

УДК 615.89
ББК 53.59
О-70

THE TAPPING SOLUTION
Nick Ortner

Copyright © 2013 by Nicolas Ortner
Originally published in 2013 by Hay House Inc.

Ортнер, Ник.

О-70 Таппинг. Древняя китайская методика акупрессуры и современная психология для здоровья и исполнения желаний / Ник Ортнер ; [пер. с англ. О. Касаткиной]. — Москва : Эксмо, 2019. — 352 с.

Освободитесь от стресса, тревоги и всего, что вас ограничивает, одним движением руки — при помощи целительной техники таппинга, и ваша жизнь станет именно такой, как вам хотелось бы!

Таппинг, также известный как техника эмоциональной свободы (ТЭС), объединяет в себе древнее искусство акупрессуры и достижения современной психологии. Воздействуя на определенные меридианные точки тела легким постукиванием пальцев, вы сосредотачиваетесь на своих эмоциях, физических ощущениях и озвучиваете их. Таким образом таппинг успокаивает нервную систему, восстанавливает баланс энергии в теле, «перезагружает» мозг и дает возможность справиться с целым рядом проблем: от тревожности, хронической боли, страхов и вредных привычек до лишнего веса, сложных отношений и нехватки денег.

Пошаговые инструкции и специальные упражнения, разработанные психологом и специалистом по таппингу Ником Ортнером, позволят вам без труда освоить эту технику. Всего пара минут, чтобы запомнить порядок действий — и вы сможете заниматься когда и где угодно, получая мгновенный результат.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-099429-8 (светлая) © Касаткина О., перевод на русский язык, 2018
ISBN 978-5-04-097978-3 (темная) © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	10
Введение	14
Об этой книге.....	21
Глава 1. Необычайное открытие	25
Развитие таппинга	27
Миндалина вашего мозга.....	30
Доказательство	31
Вам по силам изменить собственный мозг!	35
Встреча Запада и Востока: древняя китайская методика акупрессуры и современная психология	40
Не только для профессионалов	41
Глава 2. Быстрый старт: попробуйте таппинг прямо сейчас	43
Избавление от боли за считанные минуты?	44
Отпуская прошлое	45

Попробуйте таппинг прямо сейчас	46
Что беспокоит вас больше всего?	47
Использование шкалы субъективных единиц масштаба проблемы от 0 до 10	49
Формулировка первоначальной установки.....	50
Выбор фразы-напоминания	52
Таппинг по точкам	53
Вход в игру	55
Цели таппинга.....	56
Симптомы и побочные эффекты	59
Эмоции	60
События прошлого	62
Ограничивающие убеждения	62
Негативные утверждения против позитивных	67
Чудо не происходит за минуту, продолжайте таппинг!	68
Глава 3. Избавление от тревоги, чувства растерянности и стресса.....	71
«Ничего не помогает...»	74
Определение когнитивных сдвигов и апекс-эффекта	78
Узнаем свои шаблоны.....	79
«Я сломлен!»	81
Результаты Мелиссы.....	85
Истории, рассказанные вами	87

«Происходящее в мире вызывает у меня стресс»	90
Новый взгляд в будущее.....	93

**Глава 4. Преодоление
сопротивления переменам 97**

Страх получить то, чего вы хотите	98
Похудение — палка о двух концах?	100
Приглядимся поближе.....	102
Сопротивление переменам.....	102
Кого я пытаюсь защитить?	106
Физическая боль для предотвращения эмоциональной?	108
Чего вы хотите на самом деле?.....	112

**Глава 5. Работа над прошлым
с помощью таппинга..... 116**

Детские травмы и организм	118
T большая и t маленькая.....	120
Наша нынешняя и будущая реальность.....	121
То, что осталось невысказанным	132
Когда все это действительно скапливается в организме....	136
Сострадание к себе и окружающим	140

Глава 6. Излечение тела..... 145

Отслеживание связи между телом и разумом	147
Срыв покрыва таинственности со связи между телом и разумом	148

Стресс становится хроническим и... приобретает физическое выражение.....	150
Корни недуга	153
Разбираемся с фибромиалгией: облетаем «счастливые колени».....	155
Техника эмоциональной свободы — лечение или нет?.....	157
Творец ли вы собственной судьбы?.....	158
Возвращаем себе сон	159
Побеждаем бессонницу	161
Добиваемся ремиссии рака?	162
Исцеление через положительные эмоции.....	164
Новый взгляд на западную медицину.....	165
Глава 7. Избавление от физической боли.....	171
Работа над диагнозом	173
Попробуйте сами: работа с диагнозом с помощью таппинга	174
Когда мы становимся своей болью.....	178
Гнев и боль: связь, которая удивляет	182
Какая эмоция или событие причиняет вам боль?	183
Это не всегда то, что мы думаем.....	187
Невероятные результаты при работе над головной болью.....	188
Не нужно говорить, что все закончилось, только чтобы угодить мне.....	190

Глава 8. Избавление от лишнего веса и чувства страха, вины и стыда из-за еды	193
Почему таппинг помогает похудеть?	
Связь со стрессом	202
Таппинг и пристрастие к еде	203
Двигай попой... ..	208
Изображение вашего похудения: Дерево таппинга	213
Сдерживающее убеждение № 1 — Я не могу похудеть.....	214
Сдерживающее убеждение № 2 —	
Трудно сбросить вес	215
Сдерживающее убеждение № 3 —	
Нужно ограничивать себя, чтобы снизить вес.....	216
Сдерживающее убеждение № 4 —	
Я буду уязвим, если похудею.....	217
Глава 9. Создавая любовь и здоровые отношения	220
Проверка багажа	227
Багаж, доставшийся от родителей.....	230
Багаж прошлых отношений	234
Таппинг и развод Эмили	234
Таппинг и ваши текущие отношения.....	236
Глава 10. Как заработать деньги и осуществить мечты	241
Мои убеждения до фильма «Таппинг — это решение»	244
Финансовое Дерево таппинга Ника	246

Избавляюсь от сдерживающих убеждений.....	248
Следующий шаг и еще, и еще.....	249
Борьба с отсрочками.....	251
Когда происходит магия... ..	255
Ой... Как делать деньги.....	257
Глава 11. Устранение фобий и страхов.....	268
Использование техники эмоциональной свободы для избавления от страхов и фобий.....	270
Определение страхов и фобий.....	273
Дело не в том, храбрый ты или нет.....	274
Избавление от двух страхов за один час.....	279
Глава 12. Избавление от других жизненных проблем.....	288
Избавление от бессонницы и глубокий восстановительный сон.....	288
Зависимости: курение, алкоголь и наркотики.....	291
Спортивные соревнования: секрет профессионалов.....	297
Работа с детьми и подростками.....	301
Суррогатный таппинг: младенцы, питомцы и другие.....	305
Улучшение зрения.....	306
Помощь при аллергии.....	307
Повышение креативности и улучшение результатов.....	307

Глава 13. Новый взгляд на человечество.....	310
ПТСР: невидимая эпидемия?	311
Помощь жертвам геноцида в Руанде	312
Разрушение глобальных барьеров	316
Борьба с психологическими последствиями природных бедствий	317
Исцеление души, разума, тела — и экономики.....	321
Проект «Оахака»: ускоренное исцеление и улучшение качества жизни	322
Успехи в современной медицине.....	325
Избавление от кошмаров войны.....	326
Снижение нагрузки на системы здравоохранения.....	329
Попытка представить новый мир	329
Глава 14. Новый взгляд на себя	330
Проблемы техники эмоциональной свободы	332
Поделитесь таппингом с друзьями и семьей.....	333
Идите дальше... и помогайте людям сами.....	333
Новое начало	334
P. S.....	335
P. P. S.....	336
Благодарности	337
Об авторе	340
Алфавитный указатель.....	341

ПРЕДИСЛОВИЕ

Паулу почти каждый день мучили страшные приступы мигрени, во время которых ее голова просто раскалывалась. Она терпела эту постоянную боль на протяжении последних десяти лет. Паула исправно принимала прописанные мной средства от мигрени и снотворные, но все равно попадала в кабинет неотложной помощи не реже четырех раз в месяц, потому что головные боли и сопутствующая им бессонница ее не оставляли. Она изменила свои привычки, так как это помогало другим людям в похожих ситуациях — ограничила потребление мясных и молочных продуктов, а также содержащих глютен, создала собственные ритуалы отхода ко сну, принимала пищевые добавки — все бесполезно. Головные боли не прекратились и постепенно разрушали ее жизнь.

Ничто так не расстраивает врача, как страдания его пациента. Я решил направить Паулу к моему другу Нику Ортнеру, работающему с техниками эмоциональной свободы, или таппингом, поскольку слышал, что он добивался невероятных результатов. С Ником меня познакомил за год до этого наш общий приятель. При встрече Ник объяснил мне, не забывая о научном обосновании, почему таппинг так эффективно работает в применении к столь многим аспектам здоровья

и благосостояния, будь то избавление от физической и эмоциональной боли, фобии или улучшение отношений. Я надеялся, что эта техника поможет Пауле, но все же сомнения терзали меня. Я сказал ей об этом, но она уже дошла до такого состояния, что готова была пробовать что угодно. Мы оба понимали, что нужен новый способ лечения, необходимо разрушить зависимость от лекарств, которые ухудшили бы ее здоровье при длительном применении.

Первые серьезные сведения об улучшении состояния Паулы я получил спустя семь месяцев после начала применения таппинга, хотя какая-то информация доходила до меня и раньше, например что боль постепенно отступает, и Паула понемногу уменьшает дозировку лекарств. Когда я связался с ней, то был потрясен: боль ушла полностью, и лекарства были больше не нужны. Во время работы с Ником, используя таппинг как путеводную нить на «эмоциональном пути», как выразилась Паула, она освободилась от недуга, и необходимость принимать лекарства отпала. И она наконец смогла вернуться к нормальной, активной и полноценной жизни. Просто невероятно!

Увидев, насколько мощный эффект оказывает таппинг, я, конечно же, захотел узнать о нем больше. Я начал собственное исследование и убедился в пользе таппинга в сочетании с функциональной медициной, в которой работаю уже более двадцати лет, помогая излечиться тысячам пациентов. Я до сих пор направляю к Нику пациентов со сложными случаями, и его результаты применения таппинга остаются стабильными и долговременными.

Как практикующий специалист в области функциональной медицины, активно выступающий за обогащение знаниями,

я очень радуюсь возможностям, которые дает таппинг. В медицине, как и в любой науке, всегда нужно расширять границы известного и оценивать свой подход к лечению и его результаты. Наша работа и обязанность — не только постоянно искать самые эффективные способы купирования симптомов заболевания, но и искать подход, который будет нацелен на устранение причины, подрывающей здоровье. Образно говоря, вместо того чтобы лить воду на листья увядающего растения, мы должны стремиться полить его корни, чтобы оно могло благополучно жить.

Таппинг нацелен на устранение основных причин возникновения проблем со здоровьем и благополучием, быстро и эффективно справляясь со стрессовой реакцией организма. Из этой книги вы узнаете, что таппинг — крайне эффективный инструмент, позволяющий достичь здоровья на нескольких уровнях: ментальном, эмоциональном и психическом. Таппинг дает убедительные и долговременные результаты в избавлении от депрессии, тревожности, расстройств, обусловленных стрессом, например ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), а также фибромиалгии и других видов физической боли. В сочетании со здоровым образом жизни, включая сбалансированную диету с преобладанием растительных продуктов, регулярные физические упражнения и биодобавки для систематического поддержания здоровья на нужном уровне, таппинг представляет собой быстродействующий неинвазивный способ самостоятельного устранения стресса, из-за которого наш организм становится уязвимым для разных заболеваний.

Размышляя о будущем, я могу легко представить мир, в котором таппинг поможет нам освободиться от ненужных лекарств,

повысить уровень благосостояния и построить новую, лучшую жизнь, полную любви и благополучия. Я очень взволнован тем, что мне выпала возможность поучаствовать в создании этого нового мира, это большая честь. Надеюсь, прочитав эту книгу, вы извлечете из таппинга бесконечную пользу, которую он несет в себе.

*Марк Хайман,
доктор медицины*

ВВЕДЕНИЕ

Я выглядел довольно глупо. По крайней мере, я так думал.

Это было весной 2004 года. Я сидел за компьютером, смотрел на экран, разговаривал сам с собой и простукивал разные акупунктурные точки на теле. Если бы вы в тот момент заглянули в мое окно и увидели меня, то подумали бы, что я рехнулся.

На самом деле я *действительно* потихоньку сходил с ума. В то утро я проснулся с ужасной болью в шее. Наверняка вам это знакомо: сначала спишь в неправильном положении, а по пробуждении понимаешь, что шея затекла. День или два, а то и три приходится поворачивать голову очень медленно, из-за чего окружающим ты напоминаешь робота.

Я был готов на что угодно, лишь бы боль ушла.

В том числе и на такую, на первый взгляд, странную технику, как таппинг.

О таппинге, или техниках эмоциональной свободы, я много слышал прежде. Я знал, что это сочетание древней китайской методики акупрессуры с современной психологией, сторонники таппинга уверяют, что он помогает излечить целый спектр заболеваний. Прочитав одну за другой истории чудесного исцеления, я подумал: *«А почему бы и нет? Можно попробовать и посмотреть, что из этого выйдет».*

К моему огромному удивлению, боль, на избавление от которой обычно уходит несколько дней, исчезла за десять минут. О, какое это было облегчение! Я снова мог поворачивать голову как нормальный человек, не испытывая дискомфорта! Этот таппинг на самом деле *подействовал*.

Довольный, что избавился от боли, я собирался заняться своими повседневными делами, как вдруг меня осенило: ведь наверняка это не только от боли в шее помогает! Что же еще можно изменить, применяя таппинг? Я, как и многие, не верил, что возможно моментально устранить боль. Этот небольшой эксперимент открыл мне целое море возможностей, о которых я раньше не задумывался.

Мы привыкли думать, что для исправления некоей проблемной ситуации необходим определенный промежуток времени — если мы считаем, что ее вообще можно решить. Но что, если боль, болезни, зависимости, проблемы с весом, неприятности в отношениях и финансовые затруднения действительно *можно* устранить легко и быстро? Что, если невозможное на самом деле возможно?

Такие мысли начали посещать меня после того, как я впервые попробовал таппинг. Может быть, боль в шее замедляла приток крови к мозгу, и, избавившись от нее, я начал мыслить яснее? Я увидел, что еще можно поменять в моей жизни и как я могу помочь тем, кого люблю.

Сначала это было всего лишь хобби. Я активно применял таппинг к себе, а потом начал работать с друзьями и родственниками. Вскоре у меня появились частные клиенты. Мои пациенты быстро поняли, что если поделиться тем, что их волнует — будь то проблемы со здоровьем или разрушительные эмоции, — они лучше подготовятся к сеансу

таппинга! Ни один человек не отказался попробовать эту невероятную технику.

А мне сносило крышу от того, что я видел. Тогда я просто думал: «Не знаю, как именно это работает, но ведь работает же, и это все, что меня интересует!» Но сейчас данные последних научных исследований проливают свет на принципы, лежащие в основе процесса таппинга и тех радикальных изменений к лучшему, которые происходят после его применения.

Когда я открыл для себя техники эмоциональной свободы, их уже использовали десятки, если не сотни тысяч людей во всем мире. Существовало процветающее сообщество, члены которого исследовали основополагающие принципы этих техник и делились результатами. Но к самому процессу все равно относились с изрядной долей скепсиса. И у меня появилось сильнейшее желание поучаствовать в популяризации этого средства.

И вот с ограниченным бюджетом, который составляли выбранные дочиста кредитки и несколько краткосрочных кредитных обязательств, и без малейшего опыта в кино я решил снять документальный фильм, рассказывающий о невероятных результатах применения техник эмоциональной свободы. Заполучив в качестве помощников свою младшую сестру Джессику и моего лучшего друга Ника Полицци (да, я не единственный в этой истории, кого зовут Ник!), я приступил к съемкам. Фильм должен был не просто продемонстрировать потрясающие результаты использования таппинга, но и научить людей правильно применять технику.

Полгода мы ездили по стране и беседовали с экспертами, врачами, тренерами личностного роста и авторами ставших бестселлерами книг, которые сами использовали технику