

QUATRO PEQUENAS BATIDAS

(como ensinado por Donna Eden – www.learnenergymedicine.com)



Objetivo:

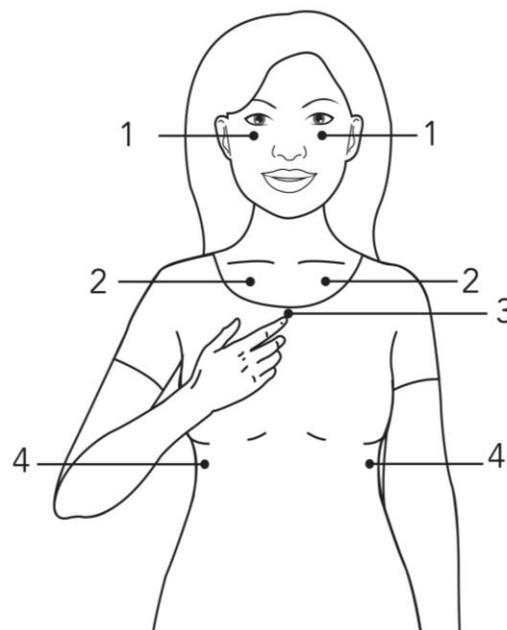
Despertar o sistema após um choque, aliviar a sensação de entorpecimento ou congelamento, religar os circuitos, aumentar a energia na mente e no corpo.

Use quando:

- Sentir-se entorpecido, paralisado, em choque
- Sentir-se cansado, fatigado, desencorajado
- Precisar aumentar a energia

Experiências comuns:

- Sentir-se mais desperto e alerta
- Sentir-se mais forte e com mais energia
- Sentir-se alegre e mais feliz



Passos:

1. Pontos 1- Bata levemente, dos dois os lados, 20-30 vezes (Na borda do osso, logo abaixo da pupila ocular).
2. Pontos 2- Massageie em pequenos círculos e/ou bata, dos dois lados, 20-30 vezes (aproximadamente 2,5cm abaixo da clavícula, e 2,5cm ao lado do esterno, em uma pequena depressão entre duas costelas)
3. Ponto 3 - BATA vigorosamente, 20-30 vezes (o ponto no centro do esterno)
4. Pontos 4 – Massageie em pequenos círculos e/ou bata vigorosamente, dos dois lados, 20-30 vezes (logo abaixo e ligeiramente ao lado da mama, onde há uma costela saliente)
5. Verificação: o que você percebe e sente, em seu corpo, agora?

Acompanhe o vídeo:

<https://youtu.be/SG5u-uVbkJ8>

Termos de uso

A informação nessa página é de natureza educativa, e fornecida apenas como informação geral sobre redução de estresse. Não tem a intenção de criar, nem se constitui como uma relação profissional entre os membros da equipe do projeto Recursos para Resiliência, ou da *Association for Comprehensive Energy Psychology (ACEP)* e o leitor. Não deve ser considerada como aconselhamento médico, psicológico, de coaching ou profissional de qualquer natureza. <https://www.r4r.support>