo

- Veja o vídeo introdutório;
- Estude este Ebook;
- Baixe e leia o Manual Completo Gratuito assim que possível;
- Acompanhe as Rodadas de EFT nos vídeos apresentados batendo nos pontos da Rodada Básica em si mesmo(a);
- Compartilhe suas experiências com os demais, enriquecendo a todos;
- Pratique no fluxo e ressonância. 40 dias: muitas oportunidades diárias.
A Fonte abençoa o resgate de Todos os Seres;
- Acesse a Jornada em seu celular ou tablet com



Pontos da Rodada Básica

- Tanto faz um lado ou outro do corpo, uma mão ou a outra -



Força de Aplicação

A mesma que você usaria para chamar a atenção de alguém ao seu lado batendo em sem braço. Esse é um parâmetro médio para referência. Pode variar bastante. Eventualmente sentido algum ponto dolorido de tanto fazer EFT repetidamente diversas vezes por dia, bata mais suavemente nele(s).

Quantidade de Batidas em Cada Ponto

Não há um número específico de batidas em cada ponto. Isso também pode variar bastante. Geralmente, mudamos de ponto a cada vez que mudamos as frases ditas enquanto acompanhamos com as batidas.



Velocidade das Batidas

Não há uma velocidade certa. Varia de acordo com a pessoa, seu estado emocional no momento, de um dia para o outro, de um momento para o outro.

Ponto Inicial, Ponto Final, Número de Rodadas

Gosto de começar pelo topo da cabeça e seguir a sequência de cima para baixo. Ao chegar abaixo do umbigo, pode-se parar ou voltar ao topo da cabeça e fazer mais uma ou duas rodadas.



Pode-se parar a qualquer momento, em qualquer ponto. Oriente-se pelo que sentirá enquanto bate neles e não pelo número de pontos, quais deles, número de vezes, rodadas etc.

Especialmente para quem está começando, recomenda-se fazer duas ou três rodadas completas e parar para fazer uma avaliação na mudança do item a ser trabalhado. É uma didática inicial melhor adequada para aprendizado e fixação. Assim que adquirir fluidez, siga livremente da melhor forma para cada momento.

A princípio, devemos fazer quantas rodadas forem necessárias para uma mesma questão até que ela esteja totalmente trabalhada ou zerada.



Precisão, Esquecimento de Pontos, Não Saber o que Falar

A localização dos pontos de EFT não é milimétrica, você não deixará de ter resultados com a técnica porque bateu um pouquinho mais para cá, um pouquinho mais para lá, por que se esqueceu de bater em algum dos pontos durante as rodadas. Dará certo de uma forma ou de outra essa questão da parte mecânica da EFT. Confie.

Muitas pessoas têm a seguinte dúvida: “O que devo falar? Não fiz porque não sabia o que falar...”. Faça mesmo sem saber o que falar. É muito bom mesmo apenas bater nos pontos enquanto respira e pensa sobre a questão ou sente em seu corpo o que está acontecendo. O ponto chave para o resultado com a EFT é a focalização, aí residem os maiores segredos e não na parte mecânica.



Frase de Preparação

A frase de preparação é falada enquanto batemos no ponto caratê. Em sua versão mais simples e tradicional tem essa estrutura:

**Apesar do “problema tal” eu me aceito
profunda e completamente.**

repita a frase de preparação TRÊS VEZES durante o começo do seu aprendizado enquanto bate com as pontas dos dedos de uma das mãos no ponto caratê da outra mão.

Você também pode trocar a expressão “apesar do do problema tal” por “mesmo com o problema tal”.



Exemplos da Frase de Preparação

- Mesmo que eu sinta esta raiva do meu pai porque ele gritou ontem comigo, eu me aceito profunda e completamente;
- Apesar desse medo que eu sinto de sair de casa e ser assaltado, eu me aceito profunda e completamente;
- Apesar deste aperto que eu estou sentido no peito e dessa dificuldade de respirar, eu me aceito profunda e completamente;
- Mesmo com este sentimento de que eu sou incapaz de fazer esta monografia, eu me aceito profunda e completamente.



Autossabotagem Dissolvida

A frase de preparação tem alguns objetivos e elementos básicos importantes para fazer com que a técnica funcione bem quando passamos para o próximo passo, que é bater nos pontos da rodada básica, os que vão do topo da cabeça até debaixo do umbigo.

A estrutura “Apesar do problema tal, eu me aceito profunda e completamente” garante que uma eventual reversão psicológica não atue quando formos aplicar a rodada básica e faça com que os problemas e bloqueios aumentem ao invés de se dissolverem.



Lembrete – Núcleo da Questão

Após falar a frase de preparação batendo no ponto caratê, utilize nos demais pontos apenas o núcleo da questão.

Por exemplo:

- Ponto Caratê: Mesmo que eu sinta ESTA RAIVA do meu pai porque ele gritou ontem comigo, eu me aceito profunda e completamente.
- Todos os demais pontos: ESTA RAIVA, ESTA RAIVA, ESTA RAIVA...



Reforço da Negatividade: Dúvida Clássica... 🤔

Uma das dúvidas mais comuns sobre a EFT é “Ué, falando sobre a negatividade, o problema em si, eu não vou fazer é aumentá-lo, piorar a situação?”

NÃO!

Você NÃO vai aumentar ou piorar o problema. Por muitos motivos. Há, inclusive, diversas respostas possíveis para essa questão. Uma delas é que simplesmente a prática com centenas de milhares de pessoas em todo o mundo mostra que não é isso o que acontece. É justamente o contrário: os problemas diminuem, dissolvem, enquanto aplicamos a EFT,

Explicações sobre porque isso ocorre disponíveis no Manual Gratuito Completo.



Avaliação / Medição / Métrica

Uma vez escolhida a questão, estabeleça uma métrica para avaliá-la como ela está antes do processamento e como ficará após ele.

Intensidade - Escala 0 a 10

Uma das formas mais tradicionais é atribuir um valor numa escala de 0 a 10 à intensidade do desconforto avaliado. Essa nota deve ser dada ao valor da intensidade do sentimento ou emoção sentida no agora, ao pensar no fato e não ao que você sentiu no dia em que ele ocorreu.

Se for algo que irá acontecer, você atribuirá a nota em relação ao que sente agora pensando nele, ou ao que supõe que irá sentir no dia em que acontecer.



Reavaliação

Após dar uma nota de 0 a 10 ao pensar no que escolheu para trabalhar, aplique uma ou duas rodadas básicas completas. Então, avalie novamente e compare a nota em relação a como ficou antes e depois da aplicação.

Efeito \neq Melhora

Efeito é diferente de melhora. Em alguns casos, primeiramente, determinada questão inicialmente piora, pois aspectos dela vêm à tona, emergem. Então, os sentimentos são inicialmente agravados para só depois começarem a arrefecer.

Quaisquer variações denotam que a técnica está funcionando, que as coisas estão mexendo. Fique atento(a).



Outras Métricas

Distância

No geral, uma cena que ainda tem carga emocional para nós apresenta-se mais próxima quando dela nos lembramos. Após as rodadas, as cenas que tinham carga emocional intensa e estavam próximas na primeira lembrança costumam ir ganhando mais distância

Nitidez

Quanto mais carga, mais nítida a cena ou memória. Quanto menos carga ou quanto mais carga emocional perde, menos nítida vai ficando a cena.



Sintomas

Aperto no peito, nó na gargante, dor de cabeça, bolo no estômago, dificuldade de respirar etc.

À medida que os processamentos vão sendo bem sucedidos, esses sintomas vão mudando, arrefecendo, cedendo.

Cores da Cena

Lembranças intensas podem ter coloridos vivos. Após o processamento, as cores podem perder intensidade ou até mesmo a cena ficar em preto e branco.

Outras métricas e o aprofundamento desta questão disponíveis no Manual Gratuito Completo.



Aplicação da Técnica no Dia a dia

- Quanto mais, melhor;
- Faça mesmo com dúvidas;
- Tempestividade → Não dê realidade para paranoias e neuroses, processe assim que as coisas acontecerem;
- Discrição → Nem como um macaco por aí batendo nos pontos e nem deixar de se autoaplicar. Discreto, sem ser secreto;
- Valer-se de muitas aplicações rápidas ao longo do dia. Algumas de poucos minutos e até mesmo de 10, 15, 30 segundos podem dar muito bom resultado, especialmente somadas entre si.



Alta Negatividade?

Use a Frase de Preparação como Mantra.

Quando a negatividade da pessoa está muito elevada, como, por exemplo, em períodos depressivos, ela pode, e deve, utilizar a frase de preparação tanto durante os momentos de processamento, no começo e meio das rodadas, quanto no dia a dia de uma forma em geral como um mantra.

- Apesar desta dificuldade, eu vou superar isto e seguir em frente;
- Mesmo que não esteja me sentido bem, eu me aceito, vou dar conta das coisas pra fazer, eu me resgato;
- Apesar desta tristeza, eu escolho superar os obstáculos, um a um, sem pressa e sem perda de tempo.



Essa estrutura geral de apesar de uma coisa ruim, um desafio, um obstáculo, uma outra coisa boa, construtiva, benéfica, é muito interessante para o sistema mental e energético. É uma chave poderosa para reverter todos os tipos de quadros negativos e descarregados.

Numa situação assim, no começo, você provavelmente fará isso poucas vezes por dia. Irá lembrar-se de fazê-lo poucas vezes. Ou, então, poderá fazer um pouco mais no começo e logo se esquecer de manter. Retome e persista. Sempre. Sem pressa e sem perda de tempo. Logo essa programação poderá ganhar força e você a estará fazendo mais vezes, até que se torne mais automática e não demande sua energia e atenção para ocorrer. Acontecerá naturalmente. Os resultados são muito compensadores.

Se persistir e impuser esse ritmo, no decorrer de três a seis meses nutrindo essa estrutura em si, será capaz de perceber diferenças significativas no seu estado de ânimo e, principalmente, no encaminhamento de mudanças construtivas em sua vida.



Segredos, Mágicas & Mistérios

Uma Pérola

Reconhecer e Acolher todas as Partes

Quando todas as partes de nós são acolhidas, aceitas, harmonizadas, reconhecidas, elas entram em equilíbrio.

EFT faz isso com grande eficiência.

Experimente. Veja. Comprove por si mesmo(a)..



Aprofunde-se na EFT

Manual Completo Gratuito

Aprende muito aqui?
Ainda tem muito mais. Confira.

festasquecuram.com.br/manual-para-curar-sua-vida



Segredos, Mágicas & Mistérios

Focalização

Ser Geral ou Específico / Específico

Tirar Excessos / Desmontar Pilares

Contando uma História

Variando a Frase de Preparação

Técnica do Atacado ou da Metralhadora...

Veja Manual Gratuito



Dicas para Questões Comuns

Aplicação para Afirmações Positivas

Relacionamentos (Padrões, “Inhanhas”, Términos)

Obesidade, Baixa Autoestima

Aplicação pra Doenças (Visão Geral)

Desânimo / Procrastinação, Medos, Provas,

Concursos, Metas, Desafios

Veja Manual Gratuito



Curso Online EFT

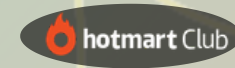
Oferta Exclusiva Jornadeiros FQC Novos Tempos

Desc. Participantes
Módulo Assistido - **50%**
Voo Solo - **15%**

Válida só até
19 Jul
2 dias após o fim da
Jornada FQC Novos Tempos

[eftumcursoparacurarasuavida.
club.hotmart.com](https://eftumcursoparacurarasuavida.club.hotmart.com)

- 12 Módulos + Introdução;
- Aulas gravadas com o Luiz;
- Sessões gravadas de atendimentos reais
- 20 Minutos Online com Luiz, 10 a 50 dias após adesão, para conversarem sobre seu processo e aproveitamento;
- 1 Ano de acesso.



Plataformas que você já conhece e usa na
Jornada FQC Novos Tempos



Atendimento Online



Maria Rosa



Luiz

festasquecuram.com.br/eft

Fotos: Geoffrey Roy



*Autoconhecimento é fundamental
para o Sucesso das Aplicações de EFT e
Conquista da Harmonia Emocional.
Vá fundo nisso. Acesse nossos Materiais.
Conte conosco.*



Festas
que Curam