

OpoderdaCura

TÉCNICA EFT PARA VENCER

A AUTOSSABOTAGEM



Este material é gratuito. Você pode e deve compartilhar enviando-o para quem desejar. Não é permitido copiar o conteúdo parcialmente nem modificá-lo. Mesmo sendo gratuito, este material é propriedade intelectual do autor e portanto protegido pela Lei n.º9.610/98.

Sobre o Autor

Lilian Rosa é criadora do site opoderdacura.com.br. Terapeuta holística com formação em terapias complementares: bioenergia, cromoterapia, radiestesia, radiônica e geobiologia, florais de Saint Germain e PNL. Praticante de EFT. Além de estudos na área do autoconhecimento e espiritualidade. Atualmente trabalha com a técnica EFT.

Neste mini e-book, você vai aprender, como se libertar dos processos de autossabotagem, que dificultam as suas realizações e emperram a sua vida!

Este material foi dividido em 3 temas principais: **profissional, financeiro e relacionamentos**. Utilizaremos a técnica EFT para trabalhar esses temas, e auxiliar na limpeza de emoções negativas, crenças limitantes, que estejam atrapalhando o seu crescimento nessas áreas da sua vida.

- **Realização Profissional:** Aprenda a seguir no caminho da sua realização profissional. Trabalhe as crenças que te impedem de entender qual a sua verdadeira vocação, e como seguir nesse caminho sem sabotar os passos para essa realização.
- **Prosperidade Financeira:** Entenda como as crenças relacionadas ao dinheiro podem sabotar o seu ganho financeiro. Trabalhe essas crenças com a EFT, mudando o seu padrão comportamental, e tendo uma atitude mais próspera.
- **Relacionamentos felizes:** Aprenda a se relacionar mais com as pessoas, conquistar amigos, ter um relacionamento amoroso saudável e feliz, limpando-se

de crenças e emoções negativas de experiências ruins, para alcançar relacionamentos saudáveis e felizes.

O que é a autossabotagem?

A autossabotagem é um processo de luta contra si mesmo...agimos contra a nossa vontade, deixamos de realizar coisas que nos agradam, procrastinamos afazeres importantes: deixamos de estudar para uma prova, ou, ficamos enrolando para estudar, não me dedico a um projeto de trabalho, chego atrasado em uma reunião importante, me prejudico o tempo todo sem saber a razão de agir assim...e tudo isso, fazemos sem ter consciência do que estamos fazendo: é um processo inconsciente.

Como surge a autossabotagem?

O nosso inconsciente é vasto, e nele estão grande parte das nossas lembranças carregadas de emoções. Muitas das nossas emoções são negativas! Posso ter uma lembrança da infância em que sofri *bullying* por meus colegas da escola, e isso me deixou um sentimento ruim de rejeição, vergonha, medo.

E mesmo que eu não seja mais criança, e tenha superado essa fase...essa carga emocional relacionada a essa lembrança continua presente no meu inconsciente. Ainda que eu não pense nesse episódio...o inconsciente sempre dá um jeito de nos trazer à tona essa carga emocional que continua presa.

Seja, através de uma situação que você vivenciou, e que te trouxe à memória a lembrança do *bullying*, ou mesmo, apenas, os sentimentos de rejeição, vergonha, medo, que você sentiu na época, mas que agora, você não sabe identificar de onde vem essas emoções.

Também, os seus sonhos, que você não entende quando acorda de manhã, também são uma porta de acesso, e podem revelar muita coisa sobre você, e como estão sendo processadas as suas emoções. Toda essa carga emocional está guardada no nosso

inconsciente, sendo revelada no nosso dia a dia, e contribui para a autossabotagem.

Como as emoções causam a autossabotagem?

Vamos supor, que o bullying que você sofreu na escola, foi por você ser uma criança gordinha. E os apelidos que te deram era algo muito doloroso pra você na época! Isso, deixou marcas na sua autoestima, e você passou a se enxergar como as crianças te apelidavam na época.

Você criou um complexo, o de ser gordo! Baseado em tudo o que você entendeu e percebeu à sua volta. Os colegas de classe te ridicularizavam, e você entende que ser gordo é algo ruim. Nesse momento muitos pensamentos surgem...

“Porquê sou gordo?! Se eu não fosse gordo, meus colegas não agiriam assim comigo...eles me rejeitam por isso...eu sou culpado por ser gordo...a maioria é normal, eu não sou uma criança normal...meus colegas não gostam de mim...eu me sinto muito triste por ser quem sou...se eu fosse outra pessoa, as coisas seriam melhor para mim...”

E você, acredita nesses pensamentos negativos que vão pouco a pouco prejudicando a sua autoestima! Esses pensamentos passam a minar o seu comportamento, as suas atitudes. E aí, começa o processo da autossabotagem...

De alguma forma e em algum momento os seus pensamentos negativos serão ativados: *“eu não sou normal, eu sou culpado, eu devia ser outra pessoa, eu sou feio”*...e eles estão guardados, jamais são esquecidos! Porque são alimentados o tempo todo por emoções: eu sinto medo de algum desafio, então, aparece os pensamentos que me colocam pra baixo! Eu não vejo, em mim, um aspecto positivo, em que eu ganhe confiança para vencer um desafio!

Se não vejo algo positivo em mim, que me faça vencer o meu problema, vou constantemente sabotar as minhas experiências. O sentimento de quem se sabota é sempre a de incapacidade...eu não sinto ser capaz de realizar algo em minha vida, porque a carga emocional negativa que carrego é maior, **e estou condicionado a só ver**

o lado que não dá certo em minha vida!

O processo sabotador muitas vezes não é percebido...achamos que é apenas um medo, uma dificuldade que temos em lidar com alguma questão, uma preguiça...tem pessoas consideradas preguiçosas, que parecem não ter nenhuma motivação para fazer algo, e que na verdade, **estão excessivamente carregadas de negatividade e se sabotam o tempo todo.**

O ser humano equilibrado é disposto, sonhador, busca sempre se superar e alcançar as suas realizações...por isso estamos aqui na Terra! Quando vemos alguém desmotivado, aparentemente preguiçoso, certamente é porquê carrega muitos aspectos negativos na sua autoestima.

A criança gordinha, do nosso exemplo, pode ter adquirido uma compulsão por comida, ou talvez pode ter se tornado alguém obcecado pela magreza, que fará de tudo para se tornar magro. E esses são processos sabotadores intensos: a compulsão, o vício...Você tenta se prejudicar de alguma forma, privando-se da comida, ou comendo em excesso, abusando de álcool, drogas...

Todos nós carregamos, em algum nível, o processo da autossabotagem. Porquê, de alguma forma, sofremos com uma carga negativa, pode ser nossa, de nossos antepassados, do ambiente que frequentamos. Para alguns, essa carga é bem pequena, não impedindo de vencerem desafios e crescer, para outros, é muito grande e devastadora para suas vidas.

Então, observe o quanto você tem se sabotado em sua vida: você já perdeu oportunidades que poderiam melhorar sua vida?!, você vive procrastinando, adiando assuntos e afazeres importantes?! Sempre que você se vê feliz, algo te puxa para baixo, e logo, algo acontece e te tira a alegria?!

Técnica EFT para a Autossabotagem

Agora que você entende o processo da autossabotagem...vamos examinar a sua história de vida e buscar quais elementos te levam a autossabotagem. A autossabotagem pode estar relacionada a diversos aspectos da vida, pode acontecer no campo profissional, financeiro, nos relacionamentos.

Você vive se sabotando em seguir um novo caminho profissional, ou gasta o seu dinheiro sem saber com o que, e está cheio de dívidas?! Ou talvez, o seu relacionamento amoroso seja sempre um fracasso?!

Então, vamos fazer rodadas genéricas com a técnica EFT, para cada aspecto: profissional, financeiro, e relacionamentos. Se você não conhece a técnica EFT, peço que acesse esta página, e aprenda como aplicar a técnica para utilizá-la nos exercícios a seguir: <http://opoderdacura.com.br/tecnica-ef/>

Realização Profissional

Muitas pessoas relatam não se sentirem satisfeitas, felizes, por estarem trabalhando onde estão. Na maioria das vezes, porque não seguimos no caminho profissional que gostaríamos de seguir. Talvez você seja um advogado que adoraria abrir um restaurante, um engenheiro que quer ser *chef* de cozinha, um grande executivo que sonha ser um terapeuta...

Estamos longe do nosso sonho, e nos sentimos frustrados! Para algumas pessoas é difícil até mesmo saber qual o seu sonho, em que se sentiriam realizados! Talvez seja o seu caso...ou, você até sabe o que fazer, mas não tem forças para seguir nesse caminho.

Então, primeiramente, faremos a técnica EFT para aqueles que não conseguem saber o que querem para sua vida profissional!

Pense agora na sua vida profissional...você se sente realizado?! Ou parece que há um vazio, um certo desânimo naquilo que você faz, ainda que você seja alguém dedicado?! Você sente que ama o que faz?!

Refleta sobre isso...

Se você percebe que o seu caminho parece ser outro...então, faremos uma rodada de EFT para a essa dúvida, de qual caminho seguir.

Ponto do karatê:

(Frase de preparação)

- *Apesar das dúvidas que tenho em relação a qual caminho seguir, eu me amo e me aceito profunda e completamente.*
- *Mesmo que eu me sinta perdido naquilo que quero seguir, eu me amo e me aceito profunda e completamente.*
- *Ainda que seja difícil descobrir qual é esse caminho, eu me amo e me aceito profunda e completamente.*

Topo da cabeça: Eu me sinto confuso...

Início da sobrancelha: só sei do que não gosto, não consigo dizer do que gosto...

Lateral do olho: são muitos pensamentos confusos em minha cabeça...

Embaixo do olho: eu já quis ser tanta coisa, já busquei tantos cursos...

Embaixo do nariz: mas parece que não consigo encontrar a minha verdadeira vocação...

Embaixo do lábio inferior: me sinto até constrangido, parece que sou alguém fraco das ideias...

Oso da clavícula: eu só sei que não me sinto feliz naquilo que faço...

Embaixo da axila: parece me faltar algo, mas não sei por onde começar...

Topo da cabeça: eu até gosto de algumas coisas, mas não sei se seguiria como profissão...

Início da sobrancelha: talvez eu não tenha aptidões, e mereça estar onde estou...

Lateral do olho: talvez isso seja uma autossabotagem...

Embaixo do olho: não quero olhar para mim e descobrir o que quero para minha vida...

Embaixo do nariz: eu me acostumei à opinião das outras pessoas, me dizendo sempre o que devo fazer...

Embaixo do lábio inferior: é difícil encontrar por mim mesma qual é esse caminho...

Oso da clavícula: tenho medo do que as pessoas vão dizer...

Embaixo da axila: talvez, a minha família, os meus amigos, não concordem com aquilo que quero...

Topo da cabeça: e vou me sentir muito triste se eles se afastarem de mim por conta disso...

Início da sobrancelha: eu não quero me sentir sozinho, preciso do apoio das pessoas...

Lateral do olho: mas também, não quero me sentir infeliz fazendo o que não gosto o resto da minha vida...

Embaixo do olho: mas, não sei ainda, o que é isso que quero fazer...

Embaixo do nariz: me sinto perdido, parece que não tenho opções...

Embaixo do lábio inferior: também, me sinto preocupado...

Oso da clavícula: e se tiver que largar tudo o que conquistei até hoje...

Embaixo da axila: parece que tudo o que fiz foi em vão...

Topo da cabeça: a faculdade, os cursos, tudo isso investi muito, a minha família quis muito...

Início da sobrancelha: e agora vou seguir um caminho totalmente diferente...

Lateral do olho: eu tenho medo que isso aconteça...

Embaixo do olho: vão achar que fiquei maluco, vão falar mal de mim...

Embaixo do nariz: e isso é muito difícil pra mim...

Embaixo do lábio inferior: como vou enfrentar a família, amigos, grandes mudanças...

Oso da clavícula: pedir demissão, deixar um caminho seguro que eu já conhecia...

Embaixo da axila: talvez eu não consiga.

Todo esse discurso mental, pode criar uma autossabotagem para que você fique inconsciente daquilo que você quer de verdade. São os mecanismos de defesa da nossa psique para não sairmos da nossa zona de conforto. E isso pode atrapalhar o nosso crescimento, a nossa evolução, e até mesmo em seguirmos o caminho que tanto queremos.

Faça essas rodadas de EFT todos os dias, de preferência. Algumas frases colocadas aqui podem não fazer muito sentido pra você. Então, crie suas próprias frases, busque lembranças, crenças, que podem contribuir com essa dificuldade em seguir no seu caminho. E também, busque situações específicas relacionadas ao tema para que você consiga liberar toda essa carga emocional negativa

Agora, faremos uma rodada de EFT para aqueles que já descobriram o caminho profissional que pretendem seguir, mas não conseguem dar um passo adiante para realizar esse caminho.

Ponto do karatê:

(Frase de preparação)

- *Apesar do medo que sinto em seguir nesse caminho, eu me amo e me aceito profunda e completamente.*
- *Mesmo que eu esteja me sabotando para não seguir nesse caminho, eu me amo e me aceito profunda e completamente.*
- *Ainda que seja difícil seguir esse caminho profissional, eu me amo e me aceito profunda e completamente.*

Topo da cabeça: É muito difícil para mim...

Início da sobrancelha: deixar tudo o que conquistei até hoje para seguir em um caminho desconhecido...

Lateral do olho: eu não tenho certeza se serei bem-sucedido...

Embaixo do olho: tenho medo de fracassar...

Embaixo do nariz: as pessoas vão falar mal de mim...

Embaixo do lábio inferior: não posso trocar o certo pelo duvidoso...

Oso da clavícula: não tenho nenhuma garantia que irei me sair bem...

Embaixo da axila: todos vão achar que enlouqueci...

Topo da cabeça: como vou arriscar um emprego seguro, por algo que não sei como vai ser...

Início da sobrancelha: tenho medo das críticas, eu mesmo, vou me criticar e me punir muito se der errado...

Lateral do olho: não posso decepcionar a minha família, os meus amigos, pessoas que confiam em mim...

Embaixo do olho: talvez seja melhor nem arriscar...

Embaixo do nariz: eu posso me frustrar mais do que já estou frustrado...

Embaixo do lábio inferior: já vi muitas pessoas arriscando em um novo empreendimento e saindo fracassadas...

Oso da clavícula: talvez isso aconteça comigo também...

Embaixo da axila: não tenho confiança de que vou conseguir...

Topo da cabeça: eu não sei por onde começar...

Início da sobrancelha: nunca trabalhei com isso antes...

Lateral do olho: eu preferiria seguir em um caminho mais fácil, algo que conheço...

Embaixo do olho: mas, também, tenho estado muito infeliz no que faço...

Embaixo do nariz: eu não sei se é hora para mudanças...

Embaixo do lábio inferior: talvez, com essa situação do país, não seja o momento certo...

Oso da clavícula: são muitas mudanças, não sei se estou preparado pra isso...

Embaixo da axila: é muito difícil pra mim...

Topo da cabeça: parece que estou abrindo mão de tudo o que já conquistei...

Início da sobrancelha: me sinto muito mal por isso...

Lateral do olho: as pessoas vão achar que sou um fracassado...

Embaixo do olho: que estou desistindo desse trabalho porque não tenho competência...

Embaixo do nariz: eu me sinto um fracassado...

Embaixo do lábio inferior: talvez nesse novo trabalho vou me sentir assim também...

Oso da clavícula: quem sou eu pra começar nesse trabalho, tem tantas pessoas melhores do que eu...

Embaixo da axila: eu posso não ser tão competente assim para essa função.

Durante as rodadas de EFT observe se os seus pensamentos mudam...pode ser que você, a princípio, não sabia como começar nesse novo trabalho, e pode surgir a ideia de fazer um curso, uma viagem, ou ter uma conversa com alguém que possa te ajudar nesse novo caminho. Esses, são *insights* que surgem quando limpamos a

negatividade, trazendo uma nova percepção para o seu problema. Se antes, não existia soluções, agora, surgem muitas possibilidades para você resolver o que precisa resolver.

Prosperidade Financeira

Muito do que atrapalha a nossa prosperidade financeira, além da falta de técnica e conhecimento para ter mais dinheiro, está relacionada a falta de autoconhecimento. O quanto não percebemos que a nossa autoestima está relacionada a nossa capacidade de ser alguém próspero, **e como as nossas crenças nos afasta de termos uma vida plena.**

Você, que foi criado na religião cristã, certamente já ouviu inúmeras vezes que é mais fácil um camelo passar por um buraco de agulha do que o rico entrar no céu! **Se você já escutou isso, então, me diga o que você entende?!**

A mensagem principal para nós é que ser rico não é nada bom, e que rico não vai para o céu...não pensamos no contexto da sociedade daquele tempo em que isso foi falado, de que Jesus falava do apego material e não necessariamente da riqueza. E apenas acreditamos nessas palavras, sem ter um posicionamento a respeito disso!

Entenda, que se você considerar que ser rico é algo ruim, você, inconscientemente, estará se sabotando para não ser rico também. De forma racional, queremos ser pessoas boas e bem-sucedidas financeiramente! **Mas, quando carregamos crenças como essa, estamos sabotando o nosso ganho financeiro.**

Tenho certeza que você conhece inúmeras crenças, principalmente, relacionadas ao dinheiro. ***O dinheiro é sujo, o dinheiro corrompe as pessoas, antes ser um pobre honesto do que um rico desonesto, o dinheiro é um mal necessário, todo rico é ganancioso...***

Tudo isso são apenas crenças, e se você as carrega, você pode estar sabotando a sua área financeira sem perceber.

Observe como é pra você ganhar além do que você ganha...você se sente feliz com isso?! Consegue aproveitar bem esse dinheiro?! Ou, esse dinheiro é gasto de uma forma que você nem percebe...e você volta a ganhar o mesmo de antes, parece que está estagnado e não prospera?!

Então, vamos fazer uma rodada de EFT para a crença de que ter mais dinheiro é algo ruim.

Ponto do karatê:

(Frase de preparação)

- *Apesar dessa crença que carrego, que ganhar dinheiro é algo ruim, eu me amo e me aceito profunda e completamente.*
- *Mesmo que eu sinta que ganhar dinheiro não é algo certo, eu me amo e me aceito profunda e completamente.*
- *Ainda que eu carregue essa crença, que sabota o meu ganho financeiro, e me traz prejuízos, eu me amo e me aceito profunda e completamente.*

Topo da cabeça: Eu sempre acreditei que ter muito dinheiro não é bom...

Início da sobancelha: muitas vezes escutei isso da minha família...

Lateral do olho: sempre me vem a sensação de que estou fazendo algo errado...

Embaixo do olho: eu aprendi que é bom ser humilde...

Embaixo do nariz: que não se deve ser alguém ganancioso...

Embaixo do lábio inferior: e querer sempre mais é ser ganancioso...

Ossos da clavícula: é não pensar no outro que não tem nada...

Embaixo da axila: e eu não quero ser alguém ruim...

Topo da cabeça: o dinheiro é algo que corrompe as pessoas...

Início da sobrancelha: já vi muita gente que enriqueceu e não liga pra família, para os amigos...

Lateral do olho: tenho medo de me tornar assim também...

Embaixo do olho: melhor ter saúde, amor, alegria, do que ter muito dinheiro...

Embaixo do nariz: eu posso me tornar alguém escravo do dinheiro, e não ter tempo para a família, e as coisas que gosto...

Embaixo do lábio inferior: não dá pra ter tudo ao mesmo tempo...

Ossos da clavícula: sorte no jogo, azar no amor...

Embaixo da axila: eu prefiro ter sorte no amor...

Topo da cabeça: eu prefiro não ter muito dinheiro, se for pra escolher...

Início da sobrancelha: só quero ter conforto pra mim e minha família...

Lateral do olho: sempre que eu ganho mais dinheiro eu perco...

Embaixo do olho: não quero ter que lidar com mais dinheiro, não sei lidar com isso...

Embaixo do nariz: ter mais dinheiro não vai me trazer felicidade...

Embaixo do lábio inferior: talvez, seja melhor eu continuar ganhando o que eu ganho...

Oso da clavícula: posso sofrer se quiser ganhar mais...

Embaixo da axila: pensar em dinheiro é me desviar do caminho da espiritualidade...

Topo da cabeça: e eu sou uma pessoa preocupada com a espiritualidade...

Início da sobrancelha: e aprendi que pessoas espiritualizadas não se preocupam com dinheiro...

Lateral do olho: apesar de saber que dinheiro é algo necessário...

Embaixo do olho: não gosto de pensar nele...

Embaixo do nariz: parece que sou alguém ruim, ganancioso...

Embaixo do lábio inferior: é mais fácil um camelo passar em um buraco de agulha, do que o rico entrar no reino dos céus...

Oso da clavícula: eu não quero deixar de ser alguém humilde...

Embaixo da axila: se eu ganhar muito dinheiro, vou perder a minha humildade.

Entenda, que é preciso desconstruir essa crença de que querer mais dinheiro é algo ruim! Você pode ter mais dinheiro e ser alguém bom de coração! Pense, que você ganhando mais...além de ter mais recursos para sua família, trazendo mais conforto para eles, você pode contribuir mais com as instituições que ajudam pessoas carentes, que cuidam da cidade, da natureza, dos animais...Se você não tem mais sobrando, certamente, é difícil querer ajudar o outro, porque esse dinheiro também vai te faltar e trazer dificuldades para sua vida.

E outra...você não precisa escolher entre uma coisa e outra! Você pode ser feliz no amor, ter boa saúde, ser alguém humilde, ter muito dinheiro, ser espiritualizado...**Então, liberte-se dessas crenças que sempre te limitam!**

Investigue as crenças que você carrega, relacionadas ao dinheiro, prosperidade. E trabalhe uma por uma com a técnica EFT. Você se libertará de um padrão negativo que sempre o leva ao fracasso financeiro. Você estará livre para aproveitar as oportunidades da melhor maneira possível!

Relacionamentos felizes

Construindo amizades

Como ter um bom relacionamento com as pessoas?! A crença de que as pessoas não são confiáveis.

Essa é uma crença muito comum, acredito que a maioria de nós já escutou isso de alguém, ou já falamos muitas vezes isso, baseado naquilo que aprendemos em casa, e nas nossas experiências ruins que nos deixaram marcas profundas, reforçando esse sentimento negativo. **Então, você já escutou ou falou, muitas vezes, que as pessoas não prestam?!**

Essa crença, geralmente é gerada na infância, quando nossos pais, ou, aqueles responsáveis pelo nosso cuidado, tentam nos proteger de pessoas mal intencionadas, e que não temos, ainda, a capacidade emocional desenvolvida para sabermos lidar com essas pessoas e sair de uma situação perigosa.

Quando crianças, por estarmos em desenvolvimento físico e emocional, não entendemos os processos de manipulação que sofremos pelo outro, e que as vezes, uma atitude boa pode esconder alguma intenção ruim. **Por isso os nossos pais sempre nos alertam para não falarmos com estranhos na rua, não confiar nas pessoas que não são do**

nosso núcleo familiar.

É sempre bom orientar as crianças das situações perigosas, e evitar que elas estejam em companhia de pessoas que não se conhece...nesse ponto os pais precisam contar com a sua intuição, e sabedoria interior, para proteger a criança de situações ruins. **Acontece, que a medida que a pessoa cresce, se desenvolve, ela precisa fazer isso sozinha...**

E é nessa transição que acontece o equívoco, carregamos a crença mesmo na fase adulta, pelo medo de não sabermos lidar com uma situação ruim que nos aconteça. Sabemos que existem pessoas ruins, mal intencionadas...mas, sabemos também, que nesse mundo é preciso lidar com diversos tipos de pessoas.

E é através da sua confiança, de escutar a sua intuição, que você será capaz de avaliar se a pessoa é alguém confiável ou não. E ainda que você tenha sido vítima de alguém mau-caráter, **é preciso entender que você pode deixar no passado essa pessoa e a situação que você viveu.**

Não precisa arrastar essa dor, e contaminar seus novos relacionamentos, ou, sabotar oportunidades de conhecer novas pessoas. Por isso, se você quer conhecer pessoas, fazer amizades com mais facilidade...vamos trabalhar com a EFT esse sentimento de que as pessoas não são confiáveis!

Ponto do karatê:

(Frase de preparação)

- *Apesar dessa crença que carrego, de que as pessoas não são confiáveis, eu me amo e me aceito profunda e completamente.*
- *Mesmo que eu sinta essa desconfiança em relação às pessoas, e não consiga confiar em ninguém, eu me amo e me aceito profunda e completamente.*
- *Ainda que eu tenha dificuldades em me relacionar com as pessoas, por não acreditar nelas, eu me amo e me aceito profunda e completamente.*

Topo da cabeça: Eu não consigo confiar em ninguém...

Início da sobrancelha: me vem sempre o sentimento de que elas vão me trair, ou me decepcionar de alguma forma...

Lateral do olho: eu já passei por situações muito difíceis, e isso só comprova a minha desconfiança em relação aos outros...

Embaixo do olho: eu tenho medo de me decepcionar novamente...

Embaixo do nariz: de ser chantageado, ridicularizado, humilhado...

Embaixo do lábio inferior: as pessoas não prestam...

Oso da clavícula: só são boas com você quando lhes convém ser...

Embaixo da axila: eu já vi muito disso na minha vida pessoal, no meu trabalho...

Topo da cabeça: hoje em dia ninguém tem amizades verdadeiras...

Início da sobrancelha: eu só tenho amizades de longa data, não confio em quem diz querer ser meu amigo hoje...

Lateral do olho: eu mal conheço a pessoa, não posso confiar nela...

Embaixo do olho: tenho medo de me iludir, contar segredos e coisas íntimas que podem ser revelados pelo outro...

Embaixo do nariz: eu não confio em ninguém, os únicos amigos verdadeiros são os nossos pais...

Embaixo do lábio inferior: aprendi isso desde pequeno...

Oso da clavícula: o mundo de hoje está muito perdido...

Embaixo da axila: não se tem mais pessoas honestas, sinceras, como antigamente...

Topo da cabeça: hoje em dia você pode ser exposto em redes sociais, e sofrer muito por causa disso...

Início da sobrancelha: prefiro não confiar em ninguém...

Lateral do olho: prefiro manter uma certa distância das pessoas...

Embaixo do olho: não sei se devo confiar...

Embaixo do nariz: não quero passar por mais sofrimentos...

Embaixo do lábio inferior: as pessoas têm inveja das outras...

Oso da clavícula: posso ser vítima dessa inveja, e sofrer muito com isso...

Embaixo da axila: eu vejo muita fofoca, pessoas falando mal das outras o tempo todo...

Topo da cabeça: não quero ser vítima disso...

Início da sobrancelha: as pessoas são ruins...

Lateral do olho: conheço pessoas que acabaram casamentos, estão arruinados financeiramente por causa de outras pessoas...

Embaixo do olho: talvez fosse melhor que eu me isolasse, confiasse apenas na minha família, e olhe lá...

Embaixo do nariz: eu não consigo saber quando estou sendo enganado, é muito perigoso isso...

Embaixo do lábio inferior: as pessoas acham que sou alguém muito bom...

Oso da clavícula: tenho medo que elas se aproveitem disso para me enganarem...

Embaixo da axila: não tenho confiança de que elas se aproximam de mim pela amizade.

Repita essas rodadas quantas vezes quiser. Essas, são frases genéricas, mas que você pode substituir por frases que façam mais sentido pra você. Lembrando sempre de manter o foco na crença de que não se pode confiar em ninguém. Também, é importante, que você trabalhe de forma específica alguma lembrança relacionada a esse tema: você pode ter uma mágoa de alguém, e essa mágoa te levou à desconfiança, ou várias situações que te aconteceram e levaram a essa crença. Assim, você limpará mais profundamente as emoções relacionadas a esse tema.

Relacionamento amoroso

Porque meus relacionamentos amorosos são sempre um fracasso?!

Você pode estar se perguntando isso neste momento, e são muitos os fatores que podem te levar a uma dificuldade na relação amorosa. Problemas de autoestima são bem comuns, e afetam diversas áreas da nossa vida. Mas, muitas vezes, não achamos que ser alguém carente, dependente do outro, ciumento...**seja algo considerado como um problema de autoestima.**

Podem, muitas vezes, ser confundidas como prova de amor pelo outro. Se a pessoa não me liga e me procura o tempo todo, é porque ela não está tão afim de mim! Se não tenho ciúmes do outro é porque não demonstro ter cuidado por essa relação! E tudo isso são crenças baseadas nas emoções e pensamentos negativos das pessoas, que se resumem a um único sentimento: **medo de perder a pessoa que amamos!**

E se existe medo na relação, em algum momento isso vai desencadear uma série de pensamentos negativos, levando a atitudes equivocadas. Você pode pensar que o outro está te traindo, e fazer algo que cause vergonha ao outro, impor limites, regras, que só levam a um desgaste maior dessa relação, e ao afastamento do outro, que se sente sufocado!

O medo é uma emoção extremamente sabotadora! Você pode perder a oportunidade de ter uma relação amorosa feliz com alguém, por medo de ser enganado, traído, magoado novamente! Você projeta no outro, a sua antiga relação que não deu certo, o seu fracasso em ter alguém, como se tudo fosse se repetir. E ao menor sinal de semelhança entre uma relação e outra, você dispara todo sentimento negativo guardado!

Esse é um processo inconsciente, as vezes, a pessoa lembra fisicamente o outro com quem você se relacionou no passado. Ou é a voz, os gestos, algo que ela te diz e dispara uma lembrança. Já vi muitas pessoas evitarem se relacionar com pessoas de determinado signo, porque já se relacionaram antes e não deu certo! **Isso tudo são crenças que apenas dificultam compreender, aceitar o outro, e ter uma relação amorosa feliz!**

Por isso, vamos fazer rodadas de EFT para o medo de que a relação não dê certo!

Ponto do karatê:

(Frase de preparação)

- *Apesar do medo de que o meu relacionamento amoroso não dê certo, eu me amo e me aceito profunda e completamente.*
- *Mesmo que eu sinta esse medo de ficar sozinho e não encontrar um amor em minha vida, eu me amo e me aceito profunda e completamente.*
- *Ainda que eu sinta esse medo de não ser feliz no amor, eu me amo e me aceito profunda e completamente.*

Topo da cabeça: Eu carrego esse medo de não ser feliz no amor...

Início da sobrancelha: Talvez eu nunca seja feliz ao lado de alguém que ame...

Lateral do olho: Eu já fui enganado, e já me enganei várias vezes...

Embaixo do olho: eu não tenho sorte com o amor...

Embaixo do nariz: é sempre um fracasso, eu sempre me decepiono muito com as pessoas...

Embaixo do lábio inferior: parece que isso é um karma que eu carrego...

Oso da clavícula: quando estou me relacionando com alguém, tenho medo de ser deixado pelo outro...

Embaixo da axila: quando estou sozinho, sinto um grande vazio no peito...

Topo da cabeça: preciso de alguém que preencha esse vazio...

Início da sobrancelha: mas, sinto um grande medo de ser enganado novamente...

Lateral do olho: de tudo não passar de uma ilusão...

Embaixo do olho: eu já sofri muitas decepções...

Embaixo do nariz: talvez, seja mais uma decepção que eu vá viver agora...

Embaixo do lábio inferior: e eu estou cansado disso...

Oso da clavícula: já fui muito magoado no passado...

Embaixo da axila: se for pra ser assim novamente, prefiro ficar sozinho...

Topo da cabeça: mas, sempre acabo me apaixonando...

Início da sobrancelha: e o medo, a insegurança, voltam de novo...

Lateral do olho: quem me garante que dessa vez será pra valer...

Embaixo do olho: não quero criar tantas expectativas...

Embaixo do nariz: eu nunca tive um relacionamento amoroso feliz...

Embaixo do lábio inferior: não sei como é isso...

Oso da clavícula: eu só repito o padrão daquilo que não dá certo...

Embaixo da axila: já me disseram que eu não sei escolher uma pessoa certa pra mim...

Topo da cabeça: talvez eu nunca encontre essa pessoa certa...

Início da sobrancelha: já vi pessoas esperarem a vida inteira, e morrerem sozinhas...

Lateral do olho: antes, eu aproveitar e aceitar qualquer pessoa...

Embaixo do olho: mesmo sabendo que vou me decepcionar...

Embaixo do nariz: não acredito em amor verdadeiro...

Embaixo do lábio inferior: talvez isso seja só uma fantasia das pessoas...

Oso da clavícula: eu tenho medo de viver frustrada a minha vida toda, em uma relação ruim...

Embaixo da axila: eu não sei como me libertar dessa frustração.

Esse é um exercício que vai ajudá-lo a aliviar esse medo. Mas, lembre-se sempre de além dessas rodadas genéricas, você resgatar memórias, situações que te trouxeram emoções negativas de mágoa, tristeza, raiva, de relacionamentos anteriores, e trabalhá-las de forma específica, para que o problema vá embora mais depressa.

Espero que esses exercícios tenham te ajudado na limpeza das suas emoções, e na superação desse ciclo de autossabotagem! Um grande abraço...Siga na Luz!

