EFT PARA PERDA DE PESO

Por: Margareth Signorelli

Gold Standard e Optimal EFT Terapeuta

INSTITUTO LIBERAÇÃO EMOCIONAL

EFT PARA PERDA DE PESO

Por Margareth Signorelli

Gold Standard e Optimal EFT Terapeuta

Siga:

Instagram: @margareth.signorelli

YouTube: EFT Transformando Vidas

Site: institutole.com.br

INSTITUTO LIBERAÇÃO EMOCIONAL

Parabéns por tomar esta decisão de entender melhor sobre EFT!

É uma decisão importante para poder aplicá-lo em sua vida.

Caso você ainda não tenha ouvido falar sobre esta técnica maravilhosa e revolucionária segue uma pequena explicação:

EFT- Emotional Freedom Techniques que traduzimos para Técnica de Liberação Emocional.

Ela existe desde 1995 e foi desenvolvida pelo americano **Gary Craig**.

É uma técnica de acupuntura **sem agulhas**. Significa estimular, com as pontas dos dedos, 9 pontos de acupuntura e ***focando*** especificamente na emoção ou na dor que estamos sentindo, ***liberando assim*** a energia que está sendo bloqueada pela nossa mente ou pelo nosso corpo.

PONTOS DO EFT

1) Ponto do Karatê: ao lado da mão.

Neste ponto falamos a frase do EFT em que colocaremos o que estaremos trabalhando, como DORES ou EMOÇÕES.

2) Ponto no topo da cabeça.

3) Ponto entre as duas sobrancelhas.

4) Ponto ao lado dos olhos.

5) Ponto abaixo dos olhos.

6) Ponto entre nariz e boca.

7) Ponto entre boca e queixo.

8) Ponto abaixo das clavículas.

(2 dedos abaixo das clavículas)

9) Ponto abaixo dos braços.

(4 dedos abaixo do buraco da axilas)

A Frase do EFT

Apesar dê (aqui colocamos a dor ou a emoção que vamos trabalhar), eu me amo, me aceito e me respeito profundamente e completamente.

A Teoria do Sucesso do EFT

Estudos científicos mostram que emoções negativas contribuem fortemente para dores e doenças que adquirimos.

Quando acessamos nossos meridianos com o Tapping (toques ou estímulos em pontos energéticos do corpo), liberamos a energia bloqueada no sistema energético do corpo, o que proverá e criará saúde física e mental.

Quando comecei, meu trabalho era nas áreas de relacionamento, comportamento e sexualidade. Logo que conheci o EFT percebi a sua relevância, importância e possibilidades nestas áreas em que já trabalhava.

E você me pergunta:

“Como EFT pode me ajudar na minha perda de peso?”.

Especialmente por você já ter tentado fazer várias dietas e talvez outras técnicas que não tiveram sucesso, entendo que seja difícil imaginar como algo que parece tão simples possa ajudar a emagrecer.

Minha resposta, no entanto, é a mesma sempre!
Embora EFT pareça simples, quando aplicado corretamente se torna uma técnica poderosa que libera bloqueios e neutraliza fatos que podem ser um grande motivo para a pessoa não estar alcançando os resultados que almejaria.

E isso acontece não só com o emagrecimento.
Isto se dá também em outros setores da vida, ainda que já se tenha tentado inúmeras vezes outras práticas sem sucesso.

Este EBOOK foi criado para que você saiba, com clareza, usar os fundamentos da técnica de forma simples, pontual e com resultados extremamente positivos.

Seja Muito bem-vindo!

Minha Formação

Sempre que quero aprender algo novo procuro saber a origem dos conhecimentos que devo assimilar e acredito que você também pense desta forma. Por este motivo, irei mostrar a fonte dos meus conhecimentos sobre esta técnica.

No princípio da minha formação acadêmica, escolhi a faculdade de Enfermagem e, apesar de inconscientemente, acredito que esta escolha tenha sido por causa de um dos meus maiores valores que é o de CUIDAR.

Depois da faculdade passei alguns anos em outras atividades dentro e fora do país.
Com mais maturidade, me especializei em Relacionamentos e foi por intermédio deste que conheci o EFT, minha grande paixão.

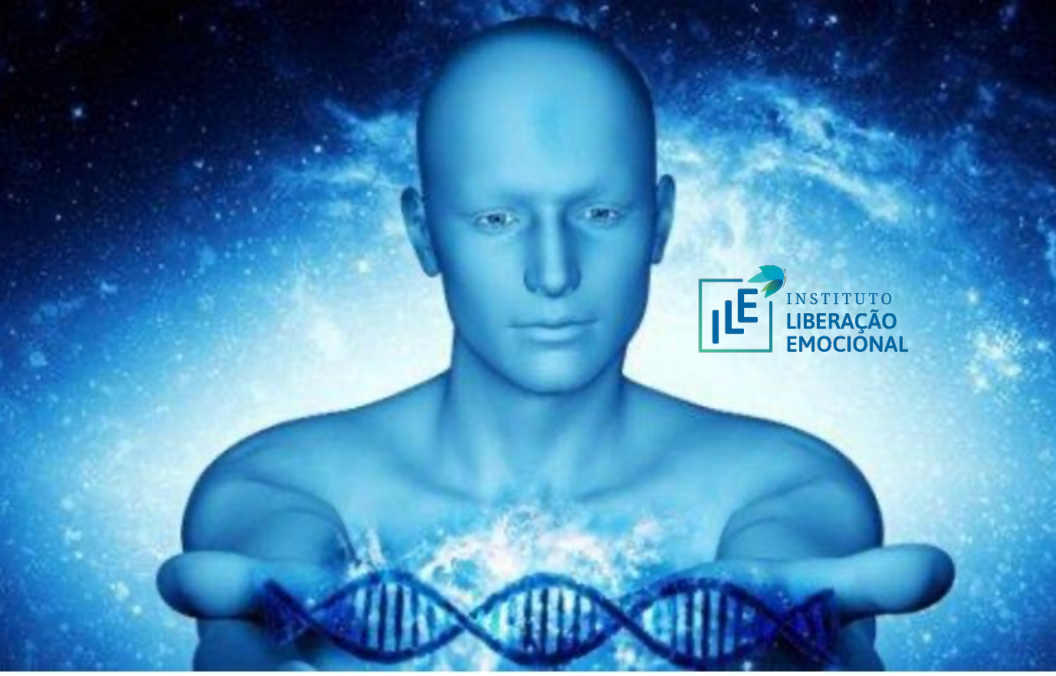
A partir do 1º momento que experimentei a técnica em mim, resolvi ser terapeuta da mesma e senti que seria mais uma das minhas missões.

Hoje, tenho as maiores certificações existentes da técnica. Sou formada Gold Standard por Tina Craig, filha do Gary Craig e no Optimal, pelo próprio Gary Craig.

Agora, depois de mais de uma década de trabalho aplicando EFT, continuo tendo resultados maravilhosos não só com meus clientes, mas também com os alunos que fazem meus cursos de EFT para diversas especializações ou os que se tornam terapeutas com meu curso **Profissão EFT**.

Sinto-me uma pessoa totalmente realizada profissionalmente e devo grande parte disto aos efeitos positivos que observo todos os dias pelos resultados do EFT.

Por este motivo, quero divulgar cada vez mais esta técnica - com a forma correta de ser usada- para que um maior número de pessoas se beneficie com seus efeitos.



Como Funciona a Interrupção do Fluxo Energético e suas Consequências

Para que você entenda quais os princípios do EFT e onde ele age no nosso corpo, preciso explicar um pouco sobre como age a energia nos nossos meridianos e o que causa a interrupção dela.

Em nosso corpo existem os meridianos pelos quais nossa energia corre. Quando está tudo bem esta energia corre livremente e nos sentimos bem.

Só que cada pensamento negativo, trauma, crenças faz com que haja uma interrupção neste fluxo energético. São como “nós” nos meridianos, barreiras, que impedem que a energia corra livremente.

Qual o resultado da ação deste “nós” em nosso corpo?

Aumento de emoções negativas, sintomas físicos os mais variados, podendo, inclusive, causar várias doenças.

Quando passamos por uma situação que nos estressou muito, há uma liberação de certas substâncias químicas no nosso corpo tal como adrenalina e cortisol, sendo este último o hormônio do estresse.

O cortisol, já foi provado cientificamente, tem muita relação com a perda ou ganho de peso.

Agora, imagine-se liberando constantemente esta substância.

Esta pode ser uma das causas para que você, mesmo seguindo a dieta, não consiga emagrecer.

Um exemplo claro é o que acontece com os animais. Eles podem ter momentos de estresse, por uma perseguição ou algo parecido, mas em minutos, com o perigo afastado, o organismo deles volta ao normal.

Nós, seres humanos somos diferentes.

O que acontece é que estas substâncias continuam sendo liberadas em situações e circunstâncias como até mesmo a memória de algo que nos estressou no passado ou algo que está para acontecer no futuro.

Quer testar?…

Imagine uma situação no passado que lhe estressou?

Você se estressou novamente?

Agora imagine algo que está para acontecer ou que você terá que enfrentar e que lhe estressa.

Percebeu como não é prazeroso?

E quando é muito forte, nossa respiração, pressão arterial e ansiedade aumentam.

E com certeza haverá um aumento de adrenalina e cortisol.

Estudos mostram que 80% dos problemas de saúde estão ligados ao estresse.

NOSSOS PENSAMENTOS CRIAM NOSSAS EMOÇÕES E NOSSAS EMOÇÕES CRIAM REAÇÕES.

Tudo no nosso corpo é energia, cada célula tem sua vibração e cada emoção tem frequências energéticas diferentes.

Raiva vibra diferente de ansiedade que vibra diferente de medo. Quando a carga desta emoção é muito alta, ela se torna como uma bola energética que pode ser depositada em qualquer parte do nosso corpo provocando dores ou se transformando em enfermidades

Quando a carga desta emoção é muito alta, ela se torna como uma bola energética que pode ser depositada em qualquer parte do nosso corpo provocando dores ou se transformando em doenças.

Algumas das emoções que induzem a liberação de substâncias químicas vindas do estresse são: Raiva, Agressividade, Ódio, Medo, Ansiedade, Tristeza, entre outras.

Somente trabalhar estas emoções é muito genérico e pode lhe trazer algum alívio, mas não o desaparecimento do desconforto que ela produz.

Falta de esperança... Fraqueza... Tristeza, entre outras.

Somente trabalhar estas emoções é muito genérico e pode lhe trazer um alívio, mas não o desaparecimento do desconforto que elas produzem.

PESQUISA NA ÁREA DO CONTROLE DE PESO- FEITA NA AUSTRÁLIA

A Dra. Peta Stapleton , doutora em Psicologia, com 25 anos de experiência na área Clínica e de Saúde no controle de peso, registrada em Queensland, Austrália, coordenou um estudo na Universidade de Queensland, sobre este assunto.

Pegaram um grupo de pessoas acima do peso ideal, mostraram fotos das suas comidas prediletas com alto nível de calorias, como hamburguers, batata frita e chocolate. Comidas variadas entre doces e salgados, batata frita e chocolate. Comidas variadas entre doces e salgados.

As próprias pessoas indicavam o que elas mais gostavam.

Colocaram na tela a imagem, bem apetitosa, destes alimentos e fizeram uma tomografia do cérebro destas pessoas, enquanto olhavam os alimentos que escolheram.

Neste processo simultâneo, perceberam que enquanto olhavam as fotos algumas áreas do cérebro, destas pessoas, acendiam.

Separaram estas pessoas em 2 grupos, metade delas não foram submetidas a nenhuma dinâmica e a outra metade foi colocada em uma prática fazendo EFT.

Esta prática compreendia 4 semanas fazendo a técnica, somente 2 horas por semana, que dá mais ou menos 15 a 17 minutos por dia.

Depois das 4 semanas, ou seja, somadas somente 8 horas de EFT, voltaram a fazer a mesmo processo de colocar os mesmos alimentos enquanto faziam a tomografia.

Resultado: As pessoas que não se submeteram a nenhuma prática, continuavam com as áreas do cérebro sendo iluminadas quando olhavam os alimentos e nas que se submeteram ao EFT as áreas, antes iluminadas, não se iluminaram mais.

Após 1 ano as pessoas mantiveram o mesmo resultado anterior.

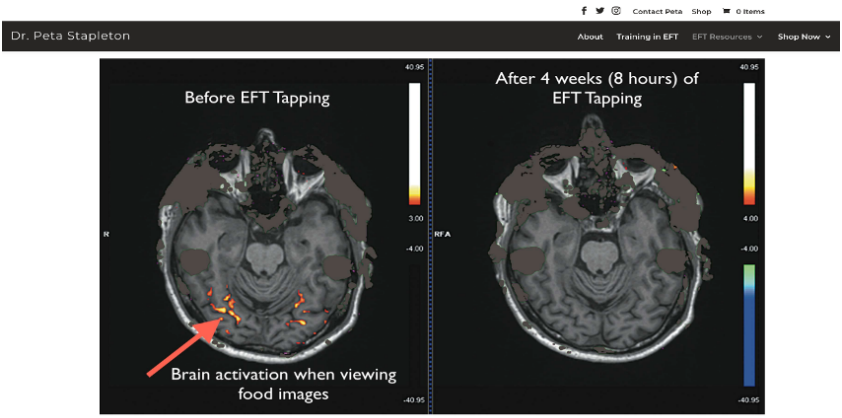
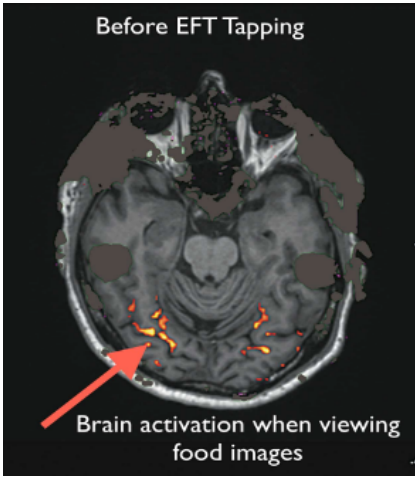
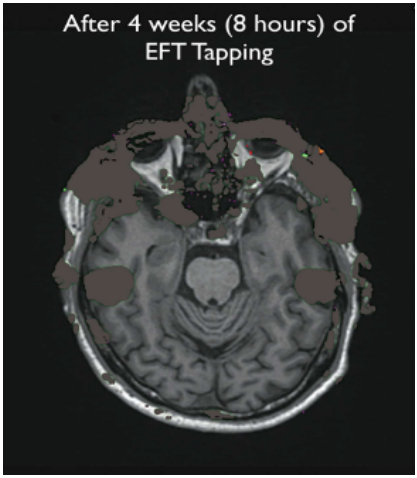


Foto tirada do site da Dra Peta Stapleton



Na 1ª Imagem vemos a tomografia mostrando as áreas do cérebro que foram ativadas quando as pessoas olhavam as fotos de alimentos, **ANTES DA PRÁTICA DO EFT.**

A 2ª Imagem vemos a tomografia mostrando que as áreas do cérebro não foram mais ativadas, mesmo com as pessoas olhando as fotos de alimentos, **APÓS A PRÁTICA DO EFT.**



Conclusão: Os resultados indicaram que a EFT pode diminuir a atividade cerebral da região límbica e reduzir os sintomas relacionados à alimentação em indivíduos com sobrepeso / obesidade.

SEU TRABALHO COM EFT

Existem muitas razões para limpar suas emoções negativas e bloqueios.

Seguem algumas das razões:

• Você sentirá mais equilíbrio nas suas emoções.

• Você sentirá os efeitos do EFT em suas emoções negativas variadas.

• Você conseguirá identificar, com mais clareza, o que está sentindo. Diferente de ter um monte de emoções, sem saber por onde começar.

• Você sentirá maior calma, podendo controlar seus impulsos diante dos alimentos.

É possível afirmar que EFT traz benefícios, mas é preciso que você teste objetivamente para que isto se confirme com mais exatidão.

INSTITUTO LIBERAÇÃO EMOCIONAL

VAMOS PARA A PRÁTICA?

COMO TRABALHAR UMA EMOÇÃO NEGATIVA COM EFT

A forma mais efetiva de trabalhar a emoção negativa é:

Vou dar um exemplo para que você comece a se familiarizar com EFT. Use suas próprias emoções e sinta os resultados.

1. Pense na emoção que lhe incomoda- Tristeza

2. Onde ela se manifesta no seu corpo? No peito

3.Por quê? Porque eu estou triste porque não consigo emagrecer e cansada de tentar.

4.Qual a intensidade desta ansiedade de 0 a 10? – **8**

5.Comece no ponto do karatê (ponto da mão, ver gravura) e fale:

"Apesar de estar muito triste por não conseguir emagrecer, Eu me amo, eu me aceito e eu me respeito profundamente e completamente".

Nos outros 8 pontos do EFT você vai falando tudo, de negativo, que está ligado à sua Tristeza e vontade de ligar para ele:

- Eu quero muito emagrecer, mas não consigo.
- Tudo que perco de peso, acabo recuperando em pouco tempo.
- Esta tristeza no meu peito.
- Esta Tristeza. Este desânimo.
- Esta Tristeza que me domina e me faz desistir.
- Este aumento da vontade de comer quando surge qualquer situação difícil, triste, de contrariedade

7) Enquanto bate nos pontos foque sua atenção na área do seu corpo que a emoção está se manifestando (no meu exemplo acima é o peito).

8) Depois verifique novamente a intensidade comparada com a que você começou e se precisar faça outras rodadas, até zerar.

Com o exemplo que usei acima qual seria o resultado positivo da aplicação do EFT?

- Você se sentiria mais animada, não deixando que a tristeza lhe desanimasse. Teria mais controle sobre as emoções que fazem com que você coma errado ou desista de ter uma alimentação saudável.

- A balança não será mais sua inimiga, mas sim aliada na sua busca do peso ideal.

VOCÊ ACHA QUE ACABOU? NÃO! TENHO OUTRO PRESENTE PARA VOCÊ!!

VOU TE ENSINAR OUTRA PRÁTICA QUE LHE AJUDARÁ MAIS AINDA NA SUA PERDA DE PESO

NA VERDADE, FAREI UM DESAFIO PARA QUE TESTE O PODER DO EFT

Neste desafio peço que pegue um dos seus alimentos, não saudáveis e calóricos.

OBS: As respostas em azul são apenas exemplos.

1.Você vai colocar este alimento na sua frente ou pode ter a memória de algo que lhe desencadeie muita vontade e começar a fazer o EFT pontual (tapping) estimulando os 9 pontos.

2.No ponto da Mão fale: Apesar de eu estar com muita vontade de comer (aqui você fala o nome do alimento), Eu me amo, me aceito e me respeito Profundamente e Completamente.

3.Nos outros 8 pontos do EFT você vai falando tudo, de negativo, que passa pela sua cabeça em relação àquele alimento.

4.Vou dar um exemplo: ponto da cabeça: = eu não vou aguentar, vou comer isto agora. Entre as sobrancelhas: Nada vai me segurar. Ao lado dos olhos: Eu estou com muita vontade. Abaixo dos olhos: Eu vou comer a qualquer custo. Entre nariz e boca: Não adianta fazer EFT eu vou comer. Entre boca e queixo: Estou com muita vontade. Abaixo das clavículas: Não vai adiantar. Embaixo do braço: Vou comer, nada vai mudar minha vontade.

5.Depois de fazer 1 ou 2 rodadas faça a seguinte pergunta: Qual emoção está ligada à esta vontade? **Ansiedade**

6.Aí faça EFT para ansiedade fazendo as seguintes perguntas:

- Qual é a emoção? **Ansiedade**
- Onde se localiza no seu corpo? **No meu peito**
- Por quê? **Porque quero comer (nome do alimento)**

Qual a intensidade? **8**

7.Faça mais 1 ou 2s rodadas do EFT

Com o exemplo que usei acima qual seria o resultado positivo da aplicação do EFT?

- Você perderia a vontade de comer este alimento

- Você se sentiria mais equilibrada abaixando a sua ansiedade como um todo.

- Você sentiria orgulho de si mesma por ter conseguido não comer algo que só tem a propriedade de lhe engordar e sem nutrientes saudáveis para você.

- Você se sentiria muito feliz por ter, finalmente! encontrado uma técnica que pode lhe ajudar a perder peso saudavelmente.

PARA FINALIZAR

Com este pequeno Ebook você pode sentir os efeitos maravilhosos do EFT. Esta ferramenta poderosa pode ir muito além, ajudando você a equilibrar suas emoções e, como consequência, a perder peso saudavelmente.

Os dois exercícios que sugeri podem ter ajudado, mas *nem sempre serão o bloqueio específico* que esteja impedindo você de alcançar o peso ideal.
Para isto teria que ir mais fundo.

Por este motivo criei o **EFT PARA PERDA DE PESO**.

EFT PARA PERDA DE PESO é um curso em que ensino a entender onde estão os bloqueios que impedem que você consiga alcançar seu peso ideal. Neste caso o EFT será mais individual e assertivo.

Ali reúno todas os impedimentos que podem estar lhe bloqueando e, assim, ajudará você a parar de se frustrar com os resultados negativos dos seus esforços.

Você conseguirá alcançar e manter o peso que tanto almeja, se alimentando saudavelmente, com as orientações de dietas equilibradas e não se frustrando mais em não conseguir mantê-las. E sabe por quê?

Porque no conteúdo do curso você descobrirá quais eram os seus bloqueios e irá eliminá-los. Aí, finalmente, você vai poder seguir, mas agora se alimentando de maneira saudável e equilibrada.

Você vai se deliciar com vídeos que prenderão sua atenção e com todo o conhecimento que alcançará. Não esqueça de me mandar as fotos antes e depois de ter aplicado a técnica.

Quero fazer parte do seu sucesso.

CLIQUE AQUI PARA SABER MAIS SOBRE CURSO EFT PARA EMAGRECIMENTO

Profissional com formação internacional, Margareth Signorelli tem como missão auxiliar, apoiar, encorajar e guiar pessoas no processo de transformação, buscando o autoconhecimento profundo e quebra de obstáculos internos que impedem que o bem-estar e o amor fluam livremente em suas vidas, para isso possui a seguinte formação:

Pós-graduada em Sexualidade e terapia sexual - Prosex- FMUSP

Método Gottman de Terapia de Casal - Level I e II

Facilitadora oficial do Método Gottman "Os 7 Princípios para um Relacionamento durar"

Certificada Especialista em Relacionamento e Sexualidade – Abrap e Centro Metamorfose

Certificada Especialista em Relacionamento – Los Angeles – USA

Certificada Especialista em Relacionamento Conjugal - ICI

Certificação Internacional Gold Standard Advanced EFT Terapeuta

Certificado Optimal EFT terapeuta

Psicologia Básico e Avançado – Instituto de Psicologia Positiva & Comportamento – São Paulo

Quantum Evolution – ICI – São Paulo – Brasil

Feminine Power Mastery - Los Angeles – USA

Bacharel em Enfermagem – PUC - Campinas

Margareth Signorelli
TRANSFORMANDO VIDAS

INSTITUTO
LIBERAÇÃO
EMOCIONAL

AVISO LEGAL:

Embora estejam ganhando apoio científico, a técnica de liberação emocional (EFT) e o “tapping” ainda são considerados de natureza experimental. Todas as informações, livros, workshops e treinamentos têm como objetivo promover a conscientização sobre os benefícios de aprender e aplicar a EFT. No entanto, o público em geral deve assumir total responsabilidade por seu uso.

O material deste Ebook destina-se apenas ao seu conhecimento geral e não substitui a atenção médica tradicional, a terapia ou um profissional de saúde qualificado. Nem o EFT nem as informações aqui devem ser usadas para diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença ou distúrbio.

Se você tiver alguma preocupação com relação à sua saúde ou estado mental é recomendável procurar aconselhamento ou tratamento de um profissional de saúde qualificado e licenciado.

Antes de fazer qualquer alteração em sua dieta, medicamento, é recomendável consultar primeiro um médico ou outro profissional de saúde qualificado.