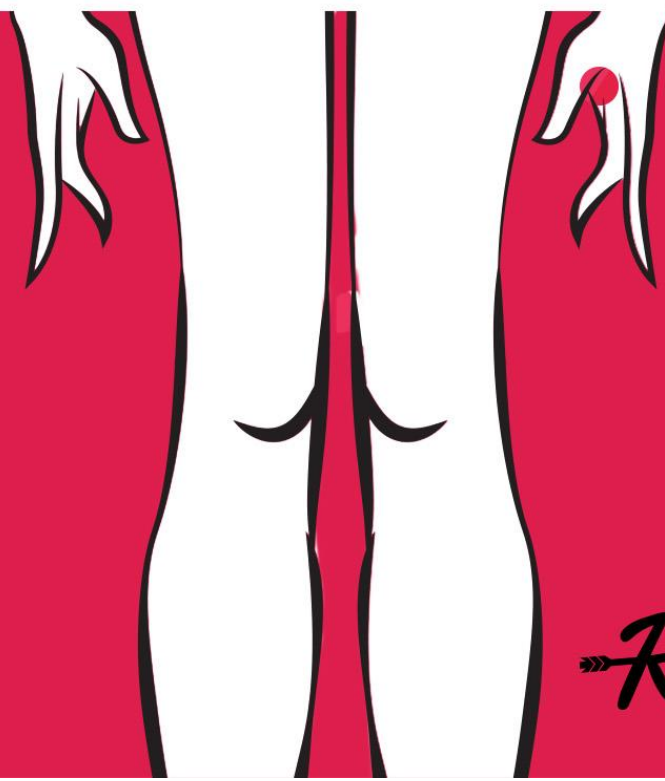


7 RODADAS DE EFT PARA O AMOR



PRONTA PARA O

Romance →

EFT

Não existe certo ou errado!

Uma coisa que amo na EFT é o fato de não existir a possibilidade de fazer errado. Como *Gary Craig*, o criador do EFT disse no começo, errado é não tentar!

Lógico que existem regras e uma das mais importantes é que quanto mais específica uma rodada de EFT, mais fácil entender o problema a ser resolvido e assim mais rapidamente conseguimos atingir o objetivo da mudança, da transformação. Em alguns casos, é recomendado a ajuda de um profissional, porque obviamente a ajuda de alguém capacitado faz com o EFT realmente funcione, em poucas sessões. Um profissional vai ver o que nós não conseguimos perceber, porque o envolvimento na situação pode muitas vezes dificultar uma leitura mais clara.

O que escuto de muitas participantes do programa de coaching *Pronta para o Romance* é a dificuldade em saber exatamente o que falar em uma rodada. Por isso, resolvi escrever esse eBook com 7 rodadas básicas, que podem ajudar a despertar sentimentos e lembranças embutidas.

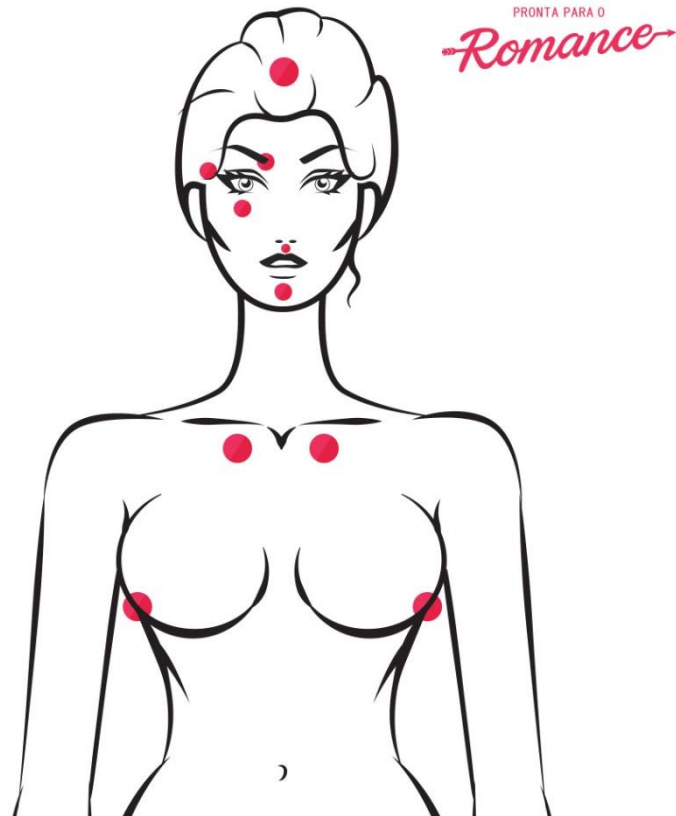
Escreva seus sentimentos antes de começar a rodada e coloque um número de 0 a 10, com a intensidade do sentimento.

Repita as rodadas e veja se outros sentimentos e lembranças aparecem.

Mude palavras nas rodadas, de acordo com o que está sentindo.

Repita várias vezes, até diminuir a intensidade de sentimentos que deseja se livrar.

As rodadas a seguir eu tirei do grupo secreto no Facebook *Pronta para o Romance*. No grupo, temos várias rodadas que podem ajudar você a usufruir uma vida melhor.



Ponto 1 – lateral da mão (ponto do karatê)

Ponto 2 – início da sobrancelha

Ponto 3 – canto do olho

Ponto 4 – embaixo do olho

Ponto 5 – embaixo do nariz

Ponto 6 – entre a boca e o queixo

Ponto 7 – início da clavícula

Ponto 8 – embaixo do braço

Ponto 9 – topo da cabeça

RODADA #1

Tenho pressa porque a vida é curta

Ponto 1 - do karatê (3 vezes)

Apesar dessa minha ansiedade, eu tenho pressa. Eu quero viver esse amor agora, eu quero hoje. Mesmo assim eu me perdooo por essa pressa e por estar longe do que eu gostaria.

Apesar dessa espera tirar o meu estímulo e a minha fé, porque muitas vezes eu duvido se vou mesmo viver esse amor. Apesar de querer sentir o cheiro do amor no ar, e ao mesmo tempo me questionar e duvidar se vou mesmo viver isso, eu me perdooo pela minha dúvida.

Apesar dessa ansiedade, desse medo e dúvida. Será que eu vou viver esse amor? Será que esse homem existe? Mesmo assim eu me aceito e me perdooo do jeito que sou.

Ponto 2 - eu tenho pressa em viver esse amor.

Ponto 3 - aliás eu tenho medo de não viver esse amor.

Ponto 4 - será esse um sonho meu?

Ponto 5 - será que eu mereço viver esse amor?

Ponto 6 - será uma ilusão pensar nesse amor?

Ponto 7 - tenho pressa, eu quero agora.

Ponto 8 - eu quero estar com esse homem agora.

Ponto 9 - eu quero viver esse relacionamento agora.

Ponto 2 - eu tenho pressa.

Ponto 3 - eu tô cansada de esperar.

Ponto 4 - essa espera me gera ansiedade.

Ponto 5 – dúvida.

Ponto 6 - medo

Ponto 7 - depressão.

Ponto 8 - não quero mais esperar.

Ponto 9 - eu quero agora esse amor.

Ponto 2 - eu sinto o cheiro desse amor quando penso no romance que quero viver.

Ponto 3 - mas eu quero agora.

Ponto 4 - ou agora ou nunca.

Ponto 5 - ou agora ou nunca.

Ponto 6 - mas é muito radical o agora ou nunca.

Ponto 7 - e se eu pensar neste romance como algo positivo que já acontece.

Ponto 8 - mas que está cozinhando como um bolo assim dentro do forno.

Ponto 9 - eu vou comer o bolo.

Ponto 2 - o bolo já existe.

Ponto 3 - eu só estou esperando ele ficar pronto.

Ponto 4 - pra comer esse bolo.

Ponto 5 - feliz da vida.

Ponto 6 - porque eu mereço.

Ponto 7 - eu sei que existe esse amor.

Ponto 8 - apesar de não viver ainda.

Ponto 9 - mas eu estou aqui construindo esse amor.

Ponto 2 - eu me abro com paciência para o novo.

Ponto 3 - eu escolho hoje ter um dia abençoado de amor.

Ponto 4 - mesmo se meu parceiro não estiver por perto.

Ponto 5 - eu escolho encontrar esse homem e me casar com ele.

Ponto 6 - eu escolho conversar com ele.

Ponto 7 - como se eu estivesse me preparando para comer este bolo.

Ponto 8 - que eu já sinto o cheiro.

Ponto 9 - eu mereço todo amor do mundo.

Ponto 2 - sei que atraio nesse momento o melhor da vida.

Ponto 3 - eu sinto esse homem do meu lado.

Ponto 4 - assim como eu consigo sentir o cheiro de um bolo que ainda não vi e não comi.

Ponto 5 - não é porque eu não comi e não vi o bolo pronto que ele não existe.

Ponto 6 - porque eu preparo agora a massa do bolo.

Ponto 7 - eu estou atraindo a massa do meu relacionamento.

Ponto 8 - eu acredito no universo.

Ponto 9 - eu escolho agora ter calma, persistência para deixar o meu bolo lá no forno cozinhando, para que eu daqui há pouco o coma com muito prazer.

RODADA #2

Queria estar com ele e não estou!

Ponto 1 - do karatê (3 vezes)

Apesar da minha vontade de já estar saboreando o bolo, porque estou cansada de viver sozinha, de ficar mais um final de semana sem saber se vou me encontrar com ele ou não, mesmo assim eu me amo e me aceito.

Apesar de lidar com a solidão e sofrer com isso, sinto muita tristeza no peito porque eu queria estar com ele e não estou, mesmo assim eu me amo e me aceito do jeito que sou.

Apesar dessa distância, nem sei se ele existe de verdade e eu sonho com ele, mesmo assim eu quero me amar e me aceitar do jeito que sou.

Ponto 2 – estou cansada dessa solidão e da distância, eu quero me encontrar com ele e não consigo.

Ponto 3 - tenho pressa de viver esse amor, não aguento mais.

Ponto 4 - quero já ter meus finais de semana com ele, minhas noites de amor com ele.

Ponto 5 - não quero mais viver sozinha, dormir sozinha, jantar sozinha.

Ponto 6 - chega final de semana e eu fico amargurada.

Ponto 7 - porque eu queria estar com ele e não estou.

Ponto 8 - é muito triste final de semana sozinha, não ter esse parceiro do meu lado.

Ponto 9 - eu sei que estou me preparando pra um relacionamento saudável, mas queria estar com ele e não estou.

Ponto 2 - e isso significa que estou longe do que eu gostaria.

Ponto 3 – e isso significa que preciso continuar acreditando.

Ponto 4 – mas significa que estou escolhendo agora a mudança.

Ponto 5 - um lado meu quer reclamar e ficar preso na realidade.

Ponto 6 – outro lado meu sabe que mereço o amor e me aproximo dele.

Ponto 7 - mas queria estar com ele do meu lado e não estou.

Ponto 8 - e eu escolho ser feliz desta forma do jeito que estou agora.

Ponto 9 - ser feliz do jeito que eu estou agora faz com que eu atraia alguém feliz.

Ponto 2 - estou me abrindo para um relacionamento saudável.

Ponto 3 – o que é meu está guardado e eu tenho fé.

Ponto 4 - não quero mais viver distante dele.

Ponto 5 - não quero continuar sozinha.

Ponto 6 - é horrível me sentir sozinha.

Ponto 7 - é horrível me sentir sozinha e distante dele.

Ponto 8 - mas o que é meu está guardado e sei que estou agora me aproximando dele.

Ponto 9 - eu sei e aceito que a minha vida está agora se transformando.



RODADA #3

Rejeição Goodbye

Ponto 1 - do karatê (3 vezes)

Apesar de eu ter hoje um sentimento de rejeição muito grande. A minha mãe (ou meu pai) não gostava de mim. E este sentimento de rejeição e vontade de fugir de casa está em cada célula do meu corpo. Mesmo assim eu escolho agora me entender e me perdoar.

Apesar dessa rejeição fazer parte da minha vida, minha mãe (ou meu pai) não gostava de mim. Eu não tinha amor em casa do jeito que merecia. Mesmo assim eu me perdoou agora e escolho o melhor.

Apesar de eu ter vivido a rejeição desde o começo da minha vida e eu só repito isso até hoje. Mesmo assim eu sei que agora é o momento da mudança.

Ponto 2 – o amor passou longe da minha casa.

Ponto 3 - porque ali eu já conhecia a rejeição e desconheci o amor.

Ponto 4 - minha mãe me rejeitou.

Ponto 5 - ela não gostava de mim.

Ponto 6 – não tive o amor que eu merecia dentro da minha casa.

Ponto 7 -eu não sabia pra onde ir, mas eu sabia que não queria ficar ali naquela casa, fazer parte daquela família.

Ponto 8 - minha mãe me rejeitou desde que eu nasci.

Ponto 9 - desde que nasci eu conheci a rejeição e tive sempre vontade de fugir de casa.

Ponto 2 - eu tento fugir de casa até hoje.

Ponto 3 - porque tenho isso na memória.

Ponto 4 - conheço a rejeição e parece que não pertencço a lugar nenhum.

Ponto 5 – rejeição, estou cansada de você.

Ponto 6 - por causa de você eu tenho vontade de fugir de casa, porque parece que não pertencço a lugar nenhum.

Ponto 7 – com você rejeição, não tenho pra onde ir.

Ponto 8 - sinto até hoje a rejeição da minha mãe.

Ponto 9 – ela me ensinou o que significa a rejeição

Ponto 2 - é difícil me sentir amada quando carrego tanta rejeição.

Ponto 3 - desde cedo eu quis fugir de casa.

Ponto 4 - minha mãe não gostava de mim.

Ponto 5 - minha mãe me rejeitou.

Ponto 6 - desde criança minha mãe me rejeitou.

Ponto 7 - eu achei que o problema fosse eu.

Ponto 8 - como é que uma mãe rejeita uma filha.

Ponto 9 - a mãe rejeita a filha porque a filha não é boa.

Ponto 2 - achei sempre que o problema fosse eu.

Ponto 3 - hoje eu quero ver diferente.

Ponto 4 - hoje eu sei que aquela menina é perfeita.

Ponto 5 - aquela menina merece todo amor da vida.

Ponto 6 - aquela menina nasceu para ser amada.

Ponto 7 - se a mãe não gostava dela é porque a mãe tinha problema.

Ponto 8 - eu hoje abraço e aceito aquela menina.

Ponto 9 - mostro pra ela que ela merece todo amor do mundo.

Ponto 2 - eu fui rejeitada na infância.

Ponto 3 - mas hoje eu escolho voltar atrás e me amar e amar aquela criança que eu fui.

Ponto 4 - estar aqui significa eu não rejeitar aquela criança.

Ponto 5 - eu abraço aquela criança.

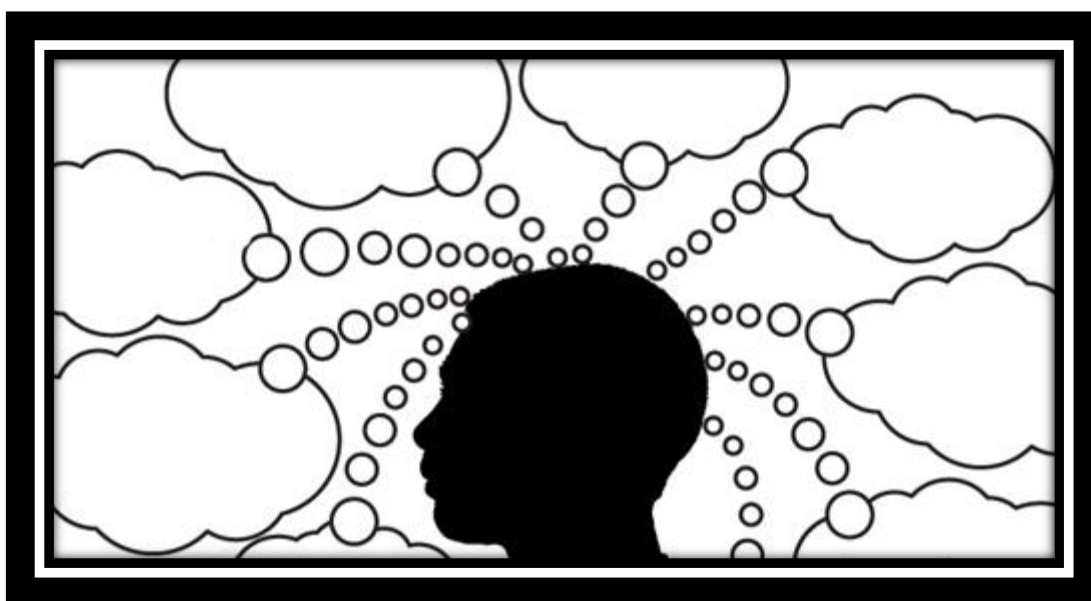
Ponto 6 - se a mãe não gostava de mim o problema era dela.

Ponto 7 - se alguém não gostou de mim o problema é de vocês porque eu agora escolho voltar atrás e amar quem eu sou, do jeito que sou.

Ponto 8 - se você me rejeitou o problema é seu não é meu.

Ponto 9 - se você não me ama e me rejeita o problema é seu não é meu.

Escolho pensar diferente!



RODADA #4

O amor não chega até mim!

Ponto 1 - do karatê (3 vezes)

Apesar dessa barreira que existe entre o amor e eu, porque parece que o amor nunca chega até mim, mesmo assim eu escolho me perdoar agora.

Apesar de toda dificuldade que eu vivo em encontrar o amor e viver um relacionamento maravilhoso, mesmo assim eu escolho agora liberar uma parte da minha história, que se separa do amor.

Apesar do amor não chegar até mim, eu agora aceito o novo na minha vida. Não conto mais a mesma história, porque estou aceitando o amor na minha vida.

Ponto 2 - eu tenho dificuldade em viver um relacionamento amoroso.

Ponto 3 - muita, muita dificuldade em sentir amada e amar de verdade.

Ponto 4 - isso me afeta até hoje, porque tenho muita carência.

Ponto 5 - é difícil eu sentir amor em minhas conexões.

Ponto 6 - é difícil pra mim receber amor.

Ponto 7 - porque parece que o amor não chega até mim.

Ponto 8 - as coisas pra mim são muito difíceis.

Ponto 9 - porque sem amor a vida fica muito difícil.

Ponto 2 - eu carrego a solidão e a distância do amor.

Ponto 3 – mas estou exausta de contar sempre a mesma história.

Ponto 4 - até hoje não sei o que é viver de verdade o amor.

Ponto 5 – nem sei que sabor, cheiro, ou textura tem.

Ponto 6 – porque não consigo me aproximar do amor

Ponto 7 – o amor não se aproxima de mim

Ponto 8 – mas cansei dessa história e agora eu só aceito a minha perfeição.

Ponto 9 – em minha perfeição, tudo é amor!

Ponto 2 - e hoje eu entendo melhor minha perfeição e aceito a vida com amor.

Ponto 3 - troco agora a solidão por amor.

Ponto 4 - sei que posso me perdoar por toda solidão que vivi no passado.

Ponto 5 - eu agora escolho me perdoar por toda solidão que vivi no passado.

Ponto 6 – perdoo também todos os homens que não souberam me mostrar amor

Ponto 7 - eu aceito o perdão no lugar da solidão e sei que é uma boa troca.

Ponto 8 - eu agora abro meu coração e perdoo toda solidão e todas as marcas de solidão em minha vida.

Ponto 9 - estou neste momento me abrindo para o amor.

Ponto 2 - sinto o amor entrar em meu coração e eu amo completamente a minha vida.

Ponto 3 - ao me amar completamente eu consigo amar o outro de verdade.

Ponto 4 - eu agora me amo e conseqüentemente amo o outro. Ao amar o outro, o outro me ama também.

Ponto 5 - eu mereço o amor.

Ponto 6 - eu nasci para ser amada.

Ponto 7 - eu lembro mais ou menos como era a solidão, mais não sinto nada à respeito. Escolho escolher!

Ponto 8 - porque eu escolho agora entender a solidão e falta de amor de uma forma diferente.

Ponto 9 - eu amadureci, cresci e escolho agora o amor ao invés da solidão.



RODADA #5

Recuso a vida sem um relacionamento amoroso

Ponto 1 - do karatê (3 vezes)

Apesar de eu ter acreditado na ausência do amor, vesti a camisa deste time das rejeitadas, vesti a camisa das encalhadas, vesti a camisa das sofridas. Mesmo assim eu aceito agora a mudança em mim.

Apesar de muito sofrimento. A vida sem um amor dói demais. Mesmo assim eu me amo e me aceito do jeito que sou.

Apesar da falta de um relacionamento amoroso, mesmo assim eu aceito, que a partir de agora as coisas são diferentes e que todos os homens olham pra mim e tem um que me complementa. Porque eu mereço o melhor.

Ponto 2 - acreditei em tanto sofrimento por tanto tempo.

Ponto 3 - porque o sofrimento existe e eu sei muito bem.

Ponto 4 - aceitei a rejeição e defendi essa ideia de viver sem amor.

Ponto 5 - mas eu estou aqui pra mudar isso.

Ponto 6 - eu aceito a minha melhora.

Ponto 7 - eu entendo a falta de um relacionamento amoroso e dói demais.

Ponto 8 - mas eu estou em um processo de cura. Eu estou passando um remédio na ferida. Eu me recuso a uma vida sem um relacionamento amoroso.

Ponto 9 - a falta de um amor dói demais e eu conheço essa dor.

Ponto 2 - que medo de viver isso para sempre.

Ponto 3 - não vou negar que tenho até um trauma por tanta decepção que vivi.

Ponto 4 - mas essa ferida está sendo cuidada. Eu me recuso a viver sem um relacionamento amoroso.

Ponto 5 - não vou ficar com a ferida aberta pro resto da minha vida.

Ponto 6 - estou cuidando da ferida de não ter ninguém.

Ponto 7 - estou me amando e aceitando a mudança em mim.

Ponto 8 - tenho certeza que vou fazer parte do time das escolhidas.

Ponto 9 - quero trocar a falta de um relacionamento amoroso por um bom parceiro.

Ponto 2 - mereço um homem que me ame do jeito que sou.

Ponto 3 - até com a minha história do passado.

Ponto 4 - ele vai dizer: agora eu quero você só você, tudo que quero é trazer amor pra tua vida.

Ponto 5 – que delícia ouvir isso.

Ponto 6 - sei que mereço o melhor.

Ponto 7 - deixo um homem maravilhoso tomar conta de mim.

Ponto 8 - porque eu tomo conta de mim primeiro.

Ponto 9 - estou ligada à terra e às pessoas com amor e recuso a vida sem um relacionamento amoroso.

RODADA #6

Raiva de não viver o amor

Ponto 1 - do karatê (3 vezes)

Apesar de eu ser uma porcaria no amor. Não consigo atrair romance na minha vida. Isso me dá muita raiva. Tenho muita raiva de mim. Mesmo assim eu quero me aceitar.

Apesar de eu ser essa porcaria no amor. Isso me dá muita raiva. Mesmo assim eu quero me aceitar.

Apesar de eu ter até vergonha de ser essa porcaria no amor. Eu tenho até vergonha de falar a palavra porcaria no amor. Mesmo assim eu aceito nesse momento a minha história. Eu me abraço e amo a minha história. Acima de tudo me amo do jeito que sou.

Ponto 2 - sou uma porcaria no amor.

Ponto 3 - tenho raiva de mim por isso.

Ponto 4 - faço tudo errado.

Ponto 5 - eu faço tudo errado no amor.

Ponto 6 - tenho raiva de mim por isso.

Ponto 7 - eu podia saber como fazer.

Ponto 8 - mas eu não sei fazer.

Ponto 9 - por isso estou sempre sozinha.

Ponto 2 - encontro os homens errados.

Ponto 3 - quando encontro um cara que poderia dar certo eu dou as costas ou não sei o que fazer.

Ponto 4 - eu tenho raiva de mim.

Ponto 5 - muita raiva de mim.

Ponto 6 - faço tudo errado no amor.

Ponto 7 - faço tudo errado no amor.

Ponto 8 - não me canso de repetir que faço tudo errado no amor

Ponto 9 - tenho raiva de não viver o amor por causa dos meus erros.

Ponto 2 - mas sei o que quero e posso melhorar, eu quero mudar.

Ponto 3 - fazia tudo errado no amor, mas estou me dando uma chance.

Ponto 4 - mereço viver o amor que tanto sonho.

Ponto 5 - eu conheço o sucesso em outras áreas da minha vida e expando esse sucesso para o amor.

Ponto 6 - eu conheço o sucesso em outras áreas da minha vida, esqueço essa raiva de não viver o amor.

Ponto 7 - em alguma coisa eu sou um sucesso na vida, agora escolho passar esse sucesso para o amor.

Ponto 8 - eu escolho agora ser um sucesso no amor.

Ponto 9 - admito que não sou um sucesso no amor, mas sei que posso mudar.

Ponto 2 - aceito a mudança na minha vida amorosa.

Ponto 3 - admito que não sou um sucesso no amor.

Ponto 4 - mas aceito a mudança em minha vida amorosa.

Ponto 5 - admito que não sou um sucesso no amor.

Ponto 6 - isso me dá muita raiva.

Ponto 7 - mas eu libero a história e a raiva que eu conto do amor em minha vida.

Ponto 8 - aceito a mudança em mim e libero a raiva.

Ponto 9 - aceito a mudança em minha vida.

RODADA #7

E quando eu não sei o que fazer?

Ponto 1 - do karatê (3 vezes)

Apesar de eu não saber o que fazer quando se trata de relacionamento amoroso. É muito difícil me relacionar com alguém, eu não sei o que fazer. E eu faço tudo errado. Mesmo assim eu quero me amar e me aceitar do jeito que sou.

Apesar de eu não saber o que fazer. Queria tanto já ter nascido sabendo. Mesmo assim eu me perdooo pelos meus erros.

Apesar de eu realmente não saber o que fazer e isso me dá raiva. Dá raiva não saber o que fazer. Mesmo assim eu admito, que estou aqui me abrindo para aprender e escolher melhor.

Ponto 2 – eu não sei o que fazer quando se trata de relacionamento amoroso.

Ponto 3 – parece que eu não nasci sabendo.

Ponto 4 – queria tanto saber o que fazer e como fazer.

Ponto 5 – queria já ter nascido sabendo.

Ponto 6 – mas não, eu erro muito.

Ponto 7 – porque não sei como fazer.

Ponto 8 – estou cansada e exausta de lidar com meus erros.

Ponto 9 – estou cansada e exausta de lidar com meus erros

Ponto 2 – não é fácil lidar com o relacionamento amoroso, porque não sei o que fazer.

Ponto 3 – esse jogo de sedução e de entender o outro não é fácil pra mim.

Ponto 4 – eu queria estar numa outra situação, mas realmente não sei como fazer diferente.

Ponto 5 – eu queria estar agora do lado de alguém me amando.

Ponto 6 – eu quero, eu escolho amar alguém. Só não sei como.

Ponto 7 – que gostoso imaginar um relacionamento amoroso em que eu possa amar e ser amada.

Ponto 8 – por isso eu estou aqui crescendo, aprendendo e evoluindo.

Ponto 9 – porque eu quero materializar esse relacionamento que eu sei que existe pra mim.

Ponto 2 – eu só permito esse relacionamento acontecer.

Ponto 3 – não é fácil e eu nem sei como.

Ponto 4 – eu errei demais no passado e não gosto nem de me lembrar.

Ponto 5 – mas eu me dou a chance agora de fazer diferente.

Ponto 6 – eu me dou a chance agora pra deixar pra trás a minha história do passado e lidero a vida agora com muita energia

Ponto 7 – eu me abro pro amor e encontro alguém aberto pra mim.

Ponto 8 – semelhante atrai semelhante e eu estou pronta pra encontrar alguém saudável como eu.

Ponto 9 – agradeço a vida e escolho fazer o melhor agora.

Ponto 2 – Não sei o que fazer, mas acredito na vida.

Ponto 3 – Mesmo sem saber direito o que fazer, sigo os meus instintos e acerto

Ponto 4 – Acredito no meu aprendizado e cresço a cada momento

Ponto 5 – Eu nem preciso saber como fazer, porque sou perfeita.

Ponto 6 – Não preciso fazer nada sem saber, porque sigo a corrente positiva do Universo

Ponto 7 – Parece que não sei o que fazer, mas não é uma verdade.

Ponto 8 – Escolho escolher certo e sei o que fazer

Ponto 9 – Sei o que fazer e não duvido da minha força!



Miria Kutcher é uma coach de relacionamento formada pela University of Miami e também EFT coach com certificação internacional. Sua intenção é inspirar clientes a descobrir quem elas realmente são e a partir disso encontrar o amor. Através da Técnica de Libertação Emocional e ferramentas de coach, ela consegue facilitar encontros e sessões e ajudar os clientes a encontrar a verdadeira paixão e viver uma vida feliz, saudável, equilibrada e melhor.

PRONTA PARA O
Romance

Se você ainda não faz parte do Pronta Para o Romance, clique na imagem abaixo para assistir ao vídeo e aprender os 3 Passos Para Fazer um Homem se Apaixonar por Você:



www.prontaparaoromance.com.br

Muito Obrigada!

MIRIA KUTCHER