



Programa de Formação Medical Coaching

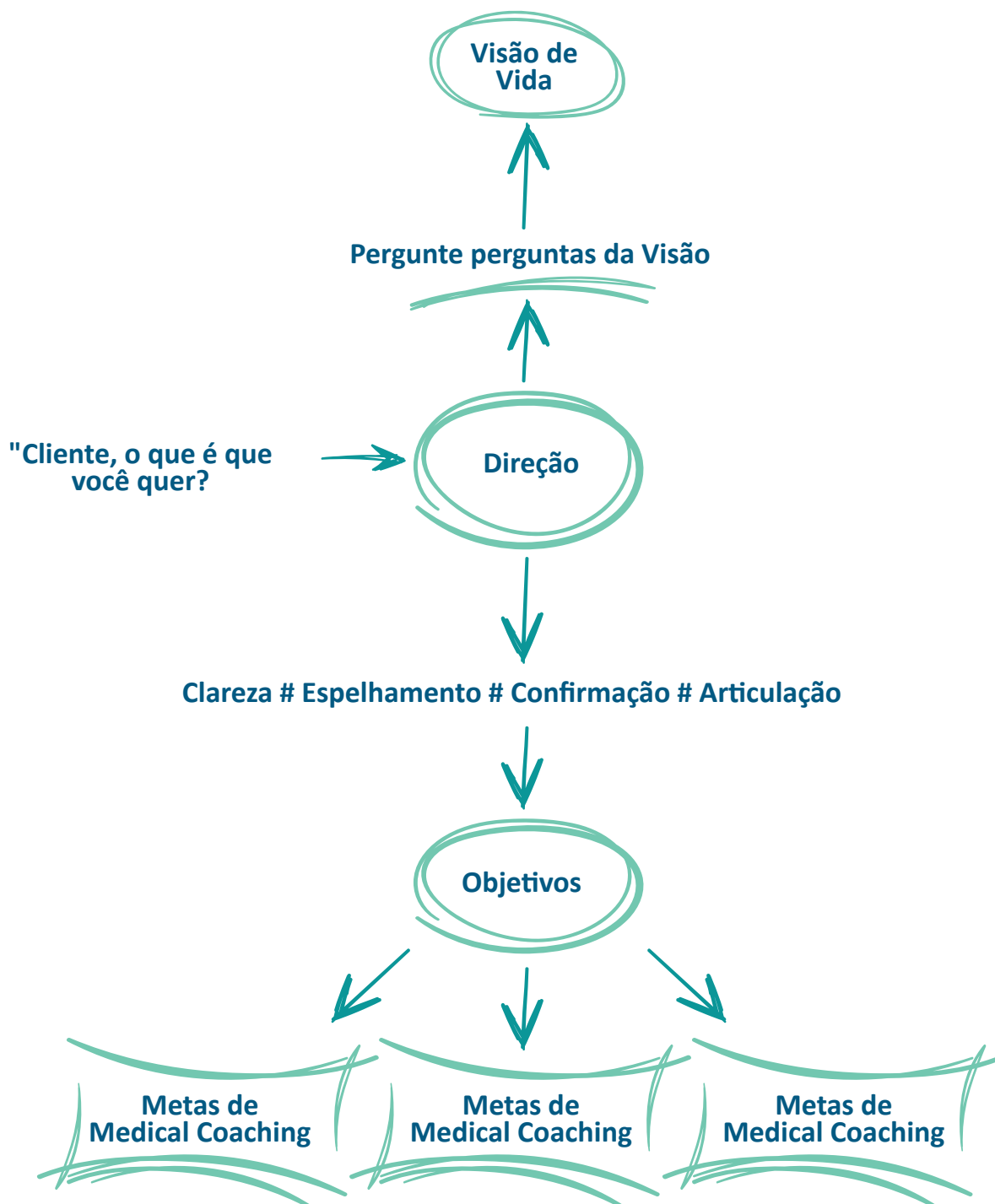
Livreto de Técnicas

INDÍCE

As 4 etapas do Medical Coaching	3
Seis níveis lógicos de Mudança	4
Medo de Recorrência	4
Ancorando uma meta no futuro do cliente	4
Colapsando âncoras	5
Círculo de Excelência	5
Mudando de GOSTO para Não GOSTO	6
Reenquadrando valores	6
Conversando com partes	6
Festa das Partes	7
Mudança entre Posições Perceptuais – Relação com outra Pessoa/Corpo/Orgão ou Doença	7
Ganho Secundário - Perguntas	7
Substituindo uma Crença	8
Estar Presente no Corpo	9
Body Scan	9
‘Body Whisper - Body Shout’	10
Integração das Partes(Integração partes em conflito)	10
EFT - Básico	11
EFT- Avançado	12
EFT – Dor (por Nick Ortner)	13
EFT – Técnica de Trauma Sem Lágrimas	14
A Matriz de Autocuidado do Medical Coaching	14
ACE (Limpeza Energética Avançada)	15
Técnica de Rotação no Espaço	15
Técnica de Quebra no Espaço	16
Modelo RAIN	16
Centramento A – B – C	16
Respiração consciente	17
A Técnica de Respiração Quadrada	17
Técnica de respiração 4-7-8:	17
O modelo NO FEAR para coaches:	17
Tabela técnicas	18

As 4 etapas do Medical Coaching:

1. Bússola Interna
2. Comprometimento
3. Jornada da Saúde
4. Retorno para casa e integração



Seis níveis lógicos de mudança

1. **Ambiente:** Onde vai ocorrer a mudança?
2. **Comportamentos:** Qual será o meu comportamento/s assim que esta mudança for alcançada?
3. **Capacidades e Competências:** Que capacidades e competências vou utilizar/terei assim que essa mudança for alcançada?
4. **Valores e Crenças:** Que valores estão a ser honrados através desta mudança e em que acredito nisso?
5. **Identidade:** Quem eu me torno neste mundo quando faço esta mudança?
6. **Espiritualidade/Propósito:** Por causa do que estou fazendo esta mudança? Qual é o contexto (bigger picture) o que está em jogo?

Medo da Recorrência

Abordagem de curto prazo:

1. Reconheça o medo
2. Ajudar o cliente a aterrar a si mesmo
3. Lembre ao cliente que ele/ela é mais do que a doença
4. Lembre ao cliente onde o verdadeiro controle está
5. Ajude o cliente a nomear o verdadeiro medo
6. Ajude ao cliente a falar as suas crenças

Abordagem de longo prazo:

1. Identificar Gatilhos
2. Limpando Gatilhos
3. Ancorando Recursos
4. Atualizando a Rotina de Autocuidado

Ancorando uma Meta no Futuro do Cliente

1. Obtenha a linha do tempo no chão.
2. Peça ao cliente para pisar na linha do tempo no PRESENTE, virado para o FUTURO
3. Peça ao cliente para identificar o ponto, na linha do tempo, quando a meta foi alcançada.
4. Peça ao cliente para sair da linha do tempo e pisar novamente no ponto, no futuro, quando a meta foi alcançada.
5. Conecte o cliente à experiência da meta alcançada.
6. Peça ao cliente para se virar, em direção ao presente, e ver o seu "Eu Presente".
7. Peça ao cliente que dê ao seu "Eu Presente" um insight importante ou conselho de um lugar de META Visão sábia.
8. Peça ao cliente para sair da Linha do Tempo, voltar ao presente encarando o futuro.
9. Peça ao cliente para receber esse insight ou conselho recebido do seu "Eu Futuro".
10. Fique curioso sobre a experiência do cliente.
11. Pergunte ao cliente "qual é o próximo passo a ser dado agora, para alcançar a meta?"

Colapsando Âncoras

1. Escolha o recurso desejado.
2. Relembre de uma experiência vívida do passado.
3. Criar uma associação intensa à experiência.
4. Ancorar o recurso. Segure durante 5-15 segundos e solte a 'âncora'.
5. Interrompa o estado.
6. Repita os passos 3-4 mais duas vezes.
7. Teste a âncora – 1. Verifique se o cliente experimenta o recurso.
8. Interrompa o estado
9. Teste a Âncora - 2. Verifique se o cliente experimenta o recurso.
10. Teste a Âncora – 3 em outra situação atual, semelhante à original.
11. Teste a Âncora – 4 numa situação futura, semelhante à original.
12. Ritmo futuro

Círculo de Excelência

1. Identifique o recurso desejado.
2. Desenhe um círculo imaginário no chão que contenha o recurso.
3. Peça ao cliente as submodalidades do recurso dentro do círculo.
4. Peça ao cliente para entrar no círculo, associar o cliente.
5. Peça ao cliente para sair do círculo e INTERROMPA O ESTADO.
6. Peça ao cliente para entrar no círculo pela segunda vez, associar o cliente. Calibrar.
7. Peça ao cliente para sair do círculo e INTERROMPA O ESTADO.
8. Peça ao cliente para entrar no círculo pela terceira vez e associar o cliente. Calibrar.
9. Peça ao cliente para sair do círculo e INTERROMPA O ESTADO
10. Peça ao cliente para se lembrar de uma época em que este recurso era necessário.
11. Peça ao cliente para entrar no círculo e conectar ao estado com recurso.
12. Peça ao cliente para sair do círculo e INTERROMPA O ESTADO
13. Pergunte ao cliente: "O que é diferente agora? O que se torna possível? Crie uma âncora interna do recurso com o cliente.
14. Teste numa situação futura aonde o recurso será necessário.
15. Pergunte ao cliente: "O que se torna possível agora?"
16. Peça ao cliente para sair e colocar o símbolo de volta no corpo
17. Ritmo futuro.

Mudando de GOSTO para NÃO GOSTO

1. Identifique a questão.
2. Elicite as submodalidades usando a planilha e escreva-as na coluna nº1
3. “Pense em algo que está num contexto semelhante, mas que você absolutamente não gosta”
4. Elicite as submodalidades usando a planilha e escreva-as na coluna nº2.
5. Procure pelas polaridades. Altere as submodalidades da nº 1 com as submodalidades da nº 2.
6. “Prenda isso com uma fechadura master”
7. Teste

Reenquadrando Valores

1. Identificar o valor relevante. Pergunte ao seu cliente como é que este valor se manifesta. Quais são os comportamentos, pensamentos e emoções que estão ligados a esse valor?
2. Utilize a tabela anexa para explorar o valor (escreva as respostas do cliente).

Comparando o valor com...	Semelhanças	Diferenças	Aprendizados Positivos
Outra pessoa com um valor semelhante, hoje			
Outra pessoa com um valor diferente/oposto, hoje			
Eu, no passado, com um valor semelhante			
Eu, no passado, com um valor diferente/oposto			
Eu, hoje, com um valor semelhante			
Eu , hoje, com um valor diferente/oposto			
Eu, em 10 anos, no mesmo contexto			
Eu mesmo de uma meta-vista (na lua), no mesmo contexto			

3. Leia todos os aprendizados para o cliente e peça ao cliente que dê ao valor um nome novo e mais apropriado.

Conversando com Partes

1. Identifique o comportamento relevante.
2. Facilitar um estado de relaxamento.
3. Peça permissão ao cliente para falar com a mente subconsciente.
4. Peça permissão à mente subconsciente para falar com a parte que é o comportamento.
5. Agradeça a parte por concordar em falar com você.
6. Explique à parte o significado de uma Intenção Positiva.
7. Esclareça a intenção positiva da parte.
8. Depois de revelar a Intenção Positiva, espelhar para a parte o gap entre a intenção e o comportamento real.
9. Peça às partes permissão para alterar o comportamento e criar um acordo.
10. Agradeça a parte pela sua cooperação.
11. Verifique a ecologia
12. Tire seu cliente do relaxamento, debrief e apresente o acordo com a parte.

Festa das Partes

1. Estabeleça a linguagem para o processo.
2. Facilitar um estado de relaxamento para o cliente.
3. Peça ao cliente para ir para um lugar seguro e bonito. Coloque a mesa e as cadeiras lá.
4. Peça ao cliente para convidar para a mesa **2 partes que ele/ela ama** e sentar e dar-lhes as boas-vindas.
5. Peça ao cliente que convide para a mesa **2 partes práticas** e sentar, dar-lhes as boas-vindas e se apresentarem.
6. Peça ao cliente que convide para a mesa **2 partes que não gosta** e sentar, dar-lhes as boas-vindas e se apresentarem.
7. Pergunte às partes: "Quem entre vocês se sente menos compreendido?"
 8. Esclareça a intenção positiva de cada parte e certifique-se de que seja aceitável pelas outras partes.
9. Ancore as intenções positivas e permita integração.
10. Tire o cliente do relaxamento e ritmar o futuro.

Mudança entre Posições Perceptuais – Relação com Outra Pessoa/Corpo/Orgão ou Doença

1. Identificar a relação relevante.
2. Convide o cliente a abordar a questão da 1ª posição.
3. Interrompa o estado
4. Peça ao cliente para entrar na 2ª posição, em associação, e descrever a questão.
5. Interrompa o estado
6. Peça ao cliente para entrar na 3ª posição, em associação, e descrever a questão do ponto de vista da relação.
7. Pergunte o que a relação precisa dos dois participantes para ser equilibrado?
8. Peça ao cliente para coletar os aprendizados da 3ª e 2ª posições, e retornar a 1ª posição. Permita a integração.
9. Pergunte ao cliente: O que é diferente agora? O que se torna possível?

Ganho Secundário - Perguntas

- A.
- Qual é a vantagem de ter este problema/questão?
 - Qual é a desvantagem de não ter mais este problema/questão?
- B.
- O que você **ESTÁ** fazendo que, uma vez que você deixa isso ir, você **PARA** de fazer?
 - O que você **NÃO** está fazendo que uma vez que você deixar isso ir, você **COMEÇA** a fazer?

Substituindo uma Crença

Fase 1 – Liberando a Velha Crença Limitante

- Onde está no meu corpo?
- Como é que isso afeta a minha vida e saúde hoje?
- Qual é a fonte (história) desta crença?
- Qual é a razão pela qual tenho esta crença?
- Como sei que é verdade?
- O que diz esta crença sobre mim?
- Conheço pessoas que têm uma crença diferente sobre a mesma questão? O que é essa crença?
- O que estou fazendo agora que quando mudo esta crença, PARO de fazer?
- O que é que eu não estou fazendo agora que uma vez que mude esta crença, eu COMEÇO a fazer?

Fase 2 – Encontrando uma nova crença empoderadora (realística e alinhada com os valores)

- Onde quero localizá-la no meu corpo?
- Que impacto terá na minha vida e na minha saúde assim que eu começar a acreditar? (como se isso estivesse acontecendo agora)
- Por causa de que quero acreditar nesta nova crença empoderadora?
- Que ações vou fazer quando acreditar nesta nova crença?
- Que valor vou honrar quando acreditar nesta nova crença?
- Como serei quando tiver esta nova crença?

Fase 3 – ancorando a nova crença empoderadora

Ancorar a nova crença usando uma das três técnicas de ancoragem que aprendeu.

Estar Presente no Corpo

“Sente-se confortavelmente e feche os olhos. Relaxe os músculos.

Preste atenção à sua cabeça e comece a relaxar os músculos faciais. Repare na tensão na testa, no queixo e na mandíbula e relaxe estes músculos. Se não tem certeza de que estão relaxados, basta apertá-los e, em seguida, relaxar.

Em seguida, preste atenção aos seus ombros e pescoço. Traga os ombros para as orelhas e deixe-os cair. Alinhe a cabeça de uma forma que fique confortavelmente no pescoço. Relaxe os músculos e deixe-os descansar no sistema esquelético.

Em seguida, traga a sua atenção para os seus braços e mãos. Deixe os braços descansarem e ponha as mãos ao seu lado ou no colo. Relaxe os músculos e deixe os cotovelos e articulações ficarem moles.

Em seguida, traga a sua atenção para o abdómen. O sistema foi concebido para que a respiração realmente aconteça no abdómen e não no peito. Ponha a mão no abdómen, abaixo do umbigo, e respire fundo. À medida que inala o seu abdómen vai expandir-se e quando o exalar irá esvaziar (quando respiramos naturalmente este movimento é mais suave).

Em seguida, leve a atenção para a área pélvica. Relaxe os músculos genitais e esfíncter anais. Se não tem a certeza de que estão relaxados, basta contratá-los e libertá-los.

Em seguida, traga a sua atenção para as suas pernas. Sinta os pés firmemente no chão. Relaxe os músculos e deixe os joelhos ficarem moles.

Traga a sua atenção de volta à sua respiração e permita-se estar neste lugar e familiarizar-se com isso.”

Como coach, pretende-se calibrar e notar mudanças como apertar os dentes, apertar os ombros, alterações nas expressões faciais, alterações nos padrões respiratórios, inquietação, etc. Isto faz parte da forma como o corpo fala e, como coach, vais usar o espelhamento e reflexão de questões à medida que comesças a criar consciência desta linguagem.

Body Scan

A técnica implica prestar metodicamente atenção a cada parte do seu corpo. Você pode optar por ir de cima para baixo ou de baixo para cima.

Quando se deparar com um desconforto, para e preste atenção a isso.

Dependendo do propósito da prática, você escolhe a abordagem relevante para limpar a questão.

'Body Whisper - Body Shout'

'Body Whisper – Body Shout' é uma abordagem que aborda a intensidade física da dor e dos sintomas

Baixa intensidade é um 'whisper'(susurro). Alta intensidade é um 'shout'(grito).

O objetivo é ser capaz de reconhecer a dor na sua fase de "whisper"(susurro) pela forma como o corpo a encarna e, em seguida, criar uma estratégia para abordar a questão ou pedido subjacente para que a mudança para 'Shout'(grito) possa ser prevenida/ evitada

Integração das Partes (Integração das Partes Conflitantes)

1. Identificar as partes conflitantes
2. Elicite um estado de relaxamento
3. Pergunte a localização da parte A no corpo, convide o cliente a permitir que esta parte viaje até a palma da mão através do ombro e crie um símbolo.
4. Pergunte a localização da parte B no corpo, convide o cliente a permitir que esta parte viaje até a palma da mão através do ombro e crie um símbolo.
5. Elicite a intenção positiva da Parte A.
6. Elicite a intenção positiva da Parte B.
7. Envolver as partes na compreensão e aceitação da intenção positiva do outro.
8. Instrua o cliente a virar as mãos um para o outro e lentamente aproximá-los. Elicite o processo de integração e criação do novo recurso. Calibrar.
9. Pergunte ao cliente qual é o novo recurso e o qual é o símbolo dele.
10. Ancore o novo recurso no coração, cabeça, intestino e órgão/localização da antiga questão.
11. Tire o cliente do relaxamento.
12. Peça ao cliente para pensar sobre "aquela antiga questão" a luz do novo aprendizado e seja curioso sobre o que se torna possível agora.

EFT - Básico

1. SINTONIZE E AVALIE

- Identifique a questão.
- Obtenha a intensidade da questão.
- Obtenha a intensidade das emoções relacionadas.

2. O SET UP(Acionamento)

“Mesmo que eu tenha/sinta _____ , Eu me amo e me aceito.”

Faça essa declaração três vezes, enquanto “tapping” continuamente no lado da mão.

3. “TAPPING”

- Sombrancelha
- Lado do Olho
- Abaixo do Olho
- Abaixo do Nariz
- Queixo
- Clavícula
- Timo
- Embaixo do braço
- Pulso

Isso é uma rodada. Repita pelo menos duas vezes.

4. RESPIRAÇÃO PROFUNDA

Respire fundo.

5. REAVALIAR A INTENSIDADE

Sintonize e reavalie o nível de intensidade da questão de 0 a 10.

Perceba se há uma nova questão chegando e inicie um novo conjunto de tapping.

EFT- Avançado

1. SINTONIZE E AVALIE

- Identifique a questão.
- Obtenha a intensidade da questão e relacionados.
- Explore submodalidades relevantes

2. SET UP(Acionamento)

“Mesmo que eu tenha/sinta _____, eu me amo e me aceito.”

Faça essa declaração três vezes, enquanto “tapping” continuamente no lado da mão.

3. START TAPPING

- Sombrancelha
- Lado do Olho
- Abaixo do Olho
- Abaixo do Nariz
- Queixo
- Clavícula
- Timo
- Embaixo do braço
- Pulso

Faça o “tapping” por 3 rodadas.

Use todas as informações(emoções e submodalidades) que explorou com o cliente.

Incentive o cliente a desabafar qualquer outra coisa que surja enquanto vocês dois estão fazendo o “tapping” juntos

4. RESPIRAÇÃO PROFUNDA E REAVALIAÇÃO AND REASSESS

Respire fundo e reavalie todas as informações da lista

Observe novas emoções ou submodalidades e adicione-as na lista.

5. NOVO SET UP(Acionamento)

Inicie um novo acionamento e continue o “tapping” até que você tenha trazido todas as intensidades para o ponto mais baixo para o qual o cliente pode trazê-lo naquele momento.

EFT – Dor (por Nick Ortner)

Identifique a dor e elicite as submodalidades de **Forma**, **Cor**, **Textura** e **Emoção**

O set-up(acionamento):

Mesmo que eu tenha essa **Forma**, eu me amo e me aceito

Mesmo que eu tenha essa **Forma** e **Cor**, eu me amo e me aceito

Mesmo que eu tenha essa **Emoção**, eu me amo e me aceito

Tapping

Sobrancelha: Esta **Forma**

Lado do olho: Esta **Forma** e **Cor**

Abaixo do olho: Esta **Forma** e **Cor** e **Textura**

Abaixo do nariz: Esta **Forma** and **Textura**

Queixo: Esta **Forma** e **Cor**

Clavícula: Esta sobrecarga

Timo: **Emoção**

Embaixo do braço: Esta **Forma** e **Cor** e **Textura**

Pulso: Estou seguro, calmo e curando

Respiração profunda e beber água

Reavaliar as submodalidades de: **Forma**, **Cor**, **Emoção** e **Textura**

Busque um novo acionamento(set-up) com as novas submodalidades e continue o “tapping”.

EFT – Técnica do Trauma Sem Lágrimas

- Identifique um evento ou memória específica que ainda desencadeia emoções intensas e dolorosas.
- Certifique-se de que o evento está no passado do cliente e terminou!
- Avalie as emoções e a intensidade e anote-as
- Dê ao evento/memória um codinome
- Anote todas as emoções e pensamentos que o evento desencadeia
- Elicite as submodalidades das emoções e pensamentos - e avalie a intensidade
- Faça o “tapping” no evento usando APENAS o codinome e a submodalidade das emoções e pensamentos
- Faça 3-4 rodadas
- Reavaliar a intensidade e elicitando novas submodalidades
- Continue “tapping” até reduzir a intensidade para menos de 2
- Peça ao cliente para TENTAR lembrar "aquele evento antigo" e perceber o que mudou
- Pergunte ao cliente “o que se torna possível agora”

A Matriz de Autocuidado do Medical Coaching

<u>Nível 3</u>	Propósito	Espiritualidade	Desenvolvimento pessoal	Conexões Mente-Corpo	Valores
<u>Level 2</u>	Relacionamentos familiares	Relações de trabalho - Relacionamentos	Relações com equipe médica/ Cuidadores	Suporte Social	Competência de Comunicação
<u>Level 1</u>	Nutrição	Movimento e Exercício	Descansar	Ambiente	Gerenciamento de tempo e recursos

ACE (Limpeza Energética Avançada)

1. Defina o problema da dor com o cliente.
2. Obtenha a informação da energia do coração, cérebro, intestino, questão(dor ou órgão)
3. Observe o padrão subjacente. Peça ao cliente para dar um codinome auditivo.
4. Limpe a energia da questão central no coração, cérebro, intestine e orgão.
5. Use as Perguntas Mágicas: Esta energia é sua? De onde vem? Quão antiga é?
6. Peça ao cliente para ‘Voltar antes do Evento Prinicpal ter acontecido”. Acima da linha do tempo.
7. Elicite os aprendizados positivos.
8. Faça as perguntas de ganhos secundários:
 - O que está fazendo agora que, uma vez que deixe isso ir, você vai PARAR de fazer?
 - O que NÃO está fazendo agora que, uma vez que deixe isso ir, você vai COMEÇAR fazer?
9. Verifique se o evento na linha do tempo está limpo e toda energia se foi.
10. Traga o cliente de volta ao presente na linha do tempo. Leia os aprendizados positivos e peça ao cliente para colocá-los na linha do tempo.
11. Peça ao cliente para criar um símbolo da nova energia que inclua todos os aprendizados positivos
12. Integre a nova energia no coração, intestinos, cérebro, questão/problema, órgão. Nessa ordem.
13. Convide seu cliente a abrir os olhos. Pergunte ao cliente como se sente e o que se torna possível agora.

Técnica de Rotação no Espaço

1. Identifique a imagem desafiadora (uma imagem estática - não uma imagem em movimento)
2. Pergunte ao cliente: O que é a imagem? Que pensamentos estão surgindo? O que está surgindo no corpo?
3. Peça ao cliente para transformar em uma imagem em preto e branco E coloque uma moldura em volta dela.
4. Peça ao cliente para estender a mão e tocar o quadro com a ponta do dedo
5. Peça ao cliente para fechar os olhos e arrastar a imagem 3.5 voltas no sentido anti-horário
6. Peça ao cliente para abrir os olhos E liberar a imagem antiga.
7. Quebre o estado
8. Peça ao cliente para tentar trazer a imagem antiga e observe o que mudou
9. Pergunte o que se torna possível agora

Técnica de Quebra no Espaço

Identifique a imagem desafiadora (uma imagem estática e não uma imagem em movimento)

1. Pergunte ao cliente: O que é a imagem? Que pensamentos estão surgindo? O que está surgindo no corpo?
2. Peça ao cliente para transformar a imagem em uma imagem em preto e branco E coloque um quadro em torno dela
3. Peça ao cliente para estender a mão e tocar o quadro com a ponta do dedo
4. Peça ao cliente para fechar os olhos e arrastar a imagem enquanto ele gira 90° para a esquerda
5. Peça ao cliente para estimar o seguinte:
 - A distância entre a ponta do dedo e o teto
 - A distância entre a ponta do dedo e o chão
 - A distância da ponta do dedo até a parede da frente
 - A distância entre a ponta do dedo e a parede atrás
 - A distância entre a ponta do dedo e a parede à direita
 - A distância entre a ponta do dedo e a parede à esquerda
6. Vire seu cliente de volta enquanto arrasta a imagem com a ponta do dedo
7. Peça ao cliente para abrir os olhos E liberar a imagem antiga.
8. Quebre o estado.
9. Peça ao cliente para tentar trazer a imagem antiga e observe o que mudou.
10. Pergunte o que se torna possível agora

Modelo RAIN –

R - Reconheça o que está acontecendo no espaço, nomeie as emoções e fale a narrativa interior.

A – Permita você mesmo de estar com o que está presente no momento sem julgamento.

I – Investigue consigo o que é que precisa agora para se concentrar e se equilibrar.

N – Não Identificação (Não Apegado). Você não é suas emoções ou suas circunstâncias.

Centramento A – B – C

A - Consciência do corpo e da respiração.

B - Equilibre-se sentindo-se conectado com a onde você está agora.

C - Centre-se localizando o seu centro de gravidade físico.

Respiração Consciente

1. Olhe ao seu redor e observe onde você está agora. Observe o que você vê e ouve.
2. Respire para o abdômen inferior como se estivesse inflando um balão localizado abaixo do umbigo.
3. Solte a mandíbula.
4. Leve sua atenção para a sua respiração.
5. Continue até sentir uma mudança interior.

A Técnica de Respiração Quadrada:

INSPIRAR: 4 segundos

SEGURAR: 4 segundos

EXPIRAR: 4 segundos

SEGURAR: 4 segundos

Técnica de respiração 4-7-8:

INSPIRAR: 4 segundos

SEGURAR: 7 segundos

EXPIRAR: 8 segundos

Modelo NO FEAR para coaches:

1. **Foco**– crie uma conexão com a pessoa que você está ajudando usando os princípios de rapport.
2. **Encoraje** – use instruções de ação simples para ajudar a pessoa a começar a mudar de um estado passivo para um estado mais ativo.
3. **Pergunte (Ask)** – comece a fazer perguntas abertas simples para aumentar o processamento cognitivo e a escolha.

* Evite perguntas sobre emoções, pois uma enxurrada de emoções aumenta a angústia.

4. **Torne Compreensível(Render Understanding)** – comece a reduzir a confusão e aumentar a compreensão, ajudando a pessoa a criar uma sequência de eventos.

Use o princípio da linha do tempo para descrever a sequência de eventos que ocorreram. Atenha-se aos fatos, evite metáforas e mantenha sua linguagem clara e simples.

.

Tabela Técnicas

Questão	Técnicas
Motivação e Empoderamento	Seis Níveis Lógicos de Mudança Ancorando uma Meta no Futuro do cliente Círculo de Excelência Festa das Partes
Desbloqueando	Seis Níveis Lógicos de Mudança EFT - Básico EFT - Avançado
Metas	Ancorando uma Meta no Futuro do cliente Seis Níveis Lógicos de Mudança
Conflitos	Integração das Partes
Relações	Mudança entre Posições Perceptuais
Medo	EFT - Básico EFT - Avançado ACE (Limpeza Energética Avançada) Técnica de Rotação no Espaço Técnica de Quebra no Espaço
Limpando e equilibrando emoções	Conversando com Partes EFT - Básico EFT - Avançado EFT – Técnica de Trauma Sem Lágrimas Body Whisper – Body Shout Centramento A – B – C Respiração Consciente Técnica de Respiração Quadrada Técnica de Respiração 4-7-8
Primeiros Socorros Emocionais	Modelo RAIN Centramento A – B – C Respiração Consciente Técnica de Respiração Quadrada Técnica de Respiração 4-7-8 Modelo NO FEAR para coaches
Conectando- se a Recursos	Collapsando Âncoras Círculo de Excelência Mudando GOSTO para NÃO GOSTO Festa das Partes Conversando com Partes EFT - Básico EFT - Avançado

Questão	Técnicas
Mudando Comportamentos	Mudando GOSTO para NÃO GOSTO Conversando com Partes EFT - Básico EFT - Avançado
Valores	Reenquadrando Valores
Crenças	Substituindo uma crença Conversando com as Partes EFT - Avançado
Reconectando com o Corpo	Body Scan Body Whisper – Body Shout EFT - Básico EFT - Avançado ACE (Limpeza Energética Avançada) Centramento A – B – C Respiração Consciente Técnica de Respiração Quadrada Técnica de Respiração 4-7-8
Dor Física	EFT - Básico EFT - Avançado EFT Dor (por Nick Ortner) ACE (Limpeza Energética Avançada)
Limpendo Stressores	EFT - Básico EFT - Avançado EFT – Técnica de Trauma Sem Lágrimas ACE (Limpeza Energética Avançada) Técnica de Rotação no Espaço Técnica de Quebra no Espaço
Autocuidado	A Matriz de Autocuidado do Medical Coaching Centramento A – B – C Respiração Consciente
Memórias dolorosas	EFT – Técnica de Trauma Sem Lágrimas Técnica de Rotação no Espaço Técnica de Quebra no Espaço