

GUIA EFT - EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

Libertando Emoções e Reprogramando Vidas com Toques de Amor



Kelly Lazarini
www.renovastral.com.br



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	02
O QUE É EFT?	03
O CRIADOR DA EFT	04
ONDE PODE SER USADA	05
O QUE É CRIANÇA INTERIOR	06
COMO A EFT ACESSA A CRIANÇA INTERIOR	07
BENEFÍCIOS DA EFT	08
PASSO A PASSO PARA APLICAR EFT – Meridianos	09
PASSO A PASSO PARA APLICAR EFT	10
DICAS PARA MELHORES RESULTADOS	11
40 FRASES PARA ÁREAS ESSENCIAIS	12
FRASES PARA MELHORIA DE AUTOESTIMA	12
FRASES PARA MELHORIA DE RELACIONAMENTO	13
FRASES PARA DINHEIRO E PROSPERIDADE	14
FRASES PARA CURA DA CRIANÇA INTERIOR	15
CONSIDERAÇÕES FINAIS	16

Olá, eu sou terapeuta e mentora Kelly Lazarini

Seja muito bem-vinda!

Você acaba de acessar um guia terapêutico simples e profundo, que te ajudará a entender como a EFT pode ser usada para curar a criança interior – aquela parte de você que ainda carrega feridas, inseguranças e memórias da infância.

Prepare-se para mergulhar em autoconhecimento, amor-próprio e cura emocional.



Acredito que cada pessoa tem um caminho único de cura e reconexão. Meu propósito é estar ao lado de quem deseja trilhar esse caminho com coragem, consciência e amor.

- Kelly Lazarini

O que é EFT?

EFT significa Emotional Freedom Techniques – em português, Técnicas de Libertação Emocional.

É uma prática que une acupuntura sem agulhas (através de leves batidinhas com os dedos) e psicologia energética, para liberar bloqueios emocionais.

Quando você faz tapping em pontos de meridianos enquanto pensa ou fala sobre emoções específicas, seu corpo e mente começam a processar e dissolver aquelas memórias que estavam presas energeticamente.



O criador da EFT

A EFT foi criado por Gary Craig, engenheiro formado por Stanford, nos Estados Unidos, que se dedicou ao estudo da cura emocional.

Inspirado na TFT (Terapia do Campo do Pensamento), Gary simplificou a técnica e a divulgou para o mundo.

Sua missão era clara: "Levar alívio emocional a qualquer pessoa, de forma simples, acessível e eficaz."



Onde pode ser usada

A EFT pode ser usado para tratar:

- Ansiedade, estresse e ataques de pânico
- Medos, fobias e traumas
- Dores físicas relacionadas a emoções
- Baixa autoestima
- Problemas de relacionamento
- Autossabotagem
- Crenças limitantes
- Memórias dolorosas da infância
- Emoções reprimidas ou difíceis de expressar



O que é a Criança Interior?

A criança interior representa as partes emocionais formadas nos primeiros anos da vida.

Ela guarda:

- Nossas primeiras feridas emocionais
- A forma como fomos vistos, tratados e amados
- A dor de não ser acolhida, ouvida, valorizada

Quando não curamos essas feridas, crescemos com inseguranças, medos e padrões repetitivos.

A boa notícia é: a criança interior pode ser curada com amor e EFT.



Como a EFT acessa a criança interior

Quando usamos EFT focando nas lembranças da infância, acessamos diretamente os registros emocionais do subconsciente.

Os toques ativam os canais energéticos e desbloqueiam emoções presas.

Com o EFT, você pode:

- Acolher memórias dolorosas
- Liberar emoções não expressas
- Transformar a dor em consciência
- Resignificar experiências
- Reescrever a história emocional da sua criança



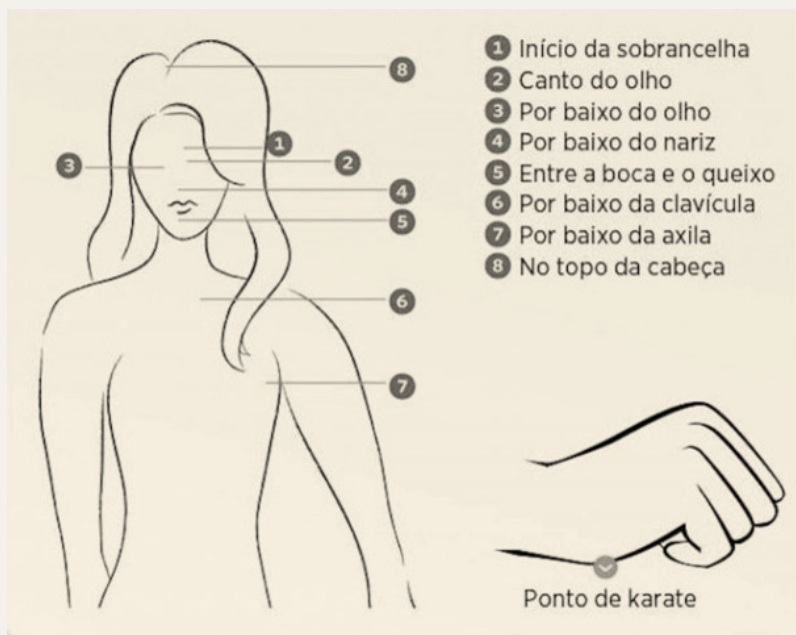
Benefícios da EFT na Cura Emocional

- Redução da autossabotagem
- Aumento do amor próprio e da segurança interna
- Reconexão com a alegria e espontaneidade
- Capacidade de se perdoar e perdoar os pais
- Equilíbrio emocional
- Liberação de traumas silenciosos
- Reprogramação de crenças como “não sou boa o bastante”, “ninguém me ama”, “não posso confiar em ninguém”

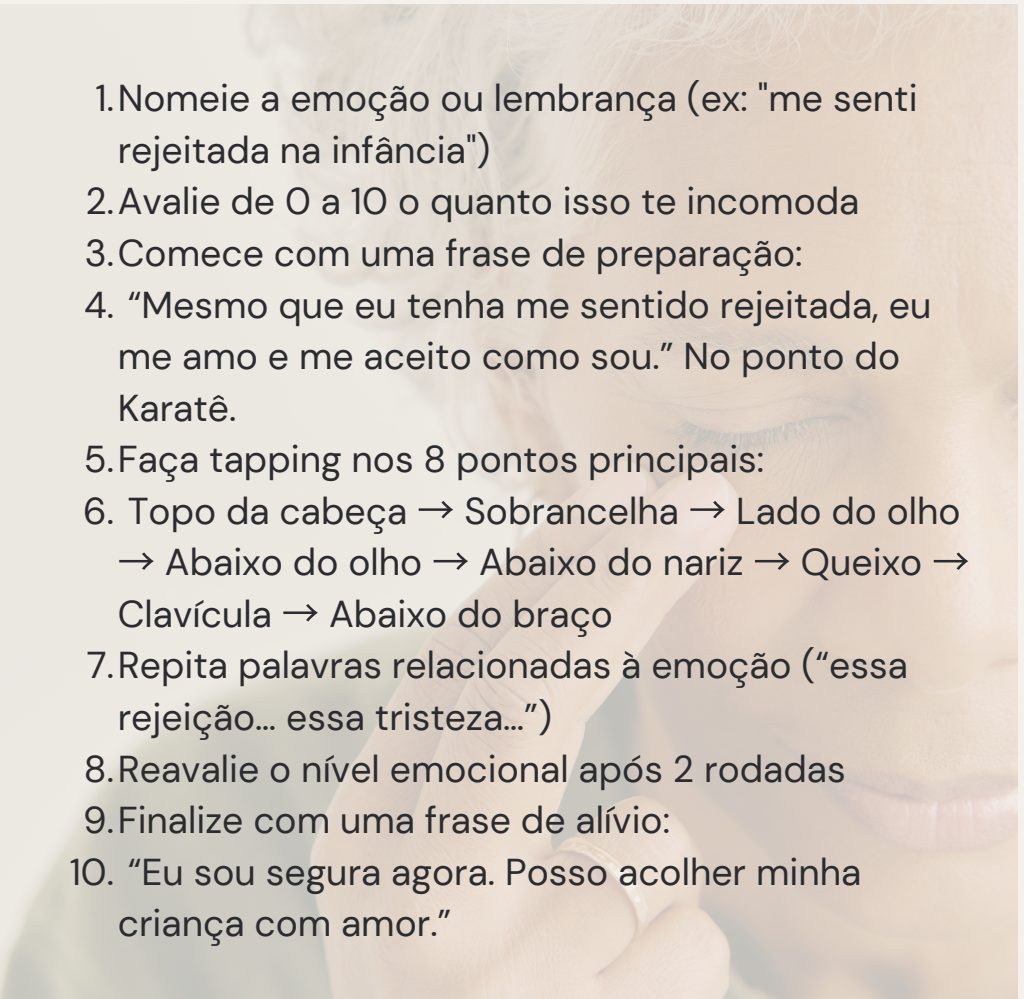


Como Aplicar a EFT: Os meridianos

1. Identificamos o bloqueio emocional, crença ou a questão principal
2. Aplicamos o tapping com toques nos pontos energéticos usando frases específicas
3. Liberamos a carga emocional, criando espaço para novas possibilidades
4. Reprogramamos as crenças com frases positivas



Como Aplicar a EFT: Passo a Passo

- 
1. Nomeie a emoção ou lembrança (ex: "me senti rejeitada na infância")
 2. Avalie de 0 a 10 o quanto isso te incomoda
 3. Comece com uma frase de preparação:
 4. "Mesmo que eu tenha me sentido rejeitada, eu me amo e me aceito como sou." No ponto do Karatê.
 5. Faça tapping nos 8 pontos principais:
 6. Topo da cabeça → Sobrancelha → Lado do olho → Abaixo do olho → Abaixo do nariz → Queixo → Clavícula → Abaixo do braço
 7. Repita palavras relacionadas à emoção ("essa rejeição... essa tristeza...")
 8. Reavalie o nível emocional após 2 rodadas
 9. Finalize com uma frase de alívio:
 10. "Eu sou segura agora. Posso acolher minha criança com amor."

Dicas para Melhores Resultados

- Seja específico: quanto mais claro for o foco, melhor a liberação, isso significa que é importante ser honesto com os sentimentos reais.
- Use suas próprias palavras e sentimentos, use suas próprias histórias, fale sobre as cenas reais que te trouxeram dor enquanto bate nos pontos meridianos.
- Repita o processo diversas vezes, até que o sentimento enfraqueça e a lembrança se torne algo distante.



40 frases para quatro áreas essenciais

Frases para melhoria de autoestima

- “Mesmo que eu não me sinta boa o suficiente, eu me aceito profunda e completamente.”
- “Mesmo que eu duvide do meu valor, eu escolho me amar do jeito que sou.”
- “Mesmo que eu tenha medo de me expor, eu escolho confiar em mim mesma.”
- “Mesmo que eu me compare com os outros, eu escolho reconhecer minha luz única.”
- “Mesmo que eu sinta que não mereço amor, eu escolho me tratar com compaixão.”
- “Eu libero agora a necessidade de me sabotar.”
- “Eu aceito que sou digna de amor e respeito.”
- “Minha autoestima cresce a cada respiração.”
- “Eu sou suficiente exatamente como sou.”
- “Eu reconheço minha beleza interior e exterior.”

Frases para melhoria de relacionamento

- “Mesmo que eu tenha medo de me entregar, eu escolho confiar no amor.”
- “Mesmo que eu tenha sido ferida antes, eu escolho curar e seguir em frente.”
- “Mesmo que eu atraia relações tóxicas, eu escolho me libertar desse padrão.”
- “Mesmo que eu tenha medo de ficar sozinha, eu escolho estar em paz comigo.”
- “Mesmo que eu não me sinta merecedora de um bom relacionamento, eu escolho mudar essa crença.”
- “Eu liberto agora a dor de relacionamentos passados.”
- “Eu me permito receber amor saudável e verdadeiro.”
- “Eu sou digna de relacionamentos leves e equilibrados.”
- “Eu honro meus sentimentos e me comunico com clareza.”
- “Eu atraio pessoas que respeitam meu valor.”

Frases de EFT para Dinheiro e Prosperidade

- “Mesmo que eu tenha medo de não ter dinheiro, eu escolho confiar na abundância.”
- “Mesmo que eu ache que dinheiro é difícil, eu escolho uma nova realidade.”
- “Mesmo que eu me sinta envergonhada por desejar prosperar, eu me permito receber.”
- “Mesmo que eu tenha crenças limitantes sobre dinheiro, eu escolho transformá-las.”
- “Mesmo que eu ache que não mereço riqueza, eu abro espaço para ela agora.”
- “Eu solto a escassez e abraço a abundância.”
- “O dinheiro flui para mim com facilidade e alegria.”
- “Eu sou uma pessoa próspera e merecedora.”
- “A prosperidade é meu estado natural.”
- “Eu permito que minha vida seja financeiramente livre.”

Frases de EFT para Cura da Criança Interior

- “Mesmo que eu ainda carregue feridas da infância, eu escolho me acolher com amor.”
- “Mesmo que eu tenha sido ignorada quando criança, hoje eu me escuto com carinho.”
- “Mesmo que eu tenha aprendido a me esconder, eu agora me permito brilhar.”
- “Mesmo que eu sinta que precisava ser perfeita para ser amada, eu escolho me aceitar.”
- “Mesmo que minha criança interior esteja ferida, eu estou aqui para cuidar dela.”
- “Eu acolho minha criança interior com paciência e compaixão.”
- “Eu valido minhas emoções e necessidades de infância.”
- “Eu me conecto com a alegria e leveza da minha criança.”
- “Eu sou o apoio que minha criança interior sempre precisou.”
- “Hoje, eu curo, amo e protejo minha criança interior.”

Considerações Finais

A EFT é uma ferramenta poderosa de autoconhecimento e cura. Simples de aplicar e com resultados muitas vezes imediatos, pode ser usada por qualquer pessoa, a qualquer momento. Seja para lidar com estresse diário ou traumas mais profundos, a EFT oferece uma ponte entre o corpo, a mente e as emoções.



Aplique EFT e pratique a autocura!

Kelly Lazarini
www.renovastral.com.br