

# EFT PARA IDIOMAS



*Por: Margareth Signorelli*

Gold Standard e Optimal EFT Terapeuta



INSTITUTO  
LIBERAÇÃO  
EMOCIONAL

# EFT PARA IDIOMAS

**EFT TRANSFORMANDO VIDAS!**

*Por Margareth Signorelli*

**Gold Standard e Optimal EFT Terapeuta**

*Siga:*

*Instagram: @margareth.signorelli*

*YouTube: EFT Transformando Vidas*

*Site: [institutole.com.br](http://institutole.com.br)*



# Parabéns por tomar esta decisão de entender melhor sobre EFT!

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

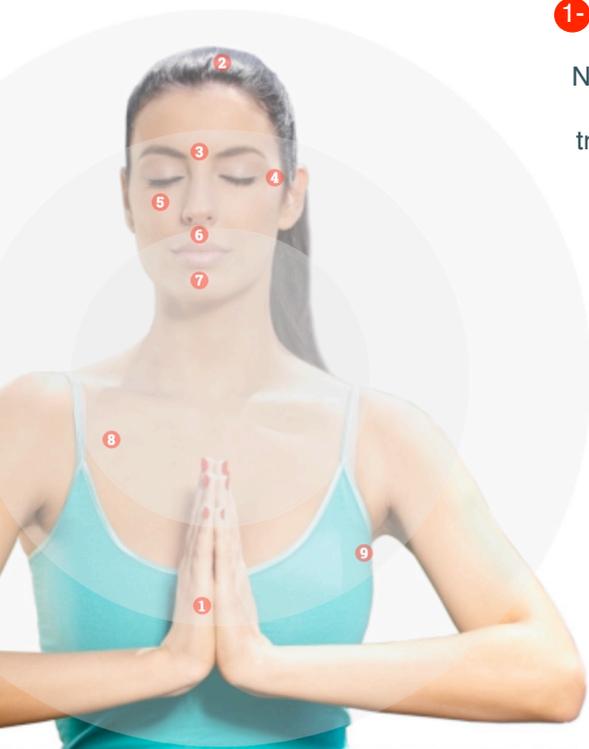
Caso você ainda não tenha ouvido falar sobre esta técnica maravilhosa e revolucionária segue uma pequena explicação:

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-** PK- Ponto do Karatê. Ao lado da mão.

Neste ponto falamos a frase do EFT em que colocamos o que vamos trabalhar como DORES ou EMOÇÕES.

**2-** PC- Ponto da cabeça.

**3-** PS- Ponto entre as sobrancelhas.

**4-** PLO- Ponto no lado dos olhos.

**5-** PAO- Ponto abaixo dos olhos.

**6-** PNB- Ponto entre nariz e boca.

**7-** PBQ- Ponto entre boca e queixo.

**8-** PAC- Ponto abaixo das clavículas.  
(2s dedos abaixo das clavículas)

**9-** PAB- Ponto abaixo dos braços.  
(4 dedos abaixo do buraco das 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.

Comecei meu trabalho nas áreas de relacionamento, comportamento e sexualidade.

Quando conheci o EFT, percebi a importância desta técnica nas outras áreas em que já trabalhava,

especialmente quando existem bloqueios que impedem que as pessoas alcancem seus objetivos.

Percebi muito claramente a efetividade do EFT

E você me pergunta:

**“Como EFT pode me ajudar a melhorar minha fluência em algum idioma?”**

**ou**

**“Como EFT pode destravar o que me impede para ser fluente no idioma que escolhi?”.**

Especialmente por você já ter se esforçado tanto fazendo vários cursos, em diferentes escolas ou até mesmo aulas particulares, entendo que seja difícil imaginar como algo, que parece tão simples, possa ajudar alguém falar um idioma.

Minha resposta, porém, é sempre a mesma. O EFT parece simples, mas, 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 gostaria.

Mas, acredito que você deve perceber que estes bloqueios ou impedimentos influenciam outras áreas da sua vida e quando neutralizados você também sentirá os resultados positivos nestas outras áreas.

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 estou querendo assimilar e acredito que você também pense desta forma.

Por este motivo, mostrarei a fonte dos meus conhecimentos sobre a 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.

Quando morei nos EUA percebi que, apesar de já ter feito vários cursos de inglês, em diferentes escolas e até aulas particulares, existia ainda em mim muitos bloqueios para que eu pudesse falar fluentemente e tranquilamente a língua.

Na época ainda não conhecia o EFT, mas hoje, com o conhecimento que tenho sobre a técnica, sei que teria encurtado em muito o meu caminho para aprender e falar fluentemente inglês.

Hoje não deixo que haja nenhum impedimento para que eu fale e entenda, pois na verdade, a maioria das minhas certificações são em inglês.

Por intermédio de Relacionamentos foi 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 áreas ou os que se tornam terapeutas com meu curso **Profissão EFT**.

Me considero 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, cada vez mais quero divulgar esta técnica - com a forma correta de ser usada- para que o maior número de pessoas possível 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 a energia nos nossos meridianos e o que causa a interrupção dela.

No nosso corpo existem os meridianos por onde corre nossa energia. Quando está tudo bem esta energia corre livre e nos sentimos bem.

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, vários sintomas físicos, podendo, inclusive, causar várias doenças.

Eu entendo que seja difícil você imaginar como está interrupção no seu fluxo energético possa estar influenciando no seu aprendizado ou sua fluência em algum idioma. São bloqueios invisíveis que são responsáveis por: Medos, vergonha de falar,

esquecimento da gramática e outros.

Não imaginamos como experiências passadas grandes ou pequenas podem ter tanta influência na nossa vida, mas na verdade tem e muito.

Veja o caso de uma das minhas clientes me relatou que já havia estudado uma língua, no seu caso inglês e na teoria se sentia apta a falar fluentemente este idioma, mas não sabia o que acontecia que travava e não conseguia falar em nenhuma situação. Nem com o próprio professor quando era requisitado que falasse.

Explorando o que acontecia com ela cheguei em várias crenças trazidas do passado e adquiridas por influência dos seus pais e com o passar do tempo bloqueios que foram formados por ela mesma.

Trabalhamos minuciosamente estes bloqueios e ela notou uma grande diferença em si mesma. Estava mais confiante em praticar, sem ter medo de ser julgada ou hostilizada pelo que falava. Segundo ela “É como se tivesse soltado a minha língua, é uma sensação clara de libertação”



*Como Funciona a Lei da  
Atração e Influência na Nossa  
Vida!*

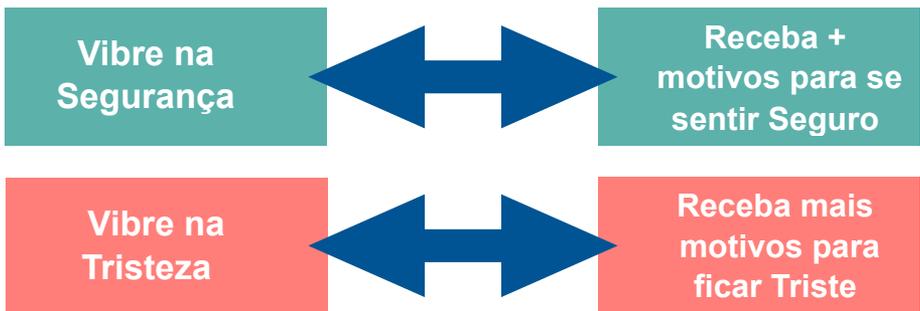
Segundo a **Lei da Atração**, a energia que emanamos recebemos na mesma frequência e intensidade, então você me pergunta:

“O que acontece quando vibro em uma energia baixa como tristeza, vergonha ou insegurança?”.

Você recebe mais motivos para estar triste, envergonhado e estar inseguro em diferentes situações. Infelizmente isto não acontece somente em uma área específica de nossa vida. Quando vibramos negativamente, isto reverbera para diferentes áreas, afinal, energia é energia e não escolhe onde vai atingir.

## **ENERGIA NEGATIVA ATRAI ENERGIA NEGATIVA**

### **ENERGIA POSITIVA ATRAI ENERGIA POSITIVA**



## E onde entra o EFT?

Você já entendeu que as emoções negativas produzidas por decepções, crenças, traumas geram interrupção no nosso Fluxo energético. Também entendeu que estas energias atraem a mesma frequência baixa fazendo com que recebamos mais motivos para ter as mesmas emoções negativas. É um círculo vicioso produzido pelas nossas vivências existenciais.

Somos humanos e temos experiências positivas e negativas no decorrer da nossa vida que são inevitáveis. Ainda assim, temos aqui a boa notícia: é onde o EFT atua com grande efetividade. O EFT age no bloqueio dos meridianos que foi provocado pelas emoções negativas desfazendo aqueles “nós”, permitindo que a energia volte a correr livremente e que nossa vibração energética aumente.

Conseqüentemente...

**ENERGIA POSITIVA ATRAI ENERGIA POSITIVA**

## **NOSSOS PENSAMENTOS CRIAM NOSSAS EMOÇÕES E NOSSAS EMOÇÕES CRIAM REAÇÕES.**

Agora você já sabe que tudo no nosso corpo é energia, que 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 doenças.



Veja, quando nos sentimos inseguros em fazer algo ou realizar alguma coisa, mas não conseguimos identificar o porquê isto acontece, perdemos a perspectiva de mudanças. E acabamos vibrando em emoções que emanam energias que só vão piorar nossa situação.

Algumas destas emoções são: Raiva, Ódio, Vergonha, Ansiedade, Insegurança, Desesperança, Tristeza, entre outras.

Com o conteúdo deste Ebook você conseguirá diminuir a intensidade de qualquer emoção negativa que você esteja vibrando, conseguindo se tornar uma pessoa mais equilibrada e feliz.

Você vai aplicar o tapping, que é o EFT, nas dores e emoções pontuais que lhe incomodarem, sentindo imediato conforto físico ou emocional.

Logicamente, se existir algo mais profundo haverá a necessidade de um atendimento individual.

# *Quais Razões para Eu Usar o EFT?*

Existem muitas razões para limpar suas emoções negativas e bloqueios. Digo isto porque estes bloqueios com certeza o acabam limitando em outras áreas de sua vida, mas que provavelmente você não relaciona à sua dificuldade com línguas.

## **Seguem algumas das razões para fazer EFT:**

- Você estará mais equilibrado emocionalmente conseguindo tomar decisões mais assertivas.
- Você conseguirá identificar melhor suas emoções, produzindo reações mais equilibradas e positivas.
- Você se sentirá mais calmo em diferentes situações que antes lhe desequilibravam facilmente.

- Você sentirá os efeitos positivos do EFT em cada emoção negativa que aplicar.

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

## VAMOS PARA A PRÁTICA?





Imagine que você tem que fazer uma apresentação, em outra língua, (Vamos imaginar inglês) para um grupo de pessoas sobre um conteúdo que você já domina, mas tem que falar em inglês. Este grupo de pessoas não é tão grande, mas grande o suficiente para despertar em você algumas emoções negativas que dificultarão, em muito, seu desempenho nesta apresentação.

**OBS:** As respostas nas perguntas a seguir que estão escritas em azul, são apenas exemplos e você deve responder conforme o que sente.

## COMO TRABALHAR ESTAS EMOÇÕES NEGATIVAS 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- **Medo**
2. Onde ela se manifesta no seu corpo? **Na barriga**
3. Por quê? **Porque tenho medo de errar a gramática e de ter uma pronúncia que possam rir de mim.**
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 com muito medo de errar, Eu me amo, eu me aceito e eu me respeito profundamente e completamente**”.

6. Nos outros 8 pontos do EFT você vai falando tudo, de negativo, que está ligado ao seu medo:

- Eu tenho medo de ser ridicularizado
- Tenho medo de esquecer a gramática correta.
- Tenho medo de que por causa da minha pronúncia não prestem atenção na apresentação do meu projeto.

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

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 estaria focado no conteúdo do seu projeto e não inseguro com o idioma que teria que expor o mesmo.

Maravilhoso, não é mesmo?

Quantas vezes você teve medo de falar este idioma?

Quantas vezes você acabou errando o que já sabia por estar fora do seu equilíbrio emocional e se arrependeu?

Pois bem, isto não irá mais acontecer porque agora você já conhece uma técnica simples que pode te ajudar para que situações como estas não se repitam.

**VOCÊ ACHA QUE ACABOU?  
NÃO!  
VOU TE ENSINAR OUTRA  
PRÁTICA QUE LHE AJUDARÁ  
MAIS AINDA COM AS SUAS  
EMOÇÕES.**

Você já teve eventos, como uma entrevista de trabalho, que sabe que perdeu uma grande oportunidade por causa do idioma?

Saiba que estes eventos podem ter gerado **bloqueios inconscientes ou mesmo traumas** que podem ser o motivo de sua vida profissional estar estagnada ou, pior ainda, por você estar procrastinando em seus objetivos.

É incrível imaginar que a procrastinação pode estar ligada a algo que lhe gerou uma crença sobre si mesmo ou um trauma por causa do evento em si.

Eu já encontrei diversas pessoas que não saíam do lugar em seus planos de vida por algum destes motivos, mas não tinham a menor ideia que pudesse ser este o motivo.

EFT é extremamente eficaz em situações e eventos que geraram emoções negativas. A ação do EFT é neutralizar os efeitos destas emoções negativas que foram produzidos na hora do evento e que continuam atuando no seu corpo muito tempo depois.

Vamos neutralizar uma destas emoções juntos ?



1. Lembre-se de alguma entrevista de trabalho que não se saiu bem por causa do idioma

Qual foi a emoção que mais lhe atrapalhou?

Ex: **Ansiedade**

1. Onde ela se manifesta no seu corpo? **No peito**

2. Por quê? **Porque me sinto muito ansioso em entrevistas de trabalho, principalmente quando sei que o idioma é muito importante para a posição que almejo.**

3. Qual a intensidade desta ansiedade de 0 a 10?

Ex: **8**

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

“Apesar de estar com muita ansiedade por causa desta entrevista, Eu me amo, eu me aceito e eu me respeito profundamente completamente”.

5. Nos outros 8 pontos do EFT você vai falando tudo, de negativo, que está ligado a sua ansiedade:

- Eu quero muito esta posição, mas sei que vai ser difícil conseguir.
- Está ansiedade que sempre me atrapalha.
- Está ansiedade de me faz errar minhas colocações sobre o assunto.
- Está ansiedade que domina todo meu corpo e me desequilibra.

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 estaria mais equilibrado consequentemente mais seguro nas suas colocações.

Quantas vezes você ficou ansioso em uma entrevista de trabalho?

Quantas vezes você acabou errando o idioma que você treinou tanto, por causa desta ansiedade?

Quantas vezes deixou de prestar atenção na pergunta que estava sendo feita para você porque estava mais focado na emoção negativa que estava lhe incomodando e desequilibrando?

Pois bem, agora você já praticou um pouco do EFT e já sentiu os efeitos benéficos e imediatos que poucas rodadas podem fazer.

## PARA FINALIZAR

Com este pequeno Ebook você pode sentir os efeitos maravilhosos do EFT.

Esta ferramenta poderosa pode ir muito além, te ajudando a desbloquear os motivos que impedem de você falar o idioma que escolher com fluência.

Sugeri aqui dois exercícios que podem te ajudar, mas nem sempre serão o bloqueio específico que impede que você finalmente possa aplicar o que aprendeu e ter os resultados que gostaria.

Para isto teria que ir mais fundo.

Por este motivo criei o **EFT PARA IDIOMAS**.

**EFT PARA IDIOMAS** é um curso em que ensino a entender onde estão os bloqueios que impedem que você consiga “destravar sua língua” e possa aplicar o que aprendeu nos cursos que investiu tanto do seu tempo e dinheiro e fazer valer seu aprendizado.



A cada aula você reconhecerá onde estão estes bloqueios e a origem dos mesmos, podendo finalmente neutralizá-los com EFT.

Você vai ficar focado nas aulas, pois nela ensino com uma didática muito simples e efetiva e depois é só aplicar o que ensinei, passo a passo. Não tem segredo! Não tem como errar.

Você reconhecerá momentos da sua vida que nem imaginava que poderiam ser os motivos de você estar quase desistindo de falar outra língua e modificará este cenário.

**O Melhor de tudo.....**

Você perceberá que outras áreas da sua vida serão influenciadas com estas mudanças pois, como expliquei acima, nossas competências são usadas em diferentes áreas então outras áreas se beneficiarão.

**Finalmente você sentirá que pode ter o mundo em suas mãos, pois o limite do IDIOMA não mais existirá**

Eu te convido para saber mais sobre o curso EFT para IDIOMAS clicando no link abaixo.



**[CLIQUE AQUI PARA SABER MAIS COMO DESTRAVAR SEU APRENDIZADO DE IDIOMAS E APROVEITAR O DESCONTO ESPECIAL!](#)**



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

