

TFT Técnica para Alívio de Traumas

PRIMEIRO, pense sobre o trauma e avalie o grau de dor ou sofrimento que você sente em uma escala de 1 a 10, onde 10 é um sentimento extremamente ruim e 1 não incomoda nada. Isso é o chamado SUD (Subjective Unit of Distress ou Unidade Subjetiva de Sofrimento).

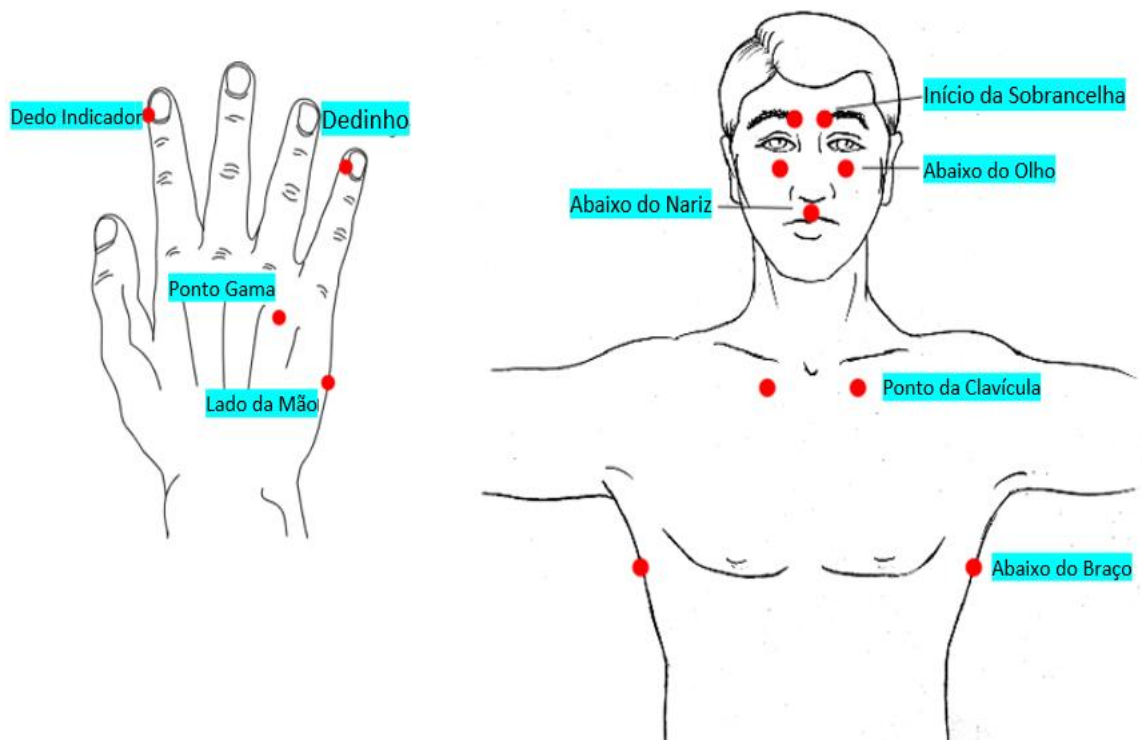
Agora faça o **Algoritmo de TFT para Alívio de Traumas**:

- a) **Sequência de Tapping**—Use seus dedos para bater levemente, por pelo menos 10 vezes cada, os pontos a seguir:
- Lado da mão (ponto do caratê)
 - Abaixo do Nariz
 - Início da sobrancelha (na direção do nariz)
 - Abaixo do olho (em cima do osso da bochecha)
 - Abaixo do braço (10cm abaixo da Axila)
 - Ponto da Clavícula (2,5 cm para baixo do “V” no pescoço e 2,5 cm para ambos os lados)
 - Dedo mindinho (ao lado da unha voltado ao polegar)
 - Ponto da Clavícula
 - Dedo Indicador (do lado interno, em direção ao polegar)
 - Ponto da Clavícula
- **Gama 9**— Enquanto faz o tapping no Ponto Gama na mão, faça os 9 procedimentos seguintes (lembre-se de tocar todas as 9 etapas). Encontre o Ponto Gama, fechando a mão e olhando para as costas das mãos - o Ponto Gama é o V entre o quarto e quinto dedo.
- Abra os olhos
 - Feche os olhos
 - Abra os olhos e mova os olhos para baixo a esquerda
 - Mova os olhos para baixo a direita
 - Gire os olhos em uma direção
 - Gire os olhos na direção oposta
 - Cantarole uma melodia (cerca de 5 notas)
 - Conte de 1 a 5
 - Cantarole a melodia outra vez
- b) Repita a **sequência das batidas**. Faça o tapping:
- Lado da mão
 - Abaixo do Nariz
 - Início da sobrancelha
 - Abaixo do olho
 - Abaixo do braço
 - Ponto da Clavícula
 - Dedo mindinho
 - Ponto da Clavícula

- Dedo Indicador
- Ponto da Clavícula

AGORA cheque os níveis do SUD--

- Se seu sofrimento baixou para 1 (não sente nenhum incômodo) ou 2, termine com a **Técnica do Rolar dos Olhos do chão ao Teto**. Mantenha a cabeça ereta enquanto faz o Tapping no ponto gama . Leve o olhar para o chão e, lentamente, por volta de 10 segundos, role os olhos numa linha vertical até o teto
- Se o SUD baixou, mas não está entre 1 e 2, repita a Sequência de **TFT Algoritmo para Alívio de Traumas** até baixar entre 1 ou 2, ou zera-lo.
- Se o SUD não baixar—ou parar de baixar até ter chego pelo menos em 1, consulte informações nesse blog.



Isso é apenas para propósitos educacionais. Nada aqui destina-se a substituir o aconselhamento de um médico profissional.

Tradução para o português: [Leandro Percário - Instituto TFT Brasil](#)

www.TFTtraumaRelief.wordpress.com or www.TFTFoundation.org

Copyright © 2009 by TFT Foundation