



SIMONE COSTA

# DIGGING

7 DICAS PRÁTICAS PARA  
ESCAVAR CRENÇAS  
HISTÓRICAS

---

# BOAS VINDAS



SIMONE COSTA

Olá, me Chamo Simone Costa

Sou Instrutora de Thetahealing. Nessa experiência com muitos atendimentos, inclusive no Projeto Cura Theta, de práticas integrativas em parceria com a equipe médica do posto de saúde no Vale do Capão - Bahia.

O digging é uma ferramenta essencial para realizar sessões mais profundas, encontrando as raízes por trás dos sintomas, trazendo cura física e emocional.

[SIMONECOSTA.COM.BR](http://SIMONECOSTA.COM.BR)

---

E se eu não conseguir? E se eu falar alguma besteira? E se não surtir efeito?

Eu me lembro como se fosse hoje, a insegurança para começar a atender com Thetahealing

Eu tinha me apaixonado pela técnica, já atendia como Coach mas mesmo encantada tinha meus medos. Mas o universo, esse danadinho “não dá ponto sem nó”

Eis que num belo sábado uma cliente de consultoria começa a me contar o que a levou a me procurar e me contou todo o seu histórico familiar.

O sinal interno apitou “a consultoria não vai resolver o desequilíbrio financeiro se você não olhar para as causas que levaram à desordem”

---

Expliquei sobre a técnica Thetahealing e perguntei o que ela achava de tomarmos um tempo da consultoria para olhar para isso. Ela topou. Eu estava nervosa mas confiei, entreguei, sabia que não era eu quem fazia a cura mas o criador.

E pasmem, foi uma das sessões mais incríveis que já fiz até hoje.

Ela estava super aberta e pronta para receber sua cura, encontramos a repetição do padrão familiar, memórias de escravidão como raízes principais dos sintomas que apareciam na superfície. Naquele momento, percebi o quanto as crenças históricas estão presentes em muitos padrões que se repetem em nossa vida hoje.

Desde lá ela saiu de devedora a investidora, fizemos algumas sessões, cerca de 1 a cada 2 meses, é notório ver a diferença em muitos níveis principalmente no financeiro.

---

Faz uns 15 dias que essa cliente me enviou uma mensagem, daquelas que faz o coração vibrar e se emocionar. Além de ter quitado rapidamente suas dívidas e hoje ser investidora ela dava mais um passo, realizando o sonho de morar sozinha. Conseguiu dar esse passo sem comprometer seu planejamento financeiro.

Eu quero muito que você aplique o Thetahealing na sua vida e ajude mais pessoas.

Não faz sentido investir e aprender uma técnica com esse potencial e não utilizá-la.

Eu acredito na força do dar e receber e faço o que está a meu alcance para disseminar a informação coletivamente e colocar a roda da abundância para girar.

Desfrute, com amor Simone

---

## SOBRE AS CRENÇAS HISTÓRICAS

As crenças históricas são recorrentes, ou seja, experiências ancestrais profundas e da consciência coletiva trazem repercussão em nossa vida hoje. Saber trabalhar muito bem no nível histórico levará seus atendimentos para um nível muito superior.

O nosso trabalho é desenvolver a capacidade investigativa aliada as perguntas certas à intuição

Desejo muito que você pratique, seja incansável na busca de ser um terapeuta e uma pessoa melhor. Desejo muito de coração que esse conteúdo contribua nesse processo.

Com amor,  
Simone Costa

[SIMONECOSTA.COM.BR](http://SIMONECOSTA.COM.BR)

# SOBRE O DIGGING

O digging é uma das técnicas do Thetahealing para saber usá-la você precisa de uma base na técnica.

Uma árvore assim como um sintoma apresentado tem muitas raízes.

Um sintoma pode ter mais de uma crença raiz = causa  
Mas geralmente podem ter muitas causas.

\* Esse conteúdo foi preparado para quem já é Thetahealer, se você ainda não fez cursos de Thetahealing esse conteúdo não vai te ajudar.



# Vamos relembrar um pouco sobre as crenças

## **PRIMÁRIA**

---

tudo o que aconteceu desde a sua  
concepção até os dias de hoje

## **GENÉTICA**

---

memórias dos antepassados que são  
adicionados aos genes da vida atual

## **HISTÓRICA**

---

são memórias de vidas passadas ou memórias  
de genéticas mais profundas, ou ainda  
experiências da consciência coletiva que  
levamos para o presente

## **ALMA**

---

referente a tudo que a pessoa “é”

# Como saber se uma crença é primária, genética ou histórica?

1

Teste muscular do sim e não. Colocar o cliente em pé para pendular ou fazer com os dedos para fazer a calibragem.

2

Verificar em que nível está a crença

# Como trabalhar no nível histórico?

Como desvendar uma crença histórica se não foi uma experiência vivida consciente vivida pelo cliente?

Abaixo um roteiro de 7 passos para te auxiliar

Porém, lembre-se sempre de utilizar as leituras intuitivas, se conectar à fonte criadora e com sua intuição

1

# Meditação Estado Theta

Fazer a meditação para conduzir ao estado Theta e permitir o aterramento

Para que a pessoa se sinta segura e presente com o seu próprio corpo, para a escuta das emoções e memória celular..

# 2

## Perguntas Certas

Mantenha o cliente em estado Theta de olhos fechados, o terapeuta de olhos abertos e pergunte:

\* uma coisa de cada vez e aguardar as respostas:

2.1 - quantas gerações antes de você, esse sentimento de dificuldade (relata a dificuldade) começou?

2.2 - Quando isso começou?

3

# Confie na sabedoria do seu corpo

Confie em você e traga ao seu cliente a confiança em si mesmo

Diga de que a primeira resposta que vier a cabeça dela, é a resposta certa

Pergunte “qual o número que vem à sua mente? ”

Pergunte “ o que aconteceu? ”

# 4

## E se o cliente tiver dificuldade de acessar essas informações?

4.1. Faça uma leitura intuitiva e Instale os downloads necessários

Algumas sugestões:

Você me permite instalar os sentimentos de...

...é seguro ver a verdade

...você está em segurança

...é seguro confiar em sua intuição protagonista da sua própria cura, isso trará muita percepção pra ela.

# 4

## E se o cliente tiver dificuldade de acessar essas informações?

4.2 - Conduza-a novamente que ela mesma solicite à fonte essas respostas.

Pede para a pessoa pedir a fonte “ Criador, me mostre uma imagem, sensação, mensagem ou informação relevante e que tenha dado origem a essa situação “

\*\*\*É muito importante que a pessoa seja protagonista da sua própria cura, isso trará muita percepção pra ela.

---

5

# Questione para trazer clareza da experiência

O que seus ancestrais estavam buscando aprender com essa experiência?

O que vocês estavam buscando desenvolver através dessa experiência? Que muitas vezes foi difícil, mas que vocês de alguma maneira mudaram, a partir desse evento, desse trauma e memória

---

6

Encerre a repetição de padrão

Integre o aprendizado positivo  
sem a necessidade das  
experiências negativas

# 6

## Encerre a repetição de padrão

Peça permissão para trazer desde a fonte o sentimento que a pessoa sabe viver o positivo, sem a necessidade de atrair situações negativas, sem a necessidade de manter vivo essas memórias.

Depois da autorização, você faz a integração em estado theta

Imagine, visualize seu cliente vivenciando os aspectos positivos sem a necessidade de repetir padrões

Vai para o estado Theta e integra os aprendizados.

---

7

# Envie as memórias traumáticas para a luz

Peça a permissão e testemunhe as memórias  
saindo das células e indo para a luz do criador.



---

# Dúvidas frequentes

\*\*\* Se o cliente não conseguir acessar essas memórias?

R: Você pode auxiliar com a leitura intuitiva para fazer essa investigação

\*\*\* Se não souber quais foram os aprendizados ou quais são as memórias?

R: Você pode auxiliar trazendo os aprendizados com perguntas para que ele enxergue o que aprendeu.

# Conclusão

Muitas vezes vivenciamos experiências nesta existência para trazer cura para o passado ancestral. É muito lindo pois trazemos a cura para nós e para nossos ancestrais.

A nossa mente, presa à dualidade dessa dimensão julga a experiência como negativa. No entanto, tudo o que nos acontece é para o nosso bem maior.

Acredito que o grande desafio da nossa existência é soltar o drama e trazer 100% da autoresponsabilidade..



Um caminho, uma jornada..  
Que aplicar o Thetahealing  
seja uma jornada prazerosa  
e divertida.

Dê o seu melhor, mas não se  
cobre tanto.

Com muito amor  
Simone Costa

# ONDE ME ENCONTRAR

site: [www.simonecosta.com.br](http://www.simonecosta.com.br)

email: [atendimento@simonecosta.com.br](mailto:atendimento@simonecosta.com.br)

Canal Youtube- Simone Costa

Instagram: [@sousimonecosta](https://www.instagram.com/sousimonecosta)