



ANDRÉ LIMA

CRIANÇA FERIDA

COMO IDENTIFICAR E
CURAR AS 5 PRINCIPAIS
FERIDAS DA SUA INFÂNCIA

CRIANÇA FERIDA: COMO IDENTIFICAR E CURAR AS 5 PRINCIPAIS FERIDAS SUA INFÂNCIA

POR ANDRÉ LIMA - INSTITUTO EFT BRASIL

INTRODUÇÃO

O conteúdo deste Ebook é baseado no Workshop da Criança Ferida, que se trata de um curso online em vídeo. Ao final deste material você encontrará mais informações sobre o Workshop.

Aqui neste Ebook você terá um conteúdo prático que vai ajudar você a:

- 1) Entender o que é a criança ferida e como ela influencia sua vida.
- 2) Entender quais problemas práticos a criança ferida manifesta na sua realidade.
- 3) Identificar as 5 principais feridas da sua criança interior e como elas são causadas
- 4) Curar sua criança ferida com exercícios de reprogramação mental utilizando a técnica EFT - Emotional Freedom Techniques.

O que é a EFT?

Se você ainda não conhece a EFT, deixa eu explicar rapidamente do que se trata e da sua importância no processo de cura da criança ferida.

EFT é uma ferramenta terapêutica que você mesmo pode se autoaplicar e ter efeitos rápidos e profundos no tratamento de traumas, ansiedade, depressão, vícios, compulsões, cura da criança interior, bem como na limpeza de emoções negativas do passado (rejeição, abandono, culpa,

tristeza, luto, memórias de escassez e outras), fobias e etc.

O Mecanismo de Ação da EFT

Para promover a cura com essa técnica duas ações são realizadas ao mesmo tempo: Falamos sobre bloqueios, traumas, emoções e pensamentos negativos para que os mesmos venham a tona e possamos senti-los no nosso corpo, ao mesmo tempo em que estimulamos os meridianos de acupuntura com toques ("*Tapping*") realizados com as pontas dos dedos. Essa estimulação é o que promove o desbloqueio da energia e liberação da carga emocional associada aos traumas e bloqueios emocionais. Apesar da simplicidade da técnica, tem um nível de eficácia espantoso. Você mesmo pode se auto aplicar e ter benefícios bem significativos em pouco tempo.

Durante a aplicação da EFT acontecem mudanças importantes na nossa fisiologia e no cérebro, como por exemplo, redução significativa do cortisol (hormônio ligado ao estresse), mudança de padrão de ondas cerebrais reduzindo a ansiedade, e reorganização de redes neurais.

É uma técnica baseada em evidências científicas com centenas de estudos publicados em revistas reconhecidas. Fazendo uma rápida busca no Scholar Google (Google Acadêmico) pelos termos "EFT - Emotional Freedom Techniques" você encontrará literalmente milhares de referências indicando variados tipos de estudos acadêmicos e científicos.

Existem níveis de profundidade de entendimento e aplicabilidade da EFT Neste Ebook eu disponibilizo exercícios práticos com a forma mais simples de aplicação da técnica através de "rodadas" escriptadas, prontas para você seguir, que foram criadas especificamente para a criança ferida. As "rodadas" são exercícios práticos guiados que vão ajudar a limpar crenças e emoções negativas, e reprogramar sua mente para curar e fortalecer sua criança interior.

Já no Workshop da Criança Ferida em vídeo é possível termos um maior aprofundamento na aplicação da EFT para um processo de cura mais amplo e definitivo.

O que é a Criança Ferida?

A criança ferida é a representação inconsciente das dores emocionais da infância que não foram devidamente curadas. Algumas pessoas até conseguem ver a imagem dessa criança na mente delas. Outras conseguem ver a imagem dessa criança quando lembram de algum evento da infância.

Essas dores mantêm viva dentro de você uma estrutura emocional infantil que influencia o seu comportamento, suas reações emocionais, decisões e escolhas, na maior parte das vezes sem que você perceba.

Na minha experiência prática como terapeuta desde 2007, depois de milhares de atendimentos, pude constatar o seguinte: Não importa qual o tipo de queixa que o cliente traga para a terapia, seja algo ligado a relacionamento, prosperidade, depressão, pânico, dificuldade com os filhos, ansiedade, e etc; sempre encontramos feridas emocionais da infância contribuindo para o problema. Quando essas feridas são identificadas e curadas, a queixa principal perde força ou é totalmente eliminada.

Só é possível se tornar um adulto verdadeiramente maduro, com uma vida equilibrada em todas as áreas, à medida em que você cura a criança ferida, pois somente assim ela perde o poder de comandar sua vida.

Existem aspectos positivos da criança interior como a alegria, curiosidade, criatividade, vontade de brincar e se divertir. Esses aspectos são muito úteis na vida adulta e tornam a vida mais leve. Quanto mais você cura a sua criança ferida, mais terá acesso a esse lado positivo.

A sua autoestima, que basicamente é a sua capacidade de amar a si mesmo de forma incondicional, tem total ligação com o quanto a sua criança interior está curada ou cheia de feridas.

Problemas Comuns Causados Pela Criança Ferida

As dores da criança ferida influenciam negativamente suas escolhas e padrões de pensamento e comportamento, contribuindo para criar e atrair situações de sofrimento. Abaixo eu menciono alguns problemas e padrões comuns que têm como base a criança ferida.

- Relacionamentos tóxicos, abusivos; ou relações frias e distantes; ausência de relacionamentos.

- Necessidade de buscar aprovação, reconhecimento ou amor externo; necessidade de agradar.

- Dificuldade de se posicionar, dizer não, dar limites às pessoas.

- Síndrome do salvador: é quando o indivíduo busca pessoas com problemas e quer salvá-las seja aconselhando, seja fazendo pelo outro o que ele deveria fazer mas não faz, seja pagando para resolver problemas das outras pessoas. Pode levar a relacionamentos, sejam amizades ou relações amorosas, com pessoas que têm sérios problemas como uso de drogas, vícios diversos, problemas financeiros, doenças físicas ou emocionais como depressão. Sente pena das pessoas, não confia na capacidade dos outros de superar adversidades e por isso tenta resolver seus problemas. Se tornar alvo fácil de pessoas exploradoras, acomodadas e vitimistas.

- Dificuldade de receber. Tendência a criar relacionamentos onde

você se doa muito e recebe quase nada.

- Dificuldade de se doar. É o padrão extremo oposto do item anterior. A pessoa quer apenas sugar, acha que o mundo e as pessoas lhe devem. Pode se tornar uma pessoa egoísta, abusiva, exploradora.
- Tem dificuldade de reconhecer e satisfazer suas próprias necessidades, coloca-se por último.
- Sente desconforto em receber, seja afeto, proteção, conforto, cuidados, amor.
- Dificuldade de prover a si mesmo e ter independência financeira. Dependência dos pais.
- Dificuldade de formar sua própria família.
- Isolamento social, dificuldade de fazer amizades mais profundas e duradouras.
- Timidez ou comportamento extremo oposto com alta necessidade de aparecer.
- Falta de confiança no próprio discernimento para julgar e analisar situações.
- Dificuldade para tomar decisões; medo excessivo de arriscar.
- Tendência de se manter em situações de sofrimento e não tomar providências para sair (emprego ruim, relacionamento falido, amizades tóxicas). Não busca o melhor para si.
- Tendência exagerada de evitar conflitos.

- Ciúmes, comportamento controlador.
- Culpa os outros pelos seus problemas e pela forma como se sente. Culpa os pais. Culpa as pessoas e suas atitudes. Culpa o mundo, a sociedade, a falta de sorte. Tem dificuldade de entender que faz escolhas ruins, que cria e atrai para si sofrimento desnecessário. Tem dificuldade de assumir para si a responsabilidade pela mudança de vida.
- Depressão, ansiedade, síndrome do pânico, transtorno bipolar.
- Pessoa muito sensível que facilmente se magoa.

A maior parte dos nossos padrões emocionais são formados até os 7 anos de idade. Depois disso tendemos apenas a repetir e reforçar os mesmos padrões até a idade adulta.

Na idade adulta reproduzimos situações e experiências que geram as mesmas emoções da infância. Recriamos inconscientemente aquilo que nos é familiar e que foi programado nos primeiros anos de vida, mesmo sendo algo sofrido e doloroso e que dizemos não querer experienciar.

Portanto, a sua realidade atual dá pistas importantes sobre as feridas que você guarda da infância.

Observe então:

Quais são os sofrimentos que mais se repetem na vida amorosa, financeira ou social?

Que tipos de sentimentos são gerados quando essas situações se repetem?

Essa forma de se sentir lembra o que da sua infância?

Como é o seu diálogo mental consigo mesmo e como ele faz você se sentir?

Você se trata bem ou sua voz interior é crítica, julgadora, cobradora?

Essa forma de se tratar lembra a forma como você era tratado por alguém?

Quem pode ter contribuído para o teor dessas vozes na sua mente?

Quais eventos que você viveu na infância podem ter contribuído para esse sofrimento atual que você deseja curar?

A 5 Principais Feridas Emocionais da Infância

Rejeição e Abandono - Essas são duas feridas básicas que dão suporte a outras que veremos mais adiante. A dor que elas causam funciona como se fosse a dor mãe por trás de todas as outras.

Quando a criança se sente rejeitada ou abandonada, ela passa a acreditar que o problema está nela, como se ela não tivesse valor. Ou seja, ela cria a falsa crença de que foi essa suposta falta de valor que fez com que ela fosse rejeitada/abandonada.

Isso é ainda mais acentuado quando o abandono ou rejeição vem de pai e mãe. Na mente da criança, é como se ela pensasse: Se a minha mãe, que deveria me amar incondicionalmente, me rejeita, é porque tem algo de errado comigo.

As ferida da rejeição e do abandono dão origem às seguintes crenças:

- Não sou bom o suficiente
- Não ser amado, não mereço afeto, conforto, etc.)
- Tem algo de errado comigo
- Preciso de reconhecimento, amor e aprovação externo

É importante entender como essas feridas são geradas. Vou listar algumas situações comuns que podem gerar rejeição e abandono:

- Ausência física ou emocional dos pais
- Crianças que passam cotidianamente longas horas longe dos pais,
- Ou, crianças que passaram por algum ou alguns eventos onde isso aconteceu de forma pontual
- Pai que abandona a família ou mãe que abandona a família -
Crianças que não são criadas pelos pais
- Pai ou mãe muito críticos que só apontam defeitos e comparam a criança negativamente com outras pessoas
- Crianças que foram negligenciadas nos cuidados básicos com alimentação, higiene, saúde
- Crianças que conviveram com pais com problemas de vícios, drogas, alcoolismo
- Crianças que conviveram com pais com sérios problemas emocionais como depressão e transtorno bipolar, e outros
- Pai ou mãe muito cobradores e exigentes, que fazem parecer que nada do que a criança faz é bom o suficiente

- Pais ou mãe que nunca reconhecem nem elogiam nada
- Eventos onde a criança apanhou, ou levou gritos
- Crianças que sofreram abuso físico, emocional ou sexual, violência doméstica
- Crianças que tiveram como responsabilidade cuidar de outras crianças
- Crianças que perdem pai ou mãe muito cedo
- Bullying e humilhações
- Crianças que não foram protegidas de violência ou abusos de terceiros
- Crianças que presenciaram cenas de violência doméstica entre os pais
- Filho cuja mãe pensou ou tentou abortar.
- Filhos que vêem os pais sofridos com uma vida muito difícil, que se queixam e reclamam muito, levando o filho a se sentir um peso.

Essas duas feridas de rejeição e abandono provavelmente são as que mais afetam a autoestima, ou seja, as que mais afetam sua capacidade de se amar de forma incondicional. Geram a sensação de não merecimento e sentimentos de incapacidade.

Ferida da Traição - Acontece quando o adulto promete algo para a criança e não cumpre. Promete que vai dar alguma coisa; algum prêmio por bom comportamento; ou promete que farão algum programa juntos;

ou promete uma viagem; um presente; o pai separado que promete que vai buscar a criança no final de semana pra passear e não aparece; promete que vai contar uma história ou levar no parque se a criança comer tudo ou se comportar, e não leva...

Podem ser coisas que os adultos prometem sem a intenção de cumprir, às vezes só para enrolar ou acalmar a criança em um determinado momento. Em outros casos pode ser que o adulto tenha intenção de cumprir mas não consegue.

A criança se torna insegura, não consegue confiar nas pessoas e isso pode ser transferido para os relacionamentos na idade adulta. Se sente enganada e iludida e tem medo que isso se repita. Pode também desenvolver comportamento controlador.

A criança aprende que não é seguro confiar e que é melhor não acreditar nas pessoas para não gerar expectativas e sofrer depois. Além disso, como a criança vê seus pais como perfeitos, quando promessas não são cumpridas a tendência é que ela se culpe por isso, fortalecendo a crença de que tem algo de errado consigo, aprofundando a ferida de rejeição.

Ferida da Injustiça - Quando a criança é acusada de algo que não fez. Algumas crianças passam por isso frequentemente. Tem aquele filho que costuma levar a culpa por qualquer coisa que acontece. Quando quebra alguma coisa, quando some algo. Alguns irmãos percebem isso e se aproveitam para não levarem a culpa por seus feitos.

Acontece também quando a criança é injustiçada fora de casa e quando conta para os pais o que aconteceu, eles não dão crédito para a versão da criança. Às vezes essa criança pode ser vítima de um professor tirano ou de um vizinho desequilibrado, mas seus pais não querem ouvir ou simplesmente não acreditam no filho. Muitas vezes ainda são punidos ou repreendidos quando tentam se defender contando sua versão.

A mensagem que a criança entende é: Estou sempre errado e os outros estão sempre certos. Se eu tentar me defender é pior, melhor nem tentar e aceitar tudo. A criança sente que seus pais não confiam nela e isso reforça a rejeição.

A ferida da injustiça acontece também quando um irmão é tratado de forma diferente com privilégios e regalias, ou é mais protegido. Não recebe as mesmas broncas, castigos ou punições diante das mesmas circunstâncias. Quando erra, seus erros passam despercebidos pelos pais. Ou ainda que os pais percebam o erro, é tratado com mais compreensão, e talvez nem seja exigido que corrija seus erros.

O privilégio pode acontecer também quando um irmão não é cobrado a realizar as mesmas tarefas e obrigações que os outros. Ou quando recebe mais presentes ou presentes melhores. Ou ainda quando tem acesso a coisas materiais melhores, ou tem acesso a melhores oportunidades de passeios, viagens e diversão.

A criança mais velha que recebe a responsabilidade de cuidar dos irmãos mais novos e da casa na ausência dos pais que trabalham. Quando algo quebra ou um irmão se machuca, essa criança é responsabilizada e culpa, gerando a sensação de injustiça. Essa criança aprende também que suas necessidades não são importantes (brincar, ser cuidada...) e que deve estar a serviço do bem estar dos outros deixando o seu em último lugar.

Lembrando que a criança vê seus pais como perfeitos, e portanto, na sua compreensão infantil da vida, eles não erram. Sendo assim, se a criança sofre uma injustiça, ela reforça a crença que isso aconteceu por culpa sua, por não ter valor o suficiente, contribuindo para mais sentimento de rejeição.

Ferida da Culpa - Essa ferida tende a ser uma consequência do abandono, rejeição, ou da injustiça. Quando a criança não consegue

agradar, a tendência é que ela acredite que é responsável pela insatisfação dos pais.

Crianças que são muito cobradas, criticadas, punidas, acusadas, castigadas, tendem a se tornar adultos que se culpam quando algo dá errado ou quando alguém fica com raiva. Ficam com tendência a se culpar.

Essa culpa pode ser ativada aparentemente "do nada", em um momento onde a pessoa estiver se divertindo, ou realizando algum projeto do seu interesse. A culpa vem como um reflexo da sensação de não merecimento e da autocobrança. As vozes críticas dos pais se tornam as vozes internas julgadoras e acusatórias da criança.

A culpa dá origem a processos sabotadores de autopunição e também contribui para a sensação de não merecimento. Quem se sente culpado sempre dará um jeito de compensar a culpa punindo a si mesmo, o que pode acontecer de várias formas diferentes: não se permitindo ser feliz nos relacionamentos; não se permitindo crescer financeiramente; criando dores e sofrimentos desnecessários; não se permitindo relaxar e se divertir, etc.

Como Cuidar Da Sua Criança Interior e Se Manter Emocionalmente Saudável

A dor emocional da nossa criança ferida é formada pelo somatório das dores emocionais vividas em eventos durante a infância: traumas, rejeição, abandono, injustiça, culpa, perdas e etc.

Portanto, a forma mais eficiente de cuidar da sua criança interior e se manter emocionalmente saudável, é buscar ativamente essas memórias na sua lembrança e promover a limpeza da carga emocional utilizando a EFT. Devemos fazer isso de forma específica, memória por memória.

Por exemplo. Se você lembra de uma situação onde você apanhou da

sua mãe, você deve aplicar EFT especificamente para essa lembrança e todos os seus detalhes, até que você não sinta mais qualquer peso ou dor emocional diante dessa memória.

Depois você deve repetir o processo para novas memórias, uma por vez. Esse processo de cura deve ser feito com paciência e persistência, dia após dia.

À medida que você se libertar da carga de sofrimento dessas memórias irá perceber mudanças significativas na sua autoconfiança. Naturalmente suas escolhas e atitudes ficarão mais saudáveis. Priorizar a si mesmo; dizer não e impor limites; falar o que pensa e sente; dispensar amizades que não valem a pena; deixar de se colocar como salvador das pessoas; passar a cuidar melhor do seu corpo, relacionamentos e da vida profissional e financeira; tudo isso ficará muito mais fácil.

Esse aprofundamento da limpeza das memórias específicas eu demonstro melhor no Workshop da Criança Ferida, pois é algo que precisa ser feito na prática para ser compreendido.

Exercícios Guiados de Reprogramação com a EFT

Conforme já mencionei antes, limpeza direta das memórias, uma por uma, é a forma mais eficiente de cura. Isso exige uma maior dedicação e aprofundamento.

A segunda forma de aplicar a EFT é através de exercícios prontos guiados. É um processo mais fácil de fazer, pois basta você repetir um script. Embora não seja tão eficiente quanto a limpeza específica de cada memória, também gera bons resultados quando você realiza os exercícios diariamente.

Além disso, nem sempre vamos conseguir lembrar especificamente de tudo o que precisa ser lembrado para aplicar a EFT e limpar. Existem memórias reprimidas e outras que só vêm à tona com o passar do

tempo.

Para ajudar nesses casos e complementar o seu processo de cura, a seguir você terá alguns exercícios prontos guiados que vão ajudar a limpar feridas e reprogramar sua mente com a EFT.

Para cada exercício eu gravei a versão em vídeo para facilitar. Ideal para quem ainda não conhece a prática da EFT e os toques nos pontos. É só clicar no link de cada exercício e me acompanhar. Depois do link do vídeo de cada exercício tem também o script detalhado do mesmo.

Período Entre Concepção e Nascimento

Existem muitas crenças e emoções negativas que foram geradas entre a concepção e o momento do seu nascimento, advindas dos seus pais. Principalmente vindas da sua mãe, pois foi dentro do corpo dela, totalmente imerso no seu campo emocional, que você foi gerado. Toda a química produzida pelos pensamentos e emoções da sua mãe imediatamente inundaram seu corpo durante a gestação e deixaram impressões na sua mente.

Toda criança quer se sentir bem vinda, amada, e que nasceu para dar alegria. Porém, a depender de como seus pais se sentiram, isso pode ter gerado em você sentimentos como: Rejeição; sensação de não ser bem vindo; sensação de ter vindo para ser um peso, dar trabalho, e causar sofrimento para os pais; sentimento de culpa; sentimento de medo.

Você foi uma criança planejada?

O que sua mãe ou seu pai sentiram quando descobriram a gravidez?

Ficaram felizes? Ficaram preocupados?

Se sentiram tristes? Sentiram medo?

Sua mãe pensou em abortar?

Sua mãe sentiu vergonha, talvez por não estar em um relacionamento estável?

Seus pais estavam em um bom momento financeiro ou tiveram medo de faltar algo?

Através de exercícios de reprogramação mental com a EFT, é possível promover uma limpeza daquilo que ficou impregnado negativamente durante esse período da sua vida. Nesse tipo de exercício utilizamos uma combinação de comandos de limpeza e perdão; comandos de liberação dos padrões negativos e frases positivas de ressignificação.

Início do Exercício

Versão em Vídeo do Exercício:

[PERÍODO ENTRE CONCEPÇÃO E NASCIMENTO](#)

Instruções Iniciais

Crie agora uma imagem mental do momento em que você foi concebido e passou a existir aqui no mundo material. Um ser do tamanho de uma célula que foi crescendo semana após semana. E durante esse crescimento absorveu todos os pensamentos, sensações e emoções da sua mãe. Embora você não tivesse entendimento racional do que se passava, sua mente inconsciente absorvia tudo. Todas as emoções positivas e negativas. As que traziam alegria e bem estar, e as que traziam tristeza, medo, rejeição, vergonha e culpa.

Enquanto toca nos pontos da EFT, repita o seguinte

Sou grato pelo milagre de ter sido concebido pela união entre meu pai e minha mãe. Sou grato aos meus pais que me deram a vida. Eu agora peço a minha mente inconsciente que me leve até o momento sagrado da minha concepção. E que libere e cure qualquer dor que tenha sido impressa na minha mente naquele momento. Eu escolho liberar o medo, a tristeza, a culpa, rejeição ou qualquer outra dor emocional. O momento da minha concepção faz parte do plano divino. Por isso me declaro bem vindo a este mundo. Me declaro merecedor da vida que recebi. Não importa se meus pais planejaram ou não a minha concepção. Eu sou bem vindo. Eu libero as memórias de dor que surgiram enquanto fui crescendo e me desenvolvendo. Curando a ansiedade e tudo o que tira a minha paz interior. Eu libero a angústia, o vazio emocional e existencial. Agora peço que o meu inconsciente me leve até o momento em que a minha mãe descobriu que estava grávida. Se houve qualquer tipo de sofrimento, eu escolho limpar da minha mente a dor dessas memórias. Se a minha mãe sentiu medo, raiva, tristeza, preocupação ou culpa, eu solto e libero a carga emocional dessas memórias. Eu me perdoo por ter acumulado essa dor dentro de mim. A minha mãe fez o melhor que pode fazer dentro das suas limitações. Eu libero qualquer tipo de julgamento ou ressentimento pela minha mãe. Se eu me senti culpado por acreditar que causei sofrimento, eu escolho agora soltar a culpa e me aceitar incondicionalmente. E assim eu me liberto das memórias que me trazem sofrimento, e restauro a paz dentro de mim. Sou digno e merecedor da vida que recebi. Agora peço que o meu inconsciente me leve até o momento em que meu pai descobriu a respeito da minha existência. Se houve qualquer tipo de sofrimento, eu escolho limpar da minha mente a dor dessas memórias. Se o meu pai sentiu medo, raiva, tristeza, preocupação ou culpa, eu solto e libero a carga emocional dessas memórias. Eu me perdoo por ter acumulado essa dor dentro de mim. O meu pai fez o melhor que pode, dentro das suas limitações. Eu libero qualquer tipo de julgamento ou ressentimento pelo meu pai. Se eu me senti culpado por acreditar que causei sofrimento, eu escolho agora soltar a culpa e me aceitar incondicionalmente. E assim eu me liberto das memórias que me trazem sofrimento, e restauro a paz dentro de mim. Sou digno e merecedor da

vida que recebi. Eu sou uma benção para os meus pais. Eu sou bem vindo. Eu vim para trazer aprendizado e alegria.

Exercício da Criança Ferida - Período do zero aos sete anos

Versão em Vídeo do Exercício:

[PERÍODO DO ZERO AOS SETE ANOS](#)

Crie agora uma imagem sua de quando era criança. Para ajudar, você pode pegar uma foto sua antiga. Olhe para essa criança bem nos olhos dela. Perceba as dores emocionais que ela guarda e se torne agora o seu cuidador. As suas palavras têm grande poder sobre essa criança e são capazes de promover uma cura profunda. Agora imagine que você pega essa criança no colo, com amor e carinho. Como quem cuida de um filho. Olhe nos olhos dessa criança e fale o seguinte, enquanto você toca nos pontos da EFT:

Eu reconheço a sua dor emocional. Eu sei o quanto você se machucou na vida. E que em muitos momentos não havia ninguém pra consolar e te ajudar. Ficaram marcas de rejeição, abandono, tristeza e culpa Traumas e medo que geram muito sofrimento. Estou aqui pra cuidar de você agora. Todo o amor que você precisa eu estou aqui pra te dar O meu amor por você é incondicional. Esse amor é um bálsamo que cura as feridas emocionais. Estou aqui pra você e nunca mais você estará sozinha. Você pode chorar e liberar a dor da rejeição. A dor do medo e da culpa. A dor do abandono. A dor das críticas e julgamentos. A dor da mágoa e ressentimento. Você pode contar comigo agora e sempre. Quando sentir tristeza ou qualquer outro sentimento. Eu estarei aqui pra você dando meu apoio incondicional. A solidão acabou. Eu vejo o quanto você é apenas uma criança inocente. E sofreu injustiça, críticas e julgamentos. E não há nada de errado em você. Você é boa mais do que o suficiente. Merece ser amada. Os adultos que te feriram também estavam feridos. Cada um com a sua criança interior machucada. Nunca nada foi pessoal. Você merece sentir alegria e felicidade. Merece paz

interior e sensação de segurança. Merece estar livre da ansiedade e dos vícios. Sinta-se agora totalmente preenchida pelo meu amor incondicional. Sinta esse amor penetrando em cada célula do seu corpo. Curando e liberando todas as tensões e traumas. Curando todas as feridas emocionais. Cicatrizando cada uma delas. Agora você é capaz de se amar incondicionalmente.

Exercício para Ferida da Culpa

Para que esse exercício seja mais efetivo, traga uma memória de alguma situação em que você se sentiu culpa. Algo que você fez ou deixou de fazer. Pode ser algo que você assumiu pra si a responsabilidade, mesmo quando a responsabilidade não era sua. Pode ser algum erro do passado. Também pode ser uma memória onde você foi criticado, repreendido, ou seja, uma memória que contribuiu para o sentimento de culpa. Observe a memória, a carga emocional, a sensação no corpo e graude a intensidade em uma escala de zero a dez.

Versão em Vídeo do Exercício:

[EXERCÍCIO FERIDA DA CULPA](#)

Início do Exercício:

Tocando no Ponto do Karatê:

Mesmo que eu sinta essa culpa, eu me aceito profundamente e completamente. Mesmo que eu tenha errado ou falhado, eu me aceito profunda e completamente. Mesmo que eu não consiga liberar essa culpa, eu me aceito profunda e completamente.

Tocando na sequência dos pontos:

Eu sinto culpa. Eu sinto o peso emocional da culpa. Culpa pra me auto punir. É difícil liberar a culpa e me perdoar. Necessidade de me punir. Os meus pensamentos me culpam e não me deixam em paz. Os meus pensamentos me acusam e me cobram. Eu sinto apego ao sentimento de culpa. Desde a infância, passei por eventos em que me senti culpado. A cada crítica. A cada rejeição. A cada cobrança excessiva, reforcei dentro de mim a sensação de que não sou bom o suficiente. Que tem algo de errado comigo. Que nada do que faço é bom o suficiente. Aprendi a me cobrar e me culpar. Sinto dificuldade de me perdoar. Já guardei culpa até de situações que não eram minha responsabilidade. Para compensar a culpa eu busco punir a mim mesmo, de forma inconsciente. Quando erro me sinto culpado. E não me permito ficar em paz. Sinto necessidade de me auto acusar e me culpar. Eu sinto culpa. Eu sinto o peso da culpa. Apego ao sentimento de culpa. Mesmo que eu sinta essa culpa, eu me aceito profunda e completamente. Mesmo que eu sinta apego a culpa pra me punir, eu me aceito profunda e completamente. Mesmo que seja difícil soltar e me libertar da culpa, eu me aceito profunda e completamente. Eu agora escolho mudar dentro de mim o padrão da culpa. Eu peço ao meu inconsciente que solte e libere a sensação da culpa. Eu me perdooo pelos erros que cometi. E me perdooo por ter me culpado até mesmo quando não cometi nenhum erro. Agora o meu inconsciente identifica e libera cada memória de culpa, bem como as memórias onde sofri críticas, cobranças, rejeição e abandono. Eu me desapego da culpa e o hábito de me auto punir. O hábito de me culpar desapareceu da minha mente. Agora, quando cometo um erro eu apenas reconheço, aprendo com o erro, e sigo a minha vida com leveza. Vejo cada erro como parte do meu processo de aprendizado. A cada dia sinto mais facilidade de me perdoar. A cada dia se torna mais fácil compreender a mim mesmo e me aceitar. Estou livre da culpa. Estou livre dos julgamentos mentais a meu respeito. A minha voz interior agora é tranquila e acolhedora.

Exercício para Ferida da Injustiça

Para que esse exercício seja mais eficiente, busque na sua memória alguma lembrança de um evento onde você se sentiu injustiçado. Observe a memória, as imagens que surgem na sua mente, as vozes ou pensamentos em torno da lembrança. Perceba a carga emocional e a sensação no corpo. Gradue a intensidade em uma escala de zero a dez.

Versão em Vídeo do Exercício:

[FERIDA DA INJUSTIÇA](#)

Início do exercício:

Tocando no Ponto do Karatê:

Mesmo que eu me sinta injustiçado, eu me aceito profundamente e completamente. Mesmo que eu sinta a injustiça, eu me aceito profunda e completamente. Mesmo que eu sinta raiva dessa injustiça, eu me aceito profunda e completamente.

Tocando na sequência dos pontos:

Eu me sinto injustiçado. Eu sinto o peso emocional da injustiça. Raiva por sentir injustiça. Revolta e injustiça. Sensação de impotência diante da injustiça. A cada vez que eu sofri uma injustiça na infância, reforçou em mim a crença de que tem algo de errado comigo. Que eu tenho menos valor que os outros. E que as necessidades e direitos das outras pessoas tem prioridade. Como se os outros estivessem sempre certos e eu sempre errado. Sensação de desproteção Não tem ninguém pra me defender. Medo de sofrer novas injustiças. Medo de me defender e me expressar e ser punido. Raiva. Revolta. Impotência. Aprendi a não reagir para não gerar mais conflito. E engolir a sensação da injustiça. A injustiça reforça o sentimento de rejeição. A sensação de que tem algo de errado comigo. A sensação de não merecimento. Medo de confiar no

meu próprio julgamento. Injustiça e insegurança. Falta de confiança em mim mesmo. Mesmo que eu me sinta injustiçado, eu me aceito profundamente e completamente. Mesmo que a injustiça tenha afetado a minha autoestima, eu me aceito profunda e completamente. Eu libero e perdoo aqueles que foram injustos comigo. Eu escolho dissolver e curar o meu inconsciente a sensação de injustiça. Eu peço ao meu inconsciente que identifique e limpe cada memória de injustiça que ainda guardo. Curando o sentimento de raiva. Revolta. Impotência. Liberando a sensação de não ser bom o suficiente. Não há de errado comigo. Eu tenho valor. As minhas necessidades são válidas. Ninguém é melhor ou pior do que eu. Me liberto da sensação de desproteção. Escolho poder confiar em mim mesmo para me defender e proteger. Eu escolho perdoar qualquer pessoa que tenha sido injusta comigo. A minha autoconfiança está restaurada. Agora sou um adulto maduro que sabe lidar com adversidades. Sou capaz de me proteger. Estou livre do sentimento de injustiça.

Como Resgatar os Aspectos Positivos da Sua Criança Interior

Até agora falamos das dores da criança ferida e como elas interferem na nossa. Entretanto, é importante também reconhecer que existem aspectos positivos da criança interior que nos trazem grandes benefícios na vida adulta. São aspectos como criatividade, intuição, espontaneidade, vontade de se divertir, curiosidade por tudo o que é novo, humor, e que são fundamentais para aproveitar a vida e tornar os desafios mais leves.

As feridas da infância tendem a reprimir os aspectos positivos da criança interior, ficando mais difícil de manifestá-los. Portanto, à medida em que você cura suas dores emocionais, a tendência é que os aspectos positivos da sua criança interior comecem a aparecer nos seus pensamentos e comportamentos.

Vamos agora fazer um exercício guiado para ajudar a resgatar e integrar esses aspectos positivos na sua vida adulta.

Versão em Vídeo do Exercício:

[RESGATE DA CRIANÇA INTERIOR](#)

Enquanto toca na sequência de pontos da EFT, repita o seguinte:

Eu agora entro em contato com a minha criança interior. Durante a minha infância era natural sentir alegria. Como toda criança eu era espontânea. Criativa. E adorava brincar. Adorava rir. A vida era uma diversão. Ao longo do tempo fui me desconectando dessa essência por causa dos traumas, estresse e desafios da vida. Agora escolho resgatar a minha criança interior. Eu resgato a minha intuição. Resgato a minha alegria. Resgato a minha curiosidade. Resgato a leveza e o bom humor. Resgato a minha conexão com a natureza. Com os animais. Com as plantas. E com outras crianças. Entro em contato com meu lado criativo. Permito que a alegria permeie a minha vida. Eu sou capaz de olhar a vida com mais leveza. Sou capaz de brincar e ser bem humorado, mesmo nos momentos mais desafiadores. Eu resgato o prazer pela vida. O prazer de me divertir e tornar a vida mais simples e fácil. Eu sou capaz de integrar a minha criança interior intuitiva, com o meu lado adulto racional.

Considerações Finais

Reforço que, para que você tenha mais resultados, eu recomendo que faça um processo diário de limpeza das suas emoções, usando a EFT para curar a carga emocional de memórias que você guarda desde a sua infância.

Essa limpeza vai aos poucos liberando as causas mais profundas que travam a sua vida. Isso vai ajudar você a fortalecer sua autoestima, reduzir ansiedade, aumentar seu nível de paz interior e felicidade, melhorar seus relacionamentos e a sua prosperidade, e trazer mais saúde física.

No Workshop da Criança Ferida você terá demonstrações práticas de como aplicar a EFT de maneira mais aprofundada e ter mais benefícios. Para mais informações sobre o Workshop acesse:

[WORKSHOP DA CRIANÇA FERIDA](#)

André Lima

Fundador do Instituto EFT Brasil