

ПСИХОТЕРАПЕВТ, ПОПУЛЯРИЗАТОР ТЕХНИКИ ТАППИНГА ВО ВСЕМ МИРЕ

НИК ОРТНЕР



21-дневный курс

Таппинг

МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ
ЛУЧШЕЙ ВЕРСИИ СЕБЯ

21 ДЕНЬ, чтобы избавиться от неуверенности в себе, достичь
внутренней гармонии и начать жить жизнью своей мечты

Annotation

Наверное, каждому из нас знакомо чувство неудовлетворенности собой и своей жизнью. Чувство, когда вне зависимости от того, что мы делаем: лезем из кожи вон или, наоборот, бросаем все на произвол судьбы, – результат все равно далек от совершенства. Эта книга расскажет, как при помощи техники таппинга, также известной как техника эмоциональной свободы (ТЭС), приблизиться к идеалу: стать лучше, сильнее и увереннее и получить возможность зажить жизнью своей мечты. Ведущий специалист по таппингу Ник Ортнер разработал специальную 21-дневную программу самопознания и саморазвития, с помощью которой вы день за днем будете прорабатывать и устранять все, что отравляет вам жизнь: тревогу, чувство одиночества, негативный взгляд на мир, гнев, прошлые обиды, – и постепенно становиться лучшей версией себя. Ежедневные занятия включают в себя осмысление проблемы, постановку цели и таппинговую медитацию, закрепляющую достигнутый эффект. Мягкий доброжелательный юмор автора и истории из его собственной жизни и практики помогут вам увереннее и динамичнее двигаться к цели.

- [Ник Ортнер](#)
 - [Введение](#)
 - [Получите от этой книги максимум](#)
 - [Касательно 21-дневного цикла](#)
 - [Что еще стоит запомнить](#)
 - [Быстрый старт: начните заниматься таппингом!](#)
 - [«Кнопки перезагрузки» духа и тела](#)
 - [Что вас обычно беспокоит?](#)
 - [Очищение пространства](#)
 - [Итак – таппинг!](#)
 - [Первая неделя](#)

- Первый день
 - Беспокойство вызывается целым рядом причин
 - Правда о позитивно настроенных людях
 - Позитива много не бывает
 - Вздохните
 - Забудьте о том, кто появился первым – курица или яйцо
 - Вы добились!
 - День 1
- Второй день
 - Кнопка «паника» в вашем мозге
 - Хитрый, подлый, вдобавок – диверсант
 - День 2
- Третий день
 - Прилипчивое, мерзкое одиночество
 - От разрыва к восстановлению
 - Запрограммированные на взаимодействие
 - Что даешь, то и получаешь
 - День 3
- Четвертый день
 - А ваша чаша не переполнена?
 - Посмотри, я добился – а тебе, похоже, оно и не надо
 - Это что за плакса на сцене? Ах да, это же я
 - Дверь открывается
 - Поведайте о своей правде
 - День 4
- Пятый день
 - Эверест в наших мозгах
 - Вхолостую на форсаже
 - Скупимся на радость – обкрадываем себя
 - Смена каналов
 - Память о маленьких победах

- День 5
 - Шестой день
 - Выходя за рамки понятия «измена»
 - Обнаружение телесных ограничителей
 - Сила плацебо
 - Ой, какая симпатяшка!
 - Самореализация посредством сонастройки[11]
 - День 6
 - Седьмой день
 - Рецептов много, но суть одна: яблочный пирог всегда вкусный
 - Смыть и повторить, смыть и повторить, смыть и повторить
 - День 7
- Вторая неделя
 - Восьмой день
 - Зазеркалье
 - От ощущения – к воплощению
 - Я хочу почувствовать
 - «Разгоняем» тело
 - Это не очередная красивая замануха
 - Очищение от «шлаков»
 - Соответствуем своим представлениям
 - Спокойствие в выборе намерений
 - День 8
 - Девятый день
 - Поиск утечек
 - Становление человека
 - Принятие себя и любовь к себе
 - Где находятся ваши болевые точки?
 - Видение истории
 - Демонстрация истории
 - День 9

- Десятый день
 - Ой, фу! Что угодно, только не копание в прошлом!
 - Разница между «большой Т» и «маленькой т»
 - Адаптируемый орган
 - Насчет «большой Т»
 - Освободитесь от воспоминаний о прошлом
 - День 10
- Одиннадцатый день
 - «Замороженный» мозг
 - «Оттаивание»
 - Осознаём смысл слова «безопасность»
 - «Размораживание» своего сознания
 - День 11
- Двенадцатый день
 - Запретные эмоции
 - Свержение табу
 - Пусть гнев остается гневом
 - Освободитесь и успокойтесь
 - День 12
- Тринадцатый день
 - «Я отказываюсь прощать»
 - Зачем мы глотаем эту горькую пилюлю
 - Отныне и впредь
 - Кого стоит простить?
 - День 13
- Четырнадцатый день
 - Все действительно в порядке
 - Право как оно есть: свобода распоряжаться своим временем
 - На что вы обратили особое внимание?
 - День 14
- Третья неделя

- Пятнадцатый день
 - Одно слово – но сколько опыта!
 - «Маленькие решения»
 - День 15
- Шестнадцатый день
 - Сбрасываем показатели
 - И еще кое-что
 - Всего одна вещь
 - Ищем свой внутренний переключатель
 - День 16
- Семнадцатый день
 - Запретное слово
 - Очищаем свой взгляд
 - Освобождение от подавляющих факторов
 - Заново учимся чувству равновесия
 - Визуализация отрицания
 - День 17
- Восемнадцатый день
 - Посттравматический рост
 - Свет в конце туннеля
 - Камень преткновения
 - Время – на вашей стороне
 - Привыкаем к новому сюжету
 - День 18
- Девятнадцатый день
 - Осваиваемся в хаосе
 - Никаких условностей в своих желаниях!
 - Разберемся с первой кучей мусора
 - Стофунтовый бумажник
 - Даем больше места радости
 - День 19
- Двадцатый день

-
- [Вот правда](#)
- [Вырабатываем глубокую веру.](#)
- [Вы – почти профессионал](#)
- [Вы добились своего!](#)
- [Итак... что же дальше?](#)
- [День 20](#)
- [Двадцать первый день](#)
 -
 - [Безо всяких церемоний...](#)
- [Ваш путеводитель по 21-дневной программе](#)
 -
 - [Первая неделя. Достигаем умиротворения](#)
 - [Вторая неделя. Освобождение от эмоций, которые вас ограничивают](#)
 - [Третья неделя. Изменим себя – изменится и жизнь](#)
- [Приложение](#)
 - [Таппинговая медитация «День 1. От паники к спокойствию»](#)
 - [Таппинговая медитация «День 2. Обращение к позитиву»](#)
 - [Таппинговая медитация «День 3. Прощание с одиночеством»](#)
 - [Таппинговая медитация «День 4. Принятие собственной правды»](#)
 - [Таппинговая медитация «День 5. Позитивный таппинг»](#)
 - [Таппинговая медитация «День 6. „Настраиваем“ свое тело»](#)
 - [Таппинговая медитация «День 7. Покой и терпение»](#)
 - [Таппинговая медитация «День 8. Согласованность со своими намерениями»](#)
 - [Таппинговая медитация «День 9. Высвобождение»](#)
 - [Таппинговая медитация «День 10. Безопасное прощание с прошлым»](#)
 - [Таппинговая медитация «День 11. Безопасная „разморозка“»](#)

- [Таппинговая медитация «День 12. Освобождаемся от гнева»](#)
- [Таппинговая медитация «День 13. „я отказываюсь прощать“»](#)
- [Таппинговая медитация «День 14. Не пытайтесь все исправить»](#)
- [Таппинговая медитация «День 15. Выбор в пользу счастья»](#)
- [Таппинговая медитация «День 16. Наполняем свой кубок»](#)
- [Таппинговая медитация «День 17. „Я – не шоколадка!“»](#)
- [Таппинговая медитация «День 18. Становление версии 2.0»](#)
- [Таппинговая медитация «День 19. Больше пространства, больше радости»](#)
- [Таппинговая медитация «День 20. Озаренный покоем»](#)
- [Таппинговая медитация «День 21. Давайте праздновать!»](#)
- [Бонус: таппинговая медитация «Полный порядок»](#)
-

- [notes](#)

- [1](#)
- [2](#)
- [3](#)
- [4](#)
- [5](#)
- [6](#)
- [7](#)
- [8](#)
- [9](#)
- [10](#)
- [11](#)
- [12](#)
- [13](#)
- [14](#)
- [15](#)
- [16](#)

- [17](#)
 - [18](#)
 - [19](#)
 - [20](#)
 - [21](#)
 - [22](#)
 - [23](#)
 - [24](#)
 - [25](#)
 - [26](#)
 - [27](#)
 - [28](#)
 - [29](#)
 - [30](#)
-

Ник Ортнер
Таппинг. Методика построения лучшей
версии себя. 21-дневный курс

Nick Ortner
THE TAPPING SOLUTION FOR MANIFESTING YOUR
GREATEST SELF

© 2017 Nick Ortner

Originally published in 2017 by Hay House Inc. US

© Сорокин К., перевод на русский язык, 2018

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Введение

Эта книга очень личная.

Не то чтобы она была обо мне (хотя и это тоже), но я предлагаю вам познать себя и начать полноценную жизнь, а не просто приятно провести время.

Постигнув свой внутренний мир, я в окружении любимой жены и обожаемого ребенка с радостью встречаю в нашем доме новый день и всегда готов к работе, которая вдохновляет меня.

Я получаю удовольствие от простых вещей, например, от хорошего самочувствия и от общения с друзьями, радуюсь и наслаждаюсь жизнью как никогда.

Желание заглянуть в собственную душу появилось у меня после тридцати лет. Тогда я жил в Коннектикуте, в городе Бетел, занимая отдельную квартиру в 75 квадратных метров и работая агентом по продаже недвижимости, а моим «офисом» был кухонный стол, за которым я обедал со своей девушкой.

В то время я был наивно одержим тем, чтобы неприглядные арендованные дома поскорее приобрели нового владельца и стали ухоженными. Я искренне хотел вести свой бизнес честно, по-доброму, уважая себя и других, – словом, придерживаясь тех же принципов, по которым пытался жить.

Но сфера недвижимости – беспощадный бизнес, и случилось так, что я влез в ужасные долги, даже комиссионные их не покрывали – ситуация казалась безвыходной.

Чувство безысходности усиливалось еще и тем, что, несмотря на романтические отношения, мы с моей девушкой прекрасно понимали: это не любовь на всю жизнь.

Вдобавок ко всем несчастьям я мучился от сильной аллергии и хронической бессонницы.

Невзирая на трудности, я каждый день пытался наполнить свое существование любовью и благодарностью, старался сосредоточиться на «правильных» вещах.

Но жизнь по-прежнему не складывалась.

Знакома ли вам ситуация, когда хоть из кожи вон лезь, хоть пусти все на самотек, а все равно ничего не выходит?

Как и мне, вам наверняка известны избитые истины. Наверняка вы знаете: чтобы начать новую жизнь, необходимо забыть об ошибках прошлого и простить тех, кто их совершил.

Вы осознаете: пора отбросить сомнения и почувствовать уверенность в себе.

И все же ничего не получается.

Несмотря на то что вы изо всех сил старались изменить себя и свою жизнь, результата не видно.

Это ужасно!

А вдруг указатели на пути к глубоким преобразованиям просто выпали из поля вашего зрения? А что, если все-таки возможно однажды проснуться новым человеком, живущим новой замечательной жизнью?

На что это было бы похоже? Что может быть важнее, чем подобные ощущения?

Я был одержим этими вопросами. И, если честно, одержим до сих пор.

Забавно, но, оглядываясь назад, своим главным достоинством я считаю нетерпение. Я просто не мог примириться с мыслью, что моему духовному развитию может что-то помешать.

Итак, я искал и искал, перепробовал все, что мог, и в конце концов в 2003 году открыл для себя таппинг.

С этого момента я стремился наполнить жизнь любовью, общением, старался воплотить в реальность надежды и мечты.

Но если бы мне сказали, что в дальнейшем я буду помогать другим людям обрести себя, то, скорее всего, засмеялся бы.

Личное развитие я всегда ценил очень высоко. Со средней школы я поглощал книги и аудиозаписи, посвященные личностному росту, эмоциональному исцелению и тому подобным вещам. Но превратить самосовершенствование в карьеру? Подобная мысль никогда не приходила мне в голову.

Но зато я усвоил: таппинг может изменить все.

На семинарах я из тысяч зрителей выбираю добровольцев – людей, которых никогда не встречал, о которых ничего не знаю, – для того, чтобы изменить их жизнь.

Таким образом я доказываю, что таппинг действует. Результаты, которые достигаются с его помощью, говорят сами за себя.

Спустя каких-то 20 минут после появления добровольцев на сцене, чуть ли не весь зал кричит в восторге от чуда, которое только что произошло.

Не хочу быть голословным: я обязательно поделюсь с вами научными фактами, доказывающими результаты. Вот вкратце самое главное: наука говорит, что мы – не статичные существа. Мозг, который управляет нашими мыслями, эмоциями и поведением, – нейропластичен.

Человеческий мозг может и должен меняться.

Это означает, что серьезные преобразования и глубокое исцеление возможны.

Истинными воротами, ведущими к мозгу, является тело: именно так и работает таппинг.

Таппинг помогает в борьбе со стрессом, как с эмоциональным, так и с физическим, положительно влияет на генетическую экспрессию.

Насколько результативна подобная методика?

Благодаря таппингу, даже ваша ДНК сможет работать эффективнее.

Поэтому – независимо от того, хотите ли вы излечить тело и дух, добиться гармонии в отношениях, поправить финансовые дела или что-то еще, – эта книга вам пригодится.

Совершенствуясь в технике таппинга, вы поймете, что способны построить ту жизнь, которой заслуживаете.

Поэтому скажите мне: с каким ощущением вы хотели бы просыпаться каждое утро?

Покоя?

Достатка?

Физического здоровья?

Новизны в отношениях?

Больше любви, света, страсти, полноты в повседневной жизни?

Вы сами творец своего счастья, а создав его, вы измените и окружающий мир. Переделывайте его как вам угодно.

Присоединяйтесь ко мне в захватывающем путешествии к обретению лучшей версии себя. Начните – и пределом для вас будет

ТОЛЬКО НЕБО.

Получите от этой книги максимум

Курс по обретению лучшей версии себя разбит в моей книге на 21 день. Сначала вы научитесь преодолевать любые препятствия на пути к желаемому, а затем четко определитесь с целями в жизни и сможете составить план действий.

Каждый день – это очередной шаг к новому мышлению, к изменениям своего внутреннего мира и окружающей действительности. Постепенно вы научитесь справляться с проблемами, на каждый день я подготовил разнообразные техники таппинга, которыми советую воспользоваться во время прохождения курса.

Чтобы обучение было легким и приятным, запомните следующее.

Касательно 21-дневного цикла

- Хотя курс ограничен 21 днем, имейте в виду, что последовательность дней и продолжительность обучения не являются строгими. Чтобы освоить ту или иную практику, можно потратить больше времени, чем изначально предписано.

- Распоряжайтесь свободным временем по своему усмотрению, но возьмите за правило полностью отрабатывать дневной комплекс.

Что еще стоит запомнить

- **Преодоление ежедневных трудностей.** Постарайтесь к концу дня справляться с какой-либо проблемой. Чаще всего это связано с изменением точки зрения, с новым занятием. Со временем вы научитесь извлекать из неурядиц пользу.

- **Таппинговая медитация.** Для каждого дня есть отдельный сценарий такой медитации, содержащий ключевые слова и фразы согласно изучаемому материалу. Сценарии вы найдете в разделе «Приложение». Примечание: читая книгу, постарайтесь своими словами формулировать впечатления и мысли, ведь цель таппинга вовсе не в том, чтобы научить вас «заклинаниям», а в том, чтобы проявить новые способности.

- **План вашего 21-дневного курса.** В конце книги есть своеобразная карта, в которой подводится итог каждого дня. Это сделано для того, чтобы в любой момент вы могли быстро найти информацию, которую требуется повторить.

Приступим!

Быстрый старт: начните заниматься таппингом!

Представьте себе прекрасный день, когда привычные заботы решаются легко, трудности нисколько не раздражают, а рутина не вызывает тоски. Когда школа приносит вашему ребенку радость, а вас не изматывает работа. Когда исчезают сомнения, уверенность в завтрашнем дне дарит спокойствие, а повседневный стресс сходит на нет.

А теперь признайтесь, насколько ваша жизнь соответствует этому описанию?

Как-то раз, еще в детстве, я нашел среди маминых вещей старые записи Тони Роббинса, и с тех пор мое главное желание – помогать людям строить счастливую, здоровую и полноценную жизнь.

Путешествие, в которое я приглашаю, познакомит вас с самим собой и сделает жизнь насыщенной. Для начала необходимо избавиться от стрессов, негатива и отрицательных стереотипов, которые перекрывают доступ к нашему лучшему «я».

Рассмотрим методику таппинга. Исследуя различные техники, я убедился, что она действует быстрее и лучше всех. Не владея таппингом, вы не сможете добиться эффекта, которого желаете и заслуживаете. Если вы уже знакомы с этой техникой, переходите сразу к главе «Первый день». Если же в таппинге вы новичок, внимательно изучите информацию ниже.

«Кнопки перезагрузки» духа и тела

Вы спросите, как таппинг снимает напряжение и облегчает самопознание? Ответ скрывается в нашей биологии.

Эффективность таппинга доказал доктор философии Черч Доусон, проведя двойное слепое исследование. Он измерил у всех участников эксперимента уровень кортизола и разделил их на две группы: одна в течение часа практиковала таппинг, а другая, контрольная группа, занималась стандартной психотерапией. Затем у всех испытуемых вновь измерили уровень кортизола.

Согласно полученным данным, таппинг снизил уровень кортизола в крови людей в среднем на 24 процента, а у отдельных участников – на 50 процентов. А вот у тех, кто был в контрольной группе, уровень гормона стресса упал лишь на 14 процентов.

Недавно в журнале «Энергетика психологии» Доусон опубликовал еще одну научную работу о мощном влиянии техники эмоциональной свободы (ТЭС) на процесс экспрессии генов^[1]. Профессор так обозначил новые результаты:

«Уровни генетической экспрессии можно сравнить с освещением, управляемым реостатом: экспрессия может возрасти или убывать. Уровни экспрессии затрагивают напряжение, голод, усталость, настроение и множество других факторов».

В своем предварительном исследовании Бет Махарадж по четырем разным аспектам приравнивала часовое занятие ТЭС к часу социального взаимодействия. Также она обнаружила, что после занятий ТЭС 72 гена были восстановлены.

Функции этих генов просто потрясают: подавление раковых опухолей, защита от избытка ультрафиолета, повышение устойчивости к инсулину диабета 2 типа, усиление иммунитета к бытовым инфекциям и вирусам, восстановление синаптических связей между нейронами, выработка эритроцитов и лейкоцитов, повышение

мужской потенции, формирование белого вещества головного мозга, регулирование метаболизма, повышение пластичности нейронов, упрочение клеточных мембран и уменьшение окислительного стресса^[2].

Как это, так и другие исследования указывают на то, что ТЭС представляет собой вид эпигенетического вмешательства, регулирующего степень проявления различных генов. Даже один час занятий ТЭС способен принести организму немалую пользу»^[3].

Исследование также показало, что иглоукалывание увеличивает уровень эндорфина. Поскольку таппинг затрагивает акупунктурные точки, как и иглоукалывание, он стимулирует выработку эндорфинов, которые положительно влияют как на эмоциональный настрой, так и на физическое самочувствие.

Невероятные результаты, которые дает таппинг при снятии стресса, отчасти объясняются влиянием его техники на так называемые меридиональные каналы.

Хотя еще представители древней китайской медицины догадывались о существовании этих каналов, впервые взглянуть на них воочию стало возможным лишь в 1960-х, когда они были сфотографированы при помощи стереомикроскопа и электронного микроскопа.

На этих снимках запечатлены трубчатые образования диаметром 30–100 микрометров, расходящиеся вверх и вниз внутри тела. Описанные в работе северокорейского исследователя Кима Бонгана, они также известны как «каналы Бонгана». Для сравнения: диаметр эритроцита – 6–8 микрометров, так что образования эти действительно крошечные.

Проще всего эти каналы сравнить с оптоволоконной оптической связью внутри тела. По ним передаются огромные объемы информации, обычно имеющие электромагнитную природу, затрагивающую изменения в состоянии нервной системы или обмене веществ. Благодаря доступу к этим каналам, взаимодействуя с мозгом на уровне мыслей и эмоций, равно как и на физическом уровне, таппинг устраняет первопричину стресса гораздо быстрее, чем другие методики.

Итак, научная база имеется, исследования проведены, осталось самое важное – выяснить, чем таппинг может быть полезен для вас.
Давайте узнаем!

Что вас обычно беспокоит?

В этой книге вы найдете как забавные сопоставления, так и описание техник таппинга. Все это поможет вам проявить лучшую версию самого себя.

Освоив таппинг, вы позволите внутреннему свету сиять ярче, чем когда-либо прежде, будете жить в согласии со своим телом и получать лишь желаемое.

И хотя основное внимание уделяется положительным намерениям и устремлениям, занятия таппингом затрагивают и рутинные моменты вашей жизни. Ведь, в конце концов, львиную долю нашего опыта составляет именно повседневность. Обращаясь к повседневности и при необходимости изменяя ее, мы готовим себя к тому, чтобы уверенно двигаться дальше.

Давайте с этого и начнем, только так можно увидеть и почувствовать первые изменения.

Предлагаю сосредоточиться на самой неотложной проблеме, неважно, каких она масштабов.

Что это за проблема? Погода? Недостаток сна? Только что полученное сообщение от босса или бывшей?

Будьте предельно честны, ведь ваш выбор и станет отправной точкой.

Так что же не дает вам покоя, занимает все мысли и отнимает энергию?

Из-за чего вы сомневаетесь в себе и боитесь будущего?

Так вы сформулировали ваш Самый насущный вопрос (СНВ): теперь нужно научиться использовать таппинг, чтобы решить его самым радикальным способом.

Очищение пространства

Позвольте мне быстренько рассказать вам кое-что о вашем СНВ. Люди часто беспокоятся о том, что, сосредоточившись на отрицательном, впустят его в себя и сделают неотъемлемой частью собственной жизни.

Напротив, снимая стресс, страхи и другие отрицательные эмоции, которые мы испытываем по естественным причинам (подробнее об этом – в главе «Второй день»), вы научитесь быстрее очищаться от умственной и эмоциональной «грязи», освобождать пространство для позитива, роста и процветания.

Итак – таппинг!

Теперь, когда вы сформулировали свой СНВ, можно приступать. Вот основная схема таппинга.

Шаг 1: сосредоточьтесь на своем СНВ

Поскольку все ваше внимание приковано к беспокоящей вас проблеме, то, задайте себе вопросы вроде следующих. *Что чувствует мое тело, когда я задумываюсь об этом? Можно ли сравнить эти ощущения с напряженностью, болью, покалыванием, гулом, жаром или простудой, пустотой, онемением?*

Неправильных ответов в данном случае быть не может. Просто попытайтесь как можно отчетливее осознать полученный опыт.

Шаг 2: измерьте интенсивность

Присвойте вашему СНВ индекс интенсивности по шкале от 0 до 10. Это называется СЕМП, или Субъективная единица масштаба проблемы.

Что вы ощутите, если сосредоточитесь на своем СНВ прямо сейчас? Десять баллов – показатель максимальной интенсивности, ноль – если вы ничего не почувствовали.

Не беспокойтесь о том, чтобы добиться некоего «правильного» показателя СЕМП, – просто следуйте интуиции.

Шаг 3: выработайте собственную установку

После того, как вы составили представление о СЕМП, выработайте то, что принято называть «установкой». Это поможет сосредоточиться на СНВ.

За основу можно взять следующее высказывание:

«Даже если (опишите свой СНВ), это не мешает мне любить и принимать себя таким, какой я есть».

Например: «Даже если я не нахожу места от волнения перед выступлением, это не мешает мне любить и принимать себя таким, какой я есть».

Или: «Даже если меня всего трясет, когда я думаю, что бывшая заберет детей на выходные, это не мешает мне любить и принимать себя таким, какой я есть».

Установка должна отражать ощущения, которые вы испытываете при занятиях таппингом. Не существует заклинаний, помогающих волшебным образом снять стресс. Ваша цель – с чувством произнести слова, имеющие для вас первостепенную важность, поэтому, если сформулированная установка звучит неубедительно, измените ее.

Вот несколько вариантов установки, которыми можно воспользоваться, важно только, чтобы она перекликалась с вашим личным опытом.

«Даже если (опишите свой СНВ), я готов полюбить, принять и простить как себя, так и любого другого человека».

«Даже если (опишите свой СНВ), я не перестану быть собой».

«Даже если (опишите свой СНВ), я легко могу распрощаться с этим».

«Даже если (опишите свой СНВ), я не собираюсь лишать себя новых перспектив».

«Даже если (опишите свой СНВ), рано или поздно все закончится, а значит не о чем волноваться».

«Даже если (опишите свой СНВ), мой выбор – освободиться от этого стресса прямо сейчас».

Шаг 4: выберите фразу (фразы) – напоминание

Фраза должна быть короткой – несколько слов, четко описывающих вашу проблему. Например, если вы беспокоитесь о намечающемся публичном выступлении, то можете сказать: «Я беспокоюсь о предстоящем выступлении».

Во время таппинга повторите эту фразу несколько раз. Меняйте ее по своему усмотрению, главное – оставайтесь сосредоточенным на СНВ. К примеру, так: «Все беспокойство – от намеченного выступления... я так об этом беспокоюсь... так переживаю об этом выступлении».

Шаг 5: точечный таппинг

Теперь вы готовы непосредственно к таппингу.

Произнесите установку три раза, постукивая по «точке карате», находящейся на ребре ладони, чуть ниже мизинца. Делайте это на той руке, на какой удобно. Выполняйте таппинг ритмично, прилагая небольшие усилия; не бойтесь превратно понять возникающие ощущения.

Затем переходите к таппингу по восьми точкам в определенной последовательности, произнося при этом фразу-напоминание. Вот эти точки.

- Брови
- Уголки глаз
- Области под глазами
- Область под носом
- Макушка
- Подбородок
- Ключицы
- Подмышки

Постукивайте по любой удобной для вас стороне тела, поскольку меридиональные каналы проходят по обеим его сторонам.

Нажимайте на каждую точку пять–семь раз. Хотя, если для того чтобы почувствовать результат, вам необходимо нажать на одну точку 20 или 100 раз – сделайте это! Смысл в том, чтобы фраза-напоминание во время стимуляции одной точки запечатлелась в вашем сознании.

Не нужно стремиться к некоему совершенству: просто следуйте своим ощущениям и набирайтесь опыта.

Для наглядности приведу схему точек таппинга:

Точки таппинга



Шаг 6: проверка

Итак, первое занятие завершено!

Несколько раз глубоко вздохните.

Прислушайтесь к своему телу. Заметили ли вы какие-либо изменения – эмоциональные или физические? Какую интенсивность вы можете теперь придать своему СНВ по шкале от 0 до 10?

Если, например, индекс интенсивности СНВ упал с 8 до 7, это уже огромный прогресс! Значит, таппинг уже благотворно влияет на уровень вашего стресса, поэтому продолжайте практиковаться. Если изменений нет, не отчаивайтесь. Большинству новичков требуется несколько сеансов таппинга, чтобы действительно почувствовать облегчение.

Анализируя свое состояние и полученный опыт, задайте себе следующие вопросы:

- Что чувствовало мое тело во время таппинга?
- Какие эмоции я переживал во время таппинга?
- Какие случайные мысли или воспоминания приходили мне в голову во время таппинга?

Зевота, вздохи, порывы и многое другое

Люди часто интересуются, не являются ли чем-то некорректным позывы к зевоте, произвольные вздохи и тому подобное во время таппинга. Все это – хорошие знаки! Тем самым тело как бы говорит вам о том, что оно отдыхает, избавляясь от лишней энергии. Кстати, занимаясь таппингом, фиксируйте все сигналы, которые подает вам тело.

Переключение с «негативного» на «позитивное»

Каждый сценарий сеанса таппинга, приведенный в этой книге, начинается с «негатива» (отрицания), или «правды», то есть с установки, включающей ваш СНВ и связанные с ним чувства и

эмоции. Большинство сценариев я заканчиваю по меньшей мере одним «позитивным» циклом таппинга, чтобы еще на шаг продвинуться в его освоении.

Например, если во время таппинга вы озабочены все тем же предстоящим выступлением, сеанс можно закончить фразой вроде: «Теперь я способен избавиться от этого беспокойства», «Я могу сосредоточиться на его выполнении», «Со мной не случится ничего страшного, даже если меня увидят и услышат все эти люди» и так далее.

Как правило, прежде чем перейти к «позитивному», индекс «негатива» должен опуститься до отметки 5 из 10. После этого продолжайте таппинг с «положительным» настроением, пока отрицательный эмоциональный заряд не снизится до 3 или ниже.

Шаг 7: проверьте свои результаты

Как только интенсивность вашего СНВ снизилась, можно проверить результаты. Для этого нужно еще раз сосредоточиться на СНВ.

Если эмоциональное напряжение по-прежнему сильное, выполните еще несколько циклов таппинга, используя те же фразы. Вероятно, вы даже полностью освободитесь от нагрузки СНВ.

Возможно, во время размышлений о СНВ ваши эмоции изменятся. Вместо беспокойства, к примеру, вы можете почувствовать гнев. Что ж, прекрасно! Это значит, что вы осознали саму суть вашего СНВ. В таком случае можно практиковаться дальше и попробовать справиться с гневом при помощи того же таппинга. Если вы обнаружите, что гнев мотивирован другой скрытой эмоцией, например, печалью, продолжайте занятия – таппинг поможет преодолеть и это.

Не останавливайтесь: вскрывайте эмоции слой за слоем, пока не почувствуете облегчение.

Так ли полезны эмоции?

Стоит ли таппинг того, чтобы им заниматься?

Иногда меня спрашивают, почему я фокусируюсь на высвобождении эмоций во время таппинга. Итак, эмоции: хорошо это или плохо?

Безусловно, это прекрасно!

Таппинг помогает понять природу наших чувств и добиться полноты ощущений. Во время занятий эмоции нарастают и меняются. Например, гнев в ходе тренинга может превратиться в грусть, а ведь с грусти начинается сострадание.

В результате эмоциональных переживаний и их высвобождения, что обычно происходит быстрее при использовании таппинга, мы гораздо острее переживаем текущий момент, что помогает нам открыть свои лучшие стороны.

Прекрасно! Вы готовы перейти к главе «Первый день», в которой мы продолжим знакомиться с техникой таппинга.

Первая неделя

Достигаем умиротворения

Первый день Спокойствие или паника?

С утра все пошло не так, как планировалось.

Не совсем впечатляющее начало, но не хочется умничать с первых страниц.

Ложась спать, я твердо решил встать с первыми лучами солнца, чтобы сполна насладиться утром: заняться таппингом, может, даже помедитировать, поиграть с моей чудесной маленькой дочерью, а потом немного почитать, прежде чем погрузиться в суету рабочего дня.

Засыпая, я подумал: до чего же замечательно прошел день! С утра и до вечера меня не покидало вдохновение, творческая энергия буквально выплескивалась. Это было потрясающе. Что называется, день на всю жизнь!

До сих пор не понимаю: зачем кому-то нужно заранее все планировать?

Мое годовалое дитя проснулось около трех часов ночи. И, в отличие от большинства других малышей, которые снова заснули бы через несколько минут, малышка решила, что середина ночи – прекрасное время, чтобы от души часок поиграть. Так что пришлось мне составить ей компанию в «ночном чаепитии» (вообще-то чашка чая была бы очень кстати, но пришлось примириться с тем, что чашками были детали конструктора, которые дочурка то вынимала из коробки, то отправляла назад).

Разумеется, великолепный восход я встретил громким храпом. Когда до меня дошло, который час, я вскочил с кровати, но времени на таппинг уже не оставалось, равно как и для спокойного чтения, так как необходимо было еще проверить электронную почту.

Я, конечно, поиграл с дочерью, но мое участие было, так сказать, эпизодическим. Выяснить, что же заставило ее подняться в три часа ночи, не получилось, так как малышка еще не умеет говорить.

Мой почтовый ящик разваливался от входящих писем, но мне ничего не оставалось, кроме как терпеливо ждать, когда проснется жена, чтобы она наконец занялась ребенком. Нужно было еще сделать

несколько звонков, познакомиться кое с кем и ввести в курс дела новых сотрудников.

Вдобавок позвонили родные: необходимо было составить смету на реконструкцию нашего дома, в связи с чем мне следовало разобраться со своим графиком поездок на ближайшие полгода. Я уже говорил вам, что, как и всякий новоиспеченный родитель, я спал исключительно урывками в течение года?

Ах да, еще мне нужно было продолжить работу над этой книгой. Уж простите, что вывалил на вас всю эту утреннюю катавасию.

Эй-эй, только не думайте, что приобрели книгу какого-то нытика, который не может привести в порядок собственную жизнь!

На самом деле жизнь просто балует меня. У меня есть любимая работа, крепкое здоровье, прекрасная семья и друзья, которые всегда готовы прийти на помощь в трудную минуту. Я привык к дому и городу, в котором живу.

Я, что называется, благословен. Примите это как данность.

И тем не менее каждый день я, как и все люди на свете, должен принимать решения, пусть даже они касаются самых замечательных аспектов жизни.

Но КАК я отвечаю на вопросы, задаваемые жизнью, – с позиции паникера или оставаясь спокойным?

Делаю ли я из подбрасываемых жизнью лимонов лимонад? Или отмахиваюсь от них, умоляя невесть кого заменить их апельсинами, и вечно жалуясь, как же они меня достали?

Спокойствие или паника?

Все мы хотели бы выбрать спокойствие. Чувство поражения, опустошенности, оторопь при виде почтового ящика, забитого корреспонденцией, усталость от семейных забот, домашняя рутина, ежедневные хлопоты и работа – все это превращает желание достичь спокойствия в настоящий подвиг.

Во многих смыслах это самая сложная задача, с которой нам предстоит столкнуться.

Спокойствие или паника?

Нам часто приходится выбирать.

Спокойствие или паника?

Создание лучшей версии себя не означает, что надо научиться быть быстрее летящей пули или стать настолько сильным, чтобы

одним прыжком перескакивать небоскребы.

Речь не о том, чтобы реализовать все ваши желания и удовлетворить все страсти, изменить мир или стать сверхчеловеком, хотя неплохо было бы добиться и этого. Но кое-что действительно может произойти: путь к самосовершенствованию главным образом лежит через простые вопросы, которые мы ежедневно решаем, через неприятные ситуации и многие другие, казалось бы, незначительные вещи. Именно повседневность и необходимость выбора позволяют нам в конечном итоге осуществлять свои сокровенные мечты, менять мир, превращаться в сверхчеловека и, чего уж там, перепрыгивать небоскребы.

И в каждой из подобных ситуаций мы встаем перед выбором: спокойствие или паника?

Беспокойство вызывается целым рядом причин

Когда мы говорим, что ощущаем *спокойствие* или *панику*, то далеко не каждый раз имеем в виду абсолютный, нерушимый покой сродни тому, которого достигают во время медитации некоторые монахи, или всепоглощающий безумный ужас. И то, и другое чувство многоуровневое, с чем мы и сталкиваемся в жизни.

Уровень спокойствия и паники можно измерять по той же десятибалльной шкале, что и при оценке интенсивности эмоций во время занятий таппингом.

Если посреди особо напряженного дня сделать паузу и несколько минут позаниматься таппингом, можно почувствовать некое умиротворение, но далеко не в полной мере. То же самое происходит, когда вы паникуете на фоне бытовых проблем. Чем сильнее ты взбешен, тем большее облегчение потом наступает. Однако после занятий таппингом степень негатива так или иначе снижается.

Эти изменения, сколь незначительными они бы ни были, очень важны! Ведь они и меняют нашу жизнь (хотя иногда, смеха ради, жизнь строит нам ох какие каверзы).

Всего за несколько дней (скажем, неделю) небольшие, но постоянные изменения способны оказать на человека огромное влияние. Их эффект накапливается годами, десятилетиями: именно так и формируется лучшая версия себя.

Для наглядности в течение двадцати одного дня отмечайте, к чему вы склоняетесь в тех или иных обстоятельствах – к панике или спокойствию, что для вас наиболее естественно. Так вы поймете, как ваши переживания сказываются на приобретаемом опыте, здоровье, жизни в целом. Я хочу предложить вам их наиболее простые и емкие определения.

Оказавшись в спокойном месте, вы, скорее всего, почувствуете себя более открытым, любознательным, даже если ситуация сложилась не самая простая. Несмотря на неуверенность, вы будете спокойнее, чем могли ожидать. И эмоционально, и физически вы ощутите себя менее напряженным, отойдут на второй план боль, скованность и растерянность.

Попав туда, где царит паника, вы наверняка ощутите собственную ненужность, неспособность сконцентрироваться и принять решение, почувствуете физическое напряжение и боль, ну и прочие «удовольствия». На вас навалится апатия, даже если дело касается того, что вам далеко не безразлично.

Что вы испытываете в текущей ситуации? Какая атмосфера там, где вы сейчас находитесь, – паника или спокойствие?

Правда о позитивно настроенных людях

Вспоминая своих знакомых, обладающих даром позитивного мышления, тех, чья жизнь исполнена умиротворенности, я всегда размышляю о философии, которую они исповедуют.

Создание позитивного настроения такие люди рассматривают как ежедневную практику. Они приучают свой мозг видеть, чувствовать и испытывать положительные эмоции. Позитивное мировоззрение – не врожденное качество, это состояние души и способ существования, над которым надо постоянно работать.

Если же произойдет сбой, то нужно просто сделать паузу, глубоко вздохнуть и вновь взять правильный курс.

Позитива много не бывает

Иногда переход от паники к спокойствию происходит очень быстро и потому сразу заметен. Тем не менее, чаще всего это длительный процесс.

...И это возвращает меня к воспоминаниям о том самом утре.

Я очутился в гуще событий, переделал кучу дел, но свободного творческого полета, о котором грезил, не ощутил.

Однако выбор был за мной, потому что моя энергия не несла заведомо позитивный или негативный настрой.

Может, мне все-таки следовало заняться таппингом, чтобы разобраться, что происходит с моим телом и разумом, который обеими руками голосовал за спокойствие?

Или прожить день на одном адреналине и вытекающем из него стрессе, повергающем в панику?

До знакомства с таппингом я предпочитал не замечать окружающую меня панику, поскольку мог сам потерять голову от страха.

Поразмыслите об этом минутку.

Вам когда-нибудь говорили «остынь», «не делай из мухи слона»? Подобные фразы можно услышать повсюду, и поверьте – на них стоит обратить внимание.

Кто бы не хотел в трудной ситуации сказать: «Да пошло оно все»?

Но если бы это было так просто, мы все давно уже поступали бы именно так.

На такие советы, как правило, хочется ответить: «Легко говорить, ты попробуй сделать...» Трудности с обретением внутреннего покоя – результат врожденной склонности мозга к отрицанию, то есть фраза «Сказать легче, чем сделать» продиктована биологией. Подробнее мы поговорим об этом в главе «Второй день», а пока я просто скажу: знаете, вы далеко не единственный, кто изо всех сил старается найти спокойное место.

Вздохните

Только начав заниматься таппингом, я понял, как важно анализировать собственные переживания. При помощи таппинга,

способного за считанные дни изменить физиологию, настроение и эмоциональный опыт, достаточно просто понять, что то сумбурное утро не имеет ничего общего с паникой, вот так.

Глубокое понимание происходящего – это навык, для развития которого необходима постоянная практика. Даже сейчас я не всегда справляюсь с этим на отлично. Тогда только к обеду до меня дошло, что первую половину дня я провел, поддавшись бытовой, заквашенной на адреналине панике.

Признаюсь еще кое в чем. Даже после того, как я понял, что утро пошло наперекосяк, запаниковать было проще простого. Как и большинство из нас, я прекрасно знаю, как потроллить самого себя за испорченное утро. Однако таппинг предлагает лучший вариант. Я могу примириться с нарушенными планами, сделать паузу, глубоко вздохнуть и переосмыслить полученный опыт.

И вы, безусловно, тоже на это способны.

Прежде чем мы приступим к практике, давайте разберемся с одним старым как мир вопросом, ответ на который либо позволит нам вовремя остановиться, прийти в себя и перевести дух, либо накроет волной повседневной паники.

Забудьте о том, кто появился первым – курица или яйцо

Вообразите идеальное утро.

Вы ведь можете себе его представить, верно?

Светит солнышко, вы проснулись, чувствуя себя отдохнувшим и помолодевшим.

Немного занялись йогой (и почему на первый взгляд это кажется так легко?); помедитировали (оммммммм...); затем попили зеленого сока (mmm... капуста...) или, может быть, чаю или кофе (разумеется, органических, купленных у честного продавца и наверняка собранных в нужную фазу Луны).

Вы принимаете душ, завтракаете (диетическими продуктами, которые в этом году в тренде) и полностью погружаетесь в один из самых плодотворных и творческих дней в своей жизни.

Все вокруг прекрасно и удивительно, и вы заканчиваете день в полной уверенности: каждое утро надо проводить так же, как сегодняшнее, и все пойдет иначе. Вы убеждаете себя в том, что стоит

лишь повторять одни и те же действия ежедневно – и ваша жизнь изменится, да и вы вместе с ней.

Вот только есть одна проблемка.

Невозможно проживать каждое утро по одному и тому же сценарию. Может случиться так, что, проснувшись, вы почувствуете себя не лучшим образом. А тут еще кофе закончился и собака заболела.

Наступит и такое утро, когда, черт побери, вы даже слышать не захотите о зеленом соке!

И что же тогда?

Корни этой проблемы – убеждения, которые часто заводят нас в тупик, – уходят в наше мировоззрение. Когда мы представляем себе идеальное утро, то в первую очередь думаем о льющемся в комнату солнечном свете, о простых, но важных вещах, которые предстоит сделать.

Йога. Медитация. Зеленый сок.

Все будет прекрасно. Я обязан все сделать правильно. И вообще, должен поступать так, как те, кто выглядит счастливым.

Такой ход мыслей характерен для человека, воспитанного в обществе, где во главу угла ставятся исполнительность и производительность, где работа на первом месте. Так и получается, что слова «остынь, успокойся» мы слышим гораздо позже слов «эй, чтобы было готово ВЧЕРА!!».

Естественно, представляя идеальное утро, мы планируем свои действия и прикидываем, как сложатся обстоятельства. Наши настроение, чувства – благодарность, покой, возбуждение, удовлетворенность и так далее – зависят от внешних факторов, которым мы придаем большое значение.

Я, например, часто думаю об электронных письмах как о поймавшем меня звере. Когда утро не задается, я виню в этом свою привычку проверять почту сразу после того, как проснусь, – вот и весь режим коту под хвост. Да и большинство людей считает, что сигнал о пришедшем имейле – не лучший способ пробуждения. Десятиминутная медитация или таппинг, игры с дочерью, чтение – гораздо более спокойный и грамотный способ начать день.

Тем не менее бывает, что письмо нужно прочитать немедленно. Случается, что я просыпаюсь утомленным и рассеянным.

Хочется сказать: перестаньте прессовать друг друга на тему «давай больше, давай быстрее». Но я знаю, что это не панацея. Пренебрегать делами, к которым не лежит душа, – вовсе не гарантированный путь к подлинному покою.

Задумайтесь об этом.

Знакома ли вам такая ситуация: дожидаясь выходного, вы представляли, как расслабитесь, отдохнете, но вот он настал, а вы, хоть убей, не расслабляетесь.

А происходит это потому, что умиротворение – исключительно внутреннее состояние. Покой наступает тогда, когда мы целиком осознаём себя. Ничто и никто, никакое место или особые обстоятельства не принесут вам спокойствие на блюдечке. Только мы, мы сами можем к нему стремиться...

...что и заставляет меня вернуться к простой практике, которая изменила мой день к лучшему.

Я остановился.

Зафиксировал для себя происходящее (еще бы, куча поводов для паники).

Вздыхнул и занялся таппингом.

Даже в ходе непродолжительного занятия мы освобождаемся от стресса (в теле понижается уровень кортизола, гормона стресса) и мысленно стремимся туда, где спокойно. А там уж могут произойти любые чудеса.

Вы добились!

За годы практики таппинга я наблюдал у сотен тысяч людей одну и ту же поразительную реакцию, происходящую в момент, когда человек мобилизует свои силы для того, чтобы измениться. Понимание того, что техника таппинга доступна каждому и что благодаря ей сознание выходит на новый уровень, подобно вспышке громадной лампы, в свете которой все видится иначе.

После этого чувство контроля над ситуацией, способность изменить свою жизнь (да и вообще что угодно) будут восприниматься как что-то само собой разумеющееся.

Чем дальше, тем быстрее вы будете двигаться от паники к умиротворению, от болезней, травм и дискомфорта – к здоровью, от

конфликтов и суматохи – к любви.

У некоторых эта «лампочка» включается мгновенно.

Другим требуются длительное время и повторные занятия таппингом. Сейчас все, о чем я прошу, – это убедиться в твердости ваших намерений, быть уверенным в способности изменить свой день, ночь, неделю...

Постепенно, шаг за шагом, при помощи таппинга вы научитесь избавляться от страхов и неудобств, испытывать все более глубокое умиротворение. И оттуда, из этой обители спокойствия, открытости, и появится ваша лучшая версия, а затем начнется настоящая жизнь, в которой не будет ни страданий, ни печали.

День 1

Эпическая битва с самим собой: добиваемся умиротворения

Присоединяйтесь ко мне, давайте вместе разберемся со всей этой ерундой!

Каждое утро фиксируйте свое состояние. Что преобладает: паника или спокойствие? Хотя через пять минут после пробуждения, хоть спустя час сделайте небольшую паузу и прислушайтесь к своим мыслям, почувствуйте эмоциональный и физический настрой.

Затем уделите таппингу пять минут, чтобы избавиться от любого вида паники.

Обратите внимание, как с течением времени это занятие меняет вашу жизнь. Возможно, вы стали спокойнее? Более терпимы к детям? Более продуктивным? Перестали принимать близко к сердцу стояние в утренних пробках? У вас появились творческие идеи, которые могли бы поправить финансовое положение? Вы начали придерживаться здорового питания? Фиксируйте каждое подобное изменение.

Обязательно включите в сегодняшнюю практику таппинговую медитацию «*День 1. От паники к спокойствию*», которая находится в разделе «Приложение». Возвращайтесь к ней всякий раз, когда возникнет необходимость.

* * *

Однако сначала откройте календарь и подумайте, когда, на ваш взгляд, вы закончите работать с программой второго дня. Будет ли это завтра, послезавтра или через три дня? Итак, выберите день и отметьте его в календаре. Не пропустите этот шаг! Пообещайте самому себе.

Глава «Второй день» посвящена исследованию предрасположенностей вашего мозга и техникам таппинга, которые обеспечивают стабильность его работы, поддерживают вас на уровне высочайших вибраций и помогают приблизиться к лучшей версии себя. Не пренебрегайте этим! Мы еще вернемся ко всем ключевым понятиям во время обучения. Вы будете потрясены (а возможно, даже испытаете огромное облегчение), когда узнаете, чем занят ваш мозг...

Второй день

Взгляд на примитивный мозг

Сидели как-то Грог и Тор рядом со своей пещерой.

Все в курсе, кто такой Грог? Это же наш самый-самый-самый-самый-самый-самый великий предок. Да вы его сразу признаете: у вас носы одинаковые. Сидит он, значит, весь такой настороженный и терпеливо ждет. Вместе с другом Тором. Недавно они слышали рев саблезубого тигра подозрительно близко от своего великолепного, превосходного пещерного обиталища.

Вот Грог и говорит: «Ухрр ологогг ралф уумрр».

А, вы не понимаете по-пещерному? Тогда переведу.

«Слышь, меня реально напрягает этот тигр. Здоровый, похоже, и совсем рядом».

А Тор сидит в полулотосе, соединив большие пальцы с указательными, и отвечает:

«Братан, да не парься ты! Вон солнце светит, недавно повезло огнем разжиться, смотри, какие полезные штуки мы с тобой недавно придумали, плянь, какая роскошная у нас пещера! Сиди и наслаждайся жизнью!»

А Грог ерзает и нервно озирается. Хоть убей, а рев тигра все ближе и ближе, причем приближается очень быстро.

«Тор, полезу-ка я на гору. Для тигра мы всего лишь мясо, да и вряд ли мы с тобой сумеем эту зверюгу завалить».

«Грог, ну откуда ты негатива набрался! Вечно ноешь, что все пойдет не так, а чуть что случится, так ты – „я на гору полез“. С таким отношением фиг ты получишь от жизни то, чего хочешь!»

А Грог, почувствовав, что тигр вот-вот уже появится, быстренько смазывает пятки салом и дает стрекача на скалу, куда тигр не залезет. Ну и на всякий случай в последний раз кричит Тору:

«Да беги уже! Пожалуйста!»

А Тор сидит и спокойно медитирует.

В общем, его проплотил один из самых здоровенных саблезубых тигров, которые шастали по древнему миру.

Зато Тор был счастлив до самой своей безвременной кончины.

А Грог, значит, выжил, и его ДНК вместе с ним. Да и вообще он в живых остался только потому, что вечно думал о плохом и всего боялся.

Тор же исчез вместе со своими «счастливыми» генами.

И такая вот история повторяется снова, снова и снова...

Так человеческий мозг и развивался, из последних сил цепляясь за негатив.

Кнопка «паника» в вашем мозге

Вчера мы рассмотрели состояния спокойствия и паники и начали использовать таппинг, чтобы получить новый опыт.

А вы вообще задумывались, зачем все это нужно? Почему нам кажется, что между нами и счастьем, покоем, полнотой жизни и так далее всегда найдется препятствие (а то и не одно)?

Почему гораздо легче поддаться панике, нежели быть спокойным?

Иногда создается впечатление, что в наши «заводские настройки» по умолчанию заложены страх и негатив... и, по большому счету, так и есть.

Это делается ради нашей собственной защиты – так сказать, сигнал Грогу и уход в отрицание, которое и спасло его. Наш мозг заранее настроен на худшее. Он – законченный предвзятый скептик. Рик Хансон, доктор философии, в своей книге «Подключаемое счастье» объясняет это более подробно.

Наши предки совершали две ошибки:

1. Считали, что в кустах сидит тигр, хотя на самом деле его там не было, и

2. Считали, что тигра в кустах нет, хотя на самом деле он очень даже был.

Цена первой ошибки – ненужное беспокойство, в то время как цена второй – смерть.

Следовательно, мы развивались по принципу: лучше совершить первую ошибку тысячу раз, лишь бы не совершить вторую даже единожды...

«Заводские настройки» мозга по умолчанию переоценивают угрозы и недооценивают ресурсы, имеющиеся для преодоления угроз. «Обновление ПО», продолжая аналогию, будет работать так: информация, соответствующая описанному принципу, усваивается, а противоречащая – игнорируется или отвергается. В миндалевидном теле мозга (часть срединного мозга, тесно связанная с реакцией организма на стресс) даже есть области, специально предназначенные для предотвращения «отвыкания» от страхов, особенно детских. В результате мы переоцениваем ничтожные и легкоустрашимые угрозы и недооцениваем свои возможности, которые гораздо шире, чем мы можем себе представить. В результате наш мозг априорно подвержен «синдрому бумажного тигра»^[4].

Многие из нас испытывали подобное. Когда во внеурочное время раздается телефонный звонок и незнакомый голос говорит: «Эй, есть минутка? Поговорить надо», или когда вы получаете неожиданный имейл, немедленно срабатывает отрицательная реакция.

Большинству из нас достаточно пары секунд, чтобы поверить в самое худшее. Не раздумывая, фразу «надо поговорить» мозг расшифровывает как «ничем хорошим это дело не кончится». Точно так же и с малопонятным сообщением: мы сразу начинаем думать, что некто решил нам навредить или оскорбить.

И тогда мы начинаем бояться, сердиться, грустить – словом, переживать любые отрицательные эмоции – и готовимся к защите от (еще одного) нападения. Прежде чем подумать «А вдруг человек, писавший то сообщение, просто спешил, и поэтому текст получился небрежным», мы уже готовы отступить и / или напасть в ответ. И из-за того, что наш мозг эволюционировал именно так, а не иначе, процесс принятия негативного решения настолько быстр, что мы зачастую даже не осознаём его.

Если всерьез задуматься над всем этим, дело может обернуться настоящим экстримом. Когда мозг рассматривает реальность через линзу негатива, патологический эффект столь силен, что неизбежно сказывается на всем накопленном опыте.

Хитрый, подлый, вдобавок – диверсант

Иногда «уход в отрицание» принимает более тонкую форму и его не так-то просто распознать. Например, тем самым сумбурным утром, когда я работал по программе первого дня, из-за царящего во мне негатива внутренний голос пытался убедить меня, что я даже собственное утро не могу организовать, а если еще и проблемы возникнут, так вообще пиши пропало.

Обычно мы просто отмахиваемся от подобных инсинуаций.

«Ну, и что делать?» – говорим мы сами себе.

«А ничего, это жизнь такая», – отвечаем мы себе же и продолжаем действовать по намеченному плану.

Но до тех пор, пока мы не способны полностью контролировать окружающую действительность, подобные реакции частенько будут приводить к разочарованию. То одна, то другая мелочь, упрямо нарушающая планы, – благодатнейшая почва для развития негативного мышления.

Писательница, автор бестселлеров, Брене Браун резюмирует размышления на эту тему: «Мы считаем, что если снизим уровень собственной уязвимости, заранее оценив потери, то пострадаем меньше».

Многие исследователи этой проблемы также полагают, что человек более склонен фокусироваться скорее на негативном, нежели на позитивном опыте. Психолог Даниэль Канеман получил Нобелевскую премию по экономике, наглядно объяснив, что большинство людей способно сделать значительно больше для того, чтобы избежать потери, чем для того, чтобы получить выгоду.

Согласно теории Джона Готтмана, в интимных отношениях нам нужны, по крайней мере, пять положительных взаимодействий, чтобы уравновесить одно отрицательное. Для человека, желающего добиться успеха в жизни, отношение положительных моментов к отрицательным должно составлять не менее трех к одному.

Мне кажется, что эти показатели могут быть гораздо выше, чем описано в исследованиях. Я прекрасно знаю, что одна отрицательная рецензия на мою книгу на «Амазоне» способна перечеркнуть сотню положительных – если только я ее не затаппингую, так-то.

Для человека, желающего добиться процветания в жизни, отношение положительных моментов к отрицательным должно составлять не менее трех к одному.

Так какими же повседневными доступными средствами можно изменить «уклон в отрицание» на его прямую противоположность, как освободить самого себя для полноценной жизни?

Простое осознание склонности мозга к отрицанию и есть первый шаг к преодолению этого отрицания. Позитивный настрой следует рассматривать скорее как практический навык, а не врожденное качество или личностную черту.

Вот и выходит, что позитив – это *умение*, которое поддается сознательной и планомерной тренировке.

День 2

Величайшая внутренняя проблема: смена образа мышления

Давайте вспомним, как мы обычно пытаемся привнести в свою жизнь позитив?

Если день ото дня, неделю за неделей программировать мозг на положительный настрой, оставаясь привязанным к окружающей действительности, скорее всего, нас преждевременно постигнет участь Тора.

Начните с простого фиксирования моментов, когда вы поддаетесь отрицанию.

Не сбрасывайте со счетов уже упомянутые невнятные сообщения и подозрительные имейлы. Естественная склонность мозга к отрицанию неизбежно заставит вас в первую очередь подумать о худшем. Врожденная «отрицабельность» станет осуждать вас, убеждать в виновности и так далее.

С сегодняшнего дня возьмите за правило отмечать всякий раз, когда отрицание выходит на первый план.

Помните: это намертво интегрированная в нас защитная реакция, поэтому совершенно не нужно винить себя за нее. Не казните себя и не переживайте об этом. Просто фиксируйте.

И как только заметите, немедленно сделайте паузу и спросите себя: «Может, это голос моего негативно настроенного мозга?»

Да-да, просто фиксируйте момент, в который это происходит: например, когда здороваетесь с кем-то или представляетесь незнакомым людям. В ближайшие дни мы используем полученный опыт.

Убедитесь в том, что уделите достаточно времени таппинговой медитации «День 2. Обращение к позитиву»: это необходимо для того, чтобы переориентировать ваш мозг на видение в первую очередь положительных моментов. Методика описана в разделе «Приложение».

Итак, вот вы и сделали первые шаги к умиротворению!

* * *

Когда вы планируете освоить программу третьего дня? Откройте календарь, выберите подходящий день и добавьте его в график.

Третий день посвящен анализу ваших взглядов на то, кем вы видите себя в обществе и как использовать полученный опыт при взаимодействии с окружающими. Даже очень коммуникабельные люди, постоянно окруженные семьей, друзьями и коллегами, иногда удивляются результатам, которые приносит этот день.

Третий день

Использование силы сообщества

Минимум восемь объятий в день.

Таково предписание Доктора Любви, также известного как доктор философии Пол Зак, призывающего увеличивать уровень окситоцина, или «гормона крепких объятий».

Окситоцин вырабатывается мозгом и поступает в кровоток. Он отвечает за доброту, любовь, близость. Окситоцин называют гормоном грудного вскармливания за его способность увеличивать родительскую привязанность к новорожденному.

Не удивительно, что люди, у которых окситоцин вырабатывается в больших количествах, выглядят счастливее остальных. Однако тут есть подвох: окситоцин выделяется лишь при наличии необходимых стимуляторов. Если предоставить организм самому себе, то уровень этого гормона будет близок к нулю.

Поэтому необходимо запустить этот процесс. Решение – не менее восьми объятий в день! Неважно, обнимаете вы или обнимают вас – как уже было сказано, объятия стимулируют выработку окситоцина. Собственно, это и есть главная причина, почему обниматься так приятно. Необязательно дожидаться, пока это сделает близкий человек. Обнимайте сами всех, о ком заботитесь!

Все мы знаем, какие мощные положительные эмоции вызывает близость, но в ежедневной суете, в круговороте дел часто забываем об этом.

В наши дни обнимашки в дефиците. Для повышения уровня окситоцина есть и другие средства: посмотреть кино «под настроение», потренироваться с друзьями, заняться пением или танцами. Все альтернативные варианты, которые вызывают такие же приятные ощущения, как и объятия, годятся в дело. Я же понимаю, что обняться восемь раз за день – это адский труд.

Самой природой в нас заложена потребность окружать себя близкими людьми. Хотя все мы осознаем важность общения, в повседневной жизни, к сожалению, уделяем этому мало внимания.

Сегодня мы рассмотрим способы, как наполнить свою жизнь общением, ну и, конечно же, прибавить окситоцина.

Но для начала следует поговорить об одиночестве.

Прилипчивое, мерзкое одиночество

Замечали ли вы, что одиночество, словно дикая виноградная лоза, душил ваш позитивный опыт?

Некто Гай Уинч однажды пережил крайне болезненный опыт подобного рода. В то время он учился в аспирантуре одного из университетов Нью-Йорка, за тысячи миль от своего брата-близнеца. Они впервые расстались так надолго, что оказалось крайне болезненным для обоих.

Поскольку бюджет братьев был скудным, международные звонки – дорогими (речь о тех временах, когда не было даже сотовых телефонов, какие уж там видеозвонки по скайпу), говорить друг с другом им удавалось не более пяти минут в неделю. В свой день рождения, ради праздника, они решили пообщаться аж целых десять минут подряд.

Утром того дня Гай ходил взад-вперед по квартире, ожидая, когда же зазвонит телефон. Проходили минуты, часы – телефон молчал. Крайне опечаленный, Гай решил, что брат решил провести время с друзьями и семьей, а по нему даже не скучает.

Проснувшись на следующий день, Гай заметил, что телефонная трубка неплотно лежит на блокировочном рычаге: он случайно задел телефон, бегая накануне по квартире. Спустя несколько секунд после того, как он водворил трубку на место, телефон зазвонил. Это был брат, вконец взбешенный тем, что слышал сигнал «занято» целые сутки.

Гай объяснил, что произошло, но брат был обижен. Раз так хотелось поговорить, почему Гай сам не позвонил?

Гай не нашел что ответить. Дело в том, что он даже не подумал сделать простейшую вещь, чтобы избавиться от одиночества, – взять трубку и позвонить самому, прекратив тоскливое ожидание.

Поймет он это гораздо позже и расскажет на одной из своих лекций в проекте TED Talks^[5]: «Почему всем необходимо учиться

эмоциональной первой помощи». Он чувствовал себя настолько одиноким, что даже не замечал окружающих его людей.

В этой истории хорошо описано острое чувство одиночества, чем она мне и понравилась.

Стоит одиночеству охватить нас, как мы сразу смотрим на мир лишь через его искажающую призму.

Вы можете вспомнить ситуацию, когда чувствовали себя настолько одиноким, что все и всё окружающее лишь усиливали это чувство?

Понятие «одиночество» обычно вызывает мысль о *физическом* одиночестве, но у него, безусловно, есть и эмоциональный аспект. Иногда даже в окружении семьи и друзей мы все равно чувствуем эмоциональную изоляцию.

Когда нами овладевает одиночество, мы часто опускаем руки. Оно поглощает нас настолько, что мы начинаем сами себе идти наперекор. Мы уверены, что безразличны окружающим, хотя окружены искренне любящими людьми. Мы убеждаем себя, что нам никто не рад, хотя ничего похожего не происходит.

В свой день рождения Гай был так одинок, что элементарное решение – самому позвонить брату – так и не пришло ему в голову.

Это тем более удивительно, если вспомнить, что весь день он провел в крохотной квартире-студии: как можно было не заметить, что телефонная трубка неплотно лежит на рычаге?

И тем не менее большинству из нас знакомо такое чувство одиночества, при котором утрачивается способность рассуждать. Мы не способны принимать решения, хотя они находятся перед глазами, сомневаемся в самых очевидных возможностях.

От разрыва к восстановлению

Одна из причин, по которой мы переносим одиночество так остро, – необходимость поддержания социального контакта. Важность ощущения тесной взаимосвязи с обществом доказывает тот факт, что если постоянно испытывать одиночество, продолжительность жизни *сокращается ни много ни мало на 14 процентов*^[6].

Шимпанзе, самые близкие к людям приматы, следуют правилам ежедневной личной гигиены, поскольку это обеспечивает им

максимальное взаимодействие с собратьями^[7]. С другой стороны, мы, люди, все крепче запираем себя в тесных офисах, прилипаем к экранам телевизоров и гаджетов, что лишь усиливает наше одиночество (хватать сотовый телефон за объятие не считается!).

Общение и другие социальные связи являются необходимым условием при работе с 21-дневной программой, это ее неотъемлемая часть. Чувствуя связь с окружающими, мы легче принимаем позитивные решения, увереннее преодолеваем препятствия.

Я вспомнил об этом благодаря одной широко распространенной проблеме, которой мы начали заниматься несколько месяцев назад. Я говорю о так называемой «сезонной депрессии». Чтобы ее преодолеть, мы разместили в сети рейтинг, где показывалось, кто из участников проекта сделал за день больше всего шагов (с новомодными шагомерами это пара пустяков).

Отсутствие конкуренции – ведь никаких призов не предусматривалось – делало эксперимент еще интереснее. Мы не просто следили за показателями, а сочиняли об этом истории, шутили и вообще весело проводили время, не забывая подбадривать друг друга.

Полученный нами опыт оказался гораздо глубже, нежели при наличии призового стимула. Неудивительно и то, что повседневная активность, как и ожидалось, выросла.

Самая моя любимая история, связанная с тем экспериментом, случилась в один прекрасный день, когда мой брат Алекс обновил показания шагомера после очередного, так сказать, отчетного периода, и занес свои еженедельные данные в нашу шкалу. Как только подвели итоги, стало ясно, что он неожиданно – и очень серьезно – обставил мою сестру Джессику. Та в ответ добавила к регулярным занятиям на беговой дорожке 45 минут пробежки на свежем воздухе. Алекс, разумеется, не стал сидеть сложа руки и тоже увеличил нагрузку.

Короче говоря, мы от души веселились, и тем сильнее крепла наша связь. Мы шутили и смеялись друг над другом – самый здоровый вид конкуренции, какой только может быть.

Любопытно было наблюдать, как, во-первых, менялись наши отношения, а во-вторых, – поведение.

Создав небольшое сообщество, задавшееся целью сделать максимальное количество шагов в день, мы развили в себе тягу к физическим нагрузкам при любой погоде, даже в холодные дождливые дни. Это самая настоящая магия для тех, кто способен, опираясь на плечо друга, вместе двигаться к поставленной цели и менять окружающий мир по своему усмотрению.

Запрограммированные на взаимодействие

Так как же, помимо объятий с первым встречным (что, согласитесь, иногда даже со стороны выглядит неудобно), можно повысить уровень окситоцина?

Очевидно, что в данном вопросе сколько людей, столько и мнений, но вполне возможно, что универсальный способ нашел Доктор Любовь, проведя эксперимент совместно с другим исследователем. Коллегу поместили в отдельную комнату на 10 минут, взяв перед этим анализ крови. Задача была простая: сидеть в соцсетях все это время. Второй образец крови был взят спустя 10 минут.

В результате общения в сети, причем в основном с незнакомыми людьми, уровень окситоцина в крови Зака (так звали коллегу) увеличился на 13,2 процента, а уровень кортизола, гормона стресса, снизился на 10,8 процента.

Зак сказал, что, болтая в Сети, он не испытывал никаких острых ощущений или удовольствия, ничего особенного. Однако реакция его тела была абсолютно положительной. Как сказал Доктор Любовь, «эмоциональное взаимодействие обрабатывается мозгом так же, как самые глубокие внутренние переживания»^[8].

Другими словами, общение с людьми в интернете может быть истолковано мозгом так же, как объятие. Это очень важно, поскольку в одном только Фейсбуке зарегистрировано более 400 миллионов подписчиков, и многие из них проверяют свою страничку по нескольку раз в день. Сами того не понимая, они выходят в Сеть ради всплеска окситоцина в крови.

Другие исследования показывают похожие результаты. Установлено, например, что близкие друзья чаще болеют, если долгое время находятся далеко друг от друга, и наоборот. Согласно одному

эксперименту, проведенному в Австралии, те, у кого много друзей в соцсетях, как правило, живут дольше, хотя с большинством виртуальных приятелей никогда не встречались.

Положительный эффект наблюдается, разумеется, в тех сообществах, где целью является построение идеальной жизни (читай – постоянно повышенного уровня окситоцина). Пользователи же большинства других ресурсов часто чуть ли не винят себя в ужасных событиях, замеченных в новостной ленте, или же звереют от нагнетаемого масс-медиа негатива и начинают сами активно его распространять. Если вы научитесь грамотно фильтровать поток информации, который ежедневно обрушивают на вас соцсети, поверьте – положительный эффект не заставит себя долго ждать.

Личный контакт очень важен. Однако часто плотный график мешает совместному времяпрепровождению. В таких обстоятельствах уж лучше зависать в сетях, чем совсем не общаться. Я заметил, насколько могущественное влияние могут иметь некоторые интернет-сообщества.

В наше время в том же Фейсбуке можно запросто организовать закрытую группу по интересам. Меня поражает, как быстро растут и приобретают популярность сообщества, члены которых преследуют общие цели и помогают друг другу.

Смотреть на это – одно удовольствие!

Представьте, что вашу идею горячо поддержали единомышленники. Какие чувства вы бы испытали? Задумались, испугались и стали бы тянуть время? Или, наоборот, почувствовали прилив сил, энергии и позитива?

Что даешь, то и получаешь

Разумеется, и помимо соцсетей существует множество способов использовать энергию общества. Согласно проведенным исследованиям в этой области, наша потребность в общении – черта не интегрированная, но благоприобретенная. Самое продолжительное исследование, посвященное данному вопросу и известное как «Проект „Долголетие“», показало: взаимопомощь, в частности, увеличивает долголетие даже больше, чем самые близкие отношения.

Начатый в 1990 году профессорами психологии Говардом С. Фридманом и Лесли Р. Мартином, «Проект „Долголетие“» был посвящен обработке данных, собранных психологом, доктором Льюисом Терманом и его исследовательской группой в течение почти 70 лет.

Пытаясь создать теорию прогнозирования интеллектуального лидерства, в 1921 году доктор Терман отобрал 1128 студентов из Сан-Франциско для участия в долгосрочном исследовании. Он и его коллеги брали интервью у родителей, изучали привычки детей, которые они приобретают во время игр, следили за их образом жизни, определяя наиболее характерные черты формирующейся личности, и так далее. Эта систематическая работа была разбита на циклы длиной от 5 до 10 лет. После того, как доктор Терман скончался в 1965 году, работу продолжили его единомышленники, оперируя уже выработанной им методикой.

Когда Фридман и Мартин в 1990 году начали изучать данные, накопленные за почти семьдесят лет, они поняли, насколько важная информация для исследователей проблемы долголетия содержится в работе Термана. Аналитика показала, что среди участников проекта дольше всех прожили те, кто заботился о благе других. То есть данная социальная привычка сильнее, чем какая-либо другая, влияет на продолжительность жизни.

И, если подумать, смысл здесь есть, да еще какой.

Вы разве не замечали, какая охватывает эйфория при мысли, что помог другим, или даже при воспоминаниях об этом?

Это поистине невероятное ощущение, потому-то мне так нравится моя работа. Проснувшись, я знаю, что помогу многим людям. Потрясающе! Я ведь уже говорил: замечательный мотиватор – знать, что, изменив свои собственные привычки (хоть тот же утренний ритуал), ты будешь лучше подготовлен к тому, чтобы помочь другим.

Итак, теперь, когда мы убедились, сколь важную роль в нашем благополучии и долголетию играют социальные связи, давайте посмотрим, как можно использовать их энергию для собственной пользы.

День 3

Величайшие перемены в себе: присоединяйтесь!

Ну как, вы готовы почувствовать настоящее единство и сплоченность? Пришло время действовать! Сегодня и в ближайшие дни начните отрабатывать мелкие приемчики, с помощью которых вы сможете наиболее эффективно взаимодействовать с окружающими.

Поскольку отношения (которые будут рассмотрены дальше в ходе этого курса) могут вполне ощущаться как «обязанности», начните с простых, обыденных способов взаимодействия. Вот примеры.

- Придумайте, как можно помочь кому-то по мелочам, а затем отметьте, какую реакцию у вас вызывают такие действия.
- Звоните, пишите или любым другим способом общайтесь с теми людьми, общество которых вам приятно.
- Соберите группу единомышленников, которые разделяют идеи этой книги и готовы вместе с вами пройти избранный путь до конца.

Обязательно выполните медитативный комплекс «*День 3. Прощание с одиночеством*», прежде чем продолжить чтение. Вы найдете его в разделе «Приложение».

* * *

Когда вы планируете завершить работу над программой четвертого дня? Выберите день и занесите его в свой календарь. Важное замечание: если вы считаете, что программа того или иного дня имеет для вас особое значение, особенно при использовании таппинга, то не смущайтесь и перенесите планы. Главное здесь – не гнаться за тем, чтобы уложиться именно в 21 день, а вдумчиво усвоить весь материал.

Поэтому оценивайте полученный опыт и составляйте свой распорядок в соответствии с этим. И, что бы ни случилось, всегда имейте четкий план!

Четвертый день – очень серьезный этап: мы разберемся, что в данный момент наиболее ценно для вас, а понять это и внести кое-какие коррективы нам поможет таппинг.

Ненадолго прервемся...

Зачем вы отправились в это путешествие?

У меня есть ответ.

Если бы вы не верили в возможность проявить себя с наилучшей стороны, то не держали бы в руках эту книгу.

Вы способны на это. Вы уже это делаете.

Не останавливайтесь!

Я знаю многих, чья жизнь изменилась благодаря таппингу.

Так что займитесь им.

Конечно, освоить эту книгу можно и без применения таппинга, но... вы не ощутите должного эффекта.

Так что продолжайте читать и практиковать таппинг. Нам нужно еще с о-о-очень многим разобраться.

Но вы отлично справляетесь!

Четвертый день

Скажите откровенно: что такое принятие?

«Если вы собрались заняться уборкой, сначала убедитесь, что как следует разглядели грязь».

Эта фраза буквально сразила меня.

Так просто, и в то же время столь глубоко.

Так ответила Луиза Хей на один из моих самых первых вопросов.

Дело было в солнечном Сан-Диего осенью 2013 года. Тогда я впервые попал в кадр вместе с ней, автором бестселлера «Исцели себя сам» и основателем издательства **Hay House Publishing**. Надо сказать, я был порядком взволнован предстоящим интервью.

Как всегда, она была любезна и приветлива; и непредсказуема, тоже как обычно.

Вопрос, который я задал, беспокоил меня уже много лет. Дело в том, что когда я предлагал собеседникам таппинг в качестве реального средства борьбы с повседневным негативом, мне часто отвечали: «Да не хотим мы даже думать об этом негативе, не то что смотреть на него! Лучше настроимся на позитивный лад. Как? Да возьмем и убедим себя в этом».

Когда я спросил Луизу – а ведь она одна из родоначальников современных концепций позитивного мышления и аффирмации^[9], – почему сперва нужно обратить внимание именно на эти противные житейские реалии, ее полный ответ был следующим.

«Раз уж вы собрались заняться уборкой, значит, вам надоел накопившийся мусор. Если собрались отдраить кастрюлю из-под индейки, значит, грязи на ней предостаточно. Вот когда вы начнете признаваться себе в очевидности каждой такой мелочи и не закрывать на нее глаза, – тогда можно выработать действительно „работающие“ аффирмативные фразы».

С тех пор я делюсь с людьми этой простой, но удивительно глубокой мудростью.

Не сосчитать даже, сколько раз я видел, как люди, услышав эти слова, начинали буквально задыхаться, шокированные их простотой и правдивостью, впервые осознав, что «грязь» в своей собственной жизни они попросту игнорируют.

Большинство из нас пренебрежительно относятся к эмоциональной и духовной «грязи», которой у каждого хватает. Мы постоянно слышим: «Займись этим и этим», «Делай, пока не доделаешь!», «Давай через не могу!», «Не сиди сиднем!», «А ну выше нос!», ну и, конечно, «Долой негатив!».

В итоге, вопреки ожиданиям, после десятилетий «позитивного настроя» и нешуточных усилий количество духовного и эмоционального мусора лишь возрастает. И со временем, что уж тут миндальничать, этот мусор начинает командовать своим обладателем. А потом человек спохватывается и замечает, что финансы поют романсы, любовь прошла, от работы тошнит, да еще и тело просит капитального ремонта.

Найдите в себе смелость признать, что это правда. Как бы вы ни пытались отгородиться от происходящего, в какой-то момент к вам придет понимание того, что отрицание, игнорирование накопившегося негатива, от которого просто так не скроешься, — адский труд, изнурительный и непродуктивный.

С помощью таппинга вы сможете изменить правила игры. Он и есть то очищение, о котором часто говорит Луиза, и не только говорит, но и применяет с успехом: на момент того интервью ей было 86 лет.

С помощью таппинга можно не только распознать, но и эффективно избавиться от накопившейся эмоциональной «грязи». Тогда и освобождается наша лучшая ипостась, так и появляются величайшие личности, которые, обретя равновесие, способны творить настоящую жизнь.

Сегодня мы сделаем важный шаг вперед. Мы научимся использовать таппинг, чтобы стать правдивее перед самим собой. Вы увидите свою «грязь» и победите ее.

А ваша чаша не переполнена?

Однажды великого учителя дзен Нан-ина посетил иностранный ученый, желавший узнать, в чем суть дзен. Но вместо того чтобы

слушать мастера, он начал говорить сам, да еще так, словно каждое его слово было истиной в конечной инстанции.

Немного погодя Нан-ин предложил гостю чай. Наливая в чашку, он почему-то не остановился, когда вода полилась через край на штаны гостя. В конце концов тот не выдержал и спросил: «Вы что, не видите, что чашка уже полная? Не влезет же больше!»

«Так и есть, – ответил Нан-ин. – Подобно этой чашке, вы переполнены своими собственными мыслями. Так что, пока не предложите мне пустую чашку, никакой дзен я вам не преподам».

Скажите честно: что наполняет вашу чашу, когда вы говорите правду?

Думаете, что если посмотрите правде жизни в глаза, то это не принесет никакой пользы?

Возможно, в вашей правде слишком много негатива, напряжения, сложностей?

Если, допустим, вы пытаетесь весь день сохранять позитивный настрой, а потом клянете себя за неудачу, возможно, пора признать, что ваша личная чаша наполняется исключительно верой в то, что все или пойдет не так, или окажется вам не по зубам. То есть ваша житейская правда останется без изменений.

Дело в том, что насильственно «подкармливать» себя положительными эмоциями бесполезно. Это просто не работает. А со временем лишь усугубляет положение.

Важно осознать, что нашу чашу заполняют в основном эмоции и предубеждения, которые и мешают разглядеть «грязь» собственной правды. Чтобы начать жизнь с чистого листа, необходимо очиститься.

Почему происходит именно так?

Посмотри, я добился – а тебе, похоже, оно и не надо

Что произойдет, если вы признаете, что ненавидите работу, от которой зависит благополучие вашей семьи?

Что случится, если вы осознаете, что все отношения, на которые вы способны, – это одиночество?

Что будет, если вы сознаетесь, что не уделяли своему телу должного внимания, и теперь оно не в лучшей форме?

Сложно не просто взглянуть правде в лицо, а понять, насколько уязвимыми мы при этом становимся.

При попытке непредвзято рассмотреть сложившуюся ситуацию, мы наверняка столкнемся с гневом, стыдом, страхом и печалью, с эмоциями, которые большинство из нас с детства привыкли контролировать.

Вас когда-нибудь наказывали за драку или обзывали «хлюпиком», когда вы грустили? Еще в молодости многие научились избегать сильных «темных» эмоций, а при встрече – отбрасывать их.

К сожалению, игнорировать негативные эмоции не значит избавиться от них. Мы загоняем их внутрь, где они копятся.

С помощью таппинга мы, наконец, можем опорожнить эту чашу, очистить свой взгляд и избавиться от грязи, ощутить всю полноту наших эмоций, а затем спокойно убрать ненужные. Мы можем позволить себе переживать, но при этом чувствовать, что каждая новая страница жизни будет светлее.

Для начала разрешите себе побыть уязвимым, хотя бы недолго.

Это что за плакса на сцене? Ах да, это же я

Признаюсь, что иногда я плачу на сцене.

Особенно, когда говорю о своем родном городе Ньютаун, что в штате Коннектикут (спасибо Сэнди Хук за фотографии, сохранившиеся у нее со школьных времен), или о том, что успел сделать Фонд содействия развитию таппинга в области травматологии, – плачу, и всё тут.

Я плачу перед многотысячной аудиторией и объективами камер. Какой уж тут комфорт! Но ничего не поделаешь. И я не собираюсь с этим бороться: я такой, какой есть.

В таких ситуациях я спешу спрятаться за кулисами. Люди же потом находят меня и благодарят за то, что я продемонстрировал им свою уязвимость. Обнаружив эту черту моего характера, они стали уверенней в себе. Удивительно: одновременно чувствовать такую поддержку и знать, что уязвимым быть совершенно нормально, даже стоя перед тысячами незнакомых людей.

И все же я не в восторге от подобных ощущений!

Даже когда меня окружают заботливые и понимающие люди, я предпочитаю не заострять внимание на своих рыданиях. В детстве я, как и многие, часто слышал фразу: «Мальчики не плачут!» Вероятно, поэтому я и сейчас стесняюсь своих слез. Но, тем не менее, проявление чувствительности помогает как мне, так и другим. (И вообще, чем больше я занимаюсь таппингом, тем непринужденнее веду себя на сцене! Ха-ха!)

Я говорю об этом так подробно, чтобы вы поняли: чувство уязвимости, возникающее при столкновении с жизненными реалиями, нормально и естественно, даже если оно вызывает у вас отрицательную реакцию.

Мы воспринимаем уязвимость как слабость, с которой надо бороться. Мы предпочитаем закрывать глаза на правду, стремимся как можно скорее распрощаться с неприятными воспоминаниями, однако делаем это так поспешно, что не только не успеваем очиститься от грязи, но даже не замечаем ее.

Если, приняв жизненную правду, вы почувствуете себя неловко, знайте: вы нашли свою путеводную звезду и движетесь в нужном направлении. Не сопротивляйтесь дискомфорту, поверьте: таппинг поддержит вас, подарит спокойствие, придаст уверенность, чтобы освободиться от негатива.

Дверь открывается

Для начала давайте выполним успокаивающее таппинговое упражнение: это поможет чувствовать себя более комфортно, анализируя свою жизненную правду. Сделаем это сейчас, а не в конце главы, чтобы лучше усвоить последующий материал.

Стараясь разобраться в текущей ситуации, оцените свое самочувствие – эмоциональное и физическое.

Возможно, в настоящий момент вы особенно остро чувствуете себя сердитым, грустным, одиноким, нелюбимым. Правда может означать финансовые трудности, проблемы в отношениях, в карьере или со здоровьем. Но в чем бы она ни заключалась, главное – точно отметить, что вы пережили в момент максимального сосредоточения на ней.

Когда вы собираетесь рассказать правду о происходящем, ощущаете ли вы какое-либо физическое напряжение, стеснение, боль?

Может быть, чувствуете беспокойство или страх?

По шкале от 0 до 10 определите, насколько сильно ваше сопротивление непредвзятому взгляду на события, при этом 10 – степень максимального сопротивления.

Сделайте три глубоких вдоха.

Начнем с трехкратного нажатия на точку карате (ТК).

ТК (повторить трижды): Хотя глядеть в лицо правде не всегда приятно, я все равно люблю себя и готов принять себя таким, каков есть.

Бровь: Всё это сопротивление.

Угол глаза: Я просто не хочу смотреть на происходящее.

Под глазом: А это лучше вообще пропустить.

Под носом: Нужно стремиться к хорошему.

Подо ртом: Я не желаю смотреть на происходящее.

Ключица: Мне нужна новая, потрясающая правда!

Подмышка: Я не хочу признавать истинность того, что сейчас происходит.

Макушка: Это слишком неудобно.

Бровь: Моя теперешняя правда довольно неприглядна.

Угол глаза: Не хочу на нее смотреть.

Под глазом: А это лучше вообще пропустить.

Под носом: Оттолкнуть, и подальше.

Подо ртом: Это правда текущего момента.

Ключица: Я буду сопротивляться этому.

Подмышка: Годится.

Макушка: Я могу позволить себе почувствовать это сопротивление.

Бровь: Я могу почувствовать, насколько хочу избежать правды данного момента,

Угол глаза: и я могу отдаться этому сопротивлению.

Под глазом: Я могу расслабиться, даже если думаю о правде происходящего.

Под носом: Я ощущаю телесный и духовный покой.

Подо ртом: Ничего страшного в происходящем нет.

Ключица: Я не стану об этом беспокоиться.

Подмышка: Нужно лишь верить, что встреча с правдой безопасна.

Макушка: Рассматривая правду, лучше оставаться спокойным.

Сделайте глубокий вдох и еще раз обратите внимание на то, насколько интенсивно ваше сопротивление правде действительности. Измерьте показатель по шкале от 0 до 10. Продолжайте занятия таппингом, пока не почувствуете облегчение.

Можете повторять снова и снова уже сказанное, а можете придумать и собственные фразы. В любом случае они должны помочь вам настроиться, самое же главное кроется в определенных эмоциях, чувствах и идеях.

Поведайте о своей правде

Пора приступать к практике. Попробуем говорить правду.

Нижеприведенное упражнение, во-первых, поможет понять «свою правду», которая и является вашей эмоциональной и духовной «грязью», а во-вторых, объяснит, какие области вашей жизни больше всего требуют внимания.

А теперь, прежде чем перейти к следующему этапу, закончите предложения.

Примечание: Если на любом этапе раскрытия правды вы почувствуете сопротивление, ощутите пустоту или онемение, продолжайте таппинг, сосредоточившись на этом. Например, если утверждение типа «Я даже не знаю, что собой представляет моя правда» звучит для вас убедительно, нажмите на нужные точки, произнося эту фразу. Сделанный акцент поможет расслабиться и высвободит сопротивление, чтобы понимание действительности стало более отчетливым.

Правда о моей работе / карьере – это...

Правда о моих отношениях – это...

Правда о моих финансах – это...

Правда о моем здоровье – это...

Правда о моем теле – это...

Правда о моей теперешней жизни – это...

Правда о том, что я чувствую, – это...

Перечитайте фразы, обратите внимание, какая из них вызывает у вас наиболее негативную реакцию. Поскольку цель – очиститься, начните с той области вашей жизни, которая, так сказать, наиболее испачкана.

Произнесите это предложение вслух и обратите внимание, какую реакцию оно у вас вызывает. Что чувствует ваше тело? Какие эмоции вы испытываете?

Оцените интенсивность вашей реакции на прочтение этой фразы по шкале от 0 до 10, причем 10 здесь – крайняя степень отрицания.

Сделайте три глубоких вдоха. Начнем с трехкратного нажатия на точку карате.

ТК (повторить трижды): Даже если (здесь упоминается проблемная часть жизни вроде «мои финансы» или «мое здоровье») сейчас с этим все так сложно, я не разлюблю себя и приму то, что чувствую.

Брови: (обозначьте область жизни, например «финансы» или «отношения»)

Угол глаза: Это будет непросто.

Под глазами: Только подумаешь – уже не по себе.

Под носом: Я до сих пор не уверен, что хочу пойти на это.

Подо ртом: С меня хватит.

Ключица: Неудобно.

Подмышка: Ничего, нормально.

Макушка: Я могу позволить себе увидеть всю правду (назовите сферу жизни) прямо сейчас.

Брови: Я могу позволить себе увидеть, что сейчас происходит в моей жизни.

Угол глаза: Я могу понять, что значит ощущать эту правду.

Под глазами: Эти ощущения безопасны.

Под носом: Эту правду безопасно как видеть, так и ощущать.

Подо ртом: Эти ощущения мне доступны.

Ключица: Я могу позволить им завладеть мной, если это будет необходимо.

Подмышка: Мне не нужно прогонять их.

Макушка: Я могу разглядеть правду в (обрисуйте здесь житейскую ситуацию: «проблема с работой», «неприятности со здоровьем»).

Брови: Я могу понять, что на самом деле происходит сейчас в моей жизни,

Угол глаза: и почувствовать возникающие ощущения,

Под глазами: а затем освободиться от них.

Под носом: Я способен отбросить все ненужные мне эмоции

Подо ртом: и принять правду такой, как она есть.

Ключица: Я способен создать новую правду.

Подмышка: Обретаю покой, чтобы постичь ее.

Макушка: Постиг – и знаю, что ничто мне не угрожает.

Сделайте глубокий вдох и оцените, насколько сильно вы сопротивляетесь осознанию правды текущего момента. Присвойте этому сопротивлению индекс от 0 до 10 все по той же шкале. Не прекращайте таппинг, пока не достигнете желаемого облегчения.

Иногда люди беспокоятся, что, анализируя происходящее, они заведомо настраивают себя на негативный лад. Помните: используя при этом технику таппинга, мы, образно выражаясь, чистим свою карму. Когда вы сможете без прикрас принять собственную жизненную правду, которая есть не что иное, как эмоциональный и духовный мусор, то начнете освобождать пространство для новой, высшей правды.

День 4

Величайшие перемены в себе: выскажите свою правду

Поздравляю, вы учитесь видеть правду! Давайте разовьем этот навык.

С сегодняшнего дня выберите один из жизненных аспектов, в котором вы хотели бы добиться прогресса. Вы можете применять таппинг или не делать этого: главное, чтобы вы были полностью сосредоточены на конкретной цели.

Ежедневно рассказывайте себе правду о выбранной области жизни. Не усложняйте, достаточно просто сказать: «Меня серьезно беспокоит мое здоровье, и я не думаю, что эта ситуация когда-нибудь улучшится» или «То, как я трясусь над деньгами, – позор, от этой привычки нужно отказаться».

Имейте в виду: бояться истины совершенно естественно. Со временем корни жизненной правды уходят очень глубоко, и до них непросто добраться. Если во время таких тренингов возникнет эмоциональная перегрузка, сделайте паузу и успокойтесь, занявшись таппингом. Если же вам слишком тяжело принять правду, которая готова вот-вот открыться, попытайтесь найти сертифицированного специалиста ТЭС – он поможет вам.

Вы также можете обратиться к технике таппинговой медитации «Полный порядок», описанной в разделе «Приложение». Практикуйте ее в любое время, когда нужно восстановить чувство безопасности и спокойствия.

Помните: не нужно насиловать себя, чтобы что-то исправить. Ваша цель в данном случае – спокойно воспринять правду такой, как она есть.

Рассмотрите как следует свою правду, расскажите себе о ней и примите ее, со временем вы заметите, как она начнет преобразовываться.

Прежде чем приступить к следующему разделу, завершите программу четвертого дня таппинговой медитацией «*День 4. Принятие собственной правды*». Вы найдете ее описание в «Приложении».

* * *

На пятый день мы досконально разберемся с проблемой, как обрести покой: внесем в наш повседневный опыт новый мощный элемент – радость.

Когда вы планируете закончить программу пятого дня? Выберите день и занесите его в свой календарь. Ваша радость ждет!

Пятый день

Будьте спокойны, откройтесь радости

Гора Эверест высотой 8848 метров – самый высокий горный пик на Земле по отношению к уровню моря.

Восхождение на его вершину, как известно, полно опасностей и является серьезным испытанием на прочность всех духовных и физических качеств человека. Почти каждый из покоривших Эверест готов говорить об этом часами. Я расскажу три такие истории.

Все альпинисты, о которых пойдет речь, успешно достигли вершины.

Каждый из них испытал на пике неповторимые переживания.

Одна женщина рассказывала, что ожидала этого восхождения целых два года. Бесчисленное количество раз она представляла, как стоит на самой высокой вершине мира, замирая от невероятного счастья.

Когда этот момент настал, вместе с восторгом она испытала мгновенное и сильнейшее облегчение, а сразу вслед за ним пришло непреодолимое, отчаянное желание начать спуск.

Температура и погодные условия на Эвересте совершенно непредсказуемы. Определение подходящей погоды для спуска иногда становится вопросом жизни и смерти. Однако героиня истории и ее группа, немного постояв на вершине, сразу начали спускаться.

Второй из альпинистов, про которых я хотел рассказать, дважды пытался подняться на Эверест, но успеха достиг лишь с третьей попытки.

Когда он стоял и обзирал окружающую его красоту с самого высокого места на Земле, естественно, он чувствовал себя на коне, но в то же время и в некоторой растерянности.

Ему нужно было записать видеоролик или хотя бы сделать фотографию для спонсора, но камера оказалась неисправной из-за переохлаждения. Новую камеру наш герой и его группа ждали на жутком холоде три до-о-олгих часа. Наконец, сделав шикарный кадр на вершине, они отправились вниз.

Третий альпинист на вершине самой высокой горы планеты испытал колоссальное благоговение и удивление. Пораженный достигнутым, он стоял в абсолютной тишине, наслаждаясь открывшимся ему видом и заново переживая победы, большие и малые, которые позволили ему добраться до вершины.

Обратите внимание, что у первого и второго альпиниста цели были разные, но каждый из них прежде всего заботился о выживании, и только третий по-настоящему наслаждался триумфом.

Альпинисты совершили одинаковый подвиг, но, достигнув цели, получили совершенно разный опыт.

Как бы вы описали свои переживания, одержав победу (неважно, над чем)?

На что похожи ваши ощущения, когда удается решить сложную задачу или успешно завершить суматошный рабочий день?

Хочется ли вам отпраздновать это событие или же вы сразу сосредотачиваетесь на следующей задаче?

Эверест в наших мозгах

Уверен, некоторые из нас безумно хотят залезть на Эверест.

Однако подготовка к такому испытанию – тот еще демотиватор!

И в то же время мы иногда чувствуем отчаянное желание преодолеть собственный внутренний Эверест. Несмотря на сложившиеся обстоятельства, вечную головную боль насчет денег, ой, у меня же семья, а тут еще работа, – иногда мы ощущаем непреодолимую потребность взять и взобраться на него, неважно, уйдет на это день или неделя, и сколько энергии потребуется.

Сегодня мы рассмотрим простой и эффективный способ борьбы с подобной потребностью. Используя специфическую технику таппинга, мы «прокачаем» нашу ментальную мышцу таким образом, чтобы мозг избавился от условностей, чтобы мы могли наслаждаться каждой победой, большой или малой, титанической или заурядной (на первый взгляд).

В главе «Второй день» мы узнали о тяготении нашего мышления к негативу, рассмотрели, как мозг эволюционировал, и, стремясь защитить нас, сосредотачивался больше на угрозах, чем на возможностях. Также нам стало известно, что из-за настроек

человеческого мозга мы вечно насторожены, подобно боязливому Грогу, и нисколько не похожи на безмятежного Тора, который всегда игнорировал опасность, но, правда, был съеден тигром.

Другими словами, наш мозг развился таким образом, что любая повседневная проблема воспринимается им как альпинистское восхождение.

Однако многие опасности, подстерегавшие первобытного человека – вроде того же саблезубого тигра, – просто исчезли.

Вместо них мы сталкиваемся с трудностями в отношениях, финансовыми проблемами, дорожными пробками, потоком трудноперевариваемой информации, бесконечными электронными письмами, сообщениями и так далее. Хотя все это по-своему важно, угрозы для жизни подобные вещи практически не представляют. К сожалению, тот самый примитивный участок нашего мозга этого не понимает и по-прежнему настраивает нас на нападение тигра, хотя мы всего лишь опаздываем на встречу.

Острая реакция на стресс-факторы настолько укоренилась в нас, что срабатывает мгновенно. Учащается сердцебиение, выступает испарина, пропадает способность принимать обдуманные решения и вообще здраво мыслить. И вот мы уже ни о чем не думаем, лишь с тревогой отсчитываем секунды, проведенные в пробке или в лифте, беспокоясь, что опаздываем на деловую встречу.

Всё, нами целиком завладел «примитивный мозг». Мы паникуем и не осознаем, что никакой угрозы для жизни это опоздание не несет.

Так как же можно перепрограммировать мозг, подавить паническую реакцию, когда она не нужна, и обратить внимание на позитивные вещи?

Вхолостую на форсаже

Чтобы взойти на Эверест, обычно требуется около 40 дней.

В плохих погодных условиях путешествие займет еще больше времени. Организму приходится выдерживать экстремально низкие температуры и кислородное голодание, что может быть опасно для жизни.

Восхождение настолько сложно физически, умственно и эмоционально, что на пути к вершине альпинисты задерживаются на

некоторое время в базовых лагерях. Большинство из них испытывают сильное беспокойство, стресс, которые усугубляются сильными и холодными ветрами.

Вообразите, что вам предстоит взойти на Эверест.

Представьте, что к концу недели вам нужно быть на вершине.

Во время подъема вам необходимо сделать остановки в нескольких базовых лагерях.

Что вы сделаете, когда достигнете первого лагеря?

Остановитесь хоть на минутку, чтобы потрясти в воздухе руками и от души закричать: «Ура-а-а, мы это сделали!» или сразу начнете прикидывать, какие неприятности ждут вас впереди?

Скупимся на радость – обкрадываем себя

Если мы не готовим себя к тому, чтобы каждый базовый лагерь принес нам максимальную радость, то вряд ли сможем по достоинству оценить ощущения на вершине горы.

Проще говоря:

Если мы не научимся наслаждаться простыми вещами, уделять хотя бы минуту, чтобы порадоваться собственным успехам, стресс и паника не позволят нам испытать радость настоящей, значительной победы.

Отказывая себе в маленьких праздниках, мы лишаем себя радости по всем направлениям.

Истории трех альпинистов – наглядный пример. Первая героиня, несколько лет предвкушавшая восхождение на Эверест, была слишком обеспокоена подстерегавшими ее на обратном пути опасностями, из-за чего не смогла в полной мере насладиться мгновением, о котором так давно мечтала.

Со вторым альпинистом произошла та же история, только по другим причинам: боясь не отчитаться должным образом перед работодателем, наш герой ни о чем, кроме как выжить ради этой цели, даже не думал.

По существу, эти люди, совершив столь невероятный поступок – восхождение на самую высокую вершину мира, – не пережили ничего,

кроме паники.

Поясню: в их реакции не было ничего постыдного или неправильного. Напротив, все понятно. Добираясь до вершины, они испытывали огромное физическое, умственное и эмоциональное напряжение. По многим серьезным причинам им пришлось сосредоточиться на выживании.

Так что неспособность восхититься открывшимися с вершины красотами имеет очень даже вескую причину.

Как и в случае с Грогом, даже когда нам нет нужды в буквальном смысле забираться на Эверест, мы все равно должны быть в курсе потенциальных опасностей и вовремя реагировать на них. Но не менее важно помнить, что подчиняться мозгу, который работает по заводским настройкам, – последнее дело. Первобытная часть мыслительного аппарата легко убедит вас сэкономить на радости в пользу беспокойства, страха и напряжения. А это ведет к таким энергозатратам, что где уж тут замечать перспективные возможности.

Это крайне важно, поэтому повторяюсь.

Лишая себя кратковременных, сиюминутных всплесков радости, мы в конечном итоге лишаем себя радости по всем направлениям.

Смена каналов

Итак, как же следует тренировать мозг, чтобы стать похожим на третьего альпиниста, чтобы суметь переживать столь же искреннюю радость и благодарность, какие пережил он, стоя на высочайшей точке Земли и наслаждаясь открывшимся ему видом, успешным концом путешествия, своим невероятным подвигом?

Казалось бы, все достаточно просто, однако если мозг и тело постоянно работают в паническом режиме, то настроиться на положительный лад практически невозможно.

Для того чтобы по-настоящему почувствовать прелесть жизни, необходимо научить мозг и тело радоваться мелочам. Это те самые «базовые лагеря» на вашем пути, достижение которых очень даже стоит отпраздновать.

Будем откровенны: дорога даже к первому такому лагерю может оказаться очень трудной. В продолжение аналогии, наверняка будут и обвалы, и потрясения, и обморожения, и еще много непредвиденных «радостей», хотя для меня их наличие – только лишний повод для большей гордости за собственную победу.

Жизнь – такая штука, что проблемам в ней самое место.

Легко сказать: «Не стану я ничего праздновать, пока проблемы не исчезнут полностью», но что все-таки произойдет, если каждую, даже самую пустячную победу мы станем отмечать по достоинству?

А теперь посмотрим, как в этом может помочь таппинг.

Память о маленьких победах

Вспомните, какие победы вы одержали в последнее время.

Начнем хотя бы с того, что вы добрались до главы «Пятый день».

Это ваша победа, да еще какая (примите мои виртуальные поздравления, да что там, я вас обнять готов, невзирая на расстояние)!

Скорее всего, вы не начали взбираться на свой личный «Эверест», а значит, и уменьшили риск «обморожения».

Продолжайте выигрывать!

Взвесьте как следует все свои недавние поступки.

Вы сегодня занимались таппингом? Что ж, это тоже победа.

Вы легли спать пораньше и проснулись бодрее обычного? Прекрасно!

Вы вели себя спокойно, стоя в пробке? Отлично сработано.

Вы проявили терпение в разговоре с детьми, супругом или начальником? Очень впечатляет.

Проанализируйте последние несколько дней (неделю, скажем) и обратите внимание на все достигнутые победы.

Затем запишите три из них, о которых вспомнили в первую очередь:

Моя первая победа: _____

Моя вторая победа: _____

Моя третья победа: _____

Если вы ведете запись «в уме», можно перейти к занятиям «позитивным таппингом».

Позитивный таппинг – эффективнейший метод настройки как мозга, так и тела на положительный лад, прекрасный способ научиться фиксировать свои маленькие ежедневные победы и по максимуму использовать положительные эмоции, которые они создают.

Для начала сосредоточьтесь на составленном списке своих достижений. При этом обратите особое внимание, какие именно положительные эмоции вы ощущаете.

Присвойте каждой из этих эмоций значение от 0 до 10. Десятка здесь будет наивысшей степенью позитивного ощущения – радости, благодарности, впечатленности и так далее, – которую вы только можете себе представить.

Мы добиваемся подъема положительных эмоций, а не стремимся к снижению стресса. Имеется в виду, что нашей целью является увеличение исходного индекса СЕМП^[10] в сравнительной шкале.

Например, если первичный исходный показатель радости равен 3 из 10, ваша задача – при помощи позитивного таппинга сократить этот интервал до 5 из 10 или даже 8 из 10.

Итак, начнем!

Сделайте три глубоких вдоха.

Начнем с трехкратного нажатия на точку карате.

ТК (повторить трижды): Хотя я часто не замечаю добра в своей жизни, сейчас я вижу его и могу позволить себе испытать радость и благодарность.

Брови: Я (назовите первую победу).

Угол глаза: Просто радуется взгляд!

Под глазами: Также я (назовите вторую победу).

Под носом: И на это тоже приятно посмотреть!

Подо ртом: Еще я (назовите третью победу).

Ключица: Очень приятно признаться себе в этом!

Подмышка: Мысли об этом по-настоящему успокаивают.

Макушка: А все-таки странно так радоваться этим маленьким победам.

Брови: Большую часть времени я этого просто не замечаю,

Угол глаза: но теперь могу видеть.

Под глазами: Причина этих побед – позитивный настрой.

Под носом: Я могу чаще замечать свои повседневные победы.

Подо ртом: Именно так и я поступлю.

Ключица: Радости в моей жизни стало больше.

Подмышка: Я всегда могу бросить суету и поблагодарить себя за каждодневные победы.

Макушка: Хотя порой они кажутся мелкими и бессмысленными,

Брови: я могу остановиться и взглянуть на них.

Угол глаза: Я способен почувствовать радость, которую они приносят.

Под глазами: Я могу по достоинству оценить их.

Под носом: Чем больше этих простых радостей – тем спокойнее.

Подо ртом: Свои победы, даже самые малые, можно и нужно замечать.

Ключица: В том, чтобы ценить эти победы, нет ничего крамольного.

Подмышка: Поэтому я буду ощущать лишь радость,

Макушка: радость и благодарность, здесь и сейчас.

Глубоко вдохните. Присвойте своим позитивным эмоциям индекс от 0 до 10. Продолжайте таппинг, пока не добьетесь желаемого эффекта.

Нюансы таппинга

С какой стороны ни глянь, трудности в достижении искренних позитивных эмоций при помощи техники позитивного таппинга неизбежны хотя бы потому, что необходимо вначале освободиться от накопившегося негатива, прежде чем таппинг окажет сколько-нибудь заметный эффект.

Если вам пришлось столкнуться с чем-то подобным, прервите позитивный таппинг и выполните несколько

простых циклов, повторяя следующие вопросы.

Почему я не чувствую удовлетворения от того, чего добился за сегодня?

Что мешает мне в полной мере насладиться радостью достигнутого?

Однажды почувствовав, что позитивный таппинг не срабатывает должным образом, прибегните к обычной технике для того, чтобы освободиться от негативных эмоций, ограниченности взглядов, от влияния любых раздражающих вас событий. Затем, когда негативный заряд будет сброшен, а вы – готовы, вновь перейдите к позитивному таппингу.

День 5

Величайшие перемены в себе: празднуем собственные победы

Вы заметили, что я поздравляю вас после каждой главы?

Это и есть те самые маленькие повседневные праздники.

Я хочу, чтобы подобное происходило в вашей жизни по меньшей мере дважды в день, начиная с сегодняшнего.

Сделайте паузу и подумайте: а вдруг во время последних занятий таппингом произошел прорыв?

Может быть, ваш мозг наконец взбунтовался против заведомого уклона в негатив хотя бы раз?

А может, вы почувствовали себя более уравновешенными в ситуациях, которые до этого вызывали лишь дрожь и озноб?

Все это – самые настоящие победы! Каждый подобный поступок, безусловно, идет в зачет, поскольку сказывается на общем результате. Поэтому по возможности добавляйте к каждой победе минутку позитивного таппинга.

Со временем эта простая повседневная привычка перестроит ваш мозг, поможет ему острее чувствовать позитив.

Вы добились впечатляющего результата! Чтобы достойно завершить эту главу, выполните медитацию «*День 5. Позитивный таппинг*»: отработайте технику позитивного таппинга, это

поможет раскрыть свой внутренний свет. Описание этой методики вы найдете в «Приложении».

* * *

И не забудьте открыть календарь и выбрать день, когда планируете завершить шестой день! Это займет всего несколько секунд. Можно сделать пометку: «Дочитать главу „Шестой день“ сегодня! Пора узнать, на что похоже ощущение подлинного покоя!»

Шестой день

О чем оно говорит? Прислушайтесь к своему телу

О чем вам прямо сейчас говорит мизинец вашей левой руки?

Серьезно, настройтесь и прислушайтесь.

Какая ненужная эмоция застряла где-то в коленях? Смелее, почувствуйте это.

От каких воспоминаний ваш желудок по-прежнему сворачивается в жгут? Вы можете их восстановить?

Без шуток, я серьезно спрашиваю.

Нет, я не съехал с катушек и не потерял нить разговора – на тот случай, если вам интересно, почему я задаю такие странные вопросы.

Дело в том, что наше тело посылает нам сообщения, которые неплохо было бы услышать, ему есть что сказать.

Если вы внезапно почувствовали расстройство желудка – отметьте этот факт. Чем оно могло быть вызвано? И какие эмоции скрываются под данным недугом – страх, грусть, беспокойство?

Подышите минутку. Вот прямо сейчас сделайте глубокий вдох и выдохните.

Прислушайтесь к своему телу.

Какие ощущения в спине? Болезненные? А с каких пор и благодаря кому (чему)?

А плечи и этот груз, который год от года все сильнее давит на них? Пусть и они поговорят с вами. Станьте их внимательным слушателем.

Ваше тело говорит с вами прямо сейчас. Но слышите ли вы его?

Вот с шеей, например, все в порядке? Можете сделать круговые движения головой без малейшей боли и дискомфорта? А почему нет? От каких эмоций нужно освободиться, чтобы шее стало легче?

Или ваша голова. Ох, сколько хлопот доставляет нам она! Не возникает ли у вас головной боли всякий раз, когда вы думаете: «Я не могу _____» или «Я никогда не стану _____»?

Если ответ – да, то почему?

Снова и снова, на протяжении нескольких лет я задавал эти вопросы на семинарах по всему миру. И снова, и снова люди, поражаясь, понимают, что, например, причина рези в животе – тяжелый день, а боль в спине – признак пережитой злости, ломота в коленях – последствия печали.

Тело постоянно беседует с нами. Таппинг научит слушать свое тело.

Выходя за рамки понятия «измена»

У вас когда-нибудь был друг, которого вы просто терпели? В смысле, положив руку на сердце, вы даже не можете сказать, что этот человек вам хотя бы нравится. А вы иногда наверняка не нравитесь ему. Таких людей приходится терпеть по элементарной причине: они всегда рядом.

Подобным образом многие относятся к своему телу: как к надоедливому приятелю, от которого никуда не деться. Так он вдобавок еще и тормозит нас, судит, заставляет чувствовать себя неполноценными, причиняет самую настоящую боль! Зачем слушать такого «друга»? Он и так уже достал дальше некуда! Мы устали, мы хотим нового друга... хотя на самом деле мы желаем более стройное, красивое, здоровое тело.

Возможно, вам кажется, что об этом мы уже говорили, но, поскольку речь идет о крайне важном аспекте становления лучшей версии себя, я еще раз повторю.

Наше тело и разум взаимосвязаны. На физическое состояние главным образом влияют переживания, эмоции и убеждения как получаемые извне, так и формируемые нашим собственным телом. Обмен данными между умом и телом, между телом и умом – бесконечная петля, в которой плоть и душа навсегда зависят друг от друга.

Осваивая программу четвертого дня, мы учились рассказывать правду о наших чувствах, о нашей жизни, о самих себе. Пришло время обратить внимание на тело. В конце концов оно – единственный навсегда привязанный к вам «друг». Еще человеческое тело – лучший детектор правды. Мы беззаботно пользуемся им, и оно терпит это, но, если совсем не прислушиваться к его голосу, то в один прекрасный

день оно возмутится, наградив нас хроническими болями, усталостью, бессонницей, несварением желудка и так далее.

Чтобы достичь лучшей версии себя, нужно подружиться с телом.

Первый шаг к созданию более доверительных отношений с собственным телом – честно признаться себе в своем самочувствии.

Возможно, из-за болезни вы обвиняете тело в предательстве. Может быть, оно выглядит не так, как хотелось бы, или не способно выдержать желаемые нагрузки. Может быть, вы страдаете от частой аллергии.

Какой бы суровой ни была правда о ваших взаимоотношениях с телом, пришла пора откровенно поговорить.

Примечание: каждой главе соответствует определенная таппинговая медитация, описание которой можно найти в разделе «Приложение», однако о некоторых методиках говорится в самих главах, поскольку объяснение соответствующей техники необходимо, чтобы пубже усвоить дальнейший материал. Поэтому обращайтесь внимание на советы по таппингу, нажимайте на нужные точки и анализируйте.

Обнаружение телесных ограничителей

Особо не раздумывая, закончите следующие предложения:

Ограничитель № 1:

Мое тело не может _____.

Ограничитель № 2:

Мое тело всегда _____.

Ограничитель № 3:

Мое тело никогда не _____.

Перечитайте получившийся список. Выберите одно из убеждений, которое сейчас для вас наиболее значимо.

Постарайтесь осознать этот ограничитель. Каким бы мог быть его показатель по шкале от 0 до 10? Присвойте ему это значение.

Когда вы используете таппинг в работе с ограничителями, главная цель – снизить обозначенный индекс. К примеру, если убеждение «я донельзя устал и ослаб» тянет на 9 баллов, цель таппинга – уменьшить этот показатель.

Затем сделайте три глубоких вдоха.

Начнем с трехкратного нажатия на точку карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что я убежден: (описание ограничителя), я люблю себя и принимаю то, что чувствую.

Брови: (описание ограничителя).

Угол глаза: Это ограничивающее меня убеждение

Под глазами: ощущается таким правдивым.

Под носом: (описание ограничителя).

Подо ртом: И оно очень похоже на правду,

Ключица: очень похоже на реальность, которую я чувствую.

Подмышка: Так вот что происходит с моим телом.

Макушка: (описание ограничителя).

Брови: Это убеждение

Угол глаза: ощущается столь правдиво

Под глазами: и доставляет мне столько неудобств.

Под носом: Но это не убеждение, это правда!

Подо ртом: Нет, это не так...

Ключица: Да, это так!

Подмышка: Но что, если я смогу изменить это убеждение?

Макушка: Что, если я смогу полностью освободиться от него?

Брови: Но вдруг мои ощущения верны не до конца?

Угол глаза: Что, если они верны только частично?

Под глазами: Может, это поможет мне избавиться от них **Под носом:** и сформировать новые, более позитивные?

Подо ртом: Позволяю прежним ограничителям исчезнуть

Ключица: из каждой клетки моего тела, **Подмышка:** и прямо сейчас.

Макушка: Освобождаюсь от них.

Глубоко вдохните. Оцените, насколько изменились ваши убеждения. Присвойте им значение от 0 до 10. Продолжайте таппинг, пока не добьетесь желаемого результата.

Убеждениям свойственно глубоко укореняться в психике, поэтому их высвобождение и преобразование может занять далеко не один цикл таппинга. Проведенное занятие поможет вам создать ощутимую

дистанцию между прежними и нынешними ощущениями. Вы станете гораздо быстрее замечать разницу между субъективным мнением и объективной правдой. Тогда и нужно начинать избавляться от накопившихся стереотипов, заменяя их объективным мышлением.

Сила плацебо

Мы рассмотрели, как влияют на работу тела эмоциональные ограничители. Теперь давайте взглянем на обратную сторону этой медали – как на нас влияют положительные впечатления, которые испытывает наше тело.

В своей книге «Биология веры» доктор философии, биолог Брюс Липтон показывает, как убеждения могут влиять на организм на клеточном уровне. Он приводит истории больных детей, которые внезапно выздоравливали на пути к врачу. Неожиданно у них исчезала лихорадочная дрожь, пропадали кашель и другие простудные симптомы, успокаивались желудочные колики – и все эти «чудодейственные» исцеления происходили, когда ребенок не успел даже переступить порог кабинета педиатра.

Это лишь маленький пример того, как мысленный настрой может повлиять на физическое состояние. Когда ребенка везут к врачу, он верит, что лечение уже началось. И вера эта настолько тверда, что организм пускает в ход скрытые ресурсы и само-исцеляется.

Подобно упоминающимся в исследовательских работах случаям «чудесного излечения» пациентов при помощи «волшебной» пилюли, содержащей только сахар, эти дети выздоровели исключительно потому, что искренне верили – их вот-вот вылечат.

Каким же могло бы стать ваше тело, если наполнить его лишь положительными убеждениями?

Ой, какая симпатяшка!

Что вы считаете особенно привлекательным в вашей внешности?

Допустим, леди, это ваш розовый мизинчик. Или, господа, это могут быть ваша ослепительная улыбка, смех, тембр голоса, цвет волос или крепость ног. Не важно, главное – сосредоточиться на чем-то конкретном.

Примечание: вырабатываемое позитивное убеждение не должно ассоциироваться с сопротивлениями, которые вы обнаружили в последнем упражнении. В данном случае цель состоит в том, чтобы привести максимально возможное количество положительной энергии во взаимоотношения между вашим разумом и телом.

Итак, возлюбите как нечто невероятное ваш мизинчик, нос, бесподобный вокал – в общем, что бы это ни было, полюбите его как следует. По той же самой шкале от 0 до 10 оцените интенсивность вашей положительной эмоции. Напоминаю, мы исследуем ценность позитива, так что отнеситесь ответственно.

Сделайте три глубоких вдоха.

Начнем с трехкратного нажатия на точку карате.

ТК (повторить трижды): Я счастлив ощущать (описание положительных телесных эмоций) внутри себя, я ценю то, что у меня есть, и благодарен за это.

Брови: Мой (моя, моё) (описание положительных телесных эмоций).

Угол глаза: Мой (моя, моё) (описание положительных телесных эмоций).

Под глазами: Я действительно рад чувствовать это.

Под носом: Я по-настоящему благодарен за это.

Подо ртом: Я готов признать, что мое тело любит меня.

Ключица: Я готов испытать эту благодарность.

Подмышка: Это замечательно!

Макушка: Я так благодарен за (описание положительных телесных эмоций).

Брови: Какое яркое видение!

Угол глаза: В моем теле есть нечто, что мне искренне нравится.

Под глазами: Мой (моя, моё) (описание положительных телесных эмоций).

Под носом: Мне это действительно нравится.

Подо ртом: Нет ничего опасного в том, чтобы ценить (описание положительных телесных эмоций).

Ключица: Я даже чувствую себя комфортнее, когда думаю о (описание положительных телесных эмоций).

Подмышка: Я доволен этой частью себя!

Макушка: Я благодарен за (описание положительных телесных эмоций).

Брови: Вся эта любовь,

Угол глаза: вся эта благодарность...

Под глазами: Мой (моя, моё) (описание положительных телесных эмоций).

Под носом: Я испытываю к этому искреннюю любовь.

Подо ртом: Я высоко ценю это.

Ключица: Я способен полностью отдаться ощущению (описание положительных телесных эмоций).

Подмышка: Это чувство переполняет меня,

Макушка: и пусть оно продолжает расти.

Сделайте глубокий вдох. В конце еще раз сфокусируйтесь на положительной эмоции и оцените ее по шкале от 0 до 10. Продолжайте таппинг, пока не добьетесь желаемых результатов.

Самореализация посредством сонастройки [\[11\]](#)

Теперь, когда мы рассмотрели негативные и позитивные способы общения с телом, необходимо научиться лучше слышать его.

Автор бестселлеров, доктор медицины Габор Матэ называет технику расшифровки языка тела «сонастройкой». Хотя в основном он рассуждает о проблемах воспитания, я считаю, что его концепция более чем уместна при анализе наших взаимоотношений с собственным телом.

Вот какое определение дает Матэ:

«„Сонастройка“ происходит по принципу созвучия чуждому эмоциональному состоянию. Речь идет не столько о родительской любви, сколько о способности родителя так обозначить свое эмоциональное присутствие в жизни»

ребенка, чтобы он чувствовал себя понятым и принятым, настоящим отражением своих родителей. „Сонастройка“ – настоящий язык любви, с помощью которого даже еще не умеющий говорить ребенок может дать понять другим, что любит их и чувствует себя любимым»^[12].

Представьте, что ваш ум является «родителем», а тело – «ребенком». В этом случае мы бы определили «сонастройку» примерно так:

«Сонастройка» в буквальном смысле (как, например, в музыке) означает состояние гармонии с телом. Речь идет о способности сознания быть настолько тонко настроенным на подаваемые телом сигналы, чтобы в полной мере понимать их, принимать и действовать соответствующим образом. «Сонастройка» – некий канал, посредством которого организм может полностью реализовать свой потенциал, а человек – почувствовать себя нужным и любимым, что, в свою очередь, поддерживают нас на пути к становлению лучшей версии себя.

Как можно наиболее точно настроиться на частоту излучаемых телом вибраций, взяв это определение за основу? Матэ говорит, что идеального алгоритма настройки просто не существует. «Сонастройку» он относит к категории «тонких» процессов, когда родитель «глубже всего осознает, что он подрывает свой авторитет в глазах ребенка акцентом на своих собственных проблемах – отвлекается, напряжен, подавлен, склонен к депрессии и так далее»^[13].

Если сравнить мозг с родителем, станет очевидно, насколько неверно мы иногда понимаем свое тело. Чаще всего мы так сосредоточены на бытовых проблемах, что нам просто некогда сделать паузу и прислушаться к нему.

С помощью таппинга мы сможем избавиться от стресса, уравновесить сознание и научиться понимать язык тела. Имейте в виду: занятия таппингом не должны быть слишком трудными и

вызывать дискомфорт. Что бы ни происходило, таппинг должен быть непринужденным, почти забавным.

По возможности превращайте занятия в игру. Например, используйте касания во время шутливого разговора с левым мизинцем или при выяснении сегодняшнего самочувствия пупка. Со временем, когда вы научитесь избавляться от эмоционального и физического стресса, язык тела станет вам гораздо понятнее.

День 6

Величайшие перемены в себе: настраиваемся на частоту тела

Ваша задача на ближайшие дни – сделать свое тело неотъемлемой частью выбранного вами пути. Прислушивайтесь и научитесь замечать, что оно говорит вам.

Разумеется, Рим не за день построили. Так что, как и при оттачивании техники таппинга, вам предстоит вести с телом длительные беседы.

Я не настаиваю, чтобы вы немедленно сосредоточились исключительно на таппинге и за неделю стали лучшим другом собственному телу. На данный момент я лишь прошу вас внимательно отнестись к сигналам, которые оно подает: постепенно вы станете слышать голос тела все более отчетливо.

Утром или перед сном, прежде чем заняться таппингом, загляните внутрь себя. Мысленно просканируйте тело и внимательно следите за ощущениями.

Тщательно изучите таппинговую медитацию «*День 6. Настраиваем свое тело*» в «Приложении».

* * *

Не забудьте распланировать программу седьмого дня и занести в календарь.

Вы изучите две ключевые практики, которые помогут вам извлечь максимальную пользу из предлагаемого в этой книге курса. Благодаря

этим инструментам в своем духовном арсенале, вы сможете почувствовать весь смысл слова «облегчение».

Эй, а ведь мы приближаемся к концу первой недели!

Хотите, открою маленький секрет?

На самом деле наше путешествие не полностью посвящено нахождению лучшей версии себя.

Оно призвано помочь разобраться в себе, вскрыть слой за слоем все пласты пустой породы, которые скрывают нашу лучшую сущность.

Дело в том, что вы уже являетесь своим величайшим проявлением.

Во время нашего путешествия вы обнаружите свои скрытые возможности, очиститесь и освободитесь от ненужного хлама, преграждающего доступ к лучшим качествам.

И вы уже прекрасно постарались, поэтому так держать!

Седьмой день

Ритуалы и повторы: волшебная палочка изменений

На протяжении рекордно продолжительной карьеры в НБА суперзвезда баскетбола Майкл Джордан носил под форменными шортами своей команды шорты университета Северной Каролины (учебное заведение, известное своей баскетбольной командой).

Бенджамин Франклин, один из отцов-основателей Соединенных Штатов и лицо со столдолларовой банкноты, был одновременно писателем, издателем, политиком, масоном, почтмейстером, ученым, изобретателем, гражданским активистом, государственным деятелем и дипломатом. Однако, несмотря на столь разнообразную деятельность, Франклин всегда следовал жесткому распорядку дня.

Уэйд Боггс, бывший игрок бейсбольной команды Boston Red Sox, ежедневно просыпался в одно и то же время. Перед каждой игрой он съедал цыпленка, отбивал ровно 117 «граунд-болов»^[14], оттачивал навыки бэттера в 5:17 и совершал спринтерскую пробежку в 7:17.

Ритуал – это мощный инструмент, который, как уже говорилось, способен снижать стресс. Одно из исследований, проведенных в Бразилии, показало, что бытовые ритуалы помогают решить некоторые проблемы со здоровьем и победить кое-какие вредные привычки, например, отказаться от курения и излечиться от астмы^[15].

Майя Энджелоу, подобно многим плодовитым авторам, также придерживалась ритуалов. Для того чтобы писать в уединении, она арендовала простой номер в отеле.

Испокон веков люди считают, что благодаря ритуалам и церемониям, которые дарят спокойствие, можно достичь более высокого результата.

По определению, ритуал – это однообразное повторяющееся действие, чаще всего происходящее в одном и том же месте в одно и то же время.

И сам ритуал, и его цикличность являются мощными инструментами, которые помогут вам в выборе позитивных решений.

Завершив первую неделю нашего путешествия, мы проанализируем достигнутые успехи и поймем, как ритуал и повторы помогут нам двигаться дальше.

Рецептов много, но суть одна: яблочный пирог всегда вкусный

Самое замечательное в ритуале – это то, что его легко подогнать под себя. Возможно, некоторым приглянутся и витиеватые варианты вроде тех, которые предпочитали Уэйд Боггс и Майя Энджелоу, но большинство способно добиться замечательных результатов, используя очень простые действия.

Так же, как и при выборе рецепта яблочного пирога из сотен существующих, каждый из нас способен подыскать такой ритуал, который больше всего ему подходит.

Создать ритуал так же просто, как проснуться и настроиться на предстоящий день. Уделите при этом несколько минут таппингу, и день за днем, неделя за неделей ритуал войдет в вашу жизнь.

Какие ритуалы вы используете в своей жизни?

Если у вас есть или были какие-то ритуалы – способны ли вы воскресить их, добавив таппинг, чтобы усилить их воздействие?

Можете ли вы создать новый ритуал, например, перед сном, чтобы с помощью таппинга сделать его спокойнее?

Как бы вы стали использовать силу ритуала, чтобы справиться с особенно болезненными проблемами и приблизиться к лучшей версии себя?

Смыть и повторить, смыть и повторить, смыть и повторить

В главе «Первый день» я рассказал вам, как однажды пошел на смарку мой собственный ритуал: спокойно почитать что-то вдохновляющее, прежде чем окунуться в рабочий день.

Мне требовалось лишь повнимательнее настроиться на «совместимость» с моим ритуалом. В общем, учитывая все сказанное, я по-прежнему остаюсь сторонником использования ритуалов и

церемоний. Даже во время таппинга я иногда ловлю себя на мысли, *до чего же мне противны ограничения. А мне вот нравится плыть по течению. Нравится быть свободным.*

Прикол в том, что, несмотря на внешнюю формалистику, ритуалы освобождают, дают возможность жить полноценно! Так что если какая-то часть вашего сознания продолжает кричать: «Эта монотонность меня с ума сведет!», помните: вы сами делаете свой выбор и всегда контролируете ситуацию. Выработывая хорошие привычки, вы освобождаете в своей жизни место для творчества и радости.

Повторениями же (или, если угодно, репетициями) я много лет пользовался в качестве повседневного прикладного инструмента. И надо сказать, что благодаря этому сумел выработать необходимое упорство и постоянство, что и позволило мне стать лучшей версией самого себя.

Эта монотонная зубрежка приучила меня быть предельно внимательным во время чтения или слушания (особенно – своих любимых авторов).

Когда Уэйн Дайер, которого я имел честь знать лично, скончался в августе 2015 года, я снова прибегнул к ритуалам, чтобы справиться с охватившим меня горем.

Несколько дней подряд я слушал его аудиокниги, и всякий раз его слова вдохновляли меня на все новые и новые идеи. Погрузившись в изучение работ Дайера, я успокоился – настолько его послание миру было полным любви. На протяжении нескольких лет я периодически перечитывал один и тот же материал и как-то раз заметил, что невероятно изменился под его воздействием. Я был настолько тронут, что даже написал стихотворение об Уэйне, о его жизни и о том влиянии, которое он оказал на меня.

Через несколько дней я прочитал стихотворение в прямом эфире перед тысячами слушателей, а затем поделился им в интернете. Постоянное прослушивание аудиозаписей Дайера, изучение его заметок и лекций, написание стихотворения обо всем этом – подействовало на меня как чудесный бальзам.

Вспомните в деталях первую неделю нашего путешествия, не забывая о силе ритуалов. Какой день или дни вам хотелось бы повторить? Ниже вкратце описан каждый из них:

Первый день. Спокойствие или паника?

Для того чтобы начать свой путь, необходимо сперва разобраться с отправной точкой дня. Чем он наполнен – спокойствием или паникой?

Осознавая это, мы рассматриваем даже, казалось бы, незначительные причины, способные вызвать панику, а также учимся понимать, как выпядит и ощущается настоящее спокойствие. Мы изучаем способы, при помощи которых позитивно настроенные люди добиваются внутреннего равновесия (в том числе таппинг).

День 1. Эпическая битва с самим собой: добиваемся умиротворения.

Таппинговая медитация «День 1. От паники к спокойствию».

Второй день. Взгляд на примитивный мозг

Помните Грога и Тора? Тех самых, которые сидели у пещеры, а потом одного из них слопал тигр. Но кого именно и почему?

Эта история показывает, насколько сильна склонность нашего мозга к заведомому негативу. Кроме того, в этой главе мы немного больше узнаем о таппинге, о том, как его техника помогает установить контакт с телом и «примитивным мозгом» и тем самым снизить уровень природной склонности к отрицанию.

День 2. Величайшая внутренняя проблема: смена образа мышления.

Таппинговая медитация «День 2. Обращение к позитиву».

Третий день. Использование силы сообщества

Приходилось ли вам чувствовать абсолютное одиночество в толпе?

В этой главе мы рассматриваем, как влияет на нас одиночество и какую поддержку может в таких случаях оказать нам общество, чтобы удовлетворение от жизни было максимально полным.

В этой же главе я упоминаю доктора Зака (он же Доктор Любовь) и его удивительные рецепты преодоления чувства изоляции.

День 3. Величайшие перемены в себе: присоединяйтесь!

Таппинговая медитация. «День 3. Прощание с одиночеством».

Четвертый день. Скажите откровенно: что такое принятие?

В этот день мы пробуем непредвзято взглянуть на собственную жизнь, научиться распознавать накопившуюся «грязь», чтобы в итоге очиститься от нее и достичь лучшей версии себя.

Для многих этот день может стать чрезвычайно важным событием, поскольку он закладывает основы нашего будущего путешествия.

День 4. Величайшие перемены в себе: выскажите свою правду.

Таппинговая медитация «День 4. Принятие собственной правды».

Пятый день. Будьте спокойны, откройтесь радости

Три альпиниста взойшли на Эверест, но каждый пережил восхождение по-своему. Ощущения какого из альпинистов вам наиболее близки?

В программе этого дня мы уделяем более пристальное внимание радости и ее влиянию на нашу жизнь, а также учимся использовать таппинг как средство получения удовольствия от маленьких ежедневных побед.

День 5. Величайшие перемены в себе: празднуем собственные победы.

Таппинговая медитация «День 5. Позитивный таппинг».

Шестой день. О чем оно говорит? Прислушайтесь к своему телу

Эй, а что там вопит ваша поясница? (Не волнуйтесь, я не сошел с ума.)

В этот день мы учимся общаться со своим телом, используя таппинг для более точной настройки на телесную «радиоволну».

Также в этой главе рассматриваются работающие на физическом уровне ограничители: учимся культивировать убеждения и эмоции, которые помогают телу чувствовать себя здоровым.

День 6. Величайшие перемены в себе: настраиваемся на частоту тела.

Таппинговая медитация «День 6. „Настраиваем“ свое тело».

День 7

Величайшие перемены в себе: добавляем новые инструменты

С сегодняшнего дня вашей главной задачей становится добавление в собственный инструментарий двух «р» – ритуалов и репетиций (другим словом, повторов).

Можете ли вы прямо сейчас придумать какой-нибудь ритуальчик, где найдется место таппингу?

Поэкспериментируйте и подумайте, что вам больше подходит. Ведь церемонии – дело хитрое, на них можно потратить и минуту, и пять минут, и гораздо больше.

Но каким бы ни был ваш ритуал, выполняйте его ежедневно.

Что же касается второго «р» – репетиции, сиречь повторения, – выберите понравившуюся программу одного из уже освоенных дней и еще раз насладитесь ей. Выполните ее снова, обратив пристальное внимание на мысли и ощущения, которые она у вас вызывает.

Поздравляю! Вы завершили первую неделю путешествия. С каждым днем вы становитесь ближе к покою и умиротворению.

Как всегда, не забудьте освоить соответствующую таппинговую медитацию *«День 7. Покой и терпение»*. Ее описание можно найти в «Приложении».

* * *

Если для освоения программы первой недели вам потребуется дополнительное время – не стесняйтесь и воспользуйтесь им. Не надо никуда спешить: ключ к пониманию этой книги – придерживаться

своего распорядка, так вы лучше усвоите материал. Главное – не забудьте добавить предполагаемую дату окончания программы восьмого дня в календарь. А еще – задумайтесь, как вы будете себя чувствовать, прочитав *всю* книгу? Сам бог велел испытать за себя гордость после такого труда!

Осваивая программу восьмого дня, вы сделаете первый шаг за привычные вам рамки, научитесь самостоятельно добиваться здоровья и свободы.

Вторая неделя
Освобождение от эмоций, которые вас
ограничивают

Восьмой день

Сажаем первое семя: новое видение

Представьте, что в один прекрасный день вы решили отдохнуть. Если вы стремитесь к добру, то, засыпая, вы услышите, как кто-то – Бог, Вселенная, ангелы – прошепчут:

Ты есть свет.

Ты есть любовь.

Создание, что благословенно для жизни, полной радости.

И коли ты решился принять ее – делись этой любовью и волшебством со всеми встречными.

Решившись исполнять эту миссию, вы сможете раскрыть другим глаза на доселе невиданную красоту, даровать еще не испытанное удивление, показать, что в мире действительно существует любовь. Смело смотрите вперед и следуйте велениям сердца.

Через несколько секунд откройте глаза.

Сказанное должно эхом повториться в вашем сознании.

У меня есть миссия. Моя задача – удивлять, нести магию, красоту и любовь, творчество, радость и знания.

Вы встаете с постели отдохнувшими и умиротворенными, полными энергии, как никогда ранее. Прошли годы с тех пор, как вы, стремясь достичь своей цели, начинаете день одним и тем же образом.

У вас есть миссия. Вы – свет. Вы – радость. И вы готовы поделиться этим.

Да, вы осознали свое призвание, но повседневные дела никуда не делись: работа, неоплаченные счета, пробки, в которых осточертело стоять, обещания, которые необходимо выполнить. У вас просто недостаточно времени, чтобы нести бремя той самой миссии. И тем

не менее вы хотите выполнить ее, ваше сердце искренне стремится к этому.

Ну и как, похожа ваша обычная житейская рутина на миссию или нет?

Последние семь дней мы старались избавиться от стресса, нащупывая пути, ведущие от паники к спокойствию. Сегодня мы сделаем шаг в сторону и посмотрим на более масштабную версию нашего путешествия, чтобы четче понять, что в этой книге названо «лучшая версия себя».

Зазеркалье

Итак, теперь, когда после осознания своей божественной миссии вы буквально горите страстью, скажите мне: как выглядит в ваших глазах ваша же совершенная ипостась?

Не напрягайтесь: на самом деле нет никакой необходимости четко, в деталях описывать вашу самобытность. Никто на это не способен. Главное, что на данном этапе нашего пути мы можем больше всего потворствовать фантазиям и желаниям – в этом, собственно, и смысл!

Пришло время понять, на что мы способны.

Давайте разберемся, что же произойдет, если отныне мы будем строить день таким образом, чтобы прийти к лучшей версии себя.

Сперва выясним, как бы вы хотели ощутить эту версию. Скажем, желаете ли вы стать более заметным в компании или четче формулировать мысли, выясняя отношения?

Кстати, а не придают ли вам деньги чувство безопасности?

Или вас успокаивает комфорт?

Возможно, главный источник вдохновения для вас – это работа?

А может, вы неожиданно обрели просветление?

Формируя представление о лучшей версии себя, сосредоточьтесь на ощущениях, а не на желании каких-либо благ.

Хотя если у вас есть конкретные цели, то все в порядке. Они могут стать полезными путеводными знаками, но лишь в том случае, когда вы подходите к ним с позиции спокойствия, без всякой паники.

Обнаружить лучшую версию себя возможно, невзирая ни на материальное положение, ни на возраст, вес или уровень социальной

адаптации. В общем, вы станете такими, какими хотите, вряд ли произойдет иначе.

Так что фокус нашего совместного путешествия в том, чтобы, открыв лучшую версию себя, вы смогли спокойно осуществить собственные планы.

Но позвольте мне повториться.

Наше путешествие предназначено в первую очередь для того, чтобы вы оценили свою жизнь. Посмотрели на себя со стороны. Поняли, что совершенство собственного «я» достигается лишь вашими усилиями – только тогда можно добиться успеха.

Понимаете?

Сначала насладитесь жизнью, а потом погружайтесь в работу.

Я прекрасно понимаю, что можно запросто почувствовать себя тормозом, недотепой, размазней. Особенно неприятно понимать это, когда из кожи вон лезешь, чтобы достичь той заветной черты, за которой начинается вечное блаженство – взлет карьеры, крепкое здоровье, полный ажур в отношениях или еще что-то подобное. Однако именно потому, что ваше лучшее «я» уже скрыто внутри вас, вы сможете построить жизнь так, как сами того хотите.

Понять, прежде чем начать действовать. Все мы знаем об этой концепции, но редко кому доводилось применять ее на практике. Этим мы и займемся: посмотрим, как эмоции влияют на нашу жизнь.

От ощущения – к воплощению

Наш образ жизни – имеется в виду преимущественно самовыражение – тесно связан с ощущениями, которые мы испытываем.

Например, если вы отправляетесь на встречу в состоянии стресса (отправная точка – паника), вероятность провала весьма велика. Поскольку вы уже раздражены, скорее всего, разговор с коллегами вызовет в вас еще большее раздражение. И наверняка вы станете мысленно считать минуты, дожидаясь, когда же эта канитель

закончится. Говорить же о возможных творческих идеях и продуктивности вообще смешно.

Все может пойти по-другому, если вы явитесь спокойными и уверенными в себе (отправная точка – покой). Вместо того чтобы реагировать на каждый раздражитель, вы предпочтете конструктивный разговор с коллегами. Перестать отвлекаться на досадные мелочи – значит уже свести их к минимуму. Это позволит лучше проанализировать информацию и решить важный для вас вопрос.

Иначе говоря, вы продемонстрируете лучшую свою сторону, поскольку *сами чувствуете себя лучше*. Изменяя собственное психическое и эмоциональное состояние (а быстрее и легче всего этого добиться с помощью таппинга), вы получите еще больше возможностей проявить лучшую версию себя.

Резюме:

Меняя свои ощущения, мы меняем свою жизнь.

Сперва давайте рассмотрим, какова разница между желаемыми и *действительными* ощущениями.

Я хочу почувствовать _____

В последние несколько дней мы старались говорить себе правду. Напомню еще раз: это наш отправной момент.

Недолго думая, завершите приведенные ниже предложения, используя *характерные эмоции* (гнев, раздражение, боязнь, возбуждение, любовь и так далее) и по возможности *избегая* невыразительных штампов вроде «нормально», «о'кей», «сойдет»:

Чаще всего я чувствую _____ внутри себя.

Чаще всего я чувствую _____ в своих отношениях.

Чаще всего я чувствую _____ по отношению к моей семье.

Чаще всего я чувствую _____ к моим друзьям.

Чаще всего я чувствую _____ о своем финансовом положении.

Чаще всего я чувствую _____ о моей работе / карьере.

Чаще всего я чувствую _____ о / в моей жизни.

Глубоко вдохните и сфокусируйтесь на том, какие ощущения вы хотели бы изменить. Еще раз, не раздумывая, закончите столько из приведенных ниже предложений, сколько сможете:

Чаще всего я чувствую _____ внутри себя.

Чаще всего я чувствую _____ в своих отношениях.

Чаще всего я чувствую _____ по отношению к моей семье.

Чаще всего я чувствую _____ к моим друзьям.

Чаще всего я чувствую _____ о своем финансовом положении.

Чаще всего я чувствую _____ о моей работе / карьере.

Чаще всего я чувствую _____ о / в моей жизни. Если вы запутались в формулировке, выберите одну из фраз и начните таппинг, произнося этот вопрос про себя. К примеру, если вы не можете выразить словами свое отношение к семье, нажимая на точки, спрашивайте себя: «Что мне хотелось бы чувствовать по отношению к моей семье?» Продолжайте таппинг, пока формулировка не станет четкой.

Если даже после занятия таппингом вы не можете удовлетворительно заполнить пробелы в приведенных фразах, не волнуйтесь. Времени у нас достаточно. Продолжайте стремиться вперед и будьте уверены – все ответы рано или поздно найдутся.

«Разгоняем» тело

Главным дополнением к таппингу является борьба с собственной ленью, проще говоря, надо взять себя за уши и заставить побольше двигаться. Подпрыгивайте во время ходьбы, пройдите по окрестностям, займитесь йогой, начните посещать спортзал или хотя бы бегать трусцой.

Давно доказано, что физическая активность повышает настроение, улучшает память, развивает творческий потенциал, помогает бороться с трудностями, увеличивает энергетические запасы организма, положительно сказывается на качестве сна, замедляет старение мозга и тела. Так что если вы до сих пор сомневаетесь в своей способности показать себя с лучшей стороны или еще какое-нибудь бла-бла-бла – ноги в руки и вперед!

Это не очередная красивая замануха

Раз уж мы решили говорить правду о своем самочувствии и готовы представить собственные ощущения, достигнув лучшей версии себя, я прямо-таки слышу, как вы тайком думаете об *ином* видении самих себя. Как насчет *иного* путешествия внутрь себя?

Многие люди, сумевшие исцелиться, наладить отношения, решить финансовые проблемы и укрепить здоровье, часто испытывают лишь скуку и усталость.

Нам нужны только результаты.

Мы не хотим совершенствоваться. Мы не желаем развивать в себе способность альтернативного видения, потому что боимся, что первые робкие шаги в эту сторону упрутся в глухую стену повседневных потребностей, довлеющих житейских приоритетов и рамок.

Вы по-прежнему чувствуете себя неудовлетворенными, хотя читали полезную литературу и посещали разнообразные курсы?

А может быть, вы добились в чем-то успеха, но ощущения прорыва так и не возникло? Или вы просто устали от постоянных, но ни к чему не приводящих попыток сделать свою жизнь хоть чуточку лучше?

Я вас прекрасно понимаю.

Когда полученные результаты не соответствуют вашим ожиданиям, когда борьба за лучшую жизнь становится тяжелым ярмом – тут кто хочешь расшвыряет! Есть и еще одна крайность – самоистязание, ноги которого, как ни крути, растут из того же пережитого разочарования. Допустим, пропустили вы тренировку или медитацию – и уже не знаете, куда деться от собственных упреков.

Или, не дай бог, у вас ушел целый месяц, чтобы добраться до программы восьмого дня, и вместо того чтобы поздравить себя с этим достижением, вы начинаете гнобить себя за то, что так медленно продвигаетесь вперед.

Настало время почувствовать, как наше путешествие и практика таппинга открывают вам неограниченный доступ к источнику спокойствия – без навязчивого чувства вины или стыда за самовыражение. Какие бы препятствия ни встретились на пути, прежде чем вы сформируете собственное видение мира, давайте поговорим об очистке области личного развития от эмоционального «шлака».

Очищение от «шлаков»

Уделите немного времени, чтобы поговорить с самим собой об отношении к путешествию, в которое мы отправились. Вы верите, что действительно способны достичь лучшей версии себя? Возможно, вы сомневаетесь, что таппинг вам подойдет? Вы боитесь очередного разочарования? Вам скучно читать книги и посещать семинары, потому что не видите результата?

Запишите то, что думаете по этому поводу, если вам так проще, и обратите внимание на первичную эмоцию, которая возникла в ответ на тот или иной вопрос, будь то застой в личностном развитии, страх не достичь совершенства, сожаления о неудачных опытах, да вообще неважно что.

Присвойте эмоции значение от 0 до 10.

Сделайте три глубоких вдоха.

Начнем с трехкратного нажатия на точку карате.

ТК (повторить трижды): Даже несмотря на то что в моем личностном развитии сейчас царит (описание эмоции), я выбираю

спокойствие.

Брови: Такое сильное (описание эмоции).

Угол глаза: Не нужно лишнего самокопания.

Под глазами: Не нужно работать над собой из-под палки.

Под носом: Я устал от попыток улучшить себя.

Подо ртом: Мне надоело вечно чего-то добиваться.

Ключица: Все это (описание эмоции).

Подмышка: Я не уверен, что мне хватит сил для этого путешествия.

Макушка: Я не уверен, что когда-нибудь смогу достичь лучшей версии себя.

Брови: Я даже не уверен, что лучшая версия меня вообще существует.

Угол глаза: Я даже не уверен, что понимаю смысл этого выражения.

Под глазами: Я хочу чувствовать себя иначе.

Под носом: Я хочу почувствовать изменения в своей жизни,

Подо ртом: но я не знаю, произойдут ли в ней хоть какие-то перемены.

Ключица: Я могу позволить себе ощущать (описание эмоции) прямо сейчас.

Подмышка: Я способен полностью отдаться ей

Макушка: и также легко освободиться от нее.

Брови: Я сейчас же распрощаюсь с (описание эмоции).

Угол глаза: Высвобождаю ее из своего тела,

Под глазами: высвобождаю ее из своего разума.

Под носом: Мое тело сейчас абсолютно спокойно.

Подо ртом: Мне не нужны ответы на все вопросы.

Ключица: Сейчас я способен почувствовать себя настоящим.

Подмышка: Куда бы ни привел меня путь, я верю в свою безопасность.

Макушка: Теперь я успокаиваюсь.

Сделайте глубокий вдох и проверьте, насколько сильно вы ощущаете свою первичную эмоцию. Оцените ее по шкале от 0 до 10. Продолжайте таппинг, пока не добьетесь желаемого результата.

Соответствуем своим представлениям

Теперь, когда вы частично освободились от эмоционального сопротивления и получили представление о лучшей версии себя, давайте вернемся к вашему видению мира!

Прочитайте вслух фразы, в которых вы выразили те ощущения, какие испытаете, открыв лучшую версию себя. Обратите внимание, какая из эмоций наиболее привлекательна.

К примеру, вы можете отчаянно жаждать спокойствия, которое якобы дают деньги, улучшения самочувствия, нормализации отношений. (Однако взглянув на оборотную сторону этой медали, вы обнаружите и немало боли, которую как раз и хотите исцелить.)

Перечитывая одно и то же положительное высказывание об эмоции, обращайте внимание на любое сопротивление, которое у вас возникает. Когда вы представляете себе эмоцию, которую хотели бы ощутить, возникает ли у вас чувство внутреннего напряжения, зажатости? Что вы чувствуете при этом? Тщательно фиксируйте, как это чувство / намерение резонирует с вами физически и эмоционально.

Хотя этот простой способ может принести весьма позитивные результаты, большинство из нас его игнорируют, мало того – в качестве защитной реакции появляются страх, беспокойство и тому подобное. Необходимо осознать все возможные формы сопротивления, а затем использовать таппинг для его высвобождения. Как только вы этого добьетесь, будет гораздо проще следовать своим намерениям.

Этим мы и займемся.

Спокойствие в выборе намерений

Сосредоточьтесь на сопротивлении, которое вы испытываете по отношению к собственным намерениям. Если оно выражается физически – допустим, вы напрягаетесь, – отметьте этот факт. Если

же вы чувствуете эмоциональную реакцию, например, страх неудачи, зафиксируйте и это.

Присвойте интенсивности сопротивления индекс от 0 до 10.

Сделайте три глубоких вдоха.

Начнем с трехкратного нажатия на точку карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что я испытываю это сопротивление собственным намерениям (описание намерения), я принимаю эти ощущения, и мой выбор – спокойствие.

Брови: Это (описание сопротивления).

Угол глаза: Я ощущаю его.

Под глазами: Я ощущаю его, когда думаю о том, как хотел бы чувствовать себя во время (описание намерения).

Под носом: Все это сопротивление.

Подо ртом: Я способен чувствовать (описание сопротивления).

Ключица: Оно находится в моем сознании.

Подмышка: Мое тело чувствует его.

Макушка: Это (описание сопротивления).

Брови: Я чувствую это, когда думаю о том, как я хочу чувствовать себя во время (описание намерения).

Угол глаза: Не уверен, смогу ли я сделать это.

Под глазами: Не уверен, что я действительно почувствую себя, как хочу.

Под носом: Я хочу ощущать (описание намерения),

Подо ртом: но я не уверен, что это произойдет.

Ключица: Чувствовать неуверенность – совершенно естественно.

Подмышка: Я по-прежнему искренне хочу (описание намерения).

Макушка: Я могу освободиться от (описание сопротивления).

Брови: Освобождение от этого (описание сопротивления) сейчас.

Угол глаза: Я ощущаю умиротворение, когда думаю о чувстве (описание намерения).

Под глазами: Рассуждая так, я склоняюсь к спокойствию.

Под носом: Этому намерению можно довериться.

Подо ртом: Безопасно ощущать доверие, когда я думаю об (описание намерения).

Ключица: Размышление об этих чувствах (описание намерения) дает мне покой.

Подмышка: Я ощущаю покой в своем теле.

Макушка: Я чувствую покой в своей душе.

Сделайте глубокий вдох. Заново проверьте интенсивность вашего сопротивления и присвойте ему значение от 0 до 10. Продолжайте таппинг, пока не почувствуете желаемое спокойствие.

Используйте это упражнение для каждой сильной эмоции, по-настоящему интересующей вас, для борьбы с любым сопротивлением, которое может встретиться на пути. Если для достижения нужного эффекта потребуется выполнить несколько циклов таппинга, не волнуйтесь! Это совершенно нормально.

День 8

Величайшие перемены в себе: создаем атмосферу

Помните этот шепот – неважно, принадлежал ли он Вселенной, Богу или ангелам-хранителям, – вы есть свет, вы есть любовь?

Помните, как вы представляли себе начало дня во время выполнения этой миссии, исполнившись уверенности и страсти?

Вы должны превратить в реальность то, что тогда вообразили.

Намерения, сформулированные во время чтения этой главы, – что-то вроде путеводителя, написанного для вас высшим разумом. Это священные послания от ангелов-хранителей, ваших духовных покровителей, божественного духа внутри вас, какую бы форму он ни принимал.

Отныне ваша обязанность – оставаться верными избранной миссии: каждое утро напоминайте себе об этом решении, о совершенном выборе. Можно сосредоточиться на одном намерении или нескольких (но не более трех), чтобы поддержать себя в течение нашего путешествия.

Каждое утро, проснувшись, произносите свои намерения вслух. Запишите их формулировку и носите памятку в кармане или кошельке. Повторяйте намерения несколько раз в день, отмечая, когда ваше эмоциональное состояние не соответствует им или же, наоборот, настраивает на нужный лад.

Снова и снова напоминайте себе о собственных намерениях. Позвольте им полностью завладеть вами. Если уж вы решили принять на себя миссию, именно они могут заложить ее основы.

Таппинговую медитацию *«День 8. Согласованность со своими намерениями»* вы найдете в «Приложении».

Не забудьте занести в календарь дату планируемого освоения программы девятого дня. Если вам покажется, что одного дня недостаточно, ничего страшного. Выберите срок, который сочтете оптимальным.

Мы приближаемся к важному этапу нашего путешествия, так что запишите в календарь: «Начал читать „Девятый день“! Вот это – настоящее облегчение!»

Девятый день

Находим энергетические утечки

Представьте, что каждое утро вы просыпаетесь полным внутренней энергии. Ее количество строго ограничено. Как только запасы энергии оказываются на нуле, приходится отдыхать до следующего дня или прибегать к резервным запасам.

Задумайтесь об этом.

Зная, что на каждый день у вас есть фиксированное количество энергии, как вы ее используете? Будете ли контролировать расход энергии или пустите дело на самотек?

Мы не задумываемся об этом, пока, как говорится, гром не грянет. А когда наступает интеллектуальное, физическое и эмоциональное истощение, недоумеваем: «Куда делась вся энергия?» А она к тому времени уже полностью истрачена.

Так и возникает ощущение пустоты.

Бывает, что мы чувствуем себя измотанными задолго до конца дня, а иногда готовы работать сутки напролет.

Почему так происходит? Как расходуется наша энергия?

В первую неделю нашего путешествия мы искали пути, ведущие от паники к спокойствию.

С сегодняшнего дня мы начнем рассматривать поведенческие модели, которые вырабатывались человечеством на протяжении многих лет, и то, как они влияют на наше самовыражение в повседневной жизни.

Поиск утечек

Сотни раз бывало, что даже если утром мы чувствуем себя идеально, в течение дня настрой ускользает от нас, и мы понимаем, что опять схватились за десять дел сразу. А дальше – хроническая усталость.

Почему все так устроено?

Где произошли утечки энергии, и как можно их устранить? Чаще всего самые значительные утечки образуются, когда мы цепляемся за

прошлое.

Поскольку часто бывает трудно определить, какие эмоции или проблемы из прошлого являются наиболее затратными, простейшей отправной точкой может стать рядовая, но регулярная ситуация. Давайте вкратце рассмотрим, как одна такая утечка сказывается на течении дня.

Вы просыпаетесь в прекрасном самочувствии, настроившись на приятный, продуктивный день.

Затем вы получаете сообщение или электронное письмо от вашей матери, начальника, своего бывшего или важного клиента – то есть от кого-то действительно вас интересующего. После прочтения вы переживаете стресс, чувствуете дискомфорт. Не придавая этому никакого значения, вы немедленно начинаете сочинять подходящий ответ, перебирая варианты.

К тому времени, как день набрал обороты, вы уже совершенно не думаете о намеченных планах; вместо этого вы реагируете на все, происходящее вокруг вас.

Весь ваш график летит к черту, дела срываются, встречи откладываются, приходится пропустить тренировку в полдень, чтобы хоть как-то наверстать упущенное.

Оставшуюся часть дня вы проводите, бросаясь от одной задачи к другой, – какой уж тут таппинг. И, несмотря на то что вы выкладываетесь на полную катушку, результат все равно намного ниже, чем было намечено: это в свою очередь приводит к новому стрессу, а он – к еще большей утечке энергии.

Когда день подходит к концу, у вас уже не остается никаких сил. Даже близкие раздражают, даже готовить не хочется, поэтому приходится идти в ресторан – и прощай, принятое решение экономить на общепите. Перед сном прошедший день кажется полной катастрофой, все, что остается, – надеяться на лучшее завтра. Вот вам и типичный пример.

А самое неприятное – то, что почти всегда мы знаем о поведенческом стереотипе, который и испортил наш день.

Мы *понимаем*, что злосчастное сообщение обеспечило нам типичное «вставание не с той ноги». Мы *знаем*, что в сложившихся обстоятельствах привычное поведение следует изменить. Мы *знаем*, что необходимо дать понять назойливому корреспонденту о том, какие чувства вызывают его сообщения и так далее. Мы *понимаем*, что в противном случае эта ситуация будет продолжаться месяцами, годами, а то и десятилетиями. В общем, какая бы проблема ни назревала, несмотря на то что мы полностью ее осознаём, – она все равно случится!

В глубине души мы понимаем, что подобные ситуации создают в нашей жизни эффект домино. Из-за них мы испытываем чрезмерную эмоциональную нагрузку, а потому и наши действия имеют меньший КПД.

Мы не заботимся о здоровье, пропуская тренировки; утрачиваем душевный покой, позабыв о таппинге; рушим отношения, проявляя чрезмерную раздражительность, нетерпение и так далее. Иногда психологические стереотипы способны серьезно повлиять даже на наше финансовое положение (особенно если отправной точкой в решении денежных вопросов станет паника).

В моей первой книге я подробно рассматриваю эти поведенческие шаблоны.

Мне не нужно быть экстрасенсом, чтобы знать: мы используем одни и те же шаблоны, иногда с небольшими изменениями, всю свою жизнь. Мне не нужно даже встречаться с вами, чтобы догадаться, как вам надоело биться головой о стену при нулевых результатах.

Наверняка вы иногда восклицаете: «Черт, не могу поверить, что я снова это сделал!»

«Зачем я сказала ему это... опять?»

«Почему я ем эту еду... снова?»

«Почему я пропустил тренировки... опять?»

«Почему я скучаю по деньгам... снова?»

«Почему я расстроен (сердит, растерян, устал, перегружен, напуган – продолжайте сколько угодно)...

снова?»

Это еще мягко сказано. Скорее всего, вы не столь добры к себе. В таких случаях мы, как правило, добавляем в конце еще и приличный набор непечатных словечек.

Помимо негативного мышления и поведения, ни для кого не секрет, что в критических ситуациях мы часто импровизируем. Но, тем не менее... воз и ныне там. Тут кто угодно потеряет терпение!

Еще полбеда, если бы мы не знали о своих поведенческих стереотипах.

Но мы, черт побери, знаем о них!

И они управляют нами. Большинство из них вырабатывается в раннем детстве, благодаря собственным родителям, учителям, друзьям – словом, обществу^[16].

Чем чаще мы подчиняемся этим шаблонам, тем больше энергии они у нас отбирают. Поскольку мы постоянно подпадаем под власть стереотипов, создается иллюзия, что мы не в силах контролировать происходящее, раз уж оказались в критической ситуации.

К счастью, с помощью таппинга мы можем вернуть себе силы, но сначала необходимо вычислить собственные поведенческие стереотипы, а затем изменить их. Таппинг обладает мощным воздействием в преодолении энергетических утечек, так как задействует плавного рулевого – наше подсознание, также известное как «примитивный мозг».

Вмешательство «примитивного мозга» в этот процесс имеет решающее значение, потому что даже когда *сознание хочет измениться*, подсознание будет всегда препятствовать ему, так уж оно запрограммировано.

Подсознание станет сопротивляться происходящим изменениям, даже когда они крайне желательны и полезны для вас.

С помощью таппинга вы сможете подавить сопротивление бессознательного «я» и измениться. Вы построите такую жизнь, какую хотите, пересмотрев прежние привычки, которые, между прочим, выкачивают из вас гораздо больше сил, чем вы думаете.

Становление человека

Прежде чем мы рассмотрим ваши поведенческие модели, ведущие к утечке энергии, и начнем использовать таппинг для их преобразования, я кое в чем признаюсь. Всех нас объединяет одна простая истина и она же – виновница наших частых ошибок. Готовы?

Итак...

Я – человек.

Полный недостатков.

Несовершенный.

Я много и продуктивно работаю, но иногда совершаю ошибки. Бывает, что я делаю выбор, о котором впоследствии жалею. Иногда я подчиняюсь стереотипам, которые хотел бы изменить, но никак не найду времени заняться таппингом.

Как вам последний абзац?

Я преподаю таппинг, пишу книги о нем, но не всегда использую его для корректировки своих поведенческих шаблонов, даже если чувствую, что это необходимо.

Как уже было сказано, я – человек. Полный недостатков. Несовершенный.

Вряд ли подобное высказывание вы сочтете новаторским.

Если вы, закатив глаза, воскликнете: «Ник, ну еще бы!», я вас прекрасно пойму! Однако по большому счету все, что делает нас «очеловеченными», сводится к благоприобретенному чувству стыда. Так мы привыкаем действовать по заведомо ущербным моделям, а затем еще более усугубляем ситуацию, порицая себя за то, что не можем справиться с этой ущербностью.

Печально, но этот стыд и чувство вины – любые эмоции, которые вы себе навязали, – лишь увеличивают энергетические потери. А стереотипным поведением мы истощаем свои силы, которые, по логике, эти стереотипы должны восполнять!

Вообще-то у каждого из нас есть недоработанные, несовершенные шаблоны поведения. Иногда мы ими злоупотребляем, иногда – игнорируем их, хотя лучше всего было бы вплотную заняться их исправлением.

Это нормально.

Мы все – духовные создания, получающие опыт человеческой жизни. В мире ничто не идеально. И мы – тоже.

Даже во время написания этой книги у меня происходили подобные эпизоды (помните пресловутое незадавшееся утро?), и нужно было что-то предпринять. Я работаю над этим, но процесс небыстрый, и первый шаг в данном случае – принять и полюбить себя, даже когда вы понимаете, что снова наступили на старые грабли.

Поэтому, прежде чем мы начнем идентифицировать «убыточные» модели поведения, свойственные вам, давайте проведем несколько циклов позитивного таппинга, чтобы успокоиться.

Принятие себя и любовь к себе

Сделайте три глубоких вдоха.

Затем выполните трехкратное нажатие на точку карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что я иногда веду себя по-прежнему, я люблю себя и принимаю себя таким, какой есть.

Брови: Эти шаблоны

Угол глаза: укоренились во мне,

Под глазами: но я должен преодолеть их.

Под носом: Я не стану поддаваться им,

Подо ртом: но мне придется это сделать.

Ключица: Я продолжаю сталкиваться с одними и теми же, знакомыми до тошноты, шаблонами.

Подмышка: И мне это не нравится.

Макушка: Но так происходит,

Брови: и это нормально.

Угол глаза: Я готов принять, что эти шаблоны – моя неотъемлемая часть.

Под глазами: Но, несмотря на это, я по-прежнему люблю себя.

Под носом: Нет ничего опасного в том, чтобы разглядеть в этих шаблонах скрытые эмоции.

Подо ртом: Я могу обратить их себе на пользу,

Ключица: чтобы испытать настоящую любовь к себе.

Подмышка: В поведенческих стереотипах нет ничего постыдного.

Макушка: Они – часть моего человеческого опыта.

Брови: Я могу взглянуть на них по-новому,

Угол глаза: без чувства вины, стыда или самокритики.

Под глазами: Я вижу себя другими глазами.

Под носом: Я не разлюблю себя, сколько времени на изменения ни потребовалось бы.

Подо ртом: Я способен принять себя и весь накопленный мной опыт.

Ключица: Принять и полюбить себя – совершенно безопасно.

Подмышка: Я расслабляюсь

Макушка: и обретаю спокойствие.

Глубоко вдохните и продолжайте таппинг, пока не наступит необходимое облегчение. Используйте собственные слова или повторяйте приведенные выше.

Где находятся ваши болевые точки?

Когда разговор идет о поиске энергетических утечек, мы, как правило, пытаемся обнаружить их в тех областях жизни, которые вызывают у нас наибольшее эмоциональное напряжение.

Имейте в виду: находиться под давлением не всегда плохо. Допустим, если вы упорно работаете, чтобы уложиться в дедлайн интересующего вас проекта, запросто можно ощутить прессинг. Иногда он бывает изнурительным, но, тем не менее, это прекрасный мотиватор, который заставляет нас выкладываться по полной.

С другой стороны, описанный выше пример позитивного прессинга самодостаточен и приводит к облегчению, когда задача выполнена. Это лишь один из случаев, которые помогут вам достичь лучшей версии себя.

Однако в других областях жизни вы можете ощущать иное постоянное «давление», которое истощает ваш энергетический

резервуар с большей скоростью, чем он способен наполняться. Далее мы перейдем к поиску и таппингу таких «болевых точек».

Примечание: Советую записать это упражнение на бумаге или на цифровой гаджет.

Сделайте три глубоких вдоха и вообразите начало обычного дня. Представьте, что ваш энергетический резервуар полон до отказа.

Спросите себя: какова первая причина, истощающая мою энергию?

Может быть, это неосознанный страх на почве плохого сна?

Вы раздражаетесь, пытаясь заставить своих детей встать с постели и начать собираться в школу?

Вы постоянно ощущаете болезненные симптомы – хроническую боль, пищеварительные расстройства, словом, что-то подобное?

Вы беспокоитесь о сроках сдачи проекта, будет ли сегодня босс в хорошем настроении, не произошло ли что-нибудь неприятное с вашим коллегой или членом семьи?

Появилось свободное время, и вы не знаете, как его использовать, и злитесь от этого?

Вы скорбите о потере любимого человека, супруга или других близких людей?

Обратите внимание на то, что истощает вас в первую очередь, и оцените, сколько энергии вы затрачиваете. Достаточно ли пяти процентов? Десяти? Или нужно больше?

Запишите полученные результаты.

На протяжении всего дня фиксируйте факторы, приводящие к утечкам энергии, и их количественные показатели. (Вы можете представить, что ваш внутренний «бак» содержит 100 единиц энергии, а затем вычитать единицы для каждой утечки, которую вы замечаете.)

Подумайте, какие мысли и воспоминания лишают вас энергии.

Например, часто ли вы испытываете чувство вины из-за того, что не занимаетесь медитацией?

Вы не определились окончательно со своим отношением к браку, деловому партнерству или полному отсутствию таковых?

Возможно, один из друзей или членов семьи потребляет больше вашей энергии, чем все остальные, вместе взятые?

Часто ли вы беспокоитесь о деньгах?

В течение всего дня отмечайте, сколько вашей энергии потребляет каждый человек, место и событие (как текущее, так и всплывшее в воспоминаниях).

День закончился, сколько энергии у вас осталось? Ой, неужели получилось отрицательное число?!

Запомните! В этом эксперименте нет ни хороших, ни плохих результатов, ни абсолютной истины или заведомой лжи. Даже если при подсчете затраченной за день энергии вы увидите в итоге отрицательное число, это не значит, что все пропало. Ведь главная цель данного тренинга – осознание принципов стереотипного поведения, которое приводит к излишним энергетическим затратам. Задача – обнаружить эти стереотипы, не дать им завладеть нами за счет стыда, чувства вины и других негативных эмоций из составленного списка.

Другими словами, не беспокойтесь о том, что вас беспокоит!

Просматривая свой список, обратите внимание, на что больше всего потрачено энергии, выделите два пункта.

Сложите эти показатели. Результат – количество дополнительной энергии, которую вы будете иметь в своем распоряжении каждый день, как только сбросите давление в избыточных точках!

Видение истории

Существуют такие «убыточные» поведенческие модели, которые характерны для большинства людей. У всех нас есть нечто общее. Уж поверьте, я знаю, о чем говорю!

Например, если одним из таких «убыточных» паттернов является отвращение к выполняемой работе, могу гарантировать, что, стоит мне лишь намекнуть вам об этом, как я немедленно услышу кучу историй, почему вы так ненавидите то, чем занимаетесь, до чего довел вас мерзавец-начальник, насколько вам все это опостылело (тем более что правду от себя не скроешь) и так далее.

Возможно, вы пожалуетесь, что чувствуете себя загнанным в угол необходимостью зарабатывать деньги. Это ощущение делает работу ненавистной.

А потом является давно надоевший клиент, с которым хочешь не хочешь, а приходится работать, рядом вечно крутится местный подхалим, который начинает критиковать вас, стоит лишь боссу появиться на горизонте...

Как я уже говорил, у всех нас предостаточно историй, связанных со стереотипным поведением, приводящим к эмоциональным утечкам!

«Убыточные» паттерны, или точки критического давления, часто связаны с детскими впечатлениями, подавленными эмоциями и ограничениями, пережитыми в молодости.

В дальнейшем мы постепенно разберемся с такими паттернами, а сейчас лишь скажу, что они действуют на очень глубоком уровне.

В следующем упражнении мы совместим таппинг с рассказом о вашем наиболее «убыточном» паттерне.

Перечитайте свой список утечек энергии за день и сосредоточьтесь на самой значительной из них.

Когда вы думаете, насколько сильное давление оказывает на вас это обстоятельство, обратите внимание на эмоции, которые испытываете.

Попытайтесь зафиксировать ассоциации – события, воспоминания, которые в это время приходят вам на ум.

Наконец, отметьте любые ограничивающие убеждения, которые могут быть связаны с данной энергетической утечкой.

Предположим, что разговоры с вашим бывшим (или бывшей) о детях в среднем отнимают 20 процентов (или 20 единиц) энергии в день.

Какие эмоции вы испытываете, думая об этих разговорах?

Чувствуете злость, боязнь, грусть, стыд?

Есть ли какие-нибудь особенные события, связанные с бывшим (бывшей), которые влияют на ваше общение?

Связаны ли с этим «убыточным» паттерном какие-то ограничивающие вас убеждения?

Допустим, верите ли вы, что он / она всегда сумеет втереться к вам в доверие или что никуда от него / нее не денешься и так далее?

Все это – фрагменты истории, вписанные в паттерн. Следующим шагом станет таппинг.

Демонстрация истории

Теперь, когда вы осознали, что нерассказанная история просто кипит внутри вас, давайте дадим ей выход – запустим прямиком в эфир!

Вы можете начать рассказывать ее с любого момента. Не беспокойтесь, что история понятна только вам. Цель – высказаться во время таппинга.

Например, если вы хотите начать рассказ о взаимоотношениях с вашим(-ей) бывшим(-ей) с сообщения, которое сегодня утром получили от него / нее, так и сделайте. Расскажите, что в нем было написано, что вы почувствовали, вспомнили и так далее. Короче, включите перематку назад. Получилось? Здорово! Значит, вы вообще можете плюнуть на все это.

Вот общие рекомендации для занятия таппингом во время рассказа.

- Попробуйте вспомнить максимальное количество ощущений, которые сопутствовали вам – взгляды, звуки, чувства...
- Прибегайте к таппингу, когда почувствуете всплеск прежних или новых эмоций.
- Не беспокойтесь о качестве рассказа: просто используйте таппинг и вспоминайте произошедшее в деталях. Не существует «правильного» или «неправильного» способа изложения, не бойтесь нарушить хронологию, структуру и так далее.

Прежде чем приступить к таппингу, оцените эмоциональный заряд вашей истории, связанной с «убыточным» паттерном, и присвойте ему значение от 0 до 10.

Сделайте три глубоких вдоха.

Начните с точки карате. Во время рассказа и движения по таппинговым точкам будьте предельно честны.

*Точка карате... Бровь... Угол глаза... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...*

Макушка...

*Точка карате... Бровь... Угол глаза... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

*Точка карате... Бровь... Угол глаза... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

Продолжайте рассказ, нажимая на точки утечки энергии:

*Точка карате... Бровь... Угол глаза... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

*Точка карате... Бровь... Угол глаза... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

*Точка карате... Бровь... Угол глаза... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

Выполняйте упражнение, пока эмоциональный заряд вашей истории не снизится.

Затем перескажите историю от начала и до конца. Снижился ли ваш эмоциональный заряд?

Оцените интенсивность по шкале от 0 до 10.

Как только вы сможете пересказать историю, связанную с этим «убыточным» паттерном, не испытывая прежней высокой эмоциональной интенсивности, энергетическая утечка устранится.

Не волнуйтесь, этот процесс не всегда долгий. Наладка некоторых «разгерметизированных» паттернов и пересказ связанных с ними историй не занимают и пяти минут; другие могут потребовать регулярного таппинга в течение нескольких дней или недель, прежде

чем почувствуется результат. Количество затраченного времени не имеет значения: продолжайте таппинг, пока не освободитесь от эмоционального давления.

День 9

Величайшие перемены в себе: отмечаем ключевые паттерны

Вам знакомо ощущение, которое возникает, если удачно проведешь презентацию, покинешь сцену под аплодисменты, уложишься в установленные сроки – в общем, когда успешно завершишь что-то важное?

Это тот самый удивительный момент, когда весь груз, висевший на ваших плечах, внезапно исчезает. Вы добились своего, и мозг командует организму: «Расслабься!» У-у-у-х-х-х!

Думаю, на протяжении следующих нескольких дней вы с моей помощью почувствуете нечто подобное. Вы должны будете испытать на себе бытовой прессинг. Да, через это придется пройти (но таппинг поможет). Зато результат – невероятное облегчение – стоит того!

Итак, начиная с сегодняшнего дня, ваша главная задача состоит в том, чтобы сосредоточиться на одном паттерне, который вы определили как наиболее убыточный. Всякий раз, заметив его влияние, делайте паузу и занимайтесь таппингом.

Даже если вы можете выделить всего две минуты, не пренебрегайте такой возможностью. Прибегайте к этому так часто, как вам того захочется.

Простая привычка отслеживать паттерн и использовать таппинг во время его проявлений даст вам дополнительную энергию для того, чтобы обрести спокойствие и получить больше возможностей для открытия лучшей версии себя.

Только представьте, какое облегчение и умиротворение вы испытаете однажды, когда ваш «убыточный» паттерн неожиданно возвратит похищенную им энергию!

Потратьте еще немного времени, чтобы закончить программу девятого дня (таппинговая медитация «*День 9. Высвобождение*»), заглянув в раздел «Приложение».

Не опускайте планку! Сейчас вы освобождаетесь от всего, что мешает проявлению вашей лучшей ипостаси. Мы уже давно перешли от слов к делу, поэтому будьте любезны удостовериться, что не забыли добавить планируемое окончание программы десятого дня в свой календарь.

Да, мы пока разгребаем прошлое, но уже есть чему удивляться: ведь вы наконец-то сбросили этот эмоциональный груз со своей спины.

Я понимаю, что рыться в прошлом – не самое приятное занятие.

ПРЕКРАСНО понимаю.

А знаете что... ведь таппингуя и очищая свою ментальность от всякой дряни, которая накопилась в прошлом, вы приближаетесь к лучшей версии себя и соответствующей жизни.

А что самое удивительное – вы делаете это самостоятельно!

Поаплодируйте себе, вы это заслужили.

Продолжайте таппинг и знайте: вы на это способны.

И вот еще что... Хотя изложение этой книги линейно, не обязательно соответствовать заданным рамкам. Возможно, вам придется вернуться к программе того или иного дня, пропустить очередной фрагмент, если подготовка окажется недостаточной, или трижды повторить один и тот же день. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу, доверьтесь интуиции и знайте – вы отлично справляетесь!

Десятый день

Прощаемся с прошлым

Доктор Винсент Фелитти был потрясен.

После долгих лет напряженной работы неожиданно стало очевидно, что исследование, проведенное им и его сотрудниками, было пустой возней. Начавшись многообещающе, работа резко сменила курс. В итоге получилось так, что исходная задача так и не была выполнена.

Но, как говорится, чудеса случаются чудесным образом. Так что именно провал дал доктору Фелитти понять, что он на пороге важного открытия.

Будучи основателем Департамента профилактической медицины в концерне Kaiser Permanente, Фелитти посвятил свою карьеру вопросам снижения рисков для здоровья. В ходе этой работы он заинтересовался проблемой ожирения. Успешные результаты помогли бы множеству людей поправить свое здоровье и увеличить продолжительность жизни.

Проведенное им и его коллегами исследование (а своей изначальной задачей они ставили именно решение проблем с ожирением) сразу приобрело огромную популярность. Еще бы: те пациенты, которые следовали рекомендациям Фелитти, теряли до 136 килограмм в год.

Результаты казались невероятно перспективными – пока не произошло нечто непредвиденное. Многие пациенты с наиболее значительной потерей веса восстановили его за невероятно короткий срок.

Решив разобраться, доктор Фелитти опросил своих пациентов.

Среди участников исследования была 28-летняя женщина, которая приехала в клинику Фелитти годом ранее. В то время она весила 185 килограмм. Следуя программе потери веса Фелитти, она успешно потеряла 125 килограмм всего за 51 неделю. Новый вес сохранялся в течение нескольких недель, а затем скинутые килограммы быстро вернулись.

Когда доктор поинтересовался, что спровоцировало ее вновь набрать вес, она, помедлив, объяснила, что не так давно устроилась на работу благодаря протекции некоего пожилого господина. Анализ связи этого события с набором веса помог выяснить, что собственный дедушка домогался ее с десятилетнего возраста на протяжении одиннадцати лет, то есть аж до двадцати одного года.

Вскоре Фелитти понял, что 55 процентов участников основного исследования каждой контрольной группы подверглись сексуальному домогательству в детстве. Многие из них также пережили и другие малоприятные эпизоды, в том числе грубое физическое насилие, эмоциональный прессинг, пренебрежение, потерю родителя (родителей) или развод, выросли в неблагополучной семье: папа / мама – алкоголик / наркоман / заключенный и тому подобное.

Ошеломленный тем, как стремительно развиваются столь неприятные последствия его практики, Фелитти^[17] стал сотрудничать с Центрами по контролю и профилактике заболеваний, с целью провести масштабное исследование при участии 17421 человека из среднего класса. Результатом исследования стала концепция «Неблагоприятного детского опыта» (НДО), пролившая свет на влияние опыта, полученного в детстве, на здоровье взрослого человека.

Основное внимание уделялось десяти общим категориям НДО и выяснилось, что каждый шестой взрослый страдал по меньшей мере четырьмя из них.

Каждый одиннадцатый испытал шесть и более последствий проявления НДО. У тех же, у кого показатель превышал 6, риск дойти до внутривенной наркомании был на 4600 процентов выше обычного; что касается суицидных попыток, там поскромнее: «всего» на 3000 процентов. Показатель НДО, равный или превышающий 6, также говорит о среднем сокращении жизни такого человека более чем на 20 лет.

Как эти детские переживания отражаются на нашем здоровье и благополучии спустя несколько десятилетий? Исследование указывает на два основных фактора.

Во-первых, взрослые с высокими показателями НДО часто прибегают к различным препаратам, пищевым продуктам и иным

способам, чтобы отвлечься от глубокой эмоциональной боли, которую они ощущают десятилетиями.

Во-вторых, хронический неустранимый стресс, вызванный негативным детским опытом, провоцирует накопление в организме шлаков, которые вполне могут способствовать, например, развитию инфекционных заболеваний, поскольку подавляют иммунную систему.

Фелитти резюмирует следующее.

Обнаруженное нами в исследовании НДО с участием семнадцати с половиной тысяч взрослых представителей среднего класса сводится к следующему: затерянные во времени и глубоко защищенные им стыд и тайна детских переживаний, вкупе с социальными запретами на определенные сферы человеческой деятельности, приводят к тому, что через полвека детские переживания мощно проявляются как мотиваторы эмоционального настроения – по крайней мере, так происходит с позиции биологической природы заболеваний и общепринятой точки зрения на проблему продолжительности жизни^[18].

Иначе говоря, исследование НДО доказало, что для излечения глубоких детских психологических травм одного времени в качестве терапии недостаточно.

НДО, который можно квалифицировать как травму, контролирует сформированные и разрозненные нейронные связи. Затем по этим путям поддерживаются деструктивные эмоциональные модели и поведение.

Со временем связь мозга с детской травмой лишь укрепляется, но никак не наоборот.

Чем больше я работаю с пациентами, аудиторией, даю интервью, публикую результаты своих работ в интернете и за его пределами, тем сильнее убеждаюсь, что Фелитти совершил фундаментальное открытие: НДО действительно оказывает огромное влияние на состояние здоровья взрослого человека, и исключений из этого правила нет.

Независимо от вашей оценки НДО и того, было ли у вас «счастливое» детство, по моему опыту, почти у всех имеется (иногда даже несколько) отчетливо сохранившихся переживаний, от которых нужно освободиться, прежде чем мы будем готовы достичь лучшей версии себя.

Отмотаем-ка пленку назад, в ранние годы, чтобы исцелить старые раны и получить ясное представление об эмоциональном стрессе, который, возможно, копился в нас десятилетиями.

Готовы испытать долгожданное облегчение?

Ой, фу! Что угодно, только не копание в прошлом!

Сперва необходимо разобраться, насколько «нормальным» и понятным является для вас чувство сопротивления – беспокойство, паника, его физические симптомы (хроническая боль, мигрени, усталость и так далее), если обратиться к ретроспективе.

Я опять занимаюсь пустой болтовней, да?

Слушайте, а может, пошлем все это куда подальше?

Погрузим все это барахло в мусоровоз и забудем.

Знаю, звучит соблазнительно, однако облегчение, которое вас ждет, слишком велико, чтобы его игнорировать.

Так что если вы, раскапывая прошлое, почувствуете сопротивление – держитесь меня.

Итак, задайте своему сопротивлению интенсивность от 0 до 10.

Сделайте три глубоких вдоха. Начнем таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Пусть я и не хочу вглядываться в прошлое – слишком прессует, надоело, – все равно я в безопасности.

Брови: Весь этот хлам из прошлого —

Угол глаза: почему бы ему просто не исчезнуть?

Под глазами: Мне надоело жить прошлым,

Под носом: но отказаться от этого пока не получается.

Подо ртом: Я чувствую это телом и разумом.

Ключица: Все эти чувства, связанные с прошлым, —

Подмышка: наверное, я никогда не избавлюсь от этих воспоминаний.

Макушка: Слишком глубоко они отпечатались в памяти.

Брови: Но я не могу отказаться от своего прошлого,

Угол глаза: оно по-прежнему со мной.

Под глазами: Я хочу покинуть его пределы.

Под носом: Я хочу освободиться от груза прошлого,

Подо ртом: но не знаю, смогу ли я.

Ключица: Это так расстраивает,

Подмышка: но чувствовать себя так – вполне нормально.

Макушка: И я выбираю спокойствие, даже когда отказываюсь бороться с прошлым.

Брови: Все это прошлое.

Угол глаза: Оно оставалось со мной так долго.

Под глазами: Я могу позволить себе почувствовать это сопротивление, чтобы взглянуть на мое прошлое,

Под носом: и я позволю этому произойти.

Подо ртом: Я подавлю свое сопротивление, оглядываясь назад.

Ключица: Когда я думаю о взгляде в прошлое, мной владеет только спокойствие.

Подмышка: Мое тело исполнено покоя и умиротворения.

Макушка: Каким бы ни было мое прошлое, сейчас я примирился с ним.

Сделайте глубокий вдох. Снова оцените интенсивность вашего сопротивления. Продолжайте таппинг, пока не достигнете высшей степени покоя.

Разница между «большой Т» и «маленькой т»

Когда мне исполнилось семь лет, моя семья переехала из Аргентины в Соединенные Штаты.

Я был новичком в Коннектикуте, новичком в городской школе и даже в собственном доме. Люди, язык, культура – все казалось странным. Хотя я был счастлив (и наслаждаюсь этим счастьем до сих пор), что у меня есть любящая семья, всегда готовая прийти на

выручку, одновременно я тосковал по другой, гораздо более обширной «семье», которую оставил в тысячах миль позади – о своих друзьях.

Что еще хуже – я возненавидел школу.

И причем настолько, что в одно прекрасное утро послал ее к черту.

Как только моя тетя, отвозившая в тот день меня в школу, припарковала машину и вышла из нее первая, я заперся изнутри. Сидел и пялился перед собой, игнорируя отчаянные вопли тетушки (повезло ей, нечего сказать).

Настроение идти в школу у меня отсутствовало напрочь.

Сейчас, честно говоря, я уже плохо помню все детали того утра, но по рассказам очевидцев можно восстановить, как все тогда произошло.

По мнению близких, главной причиной моих проблем был переезд в новую страну. К счастью, через пару месяцев родители перевели меня в другую школу. Ее я почему-то полюбил, быстро нашел новых друзей и вскоре почувствовал себя как дома.

Несмотря на то что этот сложный для меня период закончился довольно быстро, след НДО оказался весьма ощутимым. Хотя в целом полученный опыт и не влияет на мой показатель НДО, наверняка его воздействие на меня в какой-то степени продолжается. Возможно, отчасти поэтому в зрелом возрасте я принял решение жить рядом с домом детства.

В ранние годы большинство из нас испытывали похожие проблемы.

Некоторым довелось пережить травму.

Эти переживания оставляют след в нашей памяти, хотя и в разной степени. Мой переезд в Соединенные Штаты – то, что мы в обиходе называем «маленькой травмой». Данная категория опыта охватывает достаточно широкий диапазон: переезд, сопутствующий ему раздрай, дальше – издевки и пренебрежительное отношение сверстников, потом – строгий учитель, изверг-тренер и так далее.

«Серьезная травма», или «большая Т», несомненно, оказывает гораздо более интенсивное воздействие на наше здоровье и состояние, а также и на мозг. Типичная «большая Т» – вредные привычки, безразличие к себе и окружающим, нищета, потеря родителя,

хронические болезни, выживание после землетрясений, цунами, терактов и так далее.

Часто мы не замечаем, как со временем накапливается посттравматический стресс. Подобно тому, как вода в конце концов перельется через край стакана, если мы не прекратим ее наливать, многочисленные «маленькие т» и большие Т», особенно происходившие в течение многих лет, в конечном счете переполнят наш внутренний «стакан».

Другими словами, когда мы достигаем критического уровня посттравматического стресса, наш мозг также начинает работать в форсированном режиме. Почти то же самое происходит, когда мы предаемся особенно ярким воспоминаниям или когда они находят отражение в нашей жизни.

Вам когда-нибудь приходилось, сидя в тесном семейном кругу, внезапно оказаться поглощенным переживаниями, которые вы испытали в возрасте семи или восьми лет?

Некоторые воспоминания могут быть шокирующе живыми!

Так как же раз и навсегда ступить на верный путь?

До тех пор, пока мы сами не увеличим емкость нашего внутреннего «стакана», мы рискуем навсегда остаться пленниками неразрешенного эмоционального стресса, спровоцированного детскими впечатлениями.

Адаптируемый орган

Представляете, как функционировал бы человеческий мозг, если бы каждый поступок был обдуманым?

Если бы ваше тело практически лишилось способности двигаться, а потом напрочь исчезло желание куда-то ходить и с кем-то общаться, как в таком случае изменился бы мозг?

В этом плане любопытны результаты сделанного в свое время наблюдения над военнопленными, которые содержались в полной изоляции месяцы и годы.

Из-за невозможности заниматься какими-то вещами, многие из них развили невероятные умственные способности. Некоторые даже умудрились решать в уме сложнейшие алгебраические задачи.

Другие занимались «мысленной архитектурой»: представляли постройку здания, кирпич за кирпичом, доска за доской. Что характерно: освободившись из плена, эти люди воплотили свои мечты в реальность и построили именно те дома, которые воображали в неволе.

В крайне мрачных, зачастую невыносимых обстоятельствах они бросили вызов действительности и укрепили свой мозг исключительно мощными позитивными способами^[19].

Все эти сведения о НДО и мозге вряд ли вызовут восторг. Проблема в том, что нельзя «перевести часы» и отменить то, что произошло в детстве.

Но у меня есть и хорошие новости. Готовы?

Как вы помните, мозг, который и есть главная сила, отвечающая за хорошее самочувствие и долголетие, нейропластичен. Это означает, что он может реорганизовываться. Иначе говоря, он способен изменять и создавать новые нейронные связи, которые оказывают серьезное положительное влияние на здоровье, физический тонус, эмоции, а также на умственные способности.

Поскольку таппинг воздействует на первопричину стресса, успокаивая «примитивный мозг», который чрезмерно активизируется из-за перенесенных травм, он поддерживает позитивную трансформацию в нем быстрее, чем стандартная «комплексная» терапия^[20].

Используя таппинг для высвобождения неразрешенных чувств, воспоминаний и детских переживаний, вы перенастраиваете мозг на восприятие новых, гораздо более позитивных реалий. Проще говоря, с помощью таппинга вы можете перепрограммировать мозг и научить его работать по тем принципам, которые не мешают становлению лучшей версии себя.

Насчет «большой Т»

Если вы страдаете от «большой Т», полученной в детстве или в зрелом возрасте, я настоятельно рекомендую найти специалиста по таппингу, который поможет справиться с последствиями печального опыта.

Таппинг является одним из самых мощных методов лечения посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), и сертифицированный специалист (многие психологи и психиатры используют его в своей практике) может помочь вам, не погружая в мысли о прошлом и не нанося дополнительного эмоционального вреда^[21].

Чтобы сиюминутно восстановить ощущение спокойствия и безопасности, вы также можете воспользоваться сценарием таппинговой медитации «*Полный порядок*», который вы найдете В приложении.

Освободитесь от воспоминаний о прошлом

Хотя я и не могу вспомнить до мельчайших подробностей тот день, когда заперся в машине от своей тетушки, я часто прибегал к таппингу, когда происшедшее всплывало в памяти (не так уж часто, но все-таки случалось). Далеко не всегда возникало чувство положительного сдвига, но я ощущал, что таппинг высвобождает мою энергию. Было даже приятно заново пережить тот период детства.

Собственно, в этом и есть цель таппинга, которым мы собираемся заняться, – освободиться от тяжелых воспоминаний.

Выберите время, чтобы сосредоточиться на событии из детства, которое тяготит вас.

Проще начинать с незначительных эпизодов вроде придиорок учителя или тренера. Можно сфокусироваться и на более весомом событии, если почувствуете себя способным безопасно провести такой эксперимент.

Примечание. Если в какой-то момент почувствуете себя перегруженными, возьмите паузу и подышите, а затем сделайте несколько нажатий, чтобы избавиться от приступов паники. В подобных случаях прибегать к таппингу следует с помощью специалиста.

Если не получается отчетливо вспомнить конкретное событие из детства, сосредоточьтесь на сложном для вас периоде: половое созревание, учеба в школе и так далее.

Можно задуматься и о переживаниях, свойственных почти каждому ребенку: одноклассники не хотят дружить, а дома не горят

желанием об этом слушать.

Для начала обратите внимание на эмоции, которые испытываете, когда фокусируетесь на событиях. Заставляют ли вас воспоминания грустить, чувствовать себя одинокими, сердиться или еще что-то?

На сей раз, вместо того чтобы оценивать общий эмоциональный заряд вашей истории, сосредоточьтесь на конкретных первичных эмоциях, которые она вызывает. Обозначьте интенсивность по шкале от 0 до 10.

Чтобы освободиться от тяжести воспоминаний, пройдитесь таппингом по всем точкам во время своего рассказа. Еще раз напоминаю общие рекомендации для таких тренировок.

- Старайтесь вспомнить как можно больше чувственных переживаний – взглядов, звуков, эмоций.

- Прибегайте к таппингу, когда испытываете эмоции, схожие с пережитой в детстве ситуацией (если вы отчетливо ее помните), и фиксируйте результаты.

- Не беспокойтесь о качестве повествования: просто начинайте таппинг, когда нахлынут воспоминания. Сделайте свою историю как можно более подробной. Нет «верного» или «неверного» способа изложения, поэтому не беспокойтесь о хронологии, структуре и так далее.
- Если в процессе таппинга ваши первичные эмоции перетекают в другие, отметьте этот факт и сделайте необходимые нажатия для того, чтобы ясно ощутить и высвободить их.

Прежде чем вы приступите к таппингу, сделайте три глубоких вдоха.

Начнем с трехкратного нажатия на точку карате.

Во время таппинга по другим точкам продолжайте рассказывать свою историю. Можете произносить слова громко или вполголоса. Если воспоминание больше похоже на фильм – просто внимательно посмотрите его. Выбирайте тот способ, который кажется вам наиболее естественным.

*Точка карате... Бровь... Угол глаза... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

*Точка карате... Бровь... Угол глаза... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

*Точка карате... Бровь... Угол глаза... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

Продолжайте использовать таппинг, пока не закончите рассказывать историю.

Когда будете готовы, перескажите историю от начала до конца.

Испытав в какой-то момент дополнительный эмоциональный заряд, остановитесь и выполняйте таппинг на протяжении этой части истории, пока не придет облегчение.

Затем снова начните рассказ с самого начала.

Повторяйте весь цикл, пока не сможете говорить о событиях, не испытывая эмоциональной напряженности.

День 10

Величайшие перемены в себе: освобождаемся от прошлого

Ох, только не это снова!

Вы уже поняли: это я о том, как многие из нас реагируют, когда их просят покопаться в своем прошлом.

Разумеется, мы предпочли бы, чтобы болезненные воспоминания просто исчезли. Ваша задача, начиная с сегодняшнего дня, – развить в себе этот дар. Используя таппинг, вы наконец сможете распрощаться с прошлым и его эмоциональной болью.

Пришло время исцелить старые раны.

Занимаясь таппингом, размышляя о детстве, вы существенно увеличиваете шансы на обретение лучшей версии себя. Освободившись от невыносимого эмоционального бремени, вы получите дополнительную энергию и по-новому взглянете на свои возможности – как теперешние, так и будущие.

Таппинг, совмещенный с мыслями о прошлом, не откроет вам всех истин сразу. Как правило, это длительный процесс, поскольку к занятиям часто прибегают урывками.

Если воспоминания о событиях лишили вас покоя, таппинг – первое средство. Не нужно форсировать события, не заставляйте себя, если чувствуете, что на данный момент эта задача для вас непосильна.

Доверяйте себе, и пусть процесс идет своим чередом.

Описание таппинговой медитации *«День 10. Безопасное прощание с прошлым»* вы найдете в «Приложении».

* * *

Мы уже о многом поговорили, и вы, наверное, устали. Ну хорошо, только, пожалуйста, добавьте одиннадцатый день в свой календарь.

В главе «Одиннадцатый день» мы еще глубже погрузимся в область «примитивного мозга» и задействуем таппинг, чтобы избавиться от глубоко укоренившихся страхов. Поверьте, вы очень удивитесь, поняв, почему вы иногда действуете именно так, а не иначе.

Одиннадцатый день

Опоссум, белый медведь и кролик: почему мы замираем?

Это поистине душераздирающее зрелище.

По всей видимости, полярный медведь, кролик и опоссум мертвы. Глаза открыты, но взгляд абсолютно неподвижен. Подошедший человек прикасается к ним, тормошит, но никто из животных не реагирует. Тела жесткие, как при трупном окоченении.

Время бежит, но признаков жизни по-прежнему не заметно.

Внезапно полярный медведь начинает трястись. Его глаза все еще неподвижны, словно в трансе. Тряска усиливается. Челюсти медведя двигаются так, словно он что-то кусает, его лапы будто царапают кого-то рядом с ним. Это огромное и мощное животное, похоже, пытается справиться с кем-то, хотя лежит на спине, а кусает и царапает лишь воздух.

Вскоре массивное туловище содрогается со страшной силой, словно сопротивляясь невидимой атаке.

Жуткое зрелище – наблюдать, как громадное животное мучается в припадке. И по-прежнему неясно, что произойдет дальше.

Вдруг он по-настоящему оживет, когда мы меньше всего этого ожидаем?

Вскочит ли он и будет ли атаковать взаправду?

Станет ли опять безвольным телом?

Предсказать невозможно.

Судороги постепенно слабеют, а затем и вовсе прекращаются. Медведь делает несколько вдохов и выдохов, а через несколько секунд поднимается на ноги и спокойно идет, не обнаруживая никаких признаков физической или умственной неполноценности.

Опоссум и кролик тоже лежали рядом без малейшего движения: на спине, лапы подняты кверху.

Без всякой видимой причины их тела вдруг начинают дергаться. Через некоторое время животные перекатываются на живот, спокойно встают и уходят, как ни в чем не бывало.

Вы когда-нибудь слышали выражение «играть в опоссума»?

Некоторые животные, когда им угрожают хищники, как известно, притворяются мертвыми.

Как и естественная реакция на крик «Замри!», подобное поведение является мощным средством выживания. Кое-каким хищникам для стимуляции голода необходима длительная погоня и / или поединок, и при отсутствии таковых они просто теряют к пище интерес. «Играя в опоссума», потенциальная жертва может выжить в ситуациях, которые в противном случае определенно привели бы к смерти.

Как только исчезает необходимость изображать мертвого – хищник потерял интерес и удалился, – животные часто испытывают приступ дрожи: такой эмоциональной реакцией они буквально стряхивают с себя травматический шок, неминуемый при выживании в подобных условиях. Это предотвращает травматический постэффект, который может быть нанесен их психическому, эмоциональному и физическому состоянию.

Реакция замирания инстинктивно срабатывает и у нас, когда мы чувствуем себя бессильными перед атакой, независимо от того, является она физической или эмоциональной. К сожалению, пока мы полностью не оправимся от перенесенной травмы, не вычистим без остатка из «примитивного мозга» каждое воспоминание о ней, ее последствия в той или иной степени будут преследовать нас.

В программе предыдущего дня мы говорили о том, как освободиться от болезненных детских переживаний. Сегодня мы пойдем дальше и разберемся, что же заставляет вас «играть в опоссума» и делает беспомощным перед обстоятельствами.

Если вы не можете сразу распознать в себе реакцию «замирания», я вам помогу. Иногда, чтобы понять, какую роль эта ерунда играет в нашей жизни, приходится изрядно потрудиться.

«Замороженный» мозг

Однажды прекрасным сентябрьским утром 1999 года семейная пара сорокалетних бизнесменов Стэн Фишер и Утте Лоуренс отправилась из своего дома в Онтарио (Канада) на деловую встречу в Детройте.

Примерно на полпути из-за сильного тумана видимость внезапно свелась практически к нулю. Почти ничего не видя, Стэн ударил по тормозам и едва избежал столкновения с огромным грузовиком, их автомобиль вынесло на обочину.

Визг, треск и грохот сотрясали воздух. Автомобиль Стэна и Утте стал тринадцатым в ужаснейшей аварии из восьмидесяти семи машин – самом страшном дорожном бедствии в истории Канады.

После оглушительной какофонии наступила жуткая тишина. Как только машина остановилась, Стэн в отчаянии попытался открыть двери и окна. Стоящие рядом автомобили начали гореть, Стэн и Утте слышали, как просят о помощи запертые в них люди. Но они ничем не могли помочь, так как сами были в собственной машине, как в ловушке: ее плотно подмял под себя 18-колесный грузовик.

В конце концов кто-то разбил огнетушителем лобовое стекло. Выбравшись, Стэн попытался помочь Утте, которая сидела на своем месте абсолютно парализованная происходящим – не двигаясь и не произнося ни звука. В конце концов скорая помощь доставила их в больницу для обследования. Серьезных повреждений не было, незначительные раны обработали и перевязали.

Если в физическом плане обошлось без особых травм, то в эмоциональном все было гораздо сложнее. Симптомы ПТСР не давали Стэну и Утте покоя: нарушился сон, появилась чрезмерная раздражительность, а чтобы хоть ненадолго отключиться от болезненных воспоминаний, они пристрастились к спиртному. Лишь спустя три года пара получила необходимую и действенную помощь.

Чтобы начать восстановительный процесс, Стэн и Утте прошли сканирование головного мозга. Стэн был первым. Когда ему предложили вспомнить о событиях, звуках и запахах во время катастрофы, он испытал реальный флешбэк. Его мозг моментально активировал области, отвечающие за самосохранение – бегство / борьба. Ритм сердца участился, повысилось потоотделение, а кровяное давление поднялось до опасно высокого уровня.

Сканирование мозга Утте показало нечто совсем иное. После того как ей предложили воскресить собственные переживания во время аварии, показатели активности ее мозга резко снизились: фактически он успокоился. Также замедлился и сердечный ритм, отсутствовали потливость и позывы к бегству или сопротивлению.

И Стэн, и Утте продолжали испытывать последствия перенесенной травмы, но каждый по-своему. В то время как тело Стэна реагировало живейшим образом (сопротивляться или сдаться!), тело Утте повело себя абсолютно по-другому. Она утратила способность рассуждать и двигаться.

Причина такой реакции Утте на произошедшее, по словам ее терапевта-травматолога, кроется в раннем детстве. После смерти отца Утте пришлось жить со своей матерью, суровой и требовательной женщиной. Будучи еще совсем ребенком, она поняла: единственная защита, к которой она могла прибегнуть, – намертво абстрагироваться от обстоятельств. Поэтому нет ничего удивительного в том, что, столкнувшись в зрелом возрасте с серьезной травмой, организм Утте отреагировал привычным ему образом.

Когда первичный мозг одерживает верх, он частично перекрывает работу высшего ментального уровня, нашего сознания, и заставляет тело бежать, прятаться, сражаться, а то и прикидываться мертвым... Если возникает достаточно веская причина для блокировки сознательного мышления, а такое как раз и происходит во время критических ситуаций, мозг продолжает вырабатывать стрессовые гормоны, а попытки пробиться мыслью (которая по своей сути есть электромагнитный импульс) сквозь эту преграду ни к чему не приводят. Даже спустя продолжительное время после спровоцировавшего ситуацию события мозг может продолжать посылать сигналы организму, чтобы избежать угрозы, которой давным-давно не существует^[22].

Поскольку проявление реакции замирания наиболее вероятно, когда мы чувствуем бессилие, она особенно распространена у детей, в том числе в ситуациях, которые могут и не содержать серьезной угрозы. Родительское равнодушие, жестокое обращение, чрезмерные наказания и многое другое – все это крайне травмирующие ребенка факторы. «Примитивный мозг» реагирует на подобные события так, будто ситуация опасна для жизни. А поскольку бороться или убежать

от взрослого ребенку крайне затруднительно, все, что ему остается, – прибегнуть к «реакции замирания».

Во взрослом возрасте эта реакция может сработать совершенно непредсказуемо, и вот мы уже лишены дара речи, идем на попятный, поднимаем руки вверх, сдаемся тем, кто нас же и предал, не находим себе места после конфликта и пробуем другие «вкусы» того же сорта. Реакция замирания способствует и саморазрушению: главным образом это проявляется в форме саботирования своих достоинств. Один страх перед этой реакцией удерживает нас от принятия жизненно важных решений.

«Оттаивание»

В то время как полярный медведь, опоссум и кролик инстинктивно понимают, что им необходимо избавиться от посттравматических последствий с помощью тремора (в том или ином виде), мы, люди, предпочитаем «переступить через себя», «двигаться дальше», а гораздо чаще – принимать лекарства, которые якобы призваны избавить нас от последствий пережитого.

Даже те из нас, кто отреагировал на трагические события должным образом, не всегда находят в этом облегчение. Последние исследования показывают, что обычная групповая терапия зачастую не позволяет устранить посттравматический синдром и, по сути, может повторно причинить боль пациенту.

Хотя ныне существующие методы лечения действительно могут оказывать серьезное влияние на последствия перенесенной травмы, ни один из них не апеллирует в полной мере к ее прямым последствиям для тела и «примитивного мозга». Поскольку мы стремимся подавить эти последствия, а не встретиться с ними лицом к лицу, чувство беспомощности, пережитое нами во время трагических обстоятельств, со временем лишь усиливается.

Как только мы освободимся от соматического отпечатка, который оставила травма, мы вновь сможем связно мыслить и даже защищаться, когда это необходимо. Подумайте об этом...

Как бы вы себя чувствовали, если бы могли сказать то, что всегда хотели?

Что испытали бы, если бы смогли нанести серьезный удар тому, кто причинил вам боль?

Как бы вы описали свои ощущения, если бы всегда могли успешно избегать или сопротивляться сложной ситуации?

Я неоднократно встречался с людьми, которые спустя десятилетия по-прежнему страдали от последствий «большой Т» или «маленькой т». Когда во время их воспоминаний мы использовали таппинг, они пытались повторить совершенные тогда действия или произнести те же слова, но ничего не получалось.

Но как только они этого добьются, то смогут наконец восстановить свою утраченную силу. Исчезнет необходимость в реакции замирания, они будут защищать себя сознательно, не поддаваясь влиянию пережитков прошлого.

Ключом к перманентному освобождению от реакции замирания, как мы увидим в дальнейшем, является таппинг, ведь с его помощью можно, условно говоря, заново пережить травму психологически и тем самым распознать причины, которые провоцируют вас «играть в опоссума». Во время таппинга вы примете поступок, с которым раньше не могли примириться, и произнесете слова, которые до сей поры так и оставались невысказанными. Используя таппинг, вы освободитесь от реакции замирания как на эмоциональном, так и на ментально-соматическом уровне.

Осознаём смысл слова «безопасность»

Реакция замирания может возникать в результате широкого спектра переживаний, особенно перенесенных в детстве. Если на вашу долю досталась «большая Т», имейте в виду, что последствия травмы, которая произошла несколько десятилетий назад, все еще могут воздействовать и на ваше тело, и на «примитивный мозг».

Чтобы с помощью таппинга избавиться от этих последствий, я настоятельно рекомендую найти серьезного сертифицированного специалиста по ТЭС, который поможет вам безболезненно провести этот процесс. Если травмы особенно тяжелы, прибегните к помощи психолога или психиатра, знакомого с техникой таппинга.

Если потребуется быстро восстановить спокойствие, можно воспользоваться сценарием бонусной таппинговой медитации «*Полный порядок*», который вы найдете.

«Размораживание» своего сознания

Настало время воспользоваться таппингом, чтобы стереть впечатления от травмирующих событий физического, эмоционального и духовного характера.

Во-первых, подумайте, при каких обстоятельствах вы склонны прикидываться опоссумом.

Вот на общественных собраниях вы всегда озвучиваете собственные мысли?

А рассказать всю правду о своих семейных проблемах можете?

Избегаете ли вы разговоров о деньгах или предпочитаете беседовать на эту тему с психоаналитиком?

Когда вам приходилось по-настоящему сдерживать себя, чтобы сохранить брак, карьеру, финансовое положение, расположение определенных людей или что-то столь же серьезное?

Желание прикинуться опоссумом может быть мотивировано естественным чувством противостоять чему-либо. Сознание при этом опустошается: даже если вы хотите побеседовать с семьей, то главным образом потому, что стремитесь выплеснуть в ее адрес свое раздражение.

«Застыть» вас могут вынудить и различные события – прошедшая или предстоящая встреча, собеседование и так далее.

Определите для себя один такой характерный случай.

Сосредоточьтесь на человеке, обстоятельстве или событии, которое заставляет вас «замереть». Представьте, что заново переживаете тот момент, обращайтесь внимание на любые ощущения, которые испытываете, а также на возникающие эмоции.

Затем оцените эмоциональную интенсивность (или ее отсутствие, как мы наблюдали в случае с Утте) по шкале от 0 до 10.

Сделайте три глубоких вдоха.

Начнем с трехкратного нажатия на точку карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что я столь подвержен реакции замирания и мне так трудно сопротивляться ей, я по-прежнему люблю себя и отдаю отчет в своих ощущениях.

Брови: Реакция замирания столь сильна,

Угол глаза: что я застываю.

Под глазами: Я ничего не стану делать / не отреагирую так, как предполагал.

Под носом: Я застываю.

Подо ртом: Реакция замирания

Ключица: лишь в моей голове,

Подмышка: лишь в моем теле.

Макушка: Но когда это началось?

Брови: Эта реакция...

Угол глаза: Почему она происходит?

Под глазами: Когда все это началось?

Под носом: Почему мне хочется притвориться мертвым?

Подо ртом: Реакция замирания

Ключица: не содержит ничего страшного.

Подмышка: Я без опасений могу увидеть, где ее корни.

Макушка: Мне ничто не угрожает, когда я пытаюсь понять, как эта реакция смогла развиться во мне.

Брови: Я могу расслабиться, когда думаю об этом.

Угол глаза: Я могу перестать осуждать себя за то, что подвержен реакции замирания,

Под глазами: и смотрю на это без страха.

Под носом: Безопасность – значит чувствовать себя в безопасности,

Подо ртом: даже если придется притвориться мертвым.

Ключица: Я спокоен, когда думаю об этом.

Подмышка: Мое тело спокойно переживает эти воспоминания.

Макушка: Сейчас я чувствую лишь покой и безопасность.

Сделайте глубокий вдох. Снова оцените эмоциональную интенсивность (или ее отсутствие) по шкале от 0 до 10.

Продолжайте таппинг, пока не ощутите должного спокойствия при анализе реакции замирания. Используйте свои собственные слова или текст, приведенный выше.

Когда почувствуете, что готовы, продолжите таппинг во время своего рассказа о человеке или событии, заставляющих вас «играть в опоссума».

Вспоминая об эпизоде (эпизодах), в котором вам пришлось прибегнуть к реакции замирания, старайтесь максимально обострить свои ощущения, эмоции и сенсорику, фиксируйте малейшие детали – взгляды, звуки, запахи, – которые приходят на ум.

Продолжая таппинг во время повествования, задавайте себе вопросы наподобие:

Что я всегда хотел при этом сказать, но так и не сказал?

Существуют ли способы, с помощью которых я смогу защитить себя или выразить свои чувства?

(Если вы испытываете настойчивое желание ударить, пнуть, в общем, физически расправиться с тем, кто в свое время причинил вам боль, удостоверьтесь, что вокруг вас достаточно свободного пространства и вы не сможете навредить окружающим. Думаю, не надо напоминать, что мы хотим избавиться от травмы, а не набрасываться на обидчиков с кулаками.)

Выполняйте таппинг по точкам, когда слова уже буквально просятся на язык. Пытайтесь побороть принцип «дерись или беги», сделайте то, чего так долго хотели, но никогда не делали.

*Точка карате... Бровь... Угол глаза... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

*Точка карате... Бровь... Угол глаза... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

*Точка карате... Бровь... Угол глаза... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

Продолжайте таппинг до тех пор, пока сосредоточенные раздумья о том самом событии или человеке перестанут вызывать в вас эмоциональное напряжение.

День 11

Величайшие перемены в себе: освобождаемся от реакции замирания

Наиболее сильными стресс-факторами являются потеря контроля и неуверенность в наиболее значимых областях жизни – личной и профессиональной, экономической и психологической.

Габор Мате

Некоторые переживания вызывают в нас чувство бессилия и неуверенности не хуже реакции замирания. Мы замыкаемся в себе, теряем способность действовать и реагировать соответствующим образом. Перед лицом угрозы, будь она физической, эмоциональной, финансовой, мы чувствуем себя беззащитными, неспособными овладеть ситуацией, теряем контроль даже над собственным мозгом и телом.

Начиная с сегодняшнего дня вы должны ежедневно предпринимать небольшие шаги, ведущие к возврату вашей власти над собой, дающие вам возможность перепрограммировать свой мозг и понять, насколько полновластным хозяином собственной жизни вы способны быть.

Начните с того, что просто отмечайте события, которые наводят вас на мысль об игре в опоссума – как значительные, так и мелкие. Просто обращайтесь внимание на возникающие позывы и, если возможно, прибегните к таппингу, когда чувство станет отчетливым, и, не прекращая таппинг, освободитесь от него.

В какой-то момент вы можете почувствовать внутреннее сопротивление со стороны реакции замирания. Я несчетное количество раз практиковал таппинг с людьми, желающими побороть эту самую реакцию, и наблюдал, как они менялись практически на моих глазах.

При таппинге во время реакции замирания энергия человека заметно меняется, наступает видимое расслабление тела. Человек чувствует себя увереннее и сильнее. Таппинг – как таран для внутреннего эквивалента Берлинской стены, открывающий человеку свободный путь. Даже для меня подобное зрелище всегда нечто невероятное, что уж говорить о моих пациентах.

Поэтому, заметив, что уваливаете от откровенных ответов на свою реакцию замирания, остановитесь и займитесь таппингом. Вы – человек, и достойны лучшего.

Таппинговую медитацию *«День 11. Безопасная „разморозка“»* вы найдете в «Приложении».

* * *

Не поленитесь потратить минуту и добавьте двенадцатый день в свой календарь. В этот день мы обратимся к одной из наиболее древних и мощных эмоций – к гневу. С помощью таппинга вы сможете избавиться от него раз и навсегда.

Двенадцатый день

Усмирение грозы: избавляемся от гнева

Однажды один самурай пришел к учителю Хакуину.

«Скажите, Учитель, существуют ли на самом деле ад и рай?» – спросил он.

Хакуин долго молчал, но наконец спросил: «Кто ты?»

«Я – самурай, известный фехтовальщик и член личной гвардии императора», – ответил тот.

«Ты – самурай?! – воскликнул Учитель. – Да какому же императору мог понадобиться охранник вроде тебя? Ты ведь выглядишь точь-в-точь как нищий!»

«Что?!» – вскричал самурай, лицо его покраснело от гнева, а рука потянулась к мечу.

«Ого! – произнес в ответ Хакуин. – Да у тебя есть меч? Готов поспорить, ты настолько туп, что, пожалуй, отрубишь мне голову!»

Не в силах больше сдерживать злобу и гнев, самурай вытащил меч и приготовился к удару.

«Вот что такое ад!» – воскликнул тогда Хакуин.

Поняв преподанный урок и осознав, что он рисковал жизнью учителя, самурай убрал меч и поклонился.

«А сейчас перед нами – рай!» – добавил Хакуин.

Поразмыслите над этой историей. Что она значит именно для вас?

В последние дни мы с помощью таппинга освобождались от последствий детских психологических травм. При этом многие столкнулись с одной из самых сильных и поглощающих эмоций – гневом.

Сегодня мы научимся использовать таппинг, чтобы избавиться от гнева, каким бы ни было его происхождение – детский стресс или другой сегмент вашего негативного опыта.

Запретные эмоции

Те, кто злит вас, одерживают над вами верх.

Элизабет Кенни^[23].

После двадцати пяти лет хронической боли в коленях, Бобби наконец избавилась от нее.

Отношения с сыном и мужем наладились, вернулась любовь. Кроме того, ее карьера начала набирать обороты, а сама она сбросила более 22 кг.

Жизнь буквально менялась у нее на глазах, но самые значительные и важные перемены происходили внутри. Впервые Бобби почувствовала себя прекрасным человеком, достойным любви, счастья, здоровья, успеха и мира.

Ее вера в себя рухнула, когда ей было пять лет. В свой собственный день рождения она услышала, как напившийся отец объявил: вот, мол, здорово было бы, если бы эта девчонка и не рождалась никогда! Столь обидные слова лишили Бобби уверенности в себе и не прекращали терзать ее многие годы спустя.

Вот так безрадостно все и происходило, пока в октябре 2013 года жизнь Бобби не начала меняться. Тогда я впервые имел честь практиковать таппинг со сцены вместе с ней.

Мы прошли по тем обидным словам, которые произнес ее отец, и Бобби была ошеломлена, поняв, что, оказывается, она никогда не позволяла гневу полностью овладеть собой. Я усилил этот эффект, попросив ее представить себя пятилетней, но с головы до ног в броне, так что никакой пьяница-отец не страшен.

Она одновременно плакала и смеялась, представляя, как дает папаше неслабого тычка, прежде чем швырнуть торт ему в физиономию. В какой-то момент она даже прекратила таппинг, чтобы справиться с нахлынувшими чувствами.

Спустя примерно двадцать минут боль в коленях, постоянно мучившая Бобби, гнев и агрессия исчезли. В тот вечер она долго гуляла, пару раз даже поднималась по лестницам *ради удовольствия* и не испытывала ни малейшего дискомфорта.

Она была глубоко поражена случившимся.

Шли месяцы, боль не возвращалась, жизнь Бобби менялась все стремительнее. Многие годы она терпела сильнейшую физическую и эмоциональную боль из-за того, что сознательно запретила себе чувство гнева.

Что изменится в вашей жизни, если вы надежно и безопасно избавитесь от гнева, копившегося в течение недель, месяцев, лет или даже десятилетий?

Улучшатся ли ваши отношения?

Взлетит ли карьера?

Восстановятся ли здоровье и жизненный тонус?

Что произойдет, если этот застарелый гнев исчезнет навсегда?

Наши эмоции = наше здоровье

А вы знаете, что, согласно исследованиям Центров по контролю и предотвращению заболеваний, 85 процентов болезней вызвано эмоциональными причинами? Согласитесь, огромная цифра! По мнению многих специалистов сферы здравоохранения, подавленный гнев сродни гнойнику, вырабатывает «токсичные эмоции», приводящие к возникновению хронических болей и самым настоящим болезням.

Свержение табу

Для Бобби и многих из нас гнев строжайше табуирован. Ведь данная эмоция направлена в основном на сопротивление. В то же время гнев помогает нам гораздо острее испытывать различные переживания. Это один из сегментов нашего инстинкта выживания, провокатор реакции «дерись или беги».

Почему же мы, как и Бобби, считаем, что, испытывая гнев, мы рискуем нарваться на боль?

Чаще всего и это объясняется детскими впечатлениями. В детстве нас, стоило лишь гневу вырваться наружу, сразу наказывали. И сопровождался этот воспитательный процесс родительскими фразочками типа «посиди, пока не успокоишься».

Благодаря таким сентенциям (обычно произносимым о-о-очень громко), ребенок уясняет: гнев = плохо. На самом же деле он лишь получает дополнительные проблемы. В результате некоторые овладевают умением контролировать свой гнев, в то время как другие

единственным способом его проявления видят необдуманную агрессию, бунт и протест.

Независимо от того, как мы относимся к гнев, после освобождения от его влияния напрашивается вывод: он может разрушить отношения, стать причиной утраты доверия, словом, испортить жизнь, что лишь подтверждает вышесказанное: гнев – это плохо.

Так что же делать?

Если нельзя избежать гнева, возможно, с ним можно благополучно справиться?

Здесь и пригодится таппинг: он позволит ощутить гнев таким образом, что это не повлияет отрицательно на самочувствие и состояние здоровья, на образ жизни или отношения.

Прежде чем мы выясним, как использовать таппинг для освобождения от гнева, выполните ряд нажатий, чтобы как следует «настроиться».

Пусть гнев остается гневом

Подумайте, как вы склонны реагировать на свой собственный гнев. Можно ли сказать, что вы испытываете эту эмоцию в чистом виде, но вместо облегчения обнаруживаете, что все еще сердитесь?

Если агрессия – ваше наиболее типичное проявление гнева, обратите внимание, насколько сложно пережить ее последствия.

Задайте ощущению внутреннего противоречия значение от 0 до 10.

С другой стороны, если вы склонны не поддаваться гневу во избежание дальнейших осложнений, подумайте, насколько небезопасным может оказаться его ощущение в случае утраты вами контроля над своими эмоциями.

Чувству *небезопасности* также задайте значение от 0 до 10. Сделайте три глубоких вдоха.

Начнем с трехкратного нажатия на точку карате.

ТК (повторить трижды): Пусть гнев небезопасен, а его воздействие слишком подавляющее и деструктивное, я готов принять свои ощущения от этой эмоции.

Брови: Этот гнев

Угол глаза: небезопасен.

Под глазами: Он слишком разрушителен.

Под носом: Этот гнев

Подо ртом: не внушает доверия,

Ключица: он деструктивен.

Подмышка: Этот гнев...

Макушка: Я не могу позволить ему вырваться наружу.

Брови: Чем больше я сержусь, тем больше у меня проблем.

Угол глаза: После вспышки гнева я долго не могу прийти в себя.

Под глазами: Этот гнев.

Под носом: Как бы я ни ощущал его,

Подо ртом: как бы ни было трудно от него избавиться,

Ключица: но я не могу избежать этого,

Подмышка: поскольку он – неотъемлемая часть меня.

Макушка: И ощущение гнева для меня естественно.

Брови: Совершенно нормально освободиться от гнева.

Угол глаза: Я способен принять свой гнев как естественную часть себя.

Под глазами: Я способен избавиться от чувства вины, которое появляется вслед за гневом.

Под носом: Я могу позволить себе почувствовать это.

Подо ртом: Эта реакция защищает меня.

Ключица: Поэтому чувствовать гнев безопасно.

Подмышка: Но я не стану больше цепляться за него, как за соломинку.

Макушка: Чувствовать гнев безопасно.

Сделайте глубокий вдох. Снова оцените интенсивность ощущений по шкале от 0 до 10. Продолжайте таппинг, пока не почувствуете желаемый уровень безопасности, одновременно испытывая гнев.

Освободитесь и успокойтесь

Представьте себе камеру автомобильного колеса, когда ее накачивают воздухом. Давление уже достигло нужного уровня, но воздух продолжают нагнетать.

Когда его количество становится избыточным, каучук начинает расползаться. Наконец, когда давление достигает критической точки, камера лопается.

Даже если мы привыкли подавлять гнев, в какой-то момент его количество внутри нас достигает собственной «критической точки».

Поэтому в конце концов мы... лопаемся.

Выполняя следующее упражнение, вы научитесь чувствовать внутреннее давление и отмечать, как на него реагирует ваше тело. Вместо того чтобы «лопнуть», вы сумеете безболезненно освободиться от гнева путем нехитрой техники, которая, тем не менее, подарит подлинное спокойствие.

Упражнение предназначается *исключительно для вас*, поэтому не останавливайтесь до тех пор, пока полностью не освободитесь от гнева. Это прекрасная возможность понять природу гнева без негативных последствий!

На этот раз мы сразу начнем с таппинга, а затем сфокусируемся на конкретных людях и событиях.

Сделайте три глубоких вдоха и начните таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Хотя во мне накопилось столько гнева, что я вот-вот взорвусь, и это серьезно беспокоит меня, я готов принять то, что чувствую, и хочу избавиться от этого ощущения немедленно.

Во время таппинга произносите снова и снова предложения, данные ниже, предварительно заполнив в них пробелы. Не гонитесь за немедленными результатами. Вы можете повторять описание одного и того же фактора, который провоцирует в вас наиболее сильный гнев, или заполнить каждый из пробелов информацией о разных событиях или людях.

Продолжайте таппинг по точкам, даже если заполнить пробелы окажется для вас затруднительным.

Брови: Я в гневе оттого, что _____.

Угол глаза: Я в гневе оттого, что

Под глазами: Я в гневе оттого, что

Под носом: Я в гневе оттого, что

Подо ртом: Я в гневе оттого, что

Ключица: Я в гневе оттого, что

Подмышка: Я в гневе оттого, что

Макушка: Я в гневе оттого, что _____.

Брови: Я в гневе оттого, что _____.

Угол глаза: Я в гневе оттого, что

Под глазами: Я в гневе оттого, что

Под носом: Я в гневе оттого, что

Подо ртом: Я в гневе оттого, что

Ключица: Я в гневе оттого, что

Подмышка: Я в гневе оттого, что

Макушка: Я в гневе оттого, что _____.

Брови: Я в гневе оттого, что _____.

Угол глаза: Я в гневе оттого, что

Под глазами: Я в гневе оттого, что

Под носом: Я в гневе оттого, что

Подо ртом:	Я	в	гневе	оттого,	что
Ключица:	Я	в	гневе	оттого,	что
Подмышка:	Я	в	гневе	оттого,	что
Макушка:	Я в гневе оттого, что _____.				

Сделайте глубокий вдох. Отметьте, как вы себя чувствуете. Изменились ли ваши ощущения? Возможно, гнев обострился или затих, вы ощущаете накал или успокоение? Почувствовали ли боль, покалывание, жар или холод? Представьте, что гнев обрел физическую форму. Есть ли цвет у вашего гнева? Затем (раз уж у него есть форма) поместите его в «коробку». Насколько большой (горячей, холодной и так далее) она станет благодаря вашему гневу по шкале от 0 до 10? Продолжите таппинг, когда в полной мере прочувствуете напор и давление, исходящие из «коробки гнева». Например, можно начать следующим образом:

- Брови:** Эта «коробка гнева»
- Угол глаза:** просто разрывает меня изнутри.
- Под глазами:** Он так жарок,
- Под носом:** этот гнев,
- Подо ртом:** просто раскален докрасна.
- Ключица:** Он пылает.
- Подмышка:** Этот гнев
- Макушка:** жаждет вырваться наружу.

Продолжайте таппинг, пока давление внутри вашей «коробки гнева» не начнет спадать.

Затем, когда будете готовы, выполните прикосновения, представляя, как открываете «коробку» и освобождаетесь от любых сохранившихся остатков гнева. Это может выглядеть примерно так:

- Брови:** Эта «коробка гнева»

Угол глаза: открывается прямо сейчас,
Под глазами: освобождая меня от накопившегося гнева.
Под носом: Я отпускаю его.
Подо ртом: Все становится спокойнее.
Ключица: Я могу навсегда распрощаться со своим гневом,
Подмышка: освободиться от него полностью,
Макушка: почувствовать спокойствие и умиротворение.

Продолжайте таппинг, пока не достигнете желаемого уровня покоя.

Если гнев не рассеивается, касаясь точек, задавайте себе следующие вопросы:

- Почему я до сих пор сержусь?
- На что я действительно злюсь?
- Какую эмоцию скрывает гнев? Как на нее реагирует мое тело?

По мере нахождения ответов на эти вопросы продолжайте таппинг, пока не добьетесь облегчения.

Когда гнев и связанные с ним эмоции уйдут, полезно провести несколько циклов позитивного таппинга.

Брови: Этот гнев,
Угол глаза: весь этот гнев
Под глазами: я чувствую так, словно внутри меня бушует гроза.
Под носом: Он так давит на меня.
Подо ртом: С этим гневом
Ключица: можно безбоязненно распрощаться.
Подмышка: Мне ничто не угрожает, я спокоен
Макушка: и больше я не нуждаюсь в гневе.

Брови: Я способен освободиться от него,
Угол глаза: распрощаться с ним,
Под глазами: изгнать его из собственного тела
Под носом: и из собственного сознания.
Подо ртом: Освободиться от гнева – не значит рисковать.
Ключица: Чем меньше гнева, тем я спокойнее.

Подмышка: Когда-то он защищал меня,
Макушка: и я благодарен ему за это.

Брови: Этот гнев

Угол глаза: обеспечивал мою безопасность,

Под глазами: но я больше не нуждаюсь в этом.

Под носом: Я могу изгнать его из каждой клеточки своего тела.

Подо ртом: Не гневаться – значит быть спокойным.

Ключица: Мой выбор – спокойствие и умиротворение.

Подмышка: Это мой выбор,

Макушка: и сейчас я абсолютно спокоен.

Обратите внимание на свое текущее самочувствие. Повторите упражнение столько раз, сколько необходимо для полного освобождения от гнева.

Также проследите, как высвобождение гнева влияет на вашу эмоциональную нагрузку.

Стало ли вам легче, ушло ли давление? Возможно, вы ощутили прилив энергии, как следует расслабились или даже испытали вдохновение?

Как отреагировало на это ваше тело?

Во время ежедневной практики отмечайте все возможные способы освобождения от влияния гнева на ваш повседневный опыт.

День 12

Величайшие перемены в себе: прощание с гневом

Вы стоите на пляже, глядя на океан.

Вы наблюдаете, как приближается огромная волна, она все ближе и ближе, вот-вот зальет тот небольшой участок суши, где вы стоите. Вы поражены ее мощью, но гораздо сильнее напуганы тем, что она того и гляди накроет вас.

Но внезапно волна теряет силу и оседает в нескольких метрах от вас, путаясь в песке и выброшенных на берег водорослях. Играющие рядом дети отбегают с радостными криками.

Несколько секунд спустя, несмотря на очевидную опасность, которая только что на всех парах мчалась к вам, вы стоите на том же месте, мокрый, но невредимый, а вокруг воцарился покой. Сила, которая только что угрожала вашей жизни, теперь выглядит как безбрежное море безмятежной красоты.

Испытывая злость, мы ощущаем нечто похожее. Мы знаем, что гнев существует, видим, как он крепнет, чувствуем, как он растет, однако недооцениваем собственную способность противостоять его силе.

С сегодняшнего дня ваша главная задача – преодолеть гнев путем накопления соответствующего опыта, до тех пор, пока не достигнете глубочайшего покоя, того самого, который воцарился на пляже после того, как громадная волна рухнула у ваших ног.

Знаю, знаю.

Этого далеко не всегда хочется.

Но в любом случае прибегните к таппингу.

Вначале должно произойти высвобождение.

И тогда, по словам учителя Хакуина, воцарится покой.

Каковы ваши ощущения? На этой неделе мы неплохо продвинулись.

Обязательно пройдите курс таппинговой медитации *«День 12. Освобождаемся от гнева»*. Вы найдете его в «Приложении». Во время таппинга полностью прочувствуйте гнев, чтобы наконец освободиться от него. Поверьте, ощущения, которые при этом возникают, просто невероятны.

* * *

На тринадцатый день мы вновь погрузимся в прошлое, чтобы научиться прощать себя. Готовы почувствовать себя легче и свободнее, чем когда бы то ни было? Выберите дату, когда планируете закончить программу тринадцатого дня и занесите ее в свой календарь прямо сейчас.

Если вы по-прежнему чувствуете, что остатки гнева еще не покинули вас, не торопите события. Пусть полное освобождение займет три дня, неделю, в общем, столько, сколько потребуется.

Оцените свои возможности и добавьте выбранную дату в календарь. Как насчет записать в дневнике что-нибудь вроде: «читаю „Тринадцатый день“. Настоящий день эмоциональной свободы!»

Вы отлично справляетесь!

Имейте в виду: по мере освоения программы отдельные ее фрагменты могут сильнее «резонировать» с вашим организмом, чем другие.

Ничего. Это нормально.

Всякий раз при возникновении нужных ощущений продолжайте таппинг и меняйте слова в сценариях.

Цель таппинга – не в чтении неведомых «заклинаний», но в использовании приобретенного опыта.

Если изменения в сценарии делают его более аутентичным для вас, не пренебрегайте ими!

Важны в первую очередь сами занятия таппингом и освобождение от всего, что мешает становлению вашей лучшей версии себя.

Я горжусь вами! Так держать.

Тринадцатый день

Долой злопамятность: навигация прощения

После двух часов криков и проклятий на могиле отца, выплеснув наконец всю жизнь копившуюся в нем ярость, Уэйн вернулся в машину. Казалось, сказать уже больше нечего и пора возвращаться домой.

Отец Уэйна был буйным пьяницей, бабником и преступником, два года провел в тюрьме. В разгар Великой депрессии он бросил своих первых двух сыновей. Тогда его старшему сыну было четыре года, а младшему – всего 16 месяцев. В день, когда отец ушел из семьи, мать мальчиков находилась в больнице, рожая третьего сына, Уэйна. Отныне ребята были предоставлены сами себе.

Первые годы своей жизни Уэйн провел, скитаясь по детским приемникам и приютам, потому что мать не могла одна прокормить семью. Лишь когда ему исполнилось десять лет, мать наконец смогла забрать сыновей домой. Но и тогда вряд ли жизни Уэйна можно было позавидовать, и, разумеется, во всех несчастьях он винил своего отца.

Поэтому, даже придя впервые на отцовскую могилу, он понял и почувствовал только одно: отец не заслуживал его любви. С той же яростной решимостью, с которой выкрикивал проклятия, он поклялся себе, что никогда, никогда не простит отца.

Приходилось ли вам переживать подобное? Кто или что стало причиной годами копившегося в вас гнева?

Гнев – одна из наиболее сильных и ярких эмоций. Он – та самая пресловутая горячая лава нашего внутреннего вулкана.

И тем не менее мы продолжаем цепляться за эту мощную, но нестабильную эмоцию.

Зачем?

Почему намеренно причиняем себе боль, если прощение может дать облегчение?

Эти крайне важные вопросы мы рассматривали вчера. Сегодня мы еще глубже анализируем их, чтобы получить свежий взгляд на переход от гнева к прощению.

«Я отказываюсь прощать»

Один из моих самых популярных онлайн-скриптов по таппингу, понравившийся десяткам тысяч людей, так и называется: «Я отказываюсь прощать».

Его сценарий начинается так:

Точка карате: *Хотя я и отказываюсь прощать тех, кто причинил мне боль, это не отразится на моей любви к себе и принятии себя.*

Если копнуть поглубже и оставить в стороне свои лучшие намерения, кого вы отказываетесь прощать?

Даже когда вы говорите себе, что полностью разобрались с обидчиком, иногда все, что требуется для прорыва шлюзов, сдерживающих ваш гнев, – одно резкое или необдуманное слово, пропущенный звонок или непрочитанное электронное письмо. Понятно, что ни о каком прощении и речи идти не может.

Кем являются для вас ваши обидчики?

И почему их так сложно простить?

Зачем мы глотаем эту горькую пилюлю

Представьте себя стоящим на пешеходном переходе. Рядом с вами беззаботно прыгает девочка, которая совершенно не обращает внимания на уличное движение. Вы замечаете приближающуюся машину, которая движется в опасно близкой к ребенку зоне. Не задумываясь, вы протягиваете руку и, ухватившись за ляжку детского рюкзака, тянете девочку назад, прежде чем машина успеет приблизиться вплотную.

Инстинкт скомандовал вам обезопасить ребенка. Примерно то же самое происходит и касаясь гнева – срабатывает реакция «примитивного мозга» на попытки простить тех, кто глубоко вас обидел. Разумеется, для «примитивного мозга» сдерживать гнев – вполне разумный выбор. Гнев воспаляет нас. Он может, образно выражаясь, испепелить человека, однако при этом является еще и мощным эквивалентом самообороны. Гнев *защищает* вас.

Прощение может стать рискованным поступком для «примитивного мозга». По сути, это те же прыжки перед приближающейся машиной. Тор (созерцатель из программы второго дня, помните?) сделал бы выбор в пользу прощения и был бы сожран тигром.

Ваш «примитивный мозг» настаивает, чтобы вы вели себя, как Грог, всегда осторожный в своем выборе. По мере необходимости Грог выбирал между страхом и гневом. И хотя он не получит удовольствия ни от первого, ни от второго, тем не менее выживет.

Как мы узнали из программы второго дня, сам смысл существования «примитивного мозга» описывается одним словом: выживание. Его главная задача – обеспечить вашу безопасность.

Когда вы пытаетесь кого-то простить, ваш «примитивный мозг», так сказать, протягивает руку и, ухватившись за ляжку рюкзака, тянет вас обратно в область гнева, пытаясь тем самым подстраховаться от негативного влияния обидчика.

Вот почему прощение дается так тяжело, а решение оставаться сердитым и не забывать обиду часто принимается легче.

Но что, если так называемая опасность, которую видит ваш «примитивный мозг», на самом деле иллюзорна?

Что, если надвигающийся автомобиль, грозящий раздавить ребенка, на самом деле лишь отражение в зеркале старого фильма из прошлого?

Что, если гипотетическая, но от этого не менее страшная опасность, которой вечно озадачен «примитивный мозг», – всего лишь мираж или незамысловатая ситуация, с которой ничего не стоит справиться?

Так что же уместнее – гнев или прощение?

Отныне и впредь

Уэйн не просто позволил себе излить свой гнев: он испытал одновременно шок и невероятное облегчение.

Вскоре после визита на отцовскую могилу Уэйн полетел в Форт-Лодердейл (штат Флорида) и провел четырнадцать дней в мотеле. За эти две недели он написал свою первую книгу *«Как избавиться от комплекса неполноценности»*.

Изменился и его образ жизни. Кроме того что он начал усердно и регулярно трудиться, он избавился от лишнего веса. Главное – изменились его мировосприятие и, соответственно, получаемый опыт. К нему вернулась энергия. Жизнь наполнилась светом. Он почувствовал настоящую надежду, и его мечты осуществились.

Книга «*Как избавиться от комплекса неполноценности*» впервые была опубликована в 1976 году. Более 64 недель она продержалась в списке бестселлеров «The New York Times»: с тех пор было продано более 35 миллионов экземпляров. За последующие годы Уэйн написал десятки книг, в том числе несколько бестселлеров. Неоднократно он выступал на канале PBS и вдохновлял бесчисленные аудитории по всему миру.

Все это произошло после того, как Уэйн освободился от гнева и простил своего отца. Отныне это тяжелейшее эмоциональное бремя не препятствовало ему на пути к становлению лучшей версии себя. Теперь он мог искренне надеяться и мечтать.

Работа Уэйна Дайера изменила миллионы жизней.

Как вы думаете, что произойдет, если вы простите человека, которого поклялись не прощать никогда?

Неважно, жив этот человек или уже покинул наш мир: подумайте, что изменится *для вас лично*, если вы дадите волю своему гневу?

Кого стоит простить?

Советую при выполнении следующего упражнения вести заметки, поэтому, прежде чем начать, вооружитесь бумагой и ручкой либо гаджетом.

Когда будете готовы, сделайте три глубоких вдоха.

Представьте, что человек, которого вы отказывались простить, входит в комнату, где вы сейчас находитесь.

Обратите внимание на то, какие эмоции у вас при этом возникают.

Напряглись ли мышцы?

Может быть, вам стало грустно?

Возможно, вы рассердились?

Какие воспоминания, мысли и картины приходят на ум, когда этот человек оказывается в вашем присутствии?

Поразмышляйте об этом несколько минут и, как только найдете нужные ответы, зафиксируйте их письменно: в дальнейшем они помогут вам во время таппинга.

То, что вы переживаете в подобных ситуациях, и есть ваш эмоциональный отклик на этого человека и вызываемые им ассоциации.

Например, вы можете сказать: «Когда мой папа входит в комнату, я сразу злюсь и начинаю думать о том, что его никогда не было рядом, пока мы росли». Или: «Я в бешенстве, что мой бывший обманывал меня», или еще что-то в том же духе.

Доверяйте своей первоначальной реакции. Определите, какой участок тела наиболее остро реагирует на ситуацию. Задайте этому ощущению индекс от 0 до 10.

Еще раз глубоко вдохните. Начнем с трехкратного нажатия на точку карате.

Примечание: В этом таппинговом сценарии использован обычный разговорный язык. Меняйте слова по своему усмотрению, придумывайте собственные тексты, самостоятельно (без сценария) занимайтесь таппингом.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что я испытываю (эта эмоция), я глубоко люблю и готов полностью принять себя.

Брови: Эта эмоция.

Угол глаза: Эти воспоминания.

Под глазами: Когда я вижу мой _____,

Под носом: я ощущаю _____ в своем теле.

Подо ртом: С ним так трудно распрощаться.

Ключица: Я так долго цеплялся за него

Подмышка: и не хочу его отпускать.

Макушка: Эта эмоция.

Брови: Я ощущаю ее всем телом.

Угол глаза: Эти воспоминания.

Под глазами: Когда я вижу мой _____,

Под носом: я ощущаю _____ в своем теле.

Подо ртом: Я просто не могу распрощаться с ним.

Ключица: Я не позволю ему уйти.

Подмышка: Я не хочу так поступать.

Макушка: Эта эмоция.

Брови: Я так долго держался за нее, **Угол глаза:** но это так изнурительно.

Под глазами: Возможно, настало время проститься с ней.

Под носом: Я способен на это.

Подо ртом: Я больше не нуждаюсь в (эмоция).

Ключица: Она не приносит мне ничего, кроме боли,

Подмышка: заставляет меня цепляться за прошлое.

Макушка: Я прощаюсь с (эмоция) прямо сейчас.

Во время упражнения продолжайте использовать таппинг. Когда будете готовы, определите интенсивность переживаемой эмоции, когда вы представляете себя в обществе ее виновника. Оцените это значение по шкале от 0 до 10.

Примечание: если в качестве отправной точки вы берете разрушенные отношения или детские переживания, имейте в виду, что данное упражнение придется повторить несколько раз; однако каждый новый цикл станет для вас еще одним шагом в нужном направлении.

Повторяйте, пока не почувствуете желаемый покой, когда представляете себя в обществе обидчика.

День 13

Величайшие перемены в себе: прощаем определенного человека

Я хочу попросить вас начать с малого, понемногу нарабатывая навык. Попросить щедро прощать тех, кто пренебрегал вами, отмахивался от вас и даже доводил до белого каления.

Это и есть один из способов даровать прощение.

Однако я не собираюсь просить вас об этом именно сегодня. Вместо этого я попрошу вас пройти со мной весь путь до конца.

Я и в самом деле прошу вас простить человека, по отношению к которому вы не испытываете ничего, кроме злости, даже если он и не заслуживает этого.

Я прошу вас самостоятельно исцелить эту эмоциональную рану.

Это может показаться невозможным, на худой конец – потребовать невероятного количества усилий. Вы можете подумать, что я требую от вас слишком многого.

Я не знаю подробностей вашей биографии, но прекрасно понимаю, что у вас есть все основания злиться и наотрез отказаться прощать этого человека.

Однако ваш гнев и отказ его простить – это тот самый камень преткновения, который обосновался между вами теперешним и вашей лучшей версией. Пока вы не сдвинете его со своего пути (а лучше – отбросить его как можно дальше), вы так и не откроете скрытый в вас потенциал, не сможете понять, насколько сильным и вдохновенным вы могли бы стать.

Если человек, которого вы прощаете, жив и здоров, вы должны понять, что прощение не означает, что этот человек изменится.

Простить кого-то – не значит вернуть его в свою жизнь или надеяться на то, что теперь все будет иначе. Даже после того, как вы простили, скорее всего, вам придется избегать его.

Важно другое: процесс, описанный в предыдущем упражнении, вы сможете использовать как способ простить человека за любой поступок (даже за тот, который он еще не совершил) и за любые слова (даже за те, которые остались невысказанными).

Выполняйте упражнение пару раз в день столько времени, сколько потребуется. Необходимо отдавать себе отчет в ощущениях, появляющихся во время таппинга.

Кстати, эта тема очень обширна. Верьте в успех, но помните: для достижения весомых результатов может потребоваться больше времени, чем вы рассчитывали.

Не стоит превращать тренировки в изнуряющую гонку, но в то же время необходимо стремиться достичь свободы и умиротворения.

Продолжайте заниматься, пока *действительно* не почувствуете изменений. Не забывайте: мы имеем дело с процессом. Доверьтесь мне и знайте: результаты наступят в назначенное им время.

Во время исцеления этой душевной раны не забывайте следить, какие перемены происходят в других аспектах вашей жизни.

Вы стали более терпеливым или с новой силой полюбили близкого человека?

Может быть, вы наконец отыскали того, о ком мечтали и кто исцелит вас от пережитков прошлого, и отказались от того, чье единственное достоинство заключается в том, что его *не надо искать*?

Изменилось ли ваше материальное положение? Чувствуете ли вы себя более здоровым?

Таппингуйте, прощайте, и вам откроется новая, удивительная магия, которая изменит ваш взгляд на жизнь.

Поздравляю с завершением сегодняшнего дня! Прощение имеет решающее значение для исцеления глубоких эмоциональных ран на пути к становлению лучшей версии себя. Оно дается легко далеко не всегда, и я горжусь тем, что вы оказались на это способны.

Описание таппинговой медитации «*День 13. „Я отказываюсь прощать“*» вы найдете в «Приложении».

* * *

Теперь, когда вы избавились от этого тяжелейшего эмоционального бремени, настало время добавить в ваш календарь четырнадцатый день! Под занавес второй недели занятий мы простимулируем вашу работу по саморазвитию, научимся быть более подвижными и пластичными, а также проверим достигнутые результаты.

Четырнадцатый день

На что вы обратили особое внимание?

Максвелл Мольц, пластический хирург и писатель, практиковавший в 1950-х годах, начал замечать у своих пациентов любопытные тенденции.

После операции (допустим, пластики носа) должно было пройти около 21 дня, чтобы пациент свыкся со своей новой внешностью. У тех, кто потерял конечность, фантомные боли появлялись в течение приблизительно 21 дня после операции. Заинтригованный, доктор Мольц вскоре начал замечать, что его собственные новые привычки укореняются примерно за 21 день.

Двадцать один день.

Вроде бы довольно долго, чтобы внушать доверие, но в то же время достаточно мало, чтобы ощутить неуверенность.

Кто бы отказался изменить свою жизнь за каких-то три недели?

Сама эта идея настолько привлекательна, что многие гуру за последние десятилетия использовали ее в своей практике. Книги, учебные курсы и другие источники начали решительно утверждать, что для обзаведения новой привычкой или адаптации к новым условиям требуется 21 день.

Наверняка вы слышали об этом и сами, так же как и я, учитывая, какой график занятий я предлагаю в этой книге!

Проблема в том, что выводы Мольца с течением времени все более и более искажались. Он не утверждал, что для выработки новых привычек требуется 21 день. Его исследования показывают, что для выработки привычки или адаптации в обстановке требуется *приблизительно* или *минимум* 21 день, чтобы самочувствие вошло в колею.

Около 21 дня. Не менее 21 дня.

Не стоит возводить 21-дневный срок в ранг абсолютной истины. Это исключительно общая рекомендация, а для получения весомых результатов 21 день – и вовсе минимум. В действительности же промежуток времени зависит от нескольких факторов.

В последние пять дней мы занимались таппингом в основном в контексте прошлого, обнаруживая и освобождая себя от скрытых эмоций и изучая, как они влияют на решения. Сегодня мы еще раз обратимся к тому, что вы успели обнаружить, разберемся по необходимости в деталях и увидим, каким образом можно извлечь максимальную пользу из полученных знаний, используя 21-дневный период.

Все действительно в порядке

Итак, сколько же вам понадобилось времени, чтобы добраться до главы «Четырнадцатый день»? Больше девятнадцати? Меньше четырнадцати?

А может, два года? ☺

Занимаетесь ли вы таппингом регулярно? Или же настолько заняты, что даже чувствуете вину за бессистемные урывочные занятия?

С годами я заметил, что в индустрии самосовершенствования есть некая тенденция. Практикующие таппинг делятся условно на две группы: те, кто считает, что недостаточно усердно работает, и те, кто уверен, что регулярно отдает все силы для улучшения себя.

Такие люди – читающие книги, слушающие аудиоуроки, участвующие в массовых тренингах – считают, что невозможно измерить те усилия, которые мы используем, чтобы улучшить свою жизнь.

Стресс, создаваемый убеждением в недостаточности усилий, сам по себе является препятствием для прогресса.

Слушайте, просто воспользуйтесь этой книгой.

Я хочу, чтобы вы занимались таппингом ежедневно, и достойно завершали программу каждой из глав.

Эта книга призвана поддержать вас на пути к становлению лучшей версии себя и позволить вам начать жить полноценной жизнью.

Я верю в вас и верю в таппинг.

Мне приходилось наблюдать, как радикально – причем совершенно потрясающим и невероятным образом – менялся человек

благодаря регулярным занятиям таппингом. Даже несколько минут в день (каждый день) способны дать удивительные результаты!

Я желаю этого ради вашего блага. Честно говоря, мне уже не терпится услышать отзывы о том, как таппинг поддерживает вас на пути к обретению своего лучшего «я».

Дело в том, что у каждого из нас изменения происходят по-разному, в разное время и в разном ритме. Процесс может быть нестабильным. Сама жизнь подчас вынуждает нас сбавить темп.

Ничего страшного, это совершенно нормально.

Прежде чем мы перейдем к обзору результатов по итогам второй недели нашего путешествия, позвольте мне сказать следующее:

Вы – *не* объект эксперимента.

Вам *не нужно* загонять себя в рамки.

Если вы почувствуете, что жизнь не отражает ваше лучшее «я», знайте, что вы на верном пути.

Если вы считаете, что достигнутые результаты далеки от ожидаемых, – это вовсе не повод для паники. Это лишь означает, что вы чувствуете прилив нереализованного потенциала.

Не думайте, что в этом виноваты вы или ваши житейские реалии. Разумеется, каждый сталкивается с трудностями. Вернее, с ними сталкиваются *все*. Наличие проблем далеко не всегда означает, что вы – их единственная причина.

Поэтому я позволю себе повториться:

Проблема не в вас. Вы – не часть какого-то эксперимента. Вам не нужно загонять себя в рамки.

Наше путешествие – это переход на новый, более глубокий уровень вашего лучшего «я». Далее мы поговорим о реализации вашего потенциала в одной или нескольких областях жизни. И частично ваше лучшее «я», как ни странно, ассимилирует те стороны вашей натуры, которые вы сами можете считать далеко не совершенными.

Если наше путешествие отняло у вас ровно 14 дней (а вдруг меньше?), не создавайте из этого проблему. Будем надеяться, что на данном этапе вы предприняли верные действия. Напоминаю, темп

занятий по-прежнему можно менять. Все зависит от вас, но главным признаком прогресса было, есть и остается ощущение покоя.

Право как оно есть: свобода распоряжаться своим временем

Помните, как в первую неделю мы сосредотачивались на противостоянии спокойствия и паники?

Поразмышляйте немного о пройденном пути, о циклах таппинга, которые вы успели выполнить к настоящему моменту, и не забудьте отметить, сколько вам потребовалось времени для того, чтобы добраться до главы «Четырнадцатый день».

Насколько сильна паника – стресс, беспокойство, расстройство, чувство вины, разочарование и так далее, – когда вы сосредотачиваетесь на ней во время своего путешествия?

Измерьте интенсивность паники по шкале от 0 до 10.

Сделайте три глубоких вдоха.

Начните с тоекратного нажатия на точку карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что многие события в моей жизни вызывают во мне панику, я делаю выбор в пользу любви к себе и готов принять свои чувства.

Брови: Эта паника.

Угол глаза: Я чувствую, что совершенствуюсь недостаточно быстро,

Под глазами: как будто что-то мешает мне.

Под носом: Я не чувствую проявления своей лучшей версии.

Подо ртом: Это и заставляет меня паниковать.

Ключица: Я чувствую панику всем телом.

Подмышка: Я хочу как можно быстрее измениться.

Макушка: Я желаю достичь лучшей версии себя немедленно.

Брови: Эта паника.

Угол глаза: Я остро ощущаю ее.

Под глазами: Мое тело переполнено ею.

Под носом: Но мне немедленно нужны весомые результаты.

Подо ртом: Мне *необходимы* немедленные результаты.

Ключица: Эта паника

Подмышка: тормозит меня,

Макушка: и это меня беспокоит.

Брови: Она мешает моему прогрессу и так долго меня сопровождает.

Угол глаза: Но что, если я смогу освободиться от нее?

Под глазами: Что, если я сделаю выбор в пользу спокойствия?

Под носом: Я способен поверить в то, что нахожусь на своем месте.

Подо ртом: Я верю, что могу провозгласить наилучшую версию себя.

Ключица: Я способен быть спокойным наедине с самим собой.

Подмышка: Я способен разобраться с любой проблемой

Макушка: и по-прежнему ощущать лишь спокойствие.

Брови: Я выполняю свою работу

Угол глаза: шаг за шагом.

Под глазами: Расслабиться – значит почувствовать себя в безопасности

Под носом: и простить себе свое «несовершенство»,

Подо ртом: поверить в себя

Ключица: и понять, что все идет так, как должно.

Подмышка: Мое тело исполнено спокойствия и уверенности.

Макушка: прямо сейчас.

Сделайте глубокий вдох. Повторно рассмотрите свои панические ощущения и их роль в вашей жизни и придайте им значение от 0 до 10. Продолжайте таппинг, пока не почувствуете желаемый уровень покоя.

На что вы обратили особое внимание?

Даже не могу подсчитать, сколько раз мои пациенты, участники саммитов и массовых тренингов переживали мощнейшие прорывы в

сознании, пристально анализируя, казалось бы, ничем не связанные друг с другом события, воспоминания и переживания из прошлого.

Годы денежных затруднений внезапно заканчиваются после цикла таппинга по детским воспоминаниям о хулиганах.

Десятилетиями мучившая хроническая боль уходит после таппинга по воспоминаниям о сказанных учителем или тренером резких словах.

В юности подсознание поглощает информацию, которая остается с нами, независимо от того, осознаём ли мы ее, уже будучи взрослыми.

В течение прошлой недели мы практиковали таппинг, чтобы обнаружить эмоциональные и ментальные алгоритмы, которые оказывают наиболее существенное влияние на ваш повседневный образ жизни.

Не раздумывая, обведите в календаре один или два дня, которые сыграли для вас особую роль или оставили после изучения чувство незавершенности:

Восьмой день. Сажаем первое семя: новое видение

Вы просыпаетесь, чтобы исполнить свою божественную миссию. Как вы себя чувствуете? Что собираетесь изменить? Каким станет ваш день?

Используя таппинг, мы сажаем первое семя: возможность увидеть, как выглядит ваша наилучшая ипостась, и узнать, каких ощущений она более всего жаждет.

Таппинг пригодится нам и для того, чтобы освободиться от хронической усталости, начать работу над собой с чистого листа – ради нового, вдохновенного видения своего настоящего и будущего.

День 8. Величайшие перемены в себе: нагнетаем атмосферу.

Таппинговая медитация «День 8. Согласованность со своими намерениями».

Девятый день. Находим энергетические утечки

Если бы в вашем распоряжении имелось строго ограниченное количество энергии, как бы вы ее использовали? В этот день мы изучали, какая часть наших ежедневных энергетических запасов тратится на прошлое.

Велик соблазн пропустить всю эту болтовню насчет прошлого, хотя, как правило, это и есть кратчайший путь к вашей лучшей версии себя. Так что если соберетесь пропустить этот фрагмент – вы делаете это на свой страх и риск ☺.

День 9. Величайшие перемены в себе: отмечаем ключевые паттерны.

Таппинговая медитация «День 9. Высвобождение».

Десятый день. Прощаемся с прошлым

В этот день мы узнали, как неудавшийся исследовательский проект доктора Фелитти достиг гораздо более масштабной цели: помог всем нам избавиться от губительного влияния неблагоприятного детского опыта (НДО).

При ПТСР и различных травмах того же профиля терапия таппингом намного эффективнее традиционных методов лечения. Мы рассмотрели прошлые переживания, эмоции и убеждения, требующие повышенного внимания.

Еще мы познакомились с невероятными историями бывших военнопленных, получивших тяжелые травмы; надеюсь, эти истории вдохновят всех нас не опускать руки и не останавливаться на достигнутом.

Прежде чем вы упустите последнюю возможность вернуться к программе этого дня, сделайте передышку. Я понимаю, что вам не хочется вновь погружаться в прошлое. Честное слово, я вас прекрасно понимаю, однако... никуда не деться от факта, что огромное количество пациентов, страдающих от последствий НДО, с помощью таппинга достигли совершенно невероятного уровня исцеления.

Доверьтесь мне, ладно? И вы не пожалеете. Если вы почувствовали желание вновь обратиться к содержанию этой главы, поверьте: облегчение, которое вы при этом испытаете, стоит многого.

День 10. Величайшие перемены в себе: освобождаемся от прошлого.

Таппинговая медитация. «День 10. Безопасное прощание с прошлым».

Одиннадцатый день. Оposсум, белый медведь и кролик: почему мы замираем?

Что общего у белого медведя, опоссума и кролика?

И что общего мы, будучи людьми, имеем с этими зверями? В этот день мы исследовали первичную реакцию на глубоко скрытые страхи, а также понятие «травма» применительно к реакции замирания. Также мы рассмотрели множество вариантов, к которым может привести указанная реакция, и то, как при помощи таппинга научиться ее нейтрализовать.

Почти все мои знакомые склонны повторно обращаться к этой главе, даже те из них, кто не перенес серьезных травм. Удивительно, что избавление от реакции замирания может полностью освободить ваше лучшее «я»!

День 11. Величайшие перемены в себе: освобождаемся от реакции замирания.

Таппинговая медитация «День 11. Безопасная „разморозка“».

Двенадцатый день. Усмирение грозы: избавляемся от гнева

В этот день мы сбрасываем с себя оковы гнева, одной из первичных и необходимых, но табуированных эмоций.

Мы знакомимся с Бобби, которая после десятков лет хронических болей полностью восстановила двигательную активность благодаря тому, что она наконец смогла излить свой гнев в адрес отца-сквернословия.

Это – один из наиболее важных дней программы, обеспечивающий огромное облегчение!

День 12. Величайшие перемены в себе: прощание с гневом.

Таппинговая медитация «День 12. Освобождаемся от гнева».

Тринадцатый день. Долой злопамятность: навигация прощения

Кого вы заведомо отказываетесь прощать? Какие новые стороны жизни могли бы вам открыться, если бы вы смогли простить этого человека?

Мы подробно рассмотрим, какую силу может иметь прощение, на примере рассказа о его трансформационных способностях.

Используя таппинг, мы изучим этот процесс на практике, чтобы понять, какое облегчение и свободу он может дать.

Это обширная и чрезвычайно важная тема. Вы поразитесь тому, как изменится ваш энергетический потенциал после того, когда вы научитесь искренне прощать людей.

Упражнение: Кого стоит простить?

День 13. Величайшие перемены в себе: прощаем определенного человека.

Таппинговая медитация «День 13. „Я отказываюсь прощать“».

Выберите один из двух дней, которые вы предпочли миновать, и напишите несколько коротких замечаний о том, чем именно вам запомнилась его программа. Постарайтесь быть максимально конкретными, то есть вместо того чтобы написать «Он взял на гитаре аккорд», напишите, *почему* человек взял этот аккорд. К примеру: «Тринадцатый день заставил меня понять, что мои проблемы с невозможностью отказать кому-либо в чем-либо напрямую связаны с впечатлениями из детского сада, когда воспитательница наказала меня за мой отказ выполнять ее поручения».

День № ____ является для меня особенным, потому что _____.

Потаппингуйте над этим, сколько потребуется, задействуйте память и чувства, которые вызвало описываемое вами событие, до тех пор, пока не будете спокойно реагировать на эти воспоминания.

Затем спросите себя:

«Почему это событие заставило меня поверить, что я не способен на то или другое?»

Возможно, например, что накричавшая воспитательница тем самым убедила вас, что говорить «нет» – плохо.

Запишите формулировку ограничивающего вас убеждения, которое было спровоцировано тем самым событием:

Сделайте глубокий вдох. Насколько верно ваше убеждение по шкале от 0 до 10? Определите это значение.

Затем потаппингуйте над своим ограничивающим убеждением. Я предпочитаю, чтобы это выглядело примерно так:

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что воспитательница из детского сада, накричавшая на меня, неосознанно убедила меня, что мне нельзя ей противоречить, я люблю себя и принимаю то, что чувствую.

Брови: Я не могу сказать «нет».

Угол глаза: Мне нельзя говорить «нет»,

Под глазами: хотя я знаю, что на самом деле это неправда.

Под носом: Но ощущения именно такие.

Подо ртом: Моя воспитательница накричала на меня.

Ключица: Я был так напуган,

Подмышка: и мне стало стыдно ответить ей «нет».

Макушка: Так я понял, что слово «нет» для меня запрещено.

Брови: Но это не так,

Угол глаза: и я способен осознать это.

Под глазами: Но мой «примитивный мозг» по-прежнему боится сказать «нет».

Под носом: Когда мне нужно сказать «нет», я словно становлюсь парализованным,

Подо ртом: поэтому вместо слова «нет» я скажу «да».

Ключица: И чувствую, что сейчас мне гораздо легче это сделать.

Подмышка: Надеюсь, что когда-нибудь я сумею произнести слово «нет».

Макушка: Мне надоело говорить «да», когда я имею в виду «нет».

Брови: Я могу преодолеть свою боязнь отказать кому-то.

Угол глаза: Отныне все будет зависеть лишь от моего выбора.

Под глазами: Я способен отпустить на все четыре стороны свой страх, который почувствовал в тот день.

Под носом: Я даже могу почувствовать, насколько безопасным может быть для меня мой отказ.

Подо ртом: Нет.

Ключица: Я говорю – нет.

Подмышка: Я могу сказать слово «нет» при любых обстоятельствах.

Макушка: В этом нет ничего опасного.

Когда будете готовы, сделайте глубокий вдох и еще раз оцените, насколько сильно ваше ограничивающее убеждение по шкале от 0 до 10. Продолжайте таппинг до тех пор, пока его ошибочность не станет очевидной.

По мере необходимости этот тренинг можно повторять в любой из дней второй недели, пока вы не почувствуете себя готовым перейти к главе «Пятнадцатый день».

День 14

Величайшие перемены в себе: сюрприз!

Сюрприз! Сегодня – никакой борьбы с проблемами. Вы достигли четырнадцатого дня. Поздравляю!

Так что можете спокойно понюхать розы, выпить чашку любимого чая, позвонить другу или просто полюбоваться красотой природы.

Что бы ни заставило ваше сердце петь сегодня, идите и наслаждайтесь этим.

Описание таппинговой медитации «*День 14. Не пытайтесь все исправить*» вы найдете в «Приложении».

* * *

Найдите минутку и добавьте в свое расписание день пятнадцатый. Рядом напишите что-нибудь вроде «читаю „Пятнадцатый день“ – веселуха!»

Третья неделя

Изменим себя – изменится и жизнь

Пятнадцатый день

Доктор Сьюз и Аристотель – о лучшем выборе в жизни

Как я уже говорил, это моя четвертая книга.

Я всегда хотел заниматься писательством и часто признаюсь, что мне это нравится. Чем я на самом деле занимаюсь? Обычно я готовлюсь, пока сам процесс письма, мышления, обработки информации не напугает меня до крайности.

Вот тогда я обычно и приступаю к новой главе... ладно, проехали.

В такие моменты я напоминаю себе об отложенных звонках или неп прочитанных сообщениях (я прекрасный собеседник, плюс это интересный способ повысить свою продуктивность). Я говорю себе, что впереди у меня еще один напряженный день, поэтому посидеть над книгой у меня просто не получится, нет-нет, не сейчас, не сегодня.

Черт.

А я ведь определил для себя крайний срок. Так что придется писать.

(Вы подвержены прокрастинации^[24]? Я, похоже, единственный...)

Именно во время одного из этих «о-черт-сроки-же-горят»-моментов, когда я работал над своей первой книгой, я задал себе вопрос, который с тех пор изменил мой подход к писательству. Вопрос был следующим:

Что я могу сделать для того, чтобы это занятие стало для меня более привлекательным?

Я не стремился, так сказать, забить гол с центра поля. Мне просто хотелось добиться легкости в писательской работе и получать от нее чуть больше удовольствия.

Я начал задавать себе подобные вопросы всякий раз, когда садился писать:

*Что могло бы сделать мою работу более приятной?
Где добыть пять минут счастья, чтобы продолжить
книгу?*

Как выяснилось, иногда для этого достаточно выпитой в нужное время чашки чая, кофе или стакана «зеленого коктейля». Бывает, что для прилива вдохновения нужно пересесть на любимый стул или выйти из дома и писать на природе. Случается и так, что для большей сосредоточенности мне приходится по часу слушать фоновую музыку, чтобы успешно проработать хотя бы этот самый час.

Эти маленькие хитрости в моей рутинной работе изменили все. Хотя я по-прежнему иногда опасаясь возвращаться к написанию книг, но, задавая себе подобные вопросы (и меняя прежний рутинный режим), часто оказываюсь способен продолжить работу даже тогда, когда смолкает музыка.

Что еще более важно, мне приятно продолжать писать после этого.

Такой сдвиг лишь подтверждает, что я в силах вывести формулу собственного счастья.

Как изменится ваша жизнь, если и вы начнете применять эти маленькие хитрости? Немного подтолкнуть себя – и ощутить прилив энергии, радости и счастья?

Мы провели первые две недели нашего путешествия, освобождаясь от паники и прощаясь с прошлым. На этой неделе мы увидим, как шаг за шагом вплотную приближаемся к тому, что называется лучшей версией себя.

Чтобы начать нашу последнюю неделю, мы изучим простые способы организовать для себя ежедневную «пятиминутку счастья». Какие-то пять минут наслаждения и удовольствия могут изменить очень многое^[25].

Одно слово – но сколько опыта!

В греческом языке существует множество слов для описания того, что мы называем «счастьем». Это не лишено смысла, если учесть, сколько разных видов «счастья» мы испытываем.

Зачастую подлинное счастье случается в минуты сознательного наслаждения.

А как бы вы описали счастье на данном этапе своей жизни? Иногда счастье – это восторг во время чтения гениальной книги или наслаждения природой.

Бывает, это волнение перед долгожданной вечеринкой с друзьями.

В пример можно привести и любимое хобби.

Как бы вы описали такие моменты счастья и свои ощущения во время них? Какие чувства и переживания вы испытываете?

Вот описания возможных счастливых моментов, над которыми стоит поразмыслить:

Время, проведенное с семьей и друзьями
Наслаждение природой
Напряженная, но приятная тренировка
Забавная шутка
Окончание работы над крупным проектом
Полная самоотдача при работе над чем-либо
Любимое хобби – кулинария, садоводство, столярничество, вязание и так далее
Наслаждение прекрасным утром
Смакование любимого напитка
Драйвовая музыка в машине
Теплые объятия любимого человека
Разговоры с любимыми
Медитация
Танцы под дождем
Таппинг
Смех
Расслабляющая ванна
Праздники, дни рождения и так далее
Хорошие новости
Помощь людям
Встреча со старым другом, которого давно не видел
Просмотр захватывающего фильма
Общение с домашними животными

Игра с детьми
Путешествие по живописным маршрутам
Просмотр топ-видео в онлайн
Танцы под любимую песню
Выполнение любимой йогической асаны
Моменты озарения

Каждое из этих занятий может поднять настроение и подарить радость.

Какие из перечисленных ситуаций вы с удовольствием отнесли бы на свой счет? Что бы вы добавили в это список?

Уделите минутку, чтобы перечислить несколько ваших последних счастливых моментов:

Перечитайте получившийся список и обратите внимание, насколько сильные (или слабые) чувства вы при этом испытываете.

«Маленькие решения»

Ближайшим по смыслу к понятию «счастье» в греческом языке является слово «эвдемония». В буквальном смысле оно означает «присутствие добрых демонов», однако фактическое значение ближе к словосочетанию «процветание человечества».

В отличие от счастья, которое часто бывает мимолетным, эвдемония – это образ жизни. Хотя она в первую очередь апеллирует к удовольствиям и приятному времяпрепровождению, Аристотель считал, что не менее (а то и более) важным в контексте данного понятия является стремление к развитию.

Эвдемония не зависит от внешних факторов, таких как богатство, любовь или достижения в какой-либо сфере: она в них просто не нуждается. Скорее она представляет собой общую цель, которой стремится достичь каждый человек.

Во многих смыслах эвдемония и есть смысл этой книги – ведь в ней рассказывается о том, как достичь своей лучшей ипостаси, и, как

следствие, обрести полноценную жизнь.

Аристотель утверждал: чтобы добиться успеха, нужно делать ставку именно на процветание. Ради того, чтобы стать великим и привнести в жизнь смысл, мы должны стремиться к исполнению своих намерений, особенно при самореализации, а не ждать, пока радость, деньги, любовь, страсть, духовность и прочее нам преподнесут на блюдечке.

Концепция эвдемонии может показаться очень обширной, однако она сводится к незначительным, но все же важным решениям, которые нам приходится принимать каждый день. Выберем ли мы путь наименьшего сопротивления или предпочтем трудности, сулящие радужные перспективы?

Даже когда я завариваю чашку любимого чая, прежде чем начать писать – это тоже сознательный выбор в пользу процветания. Мало того, что при этом у меня повышается продуктивность, – даже сам процесс написания книги приносит мне большее удовольствие. Беспроигрышный вариант!

***Вряд ли кто-то передаст дух эвдемонии лучше доктора
Сьюза!***

Ты рядом с прекрасным,
Сегодня твой день!
Тебя ждет вершина –
Забудь, что есть лень!^[26]

Доктор Сьюз

Заваривая чай и нажимая кнопку «Play», я тем самым отдаю предпочтение эвдемонии в пику постоянному стрессу от горящих сроков. Выражаясь словами доктора Сьюза, прекрасное – прямо у меня под рукой, так что отправлюсь-ка я к вершине.

А ведь ничего не изменилось. Срок сдачи проекта по-прежнему фиксирован, и хочешь не хочешь, но в него надо уложиться.

Однако подобный взгляд на дедлайн меняет и отношение к работе: она больше не кажется обременительной. Напротив, я

принимаюсь за нее с радостью.

Итак, вы решились прочесть эту книгу и уже добрались до главы «Пятнадцатый день». Это как нельзя лучше показывает, насколько в вас сильно стремление к процветанию, осознанию своего лучшего «я» и насыщенной, полноценной жизни.

Какие еще открытия ждут нас? Какие препятствия подстерегают на пути?

Мне жизнь подбросила лимон —
Куда ж теперь деваться?
И думали друзья: «Ему
Пора в петлю соваться».
Пришли скорбеть они по мне —
Я был им очень рад,
Сидел спокойненько в тени
И пил свой лимонад.

Это стихотворение было впервые напечатано в 1940 году в сборнике произведений членов «Ротари-клуба»^[27], и, разумеется, оно напоминает всем знакомую фразу «Если жизнь подбрасывает вам лимоны, делайте из них лимонад».

Но давайте будем откровенны до конца. Когда влияние стресса чрезмерно, как ни пытайся, а лимонад не получится. В такие моменты мы стараемся убедить себя, что причиной всему – тяжелое материальное положение, трудности в отношениях, проблемы со здоровьем или в семейной жизни и так далее, это *они* (а не мы) должны измениться в первую очередь.

Проблема в том, что когда мы стремимся взять под собственный контроль внешние факторы или фокусируемся только на своих прямых обязанностях, стресс и паника неизбежны.

Когда же мы вносим в повседневную жизнь элементы наслаждений, то склоняемся к эвдемонии. Сделав такой выбор, человек с немалым удивлением обнаруживает, что теперь, в зависимости от поставленных им целей, меняются внешние факторы, а не наоборот.

Внося маленькие (и большие, чего там!) фрагменты счастья в свой повседневный опыт, мы делаем свою жизнь легче и полноценнее, и это неоспоримо.

День 15

Величайшие перемены в себе: привнесем в работу немного легкости

*Подумаешь: грязь, да и солнце не светит.
Мы будем играть, потому что мы дети.*

Доктор Сьюз

Частенько мы добавляем в свой список дел новые задачи только для того, чтобы удлинить его.

Мы работаем усерднее, но результаты нас по-прежнему не устраивают.

Выберите одну задачу, которой вам необходимо заняться. Возможно, подспудно вы даже *хотите* выполнить ее, но попросту боитесь.

Итак, вам предстоит придумать и записать три способа, как сделать столь неоднозначную задачу более привлекательной.

А что, если при этом послушать музыку?

Или зажечь свечу?

А может, стоит немного потанцевать до и после?

Или напевать во время работы?

Ничего не чувствуете?

Подумайте о задаче, которая внушает вам страх, займитесь несколько минут таппингом по точкам, поразмышляйте. Отметьте, что при этом происходит, и сформулируйте как можно более четко. В итоге ваши «счастливые мысли»^[28] обретут новую свободу.

После того, как вы составили список, определите день и время (ага, смелей, занесите эту дату в календарь немедленно!), которое потребуется вам для того, чтобы выполнить задачу или, по крайней мере, серьезно в этом продвинуться.

Когда настанет положенный срок, убедитесь, что вы действительно смогли использовать хотя бы один пункт из списка для того, чтобы сделать выполнение задачи более приятным.

Затем обратите внимание на то, какие чувства у вас возникли. Стала ли задача действительно более приятной?

Перестала ли она пугать вас? Повысилась ли продуктивность?

Вносите в свою работу элементы удовольствий по мере надобности: главное, чтобы она перестала быть для вас непосильным бременем. Обратите внимание на происходящие перемены. Вы поймете, что нашли правильную комбинацию, когда станет совершенно очевидным: ваша производительность возросла, и вы получаете истинное наслаждение от работы!

Описание таппинговой медитации *«День 15. Выбор в пользу счастья»* – в «Приложении».

* * *

Добавьте в свой календарь планируемую дату освоения программы шестнадцатого дня. Вы по-прежнему можете придерживаться избранного темпа либо изменить его – лишь бы вас это устраивало.

Мы достигли третьей недели. Но впереди еще много открытий, поэтому не останавливайтесь! На шестнадцатый день мы доберемся до самой сердцевины вашей лучшей версии себя, а именно – поймем, как же вы на самом деле к себе относитесь. А еще – по-новому рассмотрим то, что принято называть «принятием самого себя».

У-у-у-х-х-х!

Уже почувствовали?

Если нет, знайте: скоро станет легче.

Чем больше вы практикуете таппинг, тем быстрее и полнее вы это испытаете.

Таппинг – наиболее эффективный и быстрый способ наконец-то избавиться от того, что идет вразрез с вашей лучшей версией себя.

Поэтому продолжайте читать и заниматься таппингом!

Вы прекрасно справляетесь!

Да, и вот что... перемены, происходящие благодаря таппингу, бывает трудно отследить в долгосрочной перспективе. Вы становитесь счастливее, но при этом не помните, как чувствовали себя раньше, становитесь спокойнее, но для вас это уже в порядке вещей.

А теперь подумайте – насколько изменился я сам во время написания этой книги?

Так что не стесняйтесь признавать собственные успехи, сколь незначительными они бы ни были!

Шестнадцатый день

А что же внутри? свежий взгляд на принятие самого себя

Вокруг пока темным-темно, но птицы уже верещат так, словно мир только им и принадлежит. Горы вокруг кажутся бесформенной темной массой, видны только их неровные очертания.

Вот-вот пробьет пять утра, когда первый монах встанет и ударом гонга разбудит весь монастырь.

Затем – три часа утренней медитации.

Следом раздается звонок к завтраку, основному приему пищи за день. Вначале завтракают монахи, затем – послушники, и только потом – остальные.

После этого наступает личное время, которое обычно сопровождается тренировками, но и тогда у монахов есть работа. Им недоступны современные технологии, обеспечивающие комфорт и удобства, поэтому порядок в храме приходится поддерживать самостоятельно.

Полдень – время поесть еще раз, правда, теперь пища состоит в основном из вчерашних остатков. Еда незамысловатая, да и порции внушительными не назовешь. В некоторых монастырях еда после обеденного часа вообще запрещена, до наступления следующего дня разрешается только пить горячие напитки.

Дальше – время учебы, но и тут порой приходится трудиться на благо монастыря, а вечером – еще несколько часов медитации. Затем монахи ложатся спать, чтобы вновь подняться чуть свет и прожить новый день, как две капли воды похожий на предыдущий.

Таков типичный день буддийского монаха или того, кто решил им стать.

Разумеется, в монастырях нет никаких счетов, которые нужно вовремя оплачивать. Нет автомобильных пробок, нет настырных телефонных звонков. Вы не услышите здесь ни одного звука электронного устройства, разве что средств для связи с внешним миром (если таковые вообще найдутся).

Некоторые монахи периодически покидают монастырь, чтобы заняться миссионерской деятельностью, но они по-прежнему медитируют по несколько часов в день, а по возвращении снова ведут строго размеренную жизнь.

Именно этот железный распорядок и убеждения, а также многочасовая медитация объясняют, почему при сканировании мозга монахов было обнаружено, что они более ярко переживают радость и сострадание, стареют медленнее обычных людей и так далее.

Разумеется, прочитав такое о монахах, любой захочет стареть не так быстро. Мы тоже хотим переживать медитативный экстаз. Поэтому продолжаем рыться в литературе, надеясь стать полновластными хозяевами своих тел.

Но в нашей жизни, сумбурной, изменчивой, набитой под завязку технологиями, непонятно: эти величественные видения идиллической духовной чистоты скорее тянут нас к этим священным местам или же отвращают от них?

Внесу ясность: я не настаиваю на том, чтобы вы немедленно отказались от всего мирского и стали буддийским монахом. Я считаю, что многие из нас неосознанно тянутся к видениям, которые настолько далеки от реалий нашей жизни, что вместо обретения покоя рискуют даровать нечто совсем противоположное.

Теперь, когда мы начали привносить в свою повседневную жизнь больше радости и наслаждения, сделаем еще один шаг вперед. Давайте рассмотрим, какие практические навыки принятия самого себя мы можем выработать в контексте нашей нынешней, современной реальности.

Сбрасываем показатели

Мы живем в культуре, которая боготворит крайности. Мы уверены, что быть духовным – это значит заделаться буддийским монахом, а успех достигается путем некоего загадочного «совершенства». И чтобы научиться принимать и любить себя таким, какой есть, нам просто нужно научиться любить всех, как самого себя.

Быт поглощает нас настолько, что о таппинге и медитации мы даже не думаем. Да, и в такой жизни случаются проблески, но

преобладают в ней беспокойство, тревога и скука. Иногда мы до такой степени не высыпаемся, что собственное тело кажется чужим.

Но такова жизнь. А мы – люди.

Чтобы открыть свою величайшую ипостась, необходимо научиться любить и понимать самого себя.

Вот что я вам скажу.

Однако чрезмерное увлечение этими занятиями (особенно если превратно истолковать их смысл) запросто направит вас по ложному пути.

Вот как бы вы себя ни любили, понравится вам утром, пардон, запах из собственного рта?

А можете вы запросто взять и примириться с безнадежно испорченным настроением?

Едва ли.

Скорее всего, вы просто почистите зубы, потом позвоните хорошему другу или, скажем, даже отведете пять минут на то, чтобы заняться таппингом в выходной.

Что ж, прекрасно! Ведь вы все-таки начинаете действовать, чтобы изменить то, что неспособны принять.

Практика полного самопринятия и безусловной любви к себе – это прекрасно, но закавыка в том, что когда мы пытаемся достичь идеала, то часто движемся в прямо противоположную сторону. Большинство из нас не живет на вершинах гор. В повседневной суматохе едва ли встретишь человека, медитирующего по пять часов в день, что греха таить – по себе знаю (да что там, если вы случайно столкнетесь с тем, кто медитирует хотя бы пять минут в день, можете считать, что вам крупно повезло!).

Но такова жизнь. А мы – люди.

Совершенно нормально, если вы прибегаете к таппингу или медитируете столь часто, как считаете нужным. Не лишним будет и заметить, какой беспорядок творится в ваших отношениях или финансовых делах.

Можно ли в этом беспорядке отыскать нечто такое, что вы захотели бы принять?

Соображаете, куда я клоню?

Настало время понизить планку требований к самому себе ради собственного блага.

Поймите, я не призываю вас полюбить и принять абсолютно все, что вы отождествляете с собой.

У всех нас есть черты характера, привычки и причуды, которые мы сами в себе терпеть не можем, есть в жизни многое, что хотелось бы изменить. Кстати, у писателей, гуру, духовных наставников и психотерапевтов (включая меня самого) те же проблемы.

Но как в таком случае по-настоящему понять самого себя?

И еще кое-что

Знаете, как это – когда готовишь, пробуешь и понимаешь: соли не хватает, да и приправа не помешала бы?

Примерно так мы и будем подходить к принятию себя самих.

Нужно стать для себя самого немного более приемлемым.

Навскидку: с чем бы вы готовы были примириться немедленно?

Вчера я рассказывал, что считаю себя прекрасным телефонным собеседником. И да, таки считаю. Вдобавок мне это жутко нравится. Но, согласитесь, едва ли этот, с позволения сказать, навык заслуживает хоть какой-нибудь награды. Думаю, некоторые даже сказали бы (и правильно сделали бы), что о подобных достоинствах глупо даже упоминать.

Однако принять себя гораздо легче, чем кажется. Так что сосредоточьтесь на себе. Вспомните что-то, в чем вы по-настоящему хороши, о чем-то, совершенно естественном для вас, а может, и о том, что вы просто не позволяете себе лишнего.

Всего одна вещь

Вспомните: а вдруг вы заразительно смеетесь, а может, вы прекрасный садовник, а что, если вы просто творческая личность?

Выберите одну положительную черту или умение, которое вы готовы принять.

Если сосредоточиться на выбранном, какие мысли у вас возникают? Неужели вы раньше считали свои навыки лишними смысла, незначительными, принимали их как врожденные?

Насколько истинно по шкале от 0 до 10 утверждение, что вы готовы принять эту совершенно бессмысленную, пустяковую мелочь?

Задайте это значение.

Трижды глубоко вдохните и начните таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Даже если (описание избранного момента) может показаться несущественным, я все равно рад, что способен на это.

Брови: Это (описание избранного момента)

Угол глаза: кажется столь незначительным по сравнению с тем, что на самом деле нужно уметь.

Под глазами: Ведь у меня есть множество других достоинств, с которыми я с удовольствием бы примирился.

Под носом: И у меня более чем достаточно отрицательных качеств.

Подо ртом: Это (описание избранного момента)

Ключица: сложно счесть важным,

Подмышка: ведь это всего лишь (описание избранного момента),

Макушка: а мне нужно переделать еще столько дел.

Брови: Это (описание избранного момента)

Угол глаза: совершенно не кажется чем-то важным.

Под глазами: По сути, это даже бессмысленно.

Под носом: Есть более важные проблемы, которые мне нужно решать.

Подо ртом: Это (описание избранного момента) —

Ключица: возможно, мне стоит изменить мое отношение к нему.

Подмышка: Возможно, я напрасно не придаю этому должного значения.

Макушка: Это (описание избранного момента).

Брови: Теперь я понимаю его значимость

Угол глаза: и могу признаться сам себе, что действительно хорош в этом.

Под глазами: Это (описание избранного момента).

Под носом: Я понимаю его значимость

Подо ртом: и теперь думаю об этом с наслаждением.

Ключица: Пора перестать недооценивать себя

Подмышка: и испытать искреннее удовольствие от (описание избранного момента).

Макушка: Что я и сделаю прямо сейчас

Сделайте еще один глубокий вдох и оцените по шкале от 0 до 10 теперешнее значение вашей положительной черты или умения. Продолжайте таппинг, пока не добьетесь желаемого уровня спокойствия во время убеждения в своих достоинствах.

Ищем свой внутренний переключатель

Теперь, когда вы произвели переоценку одного из своих качеств, постарайтесь обнаружить в жизни еще один аспект, вызывающий у вас позитивные ощущения. Представьте его в виде переключателя, который может добавить света в вашу жизнь.

Выполнить это тем более просто, поскольку вы не монах и каждый день спите в удобной постели на мягкой подушке. Выберите один положительный аспект своей жизни, который вы можете принять прямо сейчас. Еще раз отметьте, насколько незначительным он выглядит по сравнению с целой жизнью, которую вы хотите полностью преобразовать. Оцените эту «незначительность» по шкале от 0 до 10. Сделайте три глубоких вдоха и начните таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что (избранный аспект вашей жизни) не имеет особого значения в моих преобразованиях, я все равно думаю о нем с теплотой.

Брови: Этот (избранный аспект вашей жизни)

Угол глаза: почти ничто, **Под глазами:** сущий пустяк по сравнению с тем, что мне предстоит изменить.

Под носом: Этот (избранный аспект вашей жизни)

Подо ртом: совершенно не кажется важным,

Ключица: даже не стоит моего внимания,

Подмышка: он ничего не стоит.

Макушка: Этот (избранный аспект вашей жизни) —

Брови: я могу принять его,
Угол глаза: хотя он и кажется столь незначительным.
Под глазами: Я способен принять его
Под носом: и вспоминать его добрым словом.
Подо ртом: Этот (избранный аспект вашей жизни).
Ключица: Я испытываю к нему теплые чувства
Подмышка: и способен оценить его по достоинству,
Макушка: хотя он и кажется столь незначительным.

Брови: Я испытываю к нему теплые чувства.
Угол глаза: Возможно, я позволю этим чувствам расти.
Под глазами: Быть может, я стану заботливо пестовать его.
Под носом: Возможно, так я научусь замечать в своей жизни и другие достойные моменты,
Подо ртом: ведь в моей жизни нужно столько всего изменить.
Ключица: Но в ней есть множество вещей, которые я готов принять как есть
Подмышка: и относиться к ним с такой же добротой.
Макушка: Я обязательно позабочусь об этом.

Сделайте глубокий вдох и снова оцените степень «незначительности» описанного вами жизненного аспекта по шкале от 0 до 10. Продолжайте таппинг, пока не почувствуете, что действительно готовы его принять безо всяких волнений.

День 16

Величайшие перемены в себе: разговор со своим отражением

Надеюсь, что если я попрошу вас перечислить все, что вас в себе не устраивает, вы сможете быстро назвать несколько таких моментов.

А если я спрошу, за какие качества вы себя любите, – вы замешкаетесь?

Если вы ответили «да» хотя бы на последний вопрос, то это означает, что ваши мысли направлены в негативную сторону и тем

самым искажают объективную точку зрения.

Как уже говорилось, такое смещение является частью нашего инстинкта выживания, поэтому от него так трудно избавиться. Однако необходимо настойчиво исследовать механику его работы, поскольку она направлена против вас.

Наша сегодняшняя задача – понять, как негативное смещение влияет на ваше собственное поведение.

На сей раз мы добавим к таппингу разговор с собственным отражением.

Беседа с зеркалом некоторым может показаться странноватым занятием. Несмотря на то что я уже много лет большой поклонник и друг Луизы Хей, я лишь недавно осмелился включить этот элемент в свою практику, а ведь это один из ее излюбленных методов.

Когда я впервые попробовал поговорить с зеркалом, то испытал неловкость. Однако, когда мне удалось расслабиться, эффект тренинга оказался необычайно мощным.

Поэтому сначала добудьте зеркало и посмотрите в собственные глаза.

Скажите себе что-то приятное. Даже если вы ощутите внутреннее сопротивление, если вас смутит то, что вы видите, не переживайте и начинайте таппинг, пока не почувствуете облегчения.

Повторяйте формулировку избранного положительного аспекта, глядя себе в глаза и продолжая работать по точкам. Выполняйте до тех пор, пока искренне не поверите в то, что говорите.

Ухаживайте за этими ростками позитива, ведь тем самым вы учитесь принимать самого себя. Дайте им вырасти. И посмотрите повнимательнее: наверняка поблизости найдутся и другие.

Не забывайте должным образом попрактиковаться в таппинговой медитации *«День 16. Наполняем свой кубок»*. Ее описание вы найдете в «Приложении».

* * *

Главное – не забудьте внести в свое расписание семнадцатый день. Выберите подходящую дату, чтобы освоить ее содержание и описанные в ней техники таппинга, и вам откроется, насколько велика

может быть сила одного слова, как оно может изменить ваши отношения и с самим собой, и с окружающим миром.

Семнадцатый день

Вы – не шоколадка!

В одно прекрасное летнее утро моя жена Бренна вошла ко мне в кабинет поболтать. Она хотела кое-что обсудить со мной.

Был понедельник, и ей нужно было отвезти дочь к нашему приятелю на детский утренник. Хотя уик-энд мы провели весело, Бренна очень устала. Да и сегодняшним утром ей нужно было поскорее разобраться с планами на неделю вперед.

Когда Бренна позвонила знакомому и рассказала об этом, тот настоял, чтобы она, несмотря ни на что, сама села за руль и приехала. Но в мыслях у моей жены было уже совсем другое, она уже перенесла у себя в голове этот утренник, поэтому сообщила, что ей будет удобно в другое время.

Получилось так, что Бренна искренне хотела повидать друга, но в тот день просто не могла себе этого позволить.

Выбор, выбор, выбор!

Каждый день мы сталкиваемся с необходимостью совершать его, будь он очень серьезным или совсем пустяковым. И, как бы просто это ни казалось, даже ерундовый выбор – задача не из простых. До тех пор пока мы не определим границы собственного здравого смысла, пока не решим, чего же именно хотим для себя в этой жизни, повседневная необходимость выбора будет создавать крайне благоприятную почву для стресса. С течением времени он накапливается и нагнетает дополнительное напряжение внутри нас самих и в отношениях с окружающими.

Теперь, когда мы начали вырабатывать новые отношения с самими собой, давайте посмотрим, как складываются наши отношения с другими людьми. Цель – прояснить в них свою роль и определить, так сказать, границы разумного.

Запретное слово

Будучи студентом Гарвардской школы бизнеса (ГШБ), Дон чувствовал себя обязанным каждый вечер выходить в локальную сеть.

И хотя большинству студентов нравились «ветвистые» форумы, где они зависали часами, Дона чрезмерная активность в соцсетях в конце концов стала утомлять. Однажды это заметили его соседи, причем с осуждением: мол, ты куда пропал? Где это тебя, понимаешь, носит?

Оказывается, руководство ГШБ делало ставку на то, что успешные выпускники высшего звена создадут собственную независимую соцсеть. Малоактивных студентов записывали в неудачники. Как говаривал один знакомый Дона: «Общаться здесь будет покуче всяких экстремальных видов спорта».

Но во время летней практики в Китае Дон, к своему огромному облегчению, понял: его навыки внимательного слушателя и склонность к размышлениям в одиночестве – вот что нужно ценить прежде всего. В Китае не было необходимости в постоянном общении, достаточно было оставаться самим собой. Впервые после поступления в ГШБ он почувствовал себя комфортно.

По возвращении в Гарвард Дону снова пришлось делать над собой усилие, чтобы быть коммуникабельным. Чтобы сблизиться с окружающими, ему все чаще и чаще приходилось говорить «да», хотя очевидно было: вот еще одна ситуация из разряда типичного «нет».

История Дона – одна из многих, рассказанных в книге «Тишина»^[29] Сьюзан Кейн, которая во многом изменила современную культуру. В ней говорится о дилемме, с которой большинство из нас сталкивается, независимо от того, являемся ли мы интровертами или нет.

Как и Дону, многим из нас приходилось говорить «да», когда мы совершенно точно хотели сказать «нет».

Как и Дон, мы боимся, что своим отказом можем навредить окружающим или упустить некие возможности. Поэтому вместо того чтобы в должной степени уважать свою потребность сказать кому-то «нет», мы соглашаемся, думая, что согласие поможет избежать конфликтов и других нежелательных последствий.

К сожалению, говоря «да», когда нужно сказать «нет», мы лишаем себя покоя и самопринятия.

Итак, как же установить разумный баланс между согласием и отрицанием? Прежде всего нужно получить ясное видение ситуации.

Очищаем свой взгляд

Что ж, еще один прекрасный день – по крайней мере, я на это надеюсь. Вы просыпаетесь, открываете глаза и смотрите в окно. Отводите взгляд и... что?! Смотрите еще раз, а за окном – пейзаж, в котором остались лишь мрачные серые и черные тона.

Все снаружи выглядит скучным и темным, а весь мир – попросту несчастным.

Только через несколько лет вы, к своему изумлению, сделаете простое, но потрясающее открытие.

Оказывается, оконные стекла, через которые вы пытались разглядеть происходящее снаружи, все это время были покрыты толстым слоем грязи!

Неважно, сколь пристально вы смотрите, неважно, солнечная ли погода – вы не увидите всей красоты мира. Грязь, копившаяся на окне долгое время, мешает рассмотреть, как распускаются цветы и восходит солнце.

Мир, полный удивительных и прекрасных вещей, лежит прямо за вашим окном, но все, что вы способны разглядеть, – это мрак.

Если бы мы могли заметить, как давно наши стекла покрыты грязью... ведь дело в нас самих, а не в окне и жизни!

Примерно это мы и переживаем, когда вынуждены говорить «да» вместо «нет». Поскольку мы отказываемся от собственных потребностей и желаний, красота окружающего мира меркнет перед нами. Если бы на лобовом стекле автомобиля оказалось бы столько мусора, недалеко бы мы уехали по пути к лучшей версии себя, какая уж там полноценная жизнь.

Как говорила Луиза Хей, когда мы по объективным причинам отказываем кому-то, то, по сути, *соглашаемся с собой*. Слишком частое потакание чужим просьбам, наоборот, приводит к внутренним разногласиям, надевает шоры на наш здравый смысл.

Пока мы не освободимся от эмоций и убеждений, понуждающих нас сказать «да», когда мы хотим ответить «нет», наши «окна души» так и останутся покрытыми грязью. (Эта метафора, более чем актуальная в данном контексте, относится и ко множеству других аспектов нашей жизни, где система устоявшихся воззрений и стереотипов не позволяет нам в полной мере насладиться той радостью, которую мы желаем и заслуживаем.)

Итак, как можно очистить свое видение? Давайте выполним упражнение, которое на моей памяти полностью меняло взгляды людей на проблему отказа кому бы то ни было.

Освобождение от подавляющих факторов

Задумайтесь о ситуации, когда вы были вынуждены сказать «да», хотя хотели сказать «нет».

Вас куда-то приглашали или предлагали возможность, в которой вы давно нуждались?

Может быть, причиной вашего вынужденного согласия стало то, что обратившийся был вашим другом или близким человеком?

Если ничего не можете вспомнить, подумайте о том, что в будущем возникнет ситуация, в которой вы дадите принудительное согласие.

Насколько сильна эмоциональная перегрузка от подобного поведения по шкале от 0 до 10? Какие сопутствующие эмоции вы при этом переживаете? Оцените и их интенсивность.

Трижды глубоко вдохните.

Начнем с трехкратного нажатия на точку карате. Во время таппинга, в паузах между словами, обязательно визуализируйте нужный эпизод из своей жизни или хотя бы как следует подумайте о нем, не забывая фиксировать ощущения. Представление должно быть максимально четким.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что я чувствовал, что должен сказать «да», когда хотел сказать «нет», я люблю себя и принимаю то, что ощущаю.

Брови: Я должен был сказать «да».

Угол глаза: Я не мог отказаться.

Под глазами: Я хотел сказать «нет».

Под носом: Я должен был это сделать,

Подо ртом: но пришлось согласиться.

Ключица: Я запутался,

Подмышка: я же не могу отказать,

Макушка: я должен сказать «да».

Брови: Мысли об этом не дают мне покоя.

Угол глаза: Я так и не смог сказать «нет», когда мне это было необходимо.

Под глазами: Я подавлен этими мыслями.

Под носом: Они ошеломляют меня,

Подо ртом: буквально сводят с ума потребностью со всеми соглашаться.

Ключица: Иногда я хочу сказать «нет»,

Подмышка: но приходится говорить «да».

Макушка: Этот прессинг,

Брови: переполнение потребностью соглашаться со всеми —

Угол глаза: я чувствую ее в себе

Под глазами: и способен отпустить ее на все четыре стороны.

Под носом: Я сам определяю свои рамки

Подо ртом: в подобных обстоятельствах.

Ключица: Я способен освободиться от этого груза.

Подмышка: Я ощущаю покой

Макушка: и верю: я способен изменить все, что захочу.

Сделайте глубокий вдох. Оцените по шкале от 0 до 10 степень своей ошеломленности сделанным выбором. Задайте это значение немедленно.

Продолжайте таппинг, используя предыдущий сценарий несколько раз, или просто закройте глаза и пройдитесь по точкам во время размышлений об избранном событии. Пусть ваш ум блуждает в этих воспоминаниях, помогая визуализировать их во время таппинга.

Обратите внимание на свое самочувствие: о чем вы вспомнили, какие ассоциации пришли в голову, в общем, подробно фиксируйте происходящее. Продолжайте таппинг, пока не добьетесь желаемого облегчения.

Заново учимся чувству равновесия

Однажды утром я зашел на Facebook и рассмеялся, прочитав изречение:

«Не пытайся сделать всех счастливыми. Ты не шоколадка».

Может, вам приходилось работать сверхурочно, но вы не получали от этого никакого удовольствия? Проще говоря, ради кого и для чего вы пытаетесь изобразить шоколадку?

Реальность такова, что нам по-прежнему придется иногда соглашаться против своей воли, ведь нельзя же постоянно всем отказывать!

Когда мы постфактум вспоминаем о подобных эпизодах, то замечаем, что большинство из тех, кто обращался к нам за помощью, чаще всего преследовали благие намерения. Друг Бренны просто хотел развеселить ее, пригласив на праздник. Администрация ГШБ намеренно подводила Дона к повышенной «социализации», чтобы ускорить его будущую карьеру.

И в том, и в другом случае налицо положительные цели.

Если же мы перестанем уважать собственные приоритеты, то неизбежно подпадем под прессинг обстоятельств, невзирая на чистоту намерений – как чужих, так и своих. И хотя неизбежны цейтноты, в которых придется говорить «да», я гарантирую, что в вашей жизни будет достаточно ситуаций, когда можно и нужно будет проявить твердость характера.

Прежде чем научиться использовать таппинг как инструмент, позволяющий даже во время отказа чувствовать себя комфортно, позвольте мне напомнить вам кое о чем. Наверняка вам это уже и без меня известно, но тем не менее.

Счастье других – не ваша забота.

Понимаю, такое откровение шокирует. А вот вы, например, считаете, что мир можно спасти, если все станут счастливы.

Разумеется, это не означает, что такой заботливый и решительный подход несет в себе некое зло.

Вы *можете* заботиться о людях, воспитывать детей, любить свою семью и друзей, но если ради этого приходится идти чуть ли не на самопожертвование (что неизбежно влечет за собой подавленность,

гнев, негодование и прочие удовольствия), то влияние негативной энергии в любом случае возобладает над позитивным влиянием.

Вы – не шоколадка.

Мы не можем нравиться абсолютно всем, особенно если наши главные потребности – свободное время, личное пространство, возможность отдохнуть – останутся неудовлетворенными.

Поэтому, уважая свое желание сказать «нет», вы отстаиваете то необходимое, без чего нельзя обойтись, расширяете область собственных интересов – занимаетесь таппингом, тренируетесь, творите, словом, делаете то, что питает вашу душу и поддерживает на пути к становлению лучшей версии себя.

Визуализация отрицания

Сосредоточьтесь на определенном человеке или той части жизни, где вы пытаетесь угодить всем и каждому.

Повторяю: пусть эмоциональное напряжение, эта движущая сила, из-за которой вы произносите «да» вместо «нет», полностью вас захватит.

Представьте, что находитесь в обществе того самого человека или вновь переживаете проблемную ситуацию. Полностью прочувствуйте момент противоречия, ведь вы хотите отказать, но вынуждены согласиться.

Восстановите в памяти лицо этого человека, вспомните телефонный звонок или электронное письмо, которые остались без ответов. Оживите этот момент в своем уме, включив в него как можно больше тактильных впечатлений.

Также обратите внимание на любые ощущения, которые вы испытываете физически – боль, зажатость, напряжение, жар / озноб и так далее, когда представляете ваше согласие вместо желаемого отрицания.

Все это – способы, которыми ваши сердце, ум и тело сопротивляются согласию.

Насколько велик по шкале от 0 до 10 уровень эмоционального, умственного и физического дискомфорта во время принятия вами окончательного решения?

Сделайте три глубоких вдоха.

Начнем с трехкратного нажатия на точку карате.

ТК (повторить трижды): Хотя я ощущаю столь сильное сопротивление во время вынужденного согласия, я чувствую, что должен сказать «да», я люблю и принимаю себя и свои чувства.

Брови: Я должен сказать «да»,

Угол глаза: но я хочу ответить «нет».

Под глазами: Все это сопротивление вынужденному согласию.

Под носом: Оно просто обязывает меня сказать «да».

Подо ртом: Сказать «нет» невозможно.

Ключица: Отказ может быть опасен.

Подмышка: Я должен сказать «да».

Макушка: Я не в состоянии произнести «нет».

Брови: Я хочу сказать «нет».

Угол глаза: Мне нужно это сделать,

Под глазами: но я должен ответить утвердительно.

Под носом: Отказ дается мне с таким трудом...

Подо ртом: Отказ может быть опасен для меня.

Ключица: Я должен согласиться,

Подмышка: ведь обычно я так и поступаю,

Макушка: поскольку все только и ждут, что я соглашусь.

Брови: Я буквально чувствую висящее в воздухе напряжение, с которым ждут моего отказа,

Угол глаза: и понимаю, что должен быть тверд и уметь отказывать.

Под глазами: Даже если это может иметь неприятные последствия,

Под носом: я способен научиться вовремя отказать.

Подо ртом: Я боюсь отказать кому-то,

Ключица: но меня раздражает, что моей добротой постоянно пользуются.

Подмышка: Я освобождаюсь от этого напряжения.

Макушка: Любое ощущение безопасно.

Сделайте глубокий вдох.

Еще раз вернемся к вашей визуализации. Представьте себя в обществе того самого человека или при тех же самых обстоятельствах, когда вы отчетливо хотите сказать «нет», но чувствуете себя обязанным сказать «да».

Допустим, вас просят сделать что-то, чего вы не хотите. Неважно, о чем именно идет речь: это могут быть личная встреча, электронное письмо, сообщение или телефонный звонок. Главное, что возник некий прецедент и вы знаете, как хотели бы поступить.

Какая эмоция у вас при этом возникает самой первой? Вы сердитесь, боитесь или обижаетесь?

Начните таппинг по точкам и проговаривайте описания своих эмоций, когда особенно остро ощущаете их.

*Точка карате... Брови... Углы глаз... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

*Точка карате... Брови... Углы глаз... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

*Точка карате... Брови... Углы глаз... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

Продолжайте таппинг. Когда почувствуете, что готовы, четко опишите принятое решение, включая мотивацию, побудившую вас дать отказ, и ощущения, вынуждающие вас соглашаться.

*Точка карате... Брови... Углы глаз... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

*Точка карате... Брови... Углы глаз... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...*

Макушка...

*Точка карате... Брови... Углы глаз... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

Когда почувствуете, что готовы, визуализируйте себя, говорящего «нет». Если мотивации недостаточно и отказ звучит неубедительно, можно использовать следующие фразы:

*Сейчас не самое лучшее время.
Давай выясним это в другой раз.
Сегодня не самый лучший день для этого.
Благодарю, но прямо сейчас я просто не могу этого
сделать.
Нет, спасибо!*

Поддерживайте ясность визуализации и пройдите по точкам во время произнесения отказа вслух.

*Точка карате... Брови... Углы глаз... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

Продолжайте таппинг во время произнесения отрицательных фраз. Обратите внимание на самочувствие. Возможно, вы опасаетесь ответа на ваш отказ? Каких последствий вы от него ожидаете?

Во время тренинга отказа прислушивайтесь к своим ощущениям и продолжайте таппинг.

*Точка карате... Брови... Углы глаз... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

Когда вы почувствуете, что отказ уже дается вам не с таким трудом, представьте себе ответ, который ожидаете услышать. Будут ли

люди злиться на вас или почувствуют себя смущенными и отвергнутыми? Возможно, вы боитесь лишиться каких-то перспектив?

Продолжайте таппинг, представляя реакцию других людей на ваш отказ.

*Точка карате... Брови... Углы глаз... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

Продолжайте таппинг во время осмысления возможных ответов окружающих.

*Точка карате... Брови... Углы глаз... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

*Точка карате... Брови... Углы глаз... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

*Точка карате... Брови... Углы глаз... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

Начав спокойно реагировать на любую реакцию собеседника, сделайте глубокий вдох.

Когда будете готовы, снова займитесь таппингом и повторите ту же визуализацию с самого начала. Прорабатывайте всю последовательность: вам задают вопрос, вы отказываете, затем отслеживаете реакцию.

*Точка карате... Брови... Углы глаз... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

*Точка карате... Брови... Углы глаз... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

*Точка карате... Брови... Углы глаз... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

Повторите столько, сколько сочтете нужным. Как только вы почувствуете, что весь цикл прошли, не испытав никакого эмоционального напряжения, значит, вы добились своего!

День 17

Величайшие перемены в себе: ощутите, как легко сказать «нет»

Вот мы и киваем головой вместо того чтобы отрицательно помотать. И поднимаем большие пальцы, хотя чувствуем совсем иное. Словом, делаем все, чтобы наш и без того плотный график вообще начал трещать по швам.

Сказать «да» очень легко.

Пока согласие вытекает из нас подобно соку из надрезанного ствола, взаимодействовать с окружающими легко – но только до тех пор, пока вас не попросят о чем-то таком, на что вы никогда не согласились бы.

На ближайшие 24 часа ваша главная задача – научиться уделять всего лишь по одной минуте для того, чтобы обдумать свой ответ, особенно когда дело касается вашего личного времени, интересов, сил. Используйте этот прием во всех случаях, даже когда ситуация кажется вам привлекательной или же вы действуете по чьему-то приказу.

В первую очередь эта пауза необходима для того, чтобы собраться с мыслями. Большинство из нас испытывают некоторый дискомфорт даже от небольших просьб. Но, каким бы ни был ваш эмоциональный отклик, прислушайтесь к нему.

Когда его понимание станет для вас очевидным, начните таппинг и подумайте, как вы на самом деле хотели бы отреагировать на просьбу.

Эта минута необходима для того, чтобы посоветоваться с самим собой.

Внимательно следите за происходящим и прислушивайтесь к своему организму. Я не призываю вас к категорическому отказу всем и вся, просто вы сможете здраво взвесить свои шансы.

Для Бренны, например, такая самоконсультация привела бы еще к одному изменению ее личного распорядка. И не только потому, что ее понедельник в таком случае прошел бы на ура, но и потому, что позже можно было бы от души насладиться праздником.

Развивайте в себе этот талант. Старайтесь осознать, чего вы по-настоящему хотите от жизни. Отдавайте себе отчет, на что вы тратите собственные силы.

Просто прислушивайтесь к своим мыслям и наблюдайте, как меняется ваша жизнь!

Описание таппинговой медитации *«День 17. „Я – не шоколадка!“* вы найдете в «Приложении».

* * *

И, конечно же, настало время пометить в календаре дату, когда вы планируете освоить программу восемнадцатого дня! Выберите день – неважно, наступит он завтра или через трое суток, – и принимайтесь за чтение и таппинг. Именно тогда вы узнаете, как истории, которые вы рассказываете самому себе, могут полностью изменить вашу жизнь.

Восемнадцатый день

Разработка собственной версии 2.0

Я расскажу вам историю в двух частях. Попробуйте каждый раз угадать, какую публичную фигуру или историческую личность я описываю.

Вот первая часть этой истории.

Старший из троих детей в семье (назовем его Н.) учился в начальной школе, когда от них ушел отец, а мать начала злоупотреблять наркотиками. В дальнейшем она неоднократно выходила замуж, но фактически о семье заботился именно ее старший сын, Н.

Вдобавок к тому, что он изо всех сил пытался хоть как-то обустроить дом и позаботиться о малышах, ему приходилось быть на побегушках и у собственной матери, которая месяцами не высовывала носа наружу.

Много раз она отправляла его в аптеку за болеутоляющими, принимая их в гораздо больших количествах, чем предписывал врач, поэтому заставляла сына врать, что она потеряла рецепт. Опасаясь разоблачения, мальчик замкнулся в себе. Прошли годы, прежде чем Н. понял: ее затворничество объяснялось именно жутким количеством принимаемых таблеток.

Н. боялся сопротивляться матери, которая со временем превратилась в настоящего тирана. Чтобы не потерять своего «опекуна», она начала запугивать его ужасными вещами: однажды схватила и насильно вливала ему в горло жидкость для мытья посуды – до тех пор, пока его не стошнило.

К счастью, во втором классе на Н. обратил внимание один из его учителей. Увидев в мальнике творческие задатки, он попросил его прочитать на пробу сценический монолог. Условия были такими: если Н. не справится, то никому и ничем не будет обязан, в положительном же случае он будет участвовать в ораторском конкурсе.

Н. прочел монолог и разрыдался. В нем говорилось, что никогда нельзя сдаваться, что необходимо вырабатывать силу воли и бороться с последствиями тяжелого детства, которым его «наградила» мать. Он

понял, что нужно вырваться из-под гнета воспоминаний об уходе отца и материнских издевательствах.

Н. стал участником того самого конкурса и занял первое место. За ним последовали другой, третий – и в каждом он безоговорочно побеждал.

Эти успехи подарили ему надежду на то, что он вновь сможет полноценно общаться с окружающими людьми... однако повседневная домашняя жизнь, а особенно психическое здоровье матери, продолжали ухудшаться.

Когда Н. исполнилось семнадцать, мать выгнала его из дома, угрожая ножом. Он ушел и больше не возвращался.

Вместо желанного колледжа Н. пришлось устроиться на работу дворником. Долгое время он фактически был бездомным и ночевал в своей старенькой машине.

Однако несколько лет спустя Н. получил должность промоутера. Показав себя крайне способным, он вскоре стал бизнес-тренером. К началу 1930-х годов его потрясающая работа вдохновила людей по всему миру, среди которых было множество знаменитостей и мыслителей. Его фонд боролся с бедностью, поддерживая миллионы нуждающихся.

А теперь я остановлюсь и спрошу: есть у вас идеи, кто бы это мог быть?

Сегодня деятельность Н., который теперь известен в мире как один из наиболее вдохновляющих ораторов, изменила жизнь миллионов людей. Мировые лидеры и многие публичные фигуры, в том числе Билл Клинтон, Мать Тереза, Михаил Горбачев и Нельсон Мандела, являются активными участниками созданного Н. фонда и помогают другим людям реализовать свой потенциал. Многие знаменитости и звезды спорта занимаются тем же самым.

Каждый год он путешествует по миру с лекциями, которые вживую услышали более пяти миллионов людей, а благодаря написанным им бестселлерам и онлайн-тренингам эта аудитория возросла до 50 миллионов.

Некоторые утверждают, что успех Н. во многом объясняется его стремлением действовать наперекор событиям: ведь ему с детства приходилось несладко, в зрелом возрасте он перенес рак и пережил развод. Однако сам Н. считает, что причина его успеха – *в самих*

проблемах, которые подбрасывала ему жизнь: именно они и оказали решающее влияние на формирование его характера.

Вынужденный расти в обществе матери-алкоголички, вдобавок зависимой от опиоидных болеутоляющих, он постоянно страдал от физического и психического насилия, а часто и от голода. Но вместо того чтобы поддаться этим ударам, он преисполнился решимости вырваться из порочного круга самоуничтожения.

Теперь, став основателем и партнером десятка различных организаций, совокупный доход которых составляет 5 миллиардов долларов в год, Н. обладает почти неисчерпаемым ресурсом, чтобы помочь другим людям изменить свою жизнь.

Его фонд ежегодно помогает накормить миллионы нуждающихся, что для самого Н. является главнейшим из приоритетов. Сегодня он вновь женат, у него четверо детей. И по-прежнему главное его достоинство – оставаться на сцене таким же естественным, как и в жизни.

Н. – это...

Вы уже догадались?

Так мне сказать вам или продолжим?

Да шучу я! Н. – это Тони Роббинс.

А теперь подумайте, как на вас повлияла каждая из частей его истории.

Неужели, когда вы читали первую часть его истории – о том, как его выгнали из дома, как он жил в машине и работал дворником, – неужели в вашем сознании не промелькнула мысль вроде: «Ой-ой, да парню-то совсем хана!»?

А какие ощущения у вас возникли потом? Немного иные, правда же? Ведь приятно узнать, что у человека в итоге все сложилось! К тому же во второй части он выглядит совершенно уверенным в своих силах!

Хотя эти расхождения в восприятии могут показаться очевидными, их крайне важно отметить.

В какие моменты герой повествования казался вам слабым и незащищенным? А когда он превратился в непосредственно героя?

Умение рассказывать истории – одно из мощнейших коммуникативных средств. Но гораздо более важно, на какой части истории вы предпочтете сделать акцент.

Возможно, ваше внимание будет приковано к тому, как прошлое и настоящее не дают вам реализоваться?

Или ваша история будет о том, как проявить свое лучшее «я» после победы над невзгодами?

Что для вас важнее в рассказе о самом себе? Кем могли бы стать, чего добились бы в жизни?

Сегодня, продолжая закладывать основу для продвижения к лучшей версии себя, мы научимся использовать таппинг для «апгрейда» вашей самопровозглашенной версии 1.0 до гораздо более вдохновляющей версии 2.0.

Посттравматический рост

Как некоторые люди, которым довелось перенести тяжелую травму, смогли не просто оправиться от нее (это лишь свидетельствует о способности человеческого организма к регенерации), но даже стали выше самих себя? Это называется посттравматическим ростом, и данная область исследований заслуживает особого внимания.

Первое представление о том, что такое посттравматический рост, многие из нас получили в детстве из рассказов о мальчике, который стал свидетелем ужасного убийства своих родителей. Хотя это событие невероятно потрясло его, он не сдался и в итоге посвятил себя служению людям, пострадавшим от несправедливости и преступности. Он спас бесчисленное количество жизней.

Как его звали? Бэтмен.

В реальной жизни истории о посттравматическом росте столь же невероятны, как и в художественной литературе.

Пример тому – захватывающая история Скарлетт Льюис, свидетелем которой я имел честь быть. Она потеряла своего младшего сына Джесси, когда тот учился в первом классе: он стал жертвой массового убийства в Ньютауне в 2012 году. С тех пор мы со Скарлетт несколько раз встречались.

Глубоко скорбя, она в итоге смогла простить парня, который застрелил Джесси. Сегодня Скарлетт изучает целительную силу любви, о которой даже написала книгу «Развитие целительной силы любви: путь матери, исполненный надежды и прощения». Сейчас ее силами основано движение «Выбор любви», а сама она активно

помогает людям, перенесшим тяжелые травмы, особенно родителям и педагогам.

В моей организации The Tapping Solution Foundation мне также доводилось работать со многими людьми – в основном родителями и педагогами, чья жизнь буквально остановилась после той жуткой перестрелки, унесшей жизни двадцати детей-школьников.

История каждого спасшегося звучит одновременно душераздирающе и вдохновляюще. Благодаря практике таппинга в качестве терапии пережитой ужасной травмы, они сумели вернуться к жизни и вновь стать активными членами общества, желающими помочь миру как никогда раньше.

Справедливости ради стоит сказать, что такие люди отдали бы все, чтобы избежать случившегося с ними кошмара и вернуть потерянных членов семьи, обратить время вспять, окружить своих близких неподдельной заботой и так далее. Поэтому их необычный выбор во многом объясняется пониманием того, что невозможно изменить прошлое.

Как вы считаете, что за истории рассказывают себе такие люди? На какие перемены в своей жизни они могли бы рассчитывать?

Свет в конце туннеля

Вспомните предыдущий день, когда мы тренировались в поисках «переключателя» жизненной силы, сосредоточившись на свете и позволив ему сиять внутри вас?

Чтобы добраться до него, вам наверняка пришлось изрядно пошарить в полной темноте, то есть отправиться в путешествие вглубь себя и исследовать покрывшиеся мраком моменты вашей жизни.

Когда я работаю со своими пациентами, обычно так и происходит. С помощью таппинга они находят путь в своей внутренней тьме: противоречивые чувства, неприятные воспоминания, ограничивающие убеждения, которые постоянно сдерживают их.

Когда такие люди освобождаются от этого груза, то находят свой собственный свет, и история, которую они рассказывают себе, закономерно превращается во вдохновляющую версию 2.0. Какая тьма

по-прежнему скрывается в вашем прошлом? На каком месте перехода от версии 1.0 к версии 2.0 вы споткнулись?

Камень преткновения

Теперь сосредоточьтесь на конкретной области вашей жизни – отношениях, семье, здоровье, финансах и так далее, – в которой вы ощущаете препятствие на пути к становлению вашей лучшей версии себя.

Достигнув концентрации, оцените значимость препятствия по шкале от 0 до 10.

Сделайте три глубоких вдоха и начните таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на препятствие, которое я встретил в этой области своей жизни, я люблю и принимаю себя таким, как есть.

Брови: Я в затруднении

Угол глаза: каждый раз, когда происходит (описание избранной области жизни).

Под глазами: Я не знаю, как найти выход.

Под носом: Каждый раз, когда происходит (описание избранной области жизни),

Подо ртом: словно я заперт,

Ключица: как будто нет никакого выхода.

Подмышка: Я попал в безвыходное положение.

Макушка: Вот моя история (описание избранной области жизни).

Брови: Я должен признаться себе в этом,

Угол глаза: хотя не уверен, что действительно этого хочу.

Под глазами: Эта история.

Под носом: Что это за история?

Подо ртом: Я не желаю рассказывать ее,

Ключица: поскольку боюсь заблудиться в ней.

Подмышка: Может быть, это уже произошло.

Макушка: Я в замешательстве.

Брови: Но я должен рассказать эту историю.

Угол глаза: Должен рассказать ее немедленно, от начала до конца,

Под глазами: и в этом нет ничего страшного.

Под носом: Я должен выплеснуть ее из себя.

Подо ртом: Я способен рассказать ее прямо сейчас,

Ключица: и в этом нет ничего страшного.

Подмышка: Я расскажу ее сейчас же, и пусть я почувствую то, что почувствую.

Макушка: Я могу позволить себе это.

Во время рассказа о событиях, ставящих вас в тупик, продолжайте таппинг по точкам.

Позвольте себе ощутить эмоции, которые сопутствуют вашей истории.

Таппинг не должен прерываться во время рассказа. Включите в него даже то, чем, на ваш взгляд, могла бы закончиться эта история, неважно, насколько реалистичным будет ее финал.

Продолжайте таппинг на протяжении всей истории, выскажитесь полностью, освободитесь от внутренней тьмы, особенно от негативных эмоций и моральных ограничителей, которые и есть главное в данный момент.

Если вы можете довести рассказ до конца, не почувствовав негативного эмоционального заряда, значит, вы добились своего.

Вот теперь можно смело приниматься за написание версии 2.0. Продолжайте таппинг сразу после того, как начнете это делать.

Какие возможности в этой сфере жизни открыты для вас сейчас?

Опишите свое видение новой версии вашей истории как можно более яркими и позитивными тонами.

Продолжайте таппинг по точкам, когда начнете вдумываться в свой новый рассказ. Таппинг должен быть настолько естественным, насколько это возможно.

Тренинг по желанию: освобождаемся от лишнего во время написания версии 2.0

Испытываете трудности во время написания новой версии? Попробуйте выполнить это упражнение, оно должно помочь вам начать.

Вначале сконцентрируйтесь на той области своей жизни, которую хотите изменить. Обычно это некая болевая точка из вашей биографии – она может затрагивать отношения, финансы, здоровье, карьеру и так далее.

Заполните пропуски в предложениях, приведенных ниже.

Я чувствую _____ (описание позитивной эмоции), связанную с _____ моим

_____ (сфера жизни, которую вы хотели бы изменить).

Сейчас я способен на то, чтобы _____ (описание позитивной эмоции, например: «без проблем оплатить счета», «не стесняться своих родителей», «крепко спать по ночам» и так далее).

Этот опыт освободил меня ради того, чтобы _____ (описание позитивного действия, которое вы действительно способны предпринять, поскольку упомянутая область вашей жизни больше не представляет проблемы, например: «больше тренироваться», «стать для кого-то наставником», «отстоять свое пристрастие к садоводству / столярничеству», продолжайте сколько угодно).

Таппингуйте на протяжении всего рассказа, не препятствуя возникающим при этом отрицательным эмоциям.

Продолжайте таппинг вплоть до конца истории, пока не почувствуете ту самую эмоцию, на которую вы настраивались.

Такую схему можно использовать применительно к любому аспекту вашей жизни, постепенно создавая единую картину вашей истории в версии 2.0.

Время – на вашей стороне

Тони Роббинс не скрывает, что он сам создал того Тони Роббинса, которого мы все знаем. В документальном фильме на канале Netflix «Я не ваш гуру» он открыто говорит, что провел первую часть своей жизни, пытаясь угодить людям. Только благодаря труду и решимости он стал лучшей версией самого себя.

Тони Роббинсом он стал не по мановению волшебной палочки. Он трудился над этим. Он воссоздал себя.

Рассказ о сюжете из двух частей, как и поиск своего лучшего «я», есть процесс. Так что не пугайтесь, если с первой попытки не получится.

Даже после цикла таппинга, направленного на освобождение от внутренней тьмы, новая вдохновляющая история, которую вы расскажете себе, может показаться фальшивой, слишком хорошей, чтобы быть правдой, или очень далекой от объективной реальности.

Это совершенно нормально. В вас говорит страх. Его роль – защищать вас, но вот *останавливать себя* ему ни в коем случае не позволяйте.

Время на вашей стороне. И вы можете использовать его с толком.

Привыкаем к новому сюжету

Когда вокруг вашей новой версии истории начнет сгущаться страх, сделайте паузу и оцените его интенсивность по шкале от 0 до 10.

Сделайте три глубоких вдоха и начните таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что я чувствую весь этот страх вокруг своей новой, вдохновляющей истории в версии 2.0, я люблю и принимаю себя таким, какой я есть.

Брови: Этот страх

Угол глаза: просто ошеломляет.

Под глазами: Я не могу поверить в свою новую историю.

Под носом: Кажется, такое просто невозможно.

Подо ртом: Эта история не может стать правдой,

Ключица: уж слишком в ней все хорошо,

Подмышка: слишком прекрасно,

Макушка: а я не такой,

Брови: моя жизнь не такая.

Угол глаза: Эта новая история

Под глазами: не внушает доверия.

Под носом: Она неосуществима

Подо ртом: и скорее похожа на фантазию,

Ключица: словно фильм, в котором я никогда не получу главной роли.

Подмышка: Эта новая история

Макушка: слишком хороша, чтобы быть правдой.

Брови: Я боюсь поверить в нее.

Угол глаза: Я боюсь верить в то, что придумал.

Под глазами: Я не смею надеяться, что она обернется правдой.

Под носом: Но что, если это действительно так?

Подо ртом: Что, если она действительно слишком хороша, чтобы быть правдой?

Ключица: Так и останется мечтой?

Подмышка: И никогда не сбудется?

Макушка: Поверить в новую историю поистине страшно.

Брови: Но моя прежняя история просто удручает,

Угол глаза: хотя поверить в нее гораздо проще, чем в новую выдумку.

Под глазами: Ведь для того, чтобы новая история стала реальностью, нужно столько сделать!

Под носом: Что, если эта задача окажется мне не по силам?

Подо ртом: Что будет, если я сломаюсь?

Ключица: Так много страха.

Подмышка: Я боюсь поверить в новую историю.

Макушка: Весь этот страх —

Брови: я чувствую его всем телом.

Угол глаза: Он просто вибрирует от напряжения.

Под глазами: Этот страх

Под носом: пытается обезопасить меня,
Подо ртом: но он же меня и останавливает,
Ключица: этот страх.
Подмышка: Я вижу и чувствую его
Макушка: и понимаю, что избавиться от него совершенно безопасно.

Брови: Я доверюсь надежде
Угол глаза: и доверюсь себе.
Под глазами: Я способен сам создать лучшую версию себя.
Под носом: Наверняка придется многое вытерпеть
Подо ртом: и выполнить огромное количество работы,
Ключица: но с помощью таппинга
Подмышка: я смогу поверить в свою новую историю.
Макушка: Я буду спокоен и исполнен надежды.

Сделайте глубокий вдох. Снова оцените интенсивность вашего страха, связанного с вашей новой историей. Продолжайте таппинг, пока не почувствуете желаемый уровень покоя.

День 18

Величайшие перемены в себе: живите своим новым сюжетом

Изучая главу «Седьмой день», вы узнали, какую силу может иметь повторение. Что же произойдет, если вы станете повторять свою новую историю для себя снова и снова?

Сможет ли это заставить вас в нее поверить? Почувствовать ее достоверность?

Ваша сегодняшняя задача – рассказывать и пересказывать самому себе историю в версии 2.0.

(Если версия 2.0 вашего рассказа не сразу приходит вам в голову, не отчаивайтесь. Просто будьте начеку, замечайте то, что хотели бы изменить в своей жизни, и дайте волю воображению, представляя новые возможности.)

Так постоянными повторами в сопровождении таппинга и сформируется в конце концов новый сюжет.

День за днем, по несколько раз в сутки рассказывайте себе вашу новую историю. Практикуйте таппинг до тех пор, пока не почувствуете, что по-настоящему поверили в нее, делайте это снова и снова.

Не отвлекайтесь. Следите за происходящим. Прислушивайтесь к своим чувствам.

Затем повторите весь процесс.

Не забудьте завершить программу восемнадцатого дня таппинговой медитацией *«День 18. Становление версии 2.0»*, описание которой вы найдете в «Приложении».

* * *

Также найдите минутку, чтобы добавить девятнадцатый день в свой календарь. Именно в этот день и начнется первая чистая страница вашей лучшей ипостаси.

Говорят, что последний шаг – последние 10 процентов дела – самая сложная его часть.

По счастью, на данный момент вы уже сделали немало для того, чтобы очистить свой внутренний мир.

Ведь все по-прежнему зависит лишь от вас!

Продолжайте заниматься таппингом и помните, что вы можете (и должны!) менять прописанные мной скрипты по своему усмотрению, если при этом ваши действия становятся более органичными.

Мы уже у цели!

Так держать!

Девятнадцатый день

Охватить хаос, разобраться с беспорядком

Когда вы представляете беспорядок, что приходит вам в голову?

Ответ будет зависеть от человека, времени, места.

Комната, набитая книгами, может вдохновить профессора или писателя, но отвлекает, даже удручает того, кому жизненно необходимо открытое пространство.

Человек, стремящийся к идеальному порядку в доме, может совершенно не обращать внимания на бардак в собственной машине.

Когда мы говорим о беспорядке, обычно имеется в виду не противопоставление чистого грязному, хорошего – плохому, мерзости – красоте.

Беспорядок – это далеко не только разбросанные по комнате вещи.

Мы изучали стресс и панику (как в прошлом, так и в настоящем), а также более глубокие эмоции, такие как гнев и страх. Это и есть примеры «эмоционального беспорядка».

«Умственный беспорядок» чаще всего возникает от мыслей о незавершенном деле, когда вы уже приступили к следующему.

И давайте не будем забывать о мною лично наименее любимом календарном беспорядке.

Сегодня мы исследуем различные виды беспорядка, узнаем, чем он отличается от простой неряшливости, и научимся справляться с любым хаосом, мешающим вашему движению вперед.

Осваиваемся в хаосе

Вы находитесь у себя дома, и вдруг прямо посреди важного делового звонка прибегают дети и заявляют, что хотят есть. Разумеется, это происходит спустя несколько минут после того, как вы сами предлагали им перекусить. Значит, за 13 минут до этого они, видите ли, есть не хотели. А теперь, когда вы заняты, захотели – что твои хищники.

Вы начинаете готовить еду, а телефон прижимаете к уху плечом, пытаетесь сосредоточиться на голосе в трубке.

Тут неожиданно звонят в дверь. А потом начинает лаять собака.

От резких звуков вы случайно проливаете молоко, а затем на пол с грохотом падает телефон.

Звонок раздаётся снова. А собака уже прямо заливается.

Дети вопят и носятся по кухне, случайно задевают телефон, и он попадает прямиком в лужу разлитого молока.

Черт.

Вы хватаете телефон, который все еще работает (фу-х-х!). Перезваниваете нужному абоненту и, несмотря на сумбурное начало разговора, получаете необходимую вам информацию (ура!!!).

А в дверь трезвонил, оказывается, почтовый курьер: вам наконец доставили бандероль, которую вы давно ждали (пришло, да-а-а!!).

Ну а дети, разумеется, – самый приятный беспорядок в вашей жизни (сначала любишь до безумия – потом неизбежное разочарование – еще большая любовь – и так до бесконечности).

Хотя упомянутая ситуация способна вызвать не более чем кратковременный стресс, большая часть пережитого хаоса в значительной степени отражает ваш образ жизни.

Нельзя называть подобное беспорядком. Скорее это наглядный пример того, какой запутанной время от времени становится жизнь. В ней нет совершенства, равно как и в каждом из нас.

Привести в порядок кое-какие моменты – не значит сделать жизнь идеальной. Пока в доме есть дети, на порядок нечего надеяться 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Это всем известно и совершенно нормально.

Так что же мы по-настоящему имеем в виду, когда говорим о хаосе?

Никаких условностей в своих желаниях!

Возвращаясь домой после совместных выступлений в *Нау Хаус* с другими авторами / докладчиками в области целительства / личностного развития, я поступаю так же, как во времена средней школы, когда впервые обнаружил компакт-диски Тони Роббинса, принадлежавшие моей маме.

Я надеваю наушники и погружаюсь в мир любимых авторов: Кэролайн Мисс, Уэйн Дайер и Луиза Хей.

Я делюсь с вами этими мыслями, чтобы показать, насколько это приятно. С тех пор как я впервые познакомился с методиками личностного развития / исцеляющего пространства, будучи подростком, стремление прислушиваться к чужой мудрости стало главной частью моей жизни.

Неудивительно, что, когда в 2014 году меня пригласили встретиться с Далай-ламой, я немедленно дал восторженный ответ: «Конечно! Я обязательно приеду!»

В то время я часто путешествовал и общался со многими людьми по всему миру. Я не хотел ничего, кроме как помогать людям изменять свою жизнь.

Приняв приглашение встретиться с Далай-ламой, я подумал: интересно, как это будет – встретиться с САМИМ? Я заранее подготовил самые важные материалы по таппингу, а потом подумал: вот бы здорово было с ним сфотографироваться!

Итак, я встречаюсь с Далай-ламой! Это была самая неожиданная и захватывающая возможность, которую только можно себе представить.

Но чем ближе становился день встречи, тем отчетливее я слышал голосок внутри себя, говоривший: *«Да ты же дико устал... подумай – упустить такую возможность... останься дома»*.

Действительно, график лекций тогда у меня был очень плотным, но истинная правда заключалась в том, что я *сам себе сознательно нагнетал атмосферу*. Безусловно, я готов был продолжать свою работу, но в первую очередь нуждался в отдыхе.

Дальше – больше. Незадолго до даты намеченной встречи я понял, что она автоматически лишает меня возможности встретиться с дядей, который обещал приехать. Он жил в Аргентине, поэтому видеться с ним мне приходилось в лучшем случае раз в пять лет.

Хотел ли я встретиться с Далай-ламой? Разумеется.

Но в данный период моей жизни это путешествие влекло множество проблем.

Создавалось впечатление, что предстоящая поездка опрокинула все мои планы.

В конце концов, я принял непростое решение: никуда не ездить в эти выходные. Естественно, часть моего рассудка дергалась и вопила: «А что, если ты ошибся в решении?» Однако после нескольких минут таппинга я разобрался в себе и уверился, что сделал правильный выбор.

Каков же оказался результат?

Прекрасный вечер в кругу семьи, чудесная ночь в Коннектикуте и рассказы моего дяди о былых временах. Я услышал о том, как впервые встретились мои родители (до этого я имел весьма смутное представление), истории про моего деда, которого я никогда не видел, да и про самого себя в детстве узнал немало интересного.

Истории, которые я услышал в тот вечер, пролили на мою душу настоящий бальзам. Я встретился с людьми, которых люблю больше всего на свете, и теперь обладаю замечательными воспоминаниями, которые останутся со мной на всю жизнь.

Я был вдвойне благодарен себе за принятое решение, ведь через год мой дядя скоропостижно скончался. Тот вечер был особенным, а в контексте трудного выбора это лишь подчеркнуло по-настоящему значимые для меня моменты. Поверьте: жизнь становится целостной только тогда, когда мы побеждаем хаос и начинаем видеть все в истинном свете.

Разберемся с первой кучей мусора

Ваш электронный почтовый ящик разрывает от входящих писем?

В календаре нет живого места?

Голосовая почта переполнена?

Вот это и есть беспорядок!

Выберите аспект своей жизни, который, на ваш взгляд, наиболее хаотичен.

Убедившись, что таковой найден – неважно, календарь это, непрочитанная корреспонденция или еще что-нибудь, – сосредоточьтесь на нем.

Вглядитесь в него повнимательнее. *Как следует взгляните.*

Как реагирует тело, когда вы пристально смотрите на него? Плечи напряжены? Желудок сводит судорогой? Возможно, вы почувствуете самую настоящую боль, давление, жар, озноб или дрожь?

Что вызывает наибольший стресс? Непрочитанное письмо, пропущенная встреча, голосовое сообщение?

Обратите внимание, какая эмоция возникнет первой, когда вы сосредоточитесь на этом. Вы боитесь, сердитесь, волнуетесь, чувствуете себя обиженным?

Оцените интенсивность первичных эмоций по шкале от 0 до 10.

Сделайте три глубоких вдоха. Начнем таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что я чувствую (описание доминирующей эмоции), когда я сосредотачиваюсь на этом беспорядке в своей жизни, я люблю себя и принимаю то, что чувствую.

Брови: Все это (описание доминирующей эмоции).

Угол глаза: Я чувствую ее всем телом.

Под глазами: Всякий раз, когда я думаю об этом беспорядке,

Под носом: я так сильно (описание доминирующей эмоции).

Подо ртом: Теперь я ее действительно чувствую.

Ключица: Я хочу разобраться с этим беспорядком.

Подмышка: Я хочу избавиться от него,

Макушка: но от него никуда не деться.

Брови: И это особенно остро заставляет меня чувствовать (описание доминирующей эмоции).

Угол глаза: Но я не хочу этого.

Под глазами: Я желаю избавиться от этого хаоса,

Под носом: чтобы он ушел навсегда.

Подо ртом: Почему я так болезненно переживаю (описание доминирующей эмоции)?

Ключица: Есть ли другие причины, из-за которых я не хочу ее испытывать?

Подмышка: Ведь в этом хаосе (описание доминирующей эмоции) она повсюду.

Макушка: Я боюсь самого процесса борьбы с хаосом,

Брови: но одновременно хочу, чтобы он исчез.

Угол глаза: Ощущать такое вполне естественно.

Под глазами: Возможно, настало время взглянуть на все по-новому.

Под носом: Может быть, пробил час освободиться от него.

Подо ртом: Я могу освободиться от (описание доминирующей эмоции).

Ключица: Высвобождение (описание доминирующей эмоции)

Подмышка: из каждой клетки моего тела

Макушка: даст мне покой, когда я буду думать об этом.

Сделайте глубокий вдох. По шкале от 0 до 10 снова оцените интенсивность ваших первичных эмоций.

Продолжайте таппинг, пока не почувствуете желаемый уровень покоя.

Когда вы будете готовы, продолжайте концентрироваться на этом беспорядке в избранном хаотичном аспекте вашей жизни. Пройдитесь по точкам, задавая себе приведенные ниже вопросы и отвечая на каждый из них максимально откровенно:

- Если бы я жил в идеальном мире и пользовался всеми его преимуществами, как бы я в таком случае справлялся со своим внутренним беспорядком?
- На что это будет похоже – освободиться от подобного хаоса?

Продолжайте таппинг по точкам, фиксируя происходящие изменения.

Возможно, вы убедитесь, что полностью освободиться от внутреннего хаоса вам не удастся, и это совершенно нормально. Вместо этого сосредоточьтесь на высвобождении сопутствующих ему негативных эмоций.

Продолжайте таппинг, пока не почувствуете полный покой. Применяйте вышеописанный процесс к любой «беспорядочной» сфере жизни, которая заставляет вас испытывать панику, беспокойство, страх или другие стрессовые эмоции.

Стофунтовый бумажник

«Это что еще такое?» – спросил я.

Мы с Бренной обедали с друзьями. Одна из наших знакомых, Сью, вытащила свой бумажник. И, черт возьми, это был самый большой, самый туго набитый бумажник из всех, которые мне когда-либо доводилось видеть.

Сью беззаботно рассмеялась. «Это мой бумажник!» – ответила она.

«Погоди, дай я посмотрю на него. Можно?» – спросил я в шутку.

Она кивнула и протянула бумажник, явно подыгрывая мне.

Получив, так сказать, разрешение на досмотр и заглянув внутрь, я едва не утонул в груди просроченных купонов, древних дисконтных карт, из которых на одну ААА^[30] было оформлено целых пять штук, но лишь одна была действующей, ну и так далее. Мы все от души посмеялись.

Заручившись согласием Сью, я выбросил четыре карты ААА с истекшим сроком действия, так что вечер закончился на веселой ноте.

Спустя несколько месяцев Сью отправилась в Таиланд. В аэропорту местная служба безопасности задержала ее на 20 минут, требуя полной проверки ее бумажника. Вспомнив тот ужин, Сью про себя рассмеялась и подумала, как бы я отреагировал, застав ее в таком положении: она обливается потом, мечтая о пляже, а тайские чиновники еще неизвестно сколько будут рыться в недрах ее необъятного бумажника!

Конечно, эти 20 минут не испортили ее поездку, но гораздо уместнее было бы провести их на пляже. Так беспорядок в бумажнике внес в ее жизнь дополнительные затруднения. Она сама усложнила ситуацию, пусть даже в такой мелочи.

Даем больше места радости

Бренна, прочитав книгу Мари Кондо «Магическая уборка: японское искусство наведения порядка дома и в жизни», научила меня простому, но очень действенному способу понять, стоит ли хранить что-либо в себе, или лучше сразу с этим распрощаться.

Способ простейший: надо задать себе вопрос:

«Буду ли я рад этому?»

Этот радикальный метод поможет не только навести порядок в бытовом смысле слова. Главное – он поможет вам упорядочить мысли и эмоции.

Для начала визуализируйте либо просто отправьтесь в то место вашего дома или офиса, которое считаете захламленным.

Окиньте его взглядом.

Спросите себя:

«Что из всего этого способно доставить мне радость?»

Затем:

«Что из всего этого никогда не порадует меня?»

Если выводы очевидны, рассортируйте вещи по этим двум критериям.

Возьмите один предмет, который больше не приносит вам радости. Обратите внимание на любые негативные эмоции или воспоминания, которые возникают, когда вы фокусируетесь на этом объекте. Оцените интенсивность полученного опыта по шкале от 0 до 10.

Поставьте взятый предмет на пол, сделайте три глубоких вдоха и начните таппинг по точкам, одновременно рассказывая историю этого предмета: о чем он вам напоминает, какие чувства вызывают воспоминания, что за ощущения возникли у вас в данный момент и так далее.

Например, если это старая игрушка или подарок вашего ребенка, который уже вырос, вы можете во время таппинга настроиться на «ненужность» этого предмета в вашем доме.

С другой стороны, если перед вами нечто, приобретенное совместно с бывшим / бывшей, вам может понадобиться пройтись таппингом по каждой эмоции, которая возникает при воспоминании об этих отношениях или их окончании.

Какой бы эмоциональной значимостью ни обладал предмет, продолжайте таппинг, пока не почувствуете, что он больше не вызывает болезненных переживаний.

Затем спросите себя:

«Готов ли я проститься с этим?»

Если ваш ответ – «нет», обратите внимание, насколько сильно вы ощущаете сопротивление. Оцените его значение по шкале от 0 до 10.

Проведите столько циклов таппинга, чтобы сопротивление перестало вызывать жесткую эмоциональную реакцию.

Продолжайте избавляться от любого беспорядка, вызывающего негативные ощущения. Вы будете поражены, насколько прояснится ваш взгляд на жизнь, стоит лишь избавиться от хаоса!

День 19

Величайшие перемены в себе: очистишь, сделай, заверши!

Когда вы в последний раз изучали материалы этого проекта, вы были в восторге, но не нашли времени, чтобы закончить его?

И что это за кипа бумаг, которую вы вечно отодвигаете подальше?

А недописанная книга, рассказ или стихотворение, который год хранящиеся без дела на вашем жестком диске?

Кроме разнообразного хлама (в общепринятом смысле этого слова), какие незавершенные дела создают хаос в вашей жизни?

Выберите одно из таких незавершенных дел. Творческий проект, неразобранные документы, запущенный уголок сада, переполненный электронный почтовый ящик.

Доведите это дело до конца. Если при этом возникнет ощущение вроде *«черт, да не желаю я этим заниматься!»*, сделайте паузу для таппинга.

Если же и во время таппинга вы поймете, что действительно уже не заинтересованы в начатом ранее, раз и навсегда забудьте про него. Это немаловажный шаг! Ведь, приняв такое решение, вы навсегда удаляете эту область хаоса из своей жизни.

Если же вы по-прежнему хотите завершить дело, отведите ему достаточное количество времени, отдайтесь ему всецело, прорабатывая каждый этап на 100 процентов.

Приступив к выполнению, включите любимую музыку, пригласите друга составить вам компанию, пообещайте себе самому бонус за успехи. Словом, сделайте все, чтобы разнообразить ситуацию.

В качестве дополнительных мотиваторов хочу привести несколько отличных цитат.

Начинать дело полным сил – достойно; закончить дело, не потеряв их – эпично.

Робин Шарма

Прежде чем что-то начинать, подумай, как ты будешь это заканчивать.

Неизвестный автор

Быть обязательным – значит держать слово независимо от того, как изменилось ваше настроение.

Неизвестный автор

Очень уместен слоган Nike:

Начни сильным. Закончи, став еще сильнее.

Так что вперед, закончите хотя бы одно из незавершенных дел. Обратите внимание на свое самочувствие *во время* завершения и *после него*.

Что? Все уже готово? Тогда бегом праздновать!

Описание таппинговой медитации «*День 19. Больше пространства, больше радости*» вы найдете в «Приложении».

* * *

Итак, вы подходите к финалу нашего путешествия, серьезно! Как следует приготовьтесь, потому что в двадцатый день мы устроим нашей лучшей версии себя тот еще тест-драйв.

И не забудьте прямо сейчас добавить в свой календарь дату планируемого освоения программы двадцатого дня. Вы – на пороге нового серьезного старта!

Двадцатый день

Возьмемся за руки?

В вашем доме утром по-воскресному тихо. Ненастная погода не располагает к прогулке, так что вы садитесь на диван и смотрите в окно.

Небо красиво вопреки погоде. Деревья тянутся ввысь, облака медленно и неуклонно меняют свою форму. И когда вы наконец воспринимаете всю картину полностью, вдруг возникает безотчетное чувство, словно вас призывают, как будто с вами неожиданно заговорила сама мать-природа или Вселенная.

Я здесь. Я здесь всегда.

Возьмешь ли ты меня за руку?

Отправишься ли со мной в путь по теплым волнам и ухабистым дорогам?

Возьми меня за руку. Сможешь ли ты безоговорочно довериться мне?

Согласен ли ты отправиться в этот мир, чтобы нести свою магию и творить чудеса, опираясь на мое плечо?

Доверишься ли мне в минуты одиночества? Сможешь ли ты и тогда понять, что храним и любим?

Пойдем. Стань моим спутником.

Возьми меня за руку.

Ты сделаешь это?

Ты готов прямо сейчас отправиться со мной навсегда в свое лучшее будущее?

Вы моргаете, трясете головой, словно проснувшись, и вновь оказываетесь на диване посреди знакомых стен.

Вы даже не уверены, как реагировать: вопросы были серьезные, так что в голове сумбур, а сердце учащенно бьется.

Путешествовать по волнам и не утратить доверия?

Отправиться в мир ради сотворения своего величайшего будущего?

Можно ли полностью доверять услышанному?

Важные вопросы.

Впечатляющие, но страшноватые.

Последние девятнадцать дней (или недель, да сколько бы там ни было) мы избавлялись от стресса, практикуясь в выборе в пользу покоя и освобождаясь от груза прошлого: довлеющих, но надежно скрытых воспоминаний и глубоко укоренившихся стереотипов.

Как вы чувствуете себя теперь?

Готовы ли еще глубже погрузиться в исследование лучшей версии себя?

Разобраться в самой ее сути?

По мере приближения к концу нашего путешествия мы сможем окончательно убедиться, что путь к будущей полноценной жизни, ожидающей всех нас, лежит через взаимное доверие.

Вот правда

Помните тот момент в «Нескольких хороших парнях», где полковник Джессеп, которого играет Джек Николсон, наконец-то теряет над собой контроль во время дачи свидетельских показаний и произносит свою знаменитую фразу: «Правда тебе не по зубам!»

Для сюжета этот момент крайне важен: финальный аккорд наступает именно после того, как уверенность в собственной правоте подводит Джессепа.

Прежде чем представить, что эту же фразу в ваш адрес произношу я (хотя это не совсем так!), на секунду остановитесь и глубоко вдохните.

Я вспомнил ту фразу потому, что она во многом описывает миф, возникший в нашей культуре вокруг понятия «успех».

Идет ли речь об успехах в нравственном смысле, или дело касается более приземленных материй, чаще всего человеку свойственно сосредотачиваться на конечном результате, а не на самом процессе.

Вот как звучит правда о том, как на моих глазах это происходило в жизни других людей.

Пока я сижу и занимаюсь любимым делом, окруженный любимыми людьми, больше всего я ценю именно сообщество и

надежные связи, которые и привели меня туда.

Список людей, составляющих это сообщество, чрезвычайно велик. Многих из них поистине благословила сама Вселенная во всем своем изобилии: у них прекрасные семьи, верные друзья, преданные поклонники.

Однако это еще не все.

Работа, которую я делаю сейчас, понимание ее смысла и цели, ежедневное стремление продолжить ее, началась со съемок моего документального фильма «The Tapping Solution».

Это вообще был самый первый фильм, который я снял. И так сложилось, что впервые мне довелось продемонстрировать его весьма скромной аудитории в Бетеле, штат Коннектикут.

После этого показа выяснилось, что мне предстоит еще много чего сделать!

А вообще-то у меня всегда было полно работы. Постоянно.

Несколько месяцев мы путешествовали по стране, проводя опросы среди экспертов, и в течение этого времени я постоянно мучился хронической бессонницей и аллергией. В конце концов мне стало так плохо, что я был вынужден волей-неволей свернуть на время съемки и отправиться в Индию, чтобы как следует «почиститься».

Когда я вернулся через две недели, чтобы возобновить работу над фильмом, дело сразу зашло в тупик.

Я был обескуражен, как никогда.

Задуманное мной требовало, чтобы я выложился полностью. Не метафорически, а по-настоящему, до упора.

Мне было так тяжело и тоскливо, что не пересказать: казалось, вся жизнь рушится.

Не сосчитать, сколько раз я был в шаге от того, чтобы все бросить. Я готов был признать, что затеял слишком сложную работу, что тем самым Вселенная пыталась объяснить мне: пришло время снять шляпу и смириться с поражением.

Сколько раз я хотел плюнуть на всё, и имел для этого все законные основания!

Но дело в том, что сумасшедшая мечта снять этот фильм глубоко укоренилась во мне. Я понятия не имел о том, как это делается, не говоря уже о каком-либо специальном опыте, но был просто одержим.

Когда плохие новости окончательно взяли верх над хорошими, искушение послать все к черту стало особенно сильным... но какой-то тихий внутренний голосок настойчиво твердил: «Не делай этого».

Повторюсь, мечта о фильме поглотила меня целиком.

Так что я продолжал снимать, хотя и чувствовал себя хромым, которому надо обогнать страуса.

И тогда я занялся таппингом. Ага, еще как занялся! Программа едва ли не каждого дня этой книги составлена по впечатлениям, которые мне довелось пережить самому.

Если бы не таппинг, который я цикл за циклом проводил по своим стереотипам, сомнениям, трудностям выбора, то так никогда и не добился бы я своей мечты – доснять наконец-то намертво застрявший в моей голове фильм.

Если бы я закрыл глаза на собственные недостатки и не искоренил их, то в конце концов плюнул бы на всё, а уж никак не писал бы сейчас эту книгу.

Вот какова моя правда.

И в отличие от Джессепа, я знаю, что вам эта правда точно будет по зубам.

Я не утверждаю, что путь к самосовершенствованию обязательно лежит через трудности. Но и ждать, что на этом пути не встретится ни единой кочки, тоже глупо.

Ведь все время рассчитывать на сплошных единорогов и бесконечную радугу – значит исходить из паники.

Когда мы постоянно внушаем себе, что картина вокруг нас более привлекательна, чем есть на самом деле, мы стараемся подавить глубоко укоренившийся страх перед своей неспособностью справиться с правдой.

Для этого и нужен таппинг: выявить в себе страх, гнев и другие эмоции, загоняющие нас в жесткие ограничивающие рамки и внушающие ложные убеждения, как поступать «можно», а как – «никогда нельзя».

Когда мы используем таппинг, чтобы вылооть в себе эти сорняки (которые обладают невероятной живучестью), ничто не мешает нам беспрепятственно двигаться к лучшей версии себя.

Именно в такие моменты и происходит ее становление.

Поэтому ради достижения стабильных результатов самосознание всегда должно предшествовать действию.

Хотя я и не могу сказать, что одного этого достаточно.

Поймите, *прежде чем* действовать.

Если мы в первую очередь сосредоточимся на действии, отбросив понимание, то откроем себе прямой путь к самосаботажу, прокрастинации, а то и вовсе похороним свои начинания. Как бы ни оправдывали себя в прошлом ваши личные стереотипы, цель у них одна: подавить и подчинить своим правилам, заставить отказаться от задуманного.

Вот скажите мне: на что вы в основном ссылаетесь, пытаясь достичь своей лучшей ипостаси?

Разве обязательно верить в то, что неудачи, которые вам довелось пережить, просто необходимы и без них никак не обойтись? Что получаемый вами опыт непременно вдохновлен высшим разумом? Теперь, благодаря таппингу и технике эмоциональной свободы, вы сможете использовать свои недостатки для собственной же выгоды.

Давайте начнем!

Вырабатываем глубокую веру

Насколько велик эмоциональный отрицательный заряд, когда вы задумываетесь о долгом пути к своей лучшей ипостаси и достойной ее жизни?

Каков ваш уровень стресса и беспокойства во время выхода из зоны комфорта?

Оцените интенсивность этих эмоций по шкале от 0 до 10. Сделайте три глубоких вдоха и начните таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Хотя я и не испытываю полной уверенности, что именно сейчас происходит становление моей величайшей версии – это пугает меня, – я люблю себя и принимаю то, что чувствую.

Брови: Этот страх.

Угол глаза: Я могу почувствовать его.

Под глазами: Что, если я не заслуживаю этого?

Под носом: Что, если я не справлюсь и не смогу изменить себя?

Подо ртом: Этот страх,
Ключица: я чувствую его всем телом.
Подмышка: Я боюсь
Макушка: этой неизвестности,

Брови: она пугает меня.
Угол глаза: Но человеку свойственно бояться.
Под глазами: И я в безопасности, хотя и чувствую страх.
Под носом: Он только отвлекает мое внимание.
Подо ртом: А вот это уже новость!
Ключица: Оказывается, вот какова роль моего страха!
Подмышка: Серьезная новость!
Макушка: Но смогу ли я относиться к жизни по-новому?

Брови: Ведь проще жить так, как привык.
Угол глаза: Но я определенно чувствую в себе перемены,
Под глазами: настоящие перемены.
Под носом: И эти новые ощущения пугают меня.
Подо ртом: Но чувствовать такой страх вполне нормально.
Ключица: Его ощущение не причинит мне вреда.
Подмышка: Я чувствую его прямо сейчас
Макушка: и могу избавиться от него.

Брови: Новое может быть таким потрясающим!
Угол глаза: Новое – не значит плохое.
Под глазами: Я способен на это!
Под носом: Я могу избавиться от этого страха
Подо ртом: с помощью таппинга,
Ключица: хотя он может возникнуть вновь.
Подмышка: Все в порядке.
Макушка: Я в безопасности.

Брови: Я могу справиться с этим!
Угол глаза: Не знаю, что случится дальше,
Под глазами: и никто не знает.
Под носом: Мой страх пытается защитить меня.

Подо ртом: Благодарю тебя, страх!

Ключица: Но я уже не нуждаюсь в тебе.

Подмышка: Я в безопасности.

Макушка: Новое – это прекрасно.

Брови: Я могу отважиться на эту новизну!

Угол глаза: Даже неизвестность для меня безопасна.

Под глазами: Я уже достиг своей лучшей ипостаси

Под носом: и способен преодолеть свой страх,

Подо ртом: разогнать туман, застилающий мой взгляд.

Ключица: Я не знаю, что ждет меня впереди,

Подмышка: но я любим и защищен.

Макушка: Я могу довериться этому чувству и расслабиться.

Сделайте глубокий вдох. Снова оцените уровень своего стресса, беспокойства и других сдерживающих факторов. Продолжайте таппинг, пока не достигнете желаемого уровня покоя.

Вы – почти профессионал

Назовите хотя бы одну свою мечту, которую вы сделали реальностью. Я уверен, что хотя бы одна у вас найдется.

Остановитесь и задумайтесь. Вспомните события, которым уже несколько лет или месяцев, словом, те, которые для вас наиболее значимы.

Сможете ли вы сказать, как давно эта мечта зародилась в вас?

Впечатлила ли вас эта идея? Возможно, вы испытали прилив сил?

А потом, как это бывает со снами, она стала расплывчатой и маловразумительной? Неужели она в мгновение ока из мечты превратилась в недостижимый сон?

Так что это была за мечта?

Вы хотели стать хозяином собственного бизнеса, обзавестись семьей, жить в шикарном доме? Мечтали о путешествиях в дальние страны, о том, как превратитесь в мастера своего дела или спортсмена, как переедете за границу, как станете родителем? Что за мечта у вас была?

Вспомните в мельчайших подробностях обо всем, что произошло с того момента, как вас впервые посетила эта идея, вплоть до ее осуществления.

Какие препятствия вам пришлось преодолеть до, во время и после осуществления вашей мечты? Какие жизненные уроки пришлось выучить, чтобы реализовать ее?

Знаю, знаю. Теперь это не важно. Все, что вам пришлось пережить для того, чтобы мечта стала явью, сейчас кажется пустяковым и ничтожным. Потому что как только мы достигаем своей цели, то сразу начинаем стремиться к следующей, еще более труднодоступной.

Подумайте об этом хоть немного.

У вас возникла мечта. Да еще какая впечатляющая!

Но после первой эйфории она стала восприниматься вами скорее как несбыточный сон.

И то, что казалось таким простым, поставило вас в тупик.

У вас возник соблазн отказаться! Серьезный соблазн!

Но потом – барабанная дробь! – вы добились своего.

Вы воплотили мечту в реальность.

Вспомнили? Вы не остановились. Вы сделали невозможное возможным.

Потрясающе!

Тот факт, что вскоре вы перестали придавать столь серьезное значение тому, чего добились, лишь еще раз показывает, насколько сильна в нас тяга к негативу.

Не переживайте, вы ни в чем не виноваты. Так поступают все люди, так устроен человеческий мозг.

«Негативное смещение» происходит настолько быстро, что мы даже не замечаем, какое огромное количество радости оно у нас похищает.

Вы добились своего!

Слушайте, я, скорее всего, не знаю вас лично, зато одну штуку я знаю наверняка.

Ваша лучшая версия себя – перед вами, и вы являетесь полноценным соавтором своей лучшей жизни. Если вы еще не

осознали этого, так только потому, что кое-что по-прежнему туманит ваш внутренний взгляд. Потаппингуйте над этим!

Поверьте мне: вы добились своего.

Продолжайте заниматься таппингом. И продолжайте верить.

Вселенная мудра и исполнена любви, ее цель – дать нам необходимые уроки, чтобы затем предоставить возможность удовлетворить свои желания.

И вы – обладатель всего этого. Да-да, не более и не менее.

Продолжайте таппинг. Не останавливайтесь и двигайтесь дальше. Любое путешествие всегда можно начать заново. И всегда можно вернуться к той главе, которую вы считаете недостаточно изученной.

И все же вы достигли цели!

Но поверите ли вы в это?

Итак... что же дальше?

Да, я знаю, что вы это тоже знаете, но все равно скажу.

Это путешествие никогда не заканчивается. Я продолжаю его каждый день. Меняется обстановка, погода, но главные перемены происходят с вами.

С вашим внутренним климатом.

Именно они и помогают большинству людей измениться.

Чем чаще вы практикуете таппинг, тем надежнее освобождаетесь от того, что отслужило свой срок и перестало быть нужным, тем увереннее и спокойнее становитесь.

Так что, как говорится, даже в дождь можно найти причину потанцевать.

Ведь однажды занявшись таппингом, вы увидите яркий луч, который в конце концов озарит и самые темные закоулки вашей души.

И поймете, что за сгустившимися тучами всегда ярко светит солнце.

Благодаря таппингу на протяжении всего нашего путешествия теперь и вы сможете увидеть и почувствовать этот свет.

Даже во время дождя.

День 20

Величайшие перемены в себе: учимся созидать

Время настало.

Вы готовы к тому, чтобы перейти в свою лучшую ипостась. Начать творить собственную величайшую жизнь.

Выберите одну из житейских сфер, на которой хотите сосредоточиться как участник созидания новой реальности.

Вам хочется быстрого карьерного роста?

Новых интимных отношений?

Денежного достатка?

Что вы *действительно* хотите больше всего в своей жизни?

Обдумайте первый шаг, который вы могли бы предпринять ради этого.

Возможно, вы все-таки решитесь попросить повышения по службе?

Освоите новую специальность или попробуете заговорить с желанным человеком?

Станете более открытыми для новых знакомств и нового опыта?

Какие конкретные шаги вы можете предпринять для улучшения собственной жизни?

Соберитесь с мыслями и сделайте этот шаг.

Это и есть ваша цель на сегодня, завтра, на предстоящую неделю и так до бесконечности. Каждый такой шаг создает из вас творца своей жизни.

Таппингуйте, если чувствуете страх, затруднения или скуку, то есть во всех случаях, когда что-то идет не так, как вы хотите.

Таппингуйте и снова возвращайтесь к строительству своего завтра. Идите и творите. Просто делайте это.

Описание таппинговой медитации «*День 20. Озаренный покоем*» вы найдете в «Приложении».

* * *

Остался всего один день! Не поленитесь прямо сейчас добавить его в свой календарь. Можете сделать приписку: «Читаю „Двадцать

первый день“, почти на пороге лучшей жизни, так-то!»

Двадцать первый день Куда двигаться дальше?

Однажды жила-была некая женщина, желавшая обрести духовность, назовем ее Первая Искательница. Превыше всего она ценила просветление и ощущение глубокой связи с божественным источником и подлинной радостью.

В поисках этого она и проводила ночи и дни. Вскоре она почувствовала, что обрела покой и радость, перестав поддаваться ударам судьбы, которым когда-то придавала столь серьезное значение.

Все, кто знал Искательницу, заметили в ней эти перемены. Многие были поражены, насколько она приблизилась к своей цели – духовному просветлению и неподдельной радости.

Сама Искательница также чувствовала, как внутри нее прорастают семена подлинных преобразований. Но вместе с тем она понимала, что еще не полностью освободилась от закоснелых взглядов и груза прошлых лет.

После долгих раздумий она решила удвоить свои усилия в достижении духовного совершенства. А чтобы чувствовать максимальную ответственность, обратилась за помощью к близкому другу – назовем его Второй Искатель.

Эта дружба длилась много лет. Многим эти двое казались очень странной парой. Честно говоря, Второй Искатель был значительно менее одержим высокими идеями. В отличие от Первой Искательницы, он часто отвлекался от сосредоточенного просветления.

Узнав о выборе Первой Искательницы, Второй Искатель решил, что тоже станет серьезнее заниматься духовной практикой. Но, как и предсказывали все его знакомые, настал тот час, когда он снова отвлекся от планомерных медитаций. Он не забросил их, но тягаться с Первой Искательницей, конечно же, не мог.

После неожиданно долгой разлуки друзья вновь повстречались.

Когда Второй Искатель увидел свою подругу, он был потрясен, насколько безумной и тревожной была исходящая от нее энергия. Она выглядела расстроенной и совершенно измотанной.

После того, как неловкий момент прошел, Второй Искатель сказал:

«Дорогая моя подруга, ведь во время последней встречи ты была готова удвоить свои усилия ради достижения духовного просветления. Однако то, что я вижу по твоему лицу и чувствую в исходящей от тебя энергии, говорит совершенно о другом. Прошу, ответь, что же случилось?»

Первая Искательница опустила голову: «Да, ты оказался прав. Я потерпела неудачу».

«Но что все-таки произошло?» – снова спросил Второй Искатель.

«Я исполнила свое обещание и начала медитировать вдвое больше. Я неустанно трудилась, чтобы достичь просветления. Но через несколько месяцев я настолько выбилась из сил, что была вынуждена сделать перерыв. Я поклялась себе, что он продлится лишь несколько дней, однако этого оказалось недостаточно. А потом дни превратились в недели, и теперь я далека от просветления, как никогда раньше».

«Понимаю, – ответил Второй Искатель. – Но всегда можно начать сначала. И сделать это никогда не поздно».

Первая Искательница кивнула: «Может, и так. Но, друг мой, я должна сказать, что и сам ты очень изменился! Я не встречала никого, чья энергия была бы так радостна и чиста! Как ты достиг этого?»

Второй Искатель улыбнулся, и в этой улыбке сияла лишь чистая радость.

«Да, думаю, это правда. Я спокоен и радостен. Но я не подчиняюсь строгому расписанию, не загоняю себя до смерти. Да и медитировал я не очень-то часто».

«Но как же тебе тогда удалось?...» – изумилась Первая Искательница.

«Я занимался понемногу каждый день... ну, или почти каждый. Медитировал чуть-чуть утром, иногда вечером. Да что там, если удавалось – даже в поездах и самолетах, перед работой и в перерывах между встречами. В общем, делал, что мог. Но, подруга, никогда не бросался в этот омут с головой, как ты. Наверное, у меня просто нет твоей силы воли, твоих амбиций».

«Но все же ты достиг просветления!»

Знакомая история?

Если бы я назвал обоих Искателей черепахами, а потом признался бы, что изменил еще несколько деталей, тогда бы вы ее узнали?

Наверняка вы уже поняли, что я собираюсь сказать, но я все равно это сделаю.

Станьте Черепахой с этого момента – и вперед. Шагайте к своей лучшей ипостаси день за днем, но не гонитесь за ней и никогда не паникуйте. Идите вперед с миром. И не забывайте про таппинг.

Безо всяких церемоний...

Вы слышите праздничные фейерверки? А туфли для танцев не забыли?

Поздравляю!

Мне просто крышу сносит от гордости за вас! Вы добрались до двадцать первого дня, так что настало время праздновать! Вы совершили колоссальный труд и существенно приблизились к своей наилучшей ипостаси, равно как и к полноценной, насыщенной жизни.

Надеюсь, вы почувствовали то, что уже давно знакомо мне. Ваша лучшая версия себя все время находилась внутри вас. Все, что вам было необходимо, – получить шанс освободиться от постоянного стресса и прессинга прошлых переживаний. Вот он, не зевайте – вперед и зажигайте!

Вы никогда не были и не будете одиноким. Возродитесь в красоте, свете и окружающем вас изумлении...

Когда я смотрю в будущее, оно так ярко, что жжет мне глаза.

Опра Уинфри

Так что, помимо того праздника, который вы сами для себя устроите, позвольте мне поздравить вас отдельным текстом.

Не каждый осилит эту книгу, внимательно вчитываясь и кропотливо проводя циклы таппинга, хоть бы и ради обретения лучшей версии себя.

То, что вы оказались способны на это, дает мне стопроцентную уверенность: вы обязательно проявите свое лучшее «я», обязательно претворите в жизнь все мечты.

Ведь прочтение этой книги не означает, что путь окончен. Или будет закончен когда-нибудь. Но уж совершенно точно вот что: передо мной – человек, в котором зажглась искра радости, свободы, доброты, сострадания, и эта искра, разгоревшись, сможет осветить весь мир.

Я горжусь вами.

Я горжусь тем, что вы не побоялись повернуться к миру лицом.

Я чту ваше стремление достичь своей лучшей ипостаси.

И, как я обычно подписываю все свои имейлы...

До скорого! Таппингуйте! Много-много любви вам и крепких-крепких объятий.

Ник

***P. S.:** Описание таппинговой медитации «День 21. Давайте праздновать!» вы найдете в «Приложении». А поскольку наше путешествие окончено, то и домашних заданий не будет.*

Ну-с... как вы себя чувствуете? Не переживайте, наше путешествие всегда останется с вами. Можете даже дарить его себе на день рождения или на Новый год.

Читайте и занимайтесь таппингом. Когда угодно. Всякий раз вы будете вознаграждены. А для того чтобы в тексте легче было ориентироваться, я добавил далее *путеводитель*, в котором отмечен каждый из двадцати одного дня и приведено его краткое описание.

Ваш путеводитель по 21-дневной программе

Поздравляю! Теперь, когда вы изучили всю программу, я предлагаю вам ее краткое содержание на каждый из 21 дня, чтобы легко можно было обратиться к нужной главе.

Быстрый старт: начните заниматься таппингом!

Вы новичок в таппинге? Если это так, самое время начать. Здесь даны основные рекомендации и несколько коротких циклов таппинга. Это очень простая техника, которая не может не понравиться, потому что она необычайно быстро и эффективно работает.

Даже если вы уже опытный практик таппинга, не пренебрегайте этой главой. В ней рассказывается, помимо прочего, о целой новой отрасли науки, которая появилась после доказательства влияния таппинга на экспрессию генов.

Первая неделя. Достигаем умиротворения

Первый день. Спокойствие или паника?

В начале нашего путешествия мы рассмотрели свое повседневное самочувствие. Начинаем ли мы день со спокойствия или с паники?

Мы изучили тончайшие пути, которые в итоге создают беспокойство, узнали, что собой представляет подлинный покой. Мы узнали о том, какую практику используют позитивно настроенные люди, и научились использовать таппинг, чтобы лучше понять эту технику.

День 1. Эпическая битва с самим собой: добиваемся умиротворения.

Таппинговая медитация «День 1. От паники к спокойствию».

Второй день. Взгляд на примитивный мозг

Помните Грога и Тора? Тех, которые сидели у пещеры, а потом одного слопал тигр. К чему рассказывалось все это?

Благодаря этой истории мы узнали о склонности человеческого мозга к заведомо негативному мышлению. Также получили новую информацию о научном обосновании техник таппинга и о том, как с их помощью можно воздействовать на тело и «примитивный мозг» для балансировки «негативного смещения».

День 2. Величайшая внутренняя проблема: смена образа мышления.

Таппинговая медитация «День 2. Обращение к позитиву».

Третий день. Использование силы сообщества

Вы можете находиться в центре толпы, но все равно чувствуете себя одиноким?

В этот день мы увидели, как влияет на нас одиночество и как общество может поддержать нас, помочь почувствовать удовлетворение от обычной повседневной жизни.

Еще мы познакомимся с доктором Заком (он же Доктор Любовь) и его удивительными рецептами борьбы с одиночеством.

День 3. Величайшие перемены в себе: присоединяйтесь!

Таппинговая медитация. «День 3. Прощание с одиночеством».

Четвертый день. Скажите откровенно: что такое принятие?

В этот день мы попробовали непредвзято взглянуть на нашу жизнь, рассмотреть всю «грязь», которую необходимо вычистить, чтобы освободить путь к лучшей версии себя.

Для многих изучение программы этого дня стало настоящим откровением. В этой главе заложены основы для дальнейшего путешествия.

Упражнения:

Дверь открывается.

Поведайте о своей правде.

День 4. Величайшие перемены в себе: выскажите свою правду.

Таппинговая медитация «День 4. Принятие собственной правды».

Пятый день. Будьте спокойны, откройтесь радости

Три альпиниста поднялись на гору Эверест, но каждый из них получил совершенно уникальный опыт. С каким из альпинистов вы наиболее солидарны?

В этот день мы уделили особое внимание тому, сколь важное место в нашей жизни занимает радость, и научились использовать таппинг, чтобы в полной мере наслаждаться своими каждодневными маленькими победами.

Упражнение:

Память о маленьких победах.

День 5. Величайшие перемены в себе: празднуем собственные победы.

Таппинговая медитация «День 5. Позитивный таппинг».

Шестой день. О чем оно говорит? Прислушайтесь к своему телу

Ваша поясница пытается что-то сказать вам? (Не волнуйтесь, я не сошел внезапно с ума!)

В этот день мы узнали, как наше тело «общается» с нами, и научились использовать таппинг, чтобы настроиться на ту «волну», на которой наше тело ведет свою трансляцию.

Отдельно мы рассмотрели влияние на физическое самочувствие эмоциональных ограничителей и начали выработать «позитивный телесный настрой».

Упражнения:

Обнаружение телесных ограничителей.

Ой, какая симпатяшка!

День 6. Величайшие перемены в себе: настраиваемся на частоту тела.

Таппинговая медитация «День 6. „Настраиваем“ свое тело».

Седьмой день. Ритуалы и повторы: волшебная палочка изменений

Что общего у Майкла Джордана, Бенджамина Франклина и Уэйда Боггса?

Под занавес первой недели мы сделали небольшой обзор, а также увидели, как два «р» могут поддержать нас на пути к становлению лучшей версии себя.

День 7. Величайшие перемены в себе: добавляем новые инструменты.

Таппинговая медитация «День 7. Покой и терпение».

Вторая неделя. Освобождение от эмоций, которые вас ограничивают

Вы просыпаетесь и готовы приступить к выполнению своей божественной миссии. Как вы себя чувствуете? Что собираетесь изменить сегодня? Станете ли говорить и действовать иначе? Каким станет ваш день?

С помощью таппинга мы, так сказать, сажаем первое семя: учимся видеть, какой может быть наша величайшая ипостась, и понимать, каких ощущений она жаждет.

Мы используем таппинг и для того, чтобы начать работу над собой с чистого листа, и заново сформировать подлинное, вдохновенное видение настоящего и будущего.

Упражнения:

Я хочу почувствовать _____.

Очищение от шлаков.

Спокойствие в выборе намерений.

День 8. Величайшие перемены в себе: нагнетаем атмосферу

Таппинговая медитация «День 8. Согласованность со своими намерениями».

Девятый день. Находим энергетические утечки

Если бы на каждый день вам отводилось строго определенное количество энергии, как бы вы ею распорядились?

В этот день мы узнали, какая часть наших ежедневных энергетических запасов тратится на прошлые переживания.

Боюсь показаться искусителем, так как эти разговоры о прошлом можно в принципе пропустить. Однако анализ прошлых воспоминаний очень часто является кратчайшим путем к лучшей версии себя, так что вы манкируете этой плавой на свой страх и риск.

Упражнения:

Принятие себя и любовь к себе.

Демонстрация истории.

День 9. Величайшие перемены в себе: отмечаем ключевые паттерны.

Таппинговая медитация «День 9. Высвобождение».

Десятый день. Прощаемся с прошлым

Мы узнали, как неудавшийся исследовательский проект доктора Фелитти достиг гораздо более серьезной цели и помог в разоблачении влияния НДО.

Мы начали рассматривать прошлые переживания, эмоции и убеждения, которые требуют пристального внимания, и научились использовать в этих целях таппинг, который, как выяснилось, оказался крайне эффективен при лечении ПТСР.

Мы узнали о невероятных историях тяжелораненных военнопленных, которые являются достойным примером для подражания любому человеку.

Будьте уверены, я прекрасно понимаю, как вам хочется пропустить этот фрагмент. Честное слово, отлично понимаю! Однако годы работы с пациентами, пережившими в детстве тяжелую травму, и наблюдение результатов, которые дал при их лечении таппинг, вынуждают меня еще раз вас предупредить.

Доверьтесь мне, хорошо? И вы не пожалеете!

Упражнения:

Ой, фу! Что угодно, только не копание в прошлом!

Освободитесь от воспоминаний о прошлом.

День 10. Величайшие перемены в себе: освобождаемся от прошлого.

Таппинговая медитация. «День 10. Безопасное прощание с прошлым».

Одиннадцатый день. Опоссум, белый медведь и кролик: почему мы замираем?

Что общего у белого медведя, опоссума и кролика?

И что общего у нас, людей, со всеми этими животными?

В этот день мы исследовали первичную реакцию на глубинный страх, а также явление, известное как реакция замирания. Также мы узнали о том, какую роль играет эта реакция в нашей повседневной жизни и как использовать таппинг, чтобы избавиться от нее.

Почти все мои знакомые узнают себя, читая эту главу, даже те из них, кому посчастливилось избежать тяжелых травм. Просто потрясюще, насколько освобождение от влияния этой реакции может приблизить вас к вашей лучшей ипостаси!

Упражнение:

«Размораживание» своего сознания.

День 11. Величайшие перемены в себе: освобождаемся от реакции замирания.

Таппинговая медитация «День 11. Безопасная „разморозка“».

Двенадцатый день. Усмирение грозы: избавляемся от гнева

В этот день мы узнали, как освободиться от оков гнева, одной из наших первичных и необходимых, но табуированных эмоций.

Мы познакомились с Бобби, которая благодаря таппингу смогла полностью восстановить двигательную активность после десятилетий хронической боли. Именно таппинг помог ей освободиться от накопившегося гнева на ее грубияна-отца.

Это важный день, и многим он способен принести огромное облегчение!

Упражнения:

Пусть гнев остается гневом.
Освободитесь и успокойтесь.
День 12. Величайшие перемены в себе: прощание с гневом.
Таппинговая медитация «День 12. Освобождаемся от гнева».

Тринадцатый день. Долой злопамятность: навигация прощения

Кого вы заведомо отказываетесь прощать? Какие новые стороны жизни откроются вам, если вы простите этого человека?

Мы подробно рассмотрели, какую силу может иметь прощение, на примере рассказа о его трансформационных способностях.

Используя таппинг, мы изучили процесс прощения на практике, чтобы понять, какое облегчение и свободу он может дать.

Это обширная и чрезвычайно важная тема. После того, как вы научитесь искренне прощать людей, ваш энергетический потенциал изменится до неузнаваемости.

Упражнение:

Кого стоит простить?

День 13. Величайшие перемены в себе: прощаем определенного человека.

Таппинговая медитация «День 13. „Я отказываюсь прощать“».

Четырнадцатый день. На что вы обратили особое внимание?

Действительно ли необходим 21 день, чтобы новая привычка прочно вошла в жизнь?

Сегодня мы узнали о том, что в свое время обнаружил доктор Максвелл Мольц и что его находка означает для нашего совместного путешествия.

Еще мы проанализировали результаты проделанной работы и отметили, какие моменты особенно обратили на себя ваше внимание. Это прекрасная возможность завершить напряженную неделю, немного успокоиться и уделить время нерешенным вопросам.

Упражнения:

Право как оно есть: свобода распоряжаться своим временем.

На что вы обратили особое внимание?

День 14. Величайшие перемены в себе: сюрприз!. *Таппинговая медитация «День 14. Не пытайтесь все исправить».*

Третья неделя. Изменим себя – изменится и жизнь

Пятнадцатый день. Доктор Сьюз и Аристотель – о лучшем выборе в жизни

Вы можете позволить себе наслаждаться каждым днем, использовать его на полную катушку?

После того как в течение двух недель мы занимались физическим и эмоциональным очищением, настало время сосредоточиться на своей цели: каждый новый день должен приносить новые радости.

Вы готовы? Вам предстоит засиять, отнеситесь к этому шагу ответственно.

Упражнение:

Одно слово – но сколько опыта!

День 15. Величайшие перемены в себе: привнесем в работу немного легкости.

Таппинговая медитация «День 15. Выбор в пользу счастья».

Шестнадцатый день. А что же внутри? Свежий взгляд на принятие самого себя

К этому моменту нашего путешествия мы уже идем твердым шагом, но пока не можем с уверенностью сказать, как выглядит и какие чувства может испытывать наша лучшая ипостась.

Сегодня мы дошли до самой сути и по-новому взглянули на то, что называется «самопринятием».

В этот день вы не только почувствовали себя обновленным и освобожденным, но и смогли посмотреть на себя с совершенно неожиданной стороны.

Упражнения:

Всего лишь одна вещь.

Ищем свой внутренний переключатель.

День 16. Величайшие перемены в себе: разговор со своим отражением.

Таппинговая медитация «День 16. Наполняем свой кубок».

Семнадцатый день. Вы – не шоколадка!

Уж не пытаетесь ли вы уподобиться плитке шоколада? Вечно всем угодить, хотя самим вам это поперек горла?

После того, как мы провели несколько дней, исследуя прошлое, необходимо вернуться в настоящее и посмотреть, как проблемы с самооценкой заставляют нас жертвовать собой, чтобы угодить другим.

Мы научились использовать таппинг, чтобы освободиться от подавляющих эмоций и понять, как выработать новые критерии, способные помочь нам поддерживать добрые отношения с самим собой и окружающими людьми.

Упражнения:

Освобождение от подавляющих факторов.

Визуализация отрицания.

День 17. Величайшие перемены в себе: ощутите, как это легко – сказать «нет».

Таппинговая медитация «День 17. „Я – не шоколадка!“».

День 18. Разработка собственной версии 2.0

Какую версию одной и той же истории вы предпочитаете рассказывать себе самому?

В этот день мы узнали, как велика может быть сила правдиво рассказанной истории и как она может на нас повлиять.

Нам стало известно, что такое посттравматический рост и как невзгоды могут стать источником нашей подлинной внутренней силы.

В ходе изучения этой главы мы заложили основы для формирования той жизни, которую заслуживаем.

Упражнения:

Камень преткновения.

Тренинг по желанию: освобождаемся от лишнего во время написания версии 2.0.

Привыкаем к новому сюжету.

День 18. Величайшие перемены в себе: живите своим новым сюжетом.

Таппинговая медитация «День 18. Становление версии 2.0».

Деятнадцатый день. Охватить хаос, разобраться с беспорядком

Насколько чистой и ясной должна быть ваша жизнь?

Сегодня мы исследовали хаос применительно к повседневной рутине. Также поняли разницу между бытовой захламленностью и сумятицей в мыслях.

Мы научились использовать таппинг, чтобы избавиться от беспорядка и обеспечить себе больше простора для творчества.

Упражнения:

Разберемся с первой кучей мусора.

Даем больше места радости.

День 19. Величайшие перемены в себе: очистись, сделай, заверши!

Таппинговая медитация «День 19. Больше пространства, больше радости».

Двадцатый день. Возьмемся за руки?

Способны ли вы по-настоящему поверить в то, что вы – человек достойный, любимый и уважаемый?

Сегодня мы углубили веру в наше величайшее «я» и начали созидать нашу величайшую жизнь. Но есть еще один момент...

Это важный день для укрепления личных убеждений. Станьте полностью готовы познать суть своей величайшей ипостаси и создавать жизнь, достойную вас.

Упражнение:

Вырабатываем глубокую веру.

День 20. Величайшие перемены в себе: учимся созидать.

Таппинговая медитация «День 20. Озаренный покоем».

Двадцать первый день. Куда двигаться дальше?

Поздравляю! Вы добились своего. И я по-настоящему горжусь вами!

Так... но что же дальше? Начнем с рассказа о тех возможностях, которые доступны вам в данный момент.

Эта глава задает настрой каждому наступающему дню. Не пропустите ее, хоть и настало время праздновать!

Таппинговая медитация «День 21. Давайте праздновать!»

Приложение
Таппинговые медитации 21-дневной
программы

Таппинговая медитация «День 1. От паники к спокойствию»

Это одна из лучших техник таппинговой медитации, которую полезно использовать для снятия негативных последствий стресса, к примеру, когда вы безуспешно пытаетесь расслабиться после тяжелого рабочего дня. Она прекрасно подойдет, когда вы ощущаете беспричинное беспокойство.

Вначале сделайте глубокий вдох и прислушайтесь к собственному телу.

Каков ваш эмоциональный настрой? Стресс или беспокойство? Чрезмерная нагрузка или нетерпение? Отметьте то, что наиболее вам соответствует.

Обратите внимание и на свое физическое состояние. Возможно, вы чувствуете напряжение, спазмы или боль? Или, например, стесненность, покалывание, жар или озноб?

После того как вы отследили реакцию тела, попробуйте визуализировать эдакий «мешок паники», в который поместите весь негатив. Как бы ни было трудно, оцените значение веса этого «мешка» по шкале от 0 до 10.

Сделайте три глубоких вдоха. Начнем с трехкратного нажатия на точку карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что я чувствую всю эту панику и стресс, а мой «мешок паники» настолько тяжел, я люблю себя и принимаю себя таким, каков я есть.

Брови: Вся эта паника

Угол глаза: и постоянный стресс —

Под глазами: это так тяжело.

Под носом: Я просто ошеломлен.

Подо ртом: Это мне не по силам.

Ключица: Весь этот стресс,

Подмышка: вся эта паника —

Макушка: их тяжесть в буквальном смысле давит на меня.

Брови: Но ощущение паники безопасно.

Угол глаза: Хотя я в самом деле ощущаю весь этот стресс,

Под глазами: я не должен его бояться.

Под носом: Я могу позволить себе чувствовать всю эту тяжесть.

Подо ртом: Мой «мешок паники»

Ключица: слишком тяжел, чтобы нести его всю жизнь.

Подмышка: Я должен бросить его,

Макушка: но это трудно, хотя

Брови: я сильно привык к нему.

Угол глаза: Он так долго лежал на моих плечах,

Под глазами: что почти стал частью моей жизни,

Под носом: хотя он никогда мне не нравился,

Подо ртом: ведь он слишком тяжел.

Ключица: Я смогу бросить его.

Подмышка: Его вес лишь сгибает мою спину.

Макушка: Я смогу бросить его прямо сейчас.

Брови: Я могу позволить себе отдохнуть.

Угол глаза: Но что, если этот мешок мне необходим?

Под глазами: Что, если именно в нем и заключается моя
безопасность?

Под носом: Я не уверен, что готов бросить его прямо сейчас.

Подо ртом: Этот «мешок паники»

Ключица: так мне знаком,

Подмышка: но он слишком тяжел.

Макушка: Так что я все-таки брошу его.

Брови: Я дам себе отдохнуть.

Угол глаза: Освободившись от своего «мешка паники»,

Под глазами: я перестал в нем нуждаться.

Под носом: Я позволю себе отдохнуть.

Подо ртом: Дам себе отдохнуть и сделаю это немедленно.

Ключица: И сброшу с себя это ярмо.

Подмышка: Я перестал в нем нуждаться.

Макушка: Я в безопасности и без этого бесполезного груза.

Брови: Я сбрасываю с себя груз паники,

Угол глаза: но делаю это осторожно.

Под глазами: Теперь я спокоен и в безопасности.

Под носом: Пусть отдохнет и мой разум.

Подо ртом: Пусть отдохнет и мое тело.

Ключица: Мое дыхание становится медленным и ровным.

Подмышка: Я сбрасываю с себя этот груз,

Макушка: и я спокоен.

Сделайте глубокий вдох и еще раз оцените собственное эмоциональное и физическое состояние. Отмечайте любые изменения в своем самочувствии, и снова оцените вес «мешка паники» по шкале от 0 до 10. Продолжайте таппинг, пока не добьетесь желаемого облегчения.

Бонус

Таппинг – еще и прекрасный инструмент для самосовершенствования. Если во время таппингового цикла у вас возникает ощущение внезапного озарения (нечто сродни внутреннему возгласу «ага!»), особенно во время размышления о ситуациях, которые крайне вас беспокоят, это лучшее доказательство его эффекта. Что бы это ни было – эмоции, воспоминания или что-то еще, таппинг – наиболее быстрый путь к освобождению от накопившегося за день стресса.

Таппинговая медитация «День 2. Обращение к позитиву»

Эта медитация как нельзя лучше подходит в тех случаях, когда вы изо всех сил пытаетесь настроиться на позитивный лад. При многократном использовании он поможет вашему мозгу стать более сбалансированным и менее склонным постоянно прибегать к негативному смещению.

Для начала сделайте глубокий вдох и прислушайтесь к себе.

Теперь, когда вы отследили, как негативное смещение сказывается на работе мозга, какие эмоции вы ощутили? Что заставило ваше сознание пойти по пути отрицания?

Обратите внимание и на физические ощущения. Когда мозг настроен негативно, возникают ли у вас напряжение, спазмы, боль в произвольной точке? Возможно, вы чувствуете давление, покалывание, жар или озноб?

После того как вы зафиксировали эти аспекты, обратите внимание на то, насколько сильно вы чувствуете негативный настрой по шкале от 0 до 10, причем 10 – крайняя степень негатива.

Затем сделайте три глубоких вдоха. Начнем с трехкратного нажатия на точку карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что я чувствую весь этот негатив и мне так трудно настроиться на позитив, я люблю себя и принимаю то, что чувствую.

Брови: Весь этот негатив.

Угол глаза: Так много отрицания в моей голове.

Под глазами: Оно ощущается так реально.

Под носом: И весь этот негатив кажется правдой.

Подо ртом: Он кажется таким реальным,

Ключица: весь этот негатив

Подмышка: словно кодирует мой мозг,

Макушка: ведь его предназначение – помочь мне выжить.

Брови: Мое негативное смещение

Угол глаза: пытается защитить меня.
Под глазами: Оно так реально
Под носом: и ощущается таким правдивым.
Подо ртом: Мое негативное смещение
Ключица: очень убедительно.
Подмышка: Оно лишь желает держать меня в безопасности,
Макушка: но и делает мир вокруг меня гораздо мрачнее.

Брови: Мое негативное смещение
Угол глаза: вытравливает свет из моей жизни
Под глазами: и окрашивает ее в мрачные тона.
Под носом: И это кажется таким убедительным
Подо ртом: и таким реальным.
Ключица: Мое негативное смещение
Подмышка: настолько убедительно,
Макушка: ведь оно лишь пытается защитить меня.

Брови: Но все это слишком мрачно.
Угол глаза: Я перестал нуждаться в этом.
Под глазами: Я позволю себе открыться свету,
Под носом: потому что вижу,
Подо ртом: что могу доверять свету.
Ключица: Я пойду ему навстречу,
Подмышка: поскольку он тоже реален.
Макушка: Пусть и в моей жизни будет больше света.

Брови: Ощущение этого света так безмятежно.
Угол глаза: Пусть он понижит мой мозг
Под глазами: и наполнит мое тело,
Под носом: и принесет мне радость.
Подо ртом: Я доверюсь этому свету
Ключица: и позволю ему наполнить себя.
Подмышка: Вера в свет наполняет меня спокойствием,
Макушка: и я могу наполняться им бесконечно,

Брови: расслабляясь в лучах этого света.

Угол глаза: Я открываюсь ему

Под глазами: и чувствую его умиротворение.

Под носом: Я купаюсь в нем, исполненный покоя.

Подо ртом: Я нахожусь в полной гармонии с собой.

Ключица: Я верю, что прекрасный свет окружает нас.

Подмышка: Я верю, что этот прекрасный свет – самое реальное, что есть на свете.

Макушка: Я предаюсь покою, купаясь в лучах света.

Сделайте глубокий вдох и снова оцените свое эмоциональное и физическое состояние. Обращайте внимание на любые ощущения, которые при этом испытываете, и вновь оцените степень негативного настроения по шкале от 0 до 10. Продолжайте таппинг, пока не добьетесь желаемого облегчения.

Таппинговая медитация «День 3. Прощание с одиночеством»

Эта медитация поможет вам освободиться от навязчивого чувства одиночества, даже когда вы находитесь в окружении других людей. К тому же она поддерживает вас в формировании новых социальных связей.

Для начала глубоко вдохните и прислушайтесь к себе.

Теперь, когда вы узнали, каким всепоглощающим может быть одиночество, найдите время, чтобы по-настоящему осознать, когда и как часто вы чувствуете себя одиноким. Может быть, это чувство преследует вас в определенное время дня или в определенное время года? Чувствуете ли вы одиночество в определенных обстоятельствах или рядом с определенными людьми?

Когда вы сосредотачиваетесь на мыслях об одиночестве, обратите внимание на свое физическое состояние. Когда вас одолевает одиночество, не сопутствуют ли ему ощущение напряженности, спазмы, боли в произвольной точке? Возможно, вы чувствуете давление, покалывание, жар, озноб или голод?

Когда вы по отдельности оцените все аспекты ваших сегодняшних впечатлений, задайте своему чувству одиночества значение по шкале от 0 до 10, причем 10 здесь – чувство абсолютного одиночества.

Затем сделайте три глубоких вдоха. Начнем с трехкратного нажатия на точку карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что иногда я чувствую себя совершенно одиноким, я глубоко и полностью люблю и принимаю себя.

Брови: Это одиночество

Угол глаза: такое всепоглощающее,

Под глазами: такое настойчивое.

Под носом: Я так одинок

Подо ртом: даже среди толпы.

Ключица: Иногда я чувствую, что совершенно один.

Подмышка: Это одиночество
Макушка: довлеет надо мной.

Брови: Это одиночество,
Угол глаза: всепоглощающее,
Под глазами: заводящее в тупик,
Под носом: довлеет надо мной.
Подо ртом: Но это чувство не несет угрозы.
Ключица: Я позволю себе ощутить его,
Подмышка: даже если одинок, как никогда.
Макушка: Хотя мне неприятно это ощущение,

Брови: я чувствую себя таким одиноким,
Угол глаза: но это одиночество безопасно.
Под глазами: Я могу почувствовать его
Под носом: и способен распрощаться с ним.
Подо ртом: Это одиночество
Ключица: внутри меня,
Подмышка: но я смогу от него освободиться
Макушка: ради единения с другими.

Брови: Это одиночество
Угол глаза: связывает меня по рукам и ногам,
Под глазами: лишает общения
Под носом: из желания защитить меня.
Подо ртом: Но оно причиняет мне такую боль.
Ключица: Я способен распрощаться с ним.
Подмышка: Я отпускаю его
Макушка: и открываюсь для общения,

Брови: пусть даже я рискую
Угол глаза: и могу пострадать.
Под глазами: Но все же одиночество гложет меня,
Под носом: поэтому я освобожусь от него,
Подо ртом: навсегда забуду о нем.
Ключица: Я стану общаться,

Подмышка: ведь это совершенно безопасно.

Макушка: Мне ни к чему одиночество,

Брови: пусть даже я рискую

Угол глаза: и могу пострадать.

Под глазами: Но одиночество терзает меня,

Под носом: поэтому я немедленно распрощаюсь с ним.

Подо ртом: Я освобождаю себя от одиночества

Ключица: и буду открыт для общения.

Подмышка: Общаться – совершенно безопасно.

Макушка: Я больше не буду одинок.

Брови: Я знаю, что не одинок.

Угол глаза: Я могу общаться с людьми без опаски.

Под глазами: Если я расстанусь с одиночеством,

Под носом: мои отношения лишь станут лучше,

Подо ртом: а разногласия совершенно естественны,

Ключица: и мне не жаль расстаться с одиночеством.

Подмышка: Я сам буду искать новые пути общения.

Макушка: В этом нет ничего угрожающего.

Сделайте глубокий вдох и оцените степень вашего одиночества по шкале от 0 до 10. Обращайте внимание на любые изменения. Продолжайте таппинг, пока не почувствуете желаемого облегчения.

Таппинговая медитация «День 4. Принятие собственной правды»

Это прекрасный вариант медитации, когда вы не можете принять какие-либо события, например, болезненные воспоминания, с которыми можно обойтись гораздо проще, сосредоточившись на других вещах. Выполнив достаточное число циклов, вы примиритесь с этой правдой.

Когда вы, так сказать, начнете исповедоваться самому себе, обратите внимание на свое эмоциональное и физическое самочувствие. Оцените сопротивляемость правде по шкале от 0 до 10.

Трижды глубоко вдохните.

Начнем таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что я чувствую весь этот дискомфорт, рассказывая правду о себе, я глубоко и полностью люблю и принимаю себя.

Брови: Эта правда —

Угол глаза: рассказывать о ней так неудобно.

Под глазами: Я не хочу даже вспоминать о ней.

Под носом: С ней связано слишком много переживаний.

Подо ртом: Эта правда

Ключица: подавляет меня.

Подмышка: Я не хочу вспоминать о ней.

Макушка: Я не желаю ее чувствовать.

Брови: Эта правда

Угол глаза: подавляет меня,

Под глазами: но это нормально.

Под носом: Я могу позволить себе взглянуть ей в лицо

Подо ртом: и почувствовать все эмоции, которые она несет,

Ключица: доверить ей стать моим провожатым,

Подмышка: ведь она показывает мне то, что нужно изменить.

Макушка: Она показывает мне, на чем нужно сосредоточиться.

Брови: Я вижу то, что должен изменить.
Угол глаза: Моя правда поможет мне в этом.
Под глазами: Поэтому я могу успокоиться
Под носом: и могу принять свою правду без лишних эмоций.
Подо ртом: Мне больше не нужно избегать собственной правды.
Ключица: Я могу видеть ее
Подмышка: и чувствовать окружающие ее эмоции.
Макушка: Я верю, что моя правда поможет мне двигаться вперед.

Брови: Эта правда
Угол глаза: станет моим проводником.
Под глазами: Мне не нужно больше бояться ее.
Под носом: Я слышу ее.
Подо ртом: Я вижу ее
Ключица: и по-прежнему верю, что нахожусь в безопасности.
Подмышка: Я расслабляюсь, признавая свою правду,
Макушка: и могу безбоязненно взглянуть ей в лицо.

Брови: В том, чтобы понять свою правду, нет ничего угрожающего.

Угол глаза: Я спокоен, признавая свою правду,
Под глазами: и верю, что способен изменить все, что захочу.
Под носом: Наверняка это не произойдет сразу,
Подо ртом: может потребоваться какое-то время,
Ключица: но я по-прежнему исполнен спокойствия и веры.
Подмышка: Я способен изменить то, что захочу,
Макушка: и поэтому спокойно принимаю свою правду.

Брови: Я осознал ее суть и остался спокоен.
Угол глаза: Мне не нужно бояться.
Под глазами: Я ясно вижу всё
Под носом: и верю, что нахожусь в безопасности.
Подо ртом: Мое тело полностью расслабляется,
Ключица: ведь правда – мой проводник.

Подмышка: Я верю, что поступаю правильно, двигаясь вперед,
Макушка: и спокоен, хотя и признал свою правду.

Сделайте глубокий вдох. Обратите внимание, насколько интенсивно сейчас ваше сопротивление собственной правде, и оцените его снова по шкале от 0 до 10. Продолжайте таппинг, пока не почувствуете облегчение.

Ваша правда, как и связанные с ней эмоции, могут меняться день ото дня, а иногда это происходит практически моментально. Ничего страшного. Доверьтесь этим изменениям и позвольте себе ощутить дискомфорт, чтобы потом в полной мере насладиться покоем.

Таппинговая медитация «День 5. Позитивный таппинг»

Данная медитация позволит вам полнее проникнуться радостью. Это прекрасный способ развить в себе позитив и неуклонно повышать его уровень.

Когда вы празднуете свою очередную маленькую победу, сделайте паузу и отметьте уровень положительного настроения. Оцените его по шкале от 0 до 10, где 10 – максимальная степень позитива, которую вы можете себе представить.

Сделайте три глубоких вдоха.

Начнем таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что иногда может показаться странным отмечать свои каждодневные победы, я могу прекрасно себя чувствовать и наслаждаться празднованием (описание вашей победы).

Брови: (Описание вашей победы).

Угол глаза: Это так приятно сознавать!

Под глазами: Я могу навсегда проститься со странными ощущениями, которые возникают у меня иногда во время этих маленьких праздников.

Под носом: Я чувствую себя просто прекрасно.

Подо ртом: Я позволю себе наполниться радостью

Ключица: и испытать глубокую благодарность.

Подмышка: Эта радость абсолютно безопасна.

Макушка: Я готов утонуть в море благодарности.

Брови: Я готов позволить своему позитивному настрою постоянно расти.

Угол глаза: Я могу позволить ему наводнить свой разум

Под глазами: и охватить все мое тело.

Под носом: Эти чувства прекрасны!

Подо ртом: Так весело праздновать свои маленькие победы.

Ключица: Они как ничто иное поддерживают мой позитивный настрой.

Подмышка: Я позабочусь об этих чувствах,

Макушка: и позитив станет сопутствовать мне постоянно.

Брови: Ощущать радость совершенно безопасно,

Угол глаза: как и праздновать свои маленькие победы.

Под глазами: Я отдамся этому чувству прямо сейчас,

Под носом: я полностью проникнусь им.

Подо ртом: Положительные эмоции так успокаивают меня,

Ключица: и я позволю им расти.

Подмышка: Я наполняюсь радостью

Макушка: и полностью расслабляюсь.

Брови: Позволяя этим чувствам проникнуть в меня,

Угол глаза: я испытываю настоящее блаженство.

Под глазами: Довериться радости совершенно безопасно.

Под носом: Я позволю ей расти

Подо ртом: и могу ей довериться,

Ключица: довериться этим добрым чувствам,

Подмышка: дать им вырасти внутри меня.

Макушка: Это так прекрасно!

Брови: Эти добрые чувства

Угол глаза: растут внутри меня,

Под глазами: поддерживая мое тело,

Под носом: давая исцелению свершиться.

Подо ртом: Я ощущаю их всем телом.

Ключица: Пусть они растут во мне,

Подмышка: эти добрые чувства.

Макушка: Пусть они растут бесконечно.

Брови: Они – еще один проводник,

Угол глаза: ведущий меня к радости.

Под глазами: Я в восторге от этих ощущений!

Под носом: Пусть они растут бесконечно,

Подо ртом: давая мне радость

Ключица: чувствовать, какой потрясающей она может быть.

Подмышка: Я чувствую ее всем телом

Макушка: и позволяю ей полностью овладеть мной.

Сделайте глубокий вдох. Снова оцените интенсивность положительных эмоций по шкале от 0 до 10. Продолжайте таппинг, пока не добьетесь желаемого эффекта.

Обратите внимание, как со временем меняются ваше настроение и тонус после того, как вы научились получать удовольствие от празднования маленьких побед.

Таппинговая медитация «День 6. „Настраиваем“ свое тело»

Эта медитация поможет вам лучше понять язык своего тела. Если вы чувствуете психологический дискомфорт или пытаетесь побороть физическую боль, это отличный способ научиться слушать собственное тело.

Найдите по возможности спокойное место и сделайте три глубоких вдоха. Мысленно «просканируйте» тело: начните с макушки, двигайтесь к шее, плечам, рукам, запястьям и в итоге к кончикам пальцев.

Затем переместите внимание на спину, желудок и область солнечного сплетения. Обратите внимание и на ощущения, возникающие в бедрах и коленях. Смещайте точку концентрации к лодыжкам, ступням и пальцам ног.

Отслеживайте ощущения, возникающие во время концентрации: напряжение, покалывание, жар или озноб, легкость или дискомфорт. Если на общем фоне особенно выделяется какая-либо эмоция, задайте степень ее интенсивности по шкале от 0 до 10.

Снова сделайте три глубоких вдоха.

Начните таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что я не всегда прислушиваюсь к своему телу, теперь я чувствую себя спокойным и восприимчивым.

Брови: Мое тело

Угол глаза: хочет столько сказать мне.

Под глазами: Я готов остановиться и прислушаться к тому, что оно говорит.

Под носом: Я способен услышать его язык.

Подо ртом: Пусть оно расскажет мне правду о себе.

Ключица: Я прислушаюсь к этому без осуждений.

Подмышка: Я могу прислушаться к его желаниям.

Макушка: Я способен понять, в чем оно нуждается.

Брови: Теперь я могу открыть для себя мудрость своего тела.

Угол глаза: В этом нет ничего опасного.

Под глазами: Совершенно безопасно прислушиваться к тому, что оно хочет мне сказать.

Под носом: Я могу сосредоточиться на своей голове,

Подо ртом: двигаться вниз к шее,

Ключица: к моим плечам.

Подмышка: Теперь я слышу, что оно говорит мне.

Макушка: Я двигаюсь от плеч ниже.

Брови: Что тело говорит мне?

Угол глаза: ...К рукам.

Под глазами: Что они чувствуют?

Под носом: К моим ладоням.

Подо ртом: Затем я возвращаюсь к груди,

Ключица: к желудку.

Подмышка: Что я должен понять о них?

Макушка: Я могу сосредоточиться на своем солнечном сплетении.

Брови: Говорит ли оно со мной?

Угол глаза: Я переключаю внимание на поясницу

Под глазами: и верхнюю часть бедер.

Под носом: Что они пытаются сказать мне?

Подо ртом: Я прислушиваюсь к своим бедрам,

Ключица: коленям,

Подмышка: голеням и лодыжкам,

Макушка: и своим ступням.

Брови: Я слышу, что говорит мне мое тело.

Угол глаза: Я переживаю то же, что и оно.

Под глазами: Пусть эти чувства выйдут из тени,

Под носом: и я освобожусь от них.

Подо ртом: Я могу услышать их

Ключица: и освободиться от них,

Подмышка: просто доверившись тому, что говорит мне мое тело,

Макушка: и распрощаться со всеми неудобствами.

Брови: Я могу освободиться от всего этого.

Угол глаза: Я способен помочь своему телу

Под глазами: и помочь ему успокоиться.

Под носом: Пусть чувства свободно текут сквозь меня.

Подо ртом: Я чувствую безопасность внутри себя.

Ключица: Я способен слышать то, что мое тело говорит мне.

Подмышка: Прислушиваться к нему абсолютно безопасно.

Макушка: Я расслаблен и чувствую покой всем телом.

Сделайте глубокий вдох. Обратите внимание на свои теперешние ощущения. Вспомните, какую оценку вы дали перед тренингом и заново оцените по шкале от 0 до 10. Продолжайте таппинг, пока не добьетесь желаемого облегчения.

Таппинговая медитация «День 7. Покой и терпение»

Эта медитация отлично подходит, когда вам сложно успокоиться в напряженной обстановке. Таппингуйте и наслаждайтесь спокойствием, пока вокруг преобразуется ваша жизнь.

Однако любые изменения требуют времени, и даже когда они происходят моментально, человеку свойственно желать, чтобы все происходило еще быстрее.

Особенно разыгрывается аппетит, когда дело доходит до позитивных изменений.

Чаще всего мы хотим, чтобы позитивные изменения происходили с нами как можно скорее. Мы не желаем корпеть над ритуалами. Нам скучны монотонные повторы занятий. Мы хотим лишь результатов, причем немедленно.

Хотя подобное нетерпение совершенно понятно, оно так или иначе мешает прогрессу. По иронии судьбы, когда мы перестаем противиться практической значимости таппинга и столь мощным инструментам, как ритуалы и планомерные медитации, изменения действительно происходят быстрее, чем мы предполагали.

Когда вы чувствуете, что темпы изменений в жизни вас не устраивают, или же просто хотите большего, просто прислушайтесь к себе.

Вначале оцените степень своего разочарования или беспокойства от сложившейся ситуации по шкале от 0 до 10.

Сделайте три глубоких вдоха.

Начнем таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что изменения даются мне с трудом, я люблю себя и принимаю то, что чувствую.

Брови: Я хочу больших результатов, и как можно быстрее!

Угол глаза: Я хочу, чтобы все изменилось к лучшему прямо сейчас!

Под глазами: У меня нет времени для ритуалов.

Под носом: Нет времени для постоянных занятий.
Подо ртом: Перемены нужны мне немедленно.
Ключица: Нетерпение в ожидании перемен
Подмышка: выводит меня из себя.
Макушка: Я хочу больших результатов, и как можно быстрее!

Брови: Это нетерпение
Угол глаза: одолевает меня.
Под глазами: Это нетерпение
Под носом: тормозит мое развитие.
Подо ртом: Меня постоянно давит его груз,
Ключица: но оно также не дает мне успокоиться.
Подмышка: Мне нужны серьезные перемены!
Макушка: Но они так пугают.

Брови: Я хочу большего,
Угол глаза: и чем быстрее, тем лучше.
Под глазами: Все это нетерпение.
Под носом: На терпение у меня нет времени,
Подо ртом: как и на постоянные тренировки
Ключица: или ритуалы.
Подмышка: Я требую перемен!
Макушка: Но они так пугают.

Брови: Я хочу лишь определенных перемен.
Угол глаза: У меня нет времени на все эти сложности.
Под глазами: Мне нужны немедленные положительные изменения.

Под носом: Я не могу ждать.
Подо ртом: Все это нетерпение
Ключица: ведет лишь к стрессу.
Подмышка: Он и не дает мне двигаться вперед.
Макушка: Возможно, настало время с ним распрощаться.

Брови: Поэтому я уверен, что изменения идут своим чередом.
Угол глаза: Я способен быть спокойным, что бы ни произошло,

Под глазами: даже если вокруг все не так, как мне хотелось бы.

Под носом: Я готов примириться с тем, как быстро происходят перемены.

Подо ртом: Мое тело находится в полном покое.

Ключица: Я спокоен, даже когда думаю о самых сложных моментах своей жизни.

Подмышка: Я способен ощутить покой всем телом

Макушка: и верить, что перемены происходят всегда вовремя.

Брови: Ритуалы и регулярные занятия очень важны,

Угол глаза: ведь они помогают мне измениться.

Под глазами: Ради них я готов стать терпеливее.

Под носом: Я верю, что перемены происходят всегда вовремя.

Подо ртом: Я не стану переживать, что сейчас моя жизнь меняется не очень быстро.

Ключица: Я верю в перемены.

Подмышка: Мое тело спокойно, когда я думаю о них.

Макушка: Я в безопасности, я спокоен и умиротворен.

Сделайте глубокий вдох и снова оцените степень своего беспокойства о происходящих переменах по шкале от 0 до 10. Продолжайте таппинг, пока не почувствуете желаемый уровень покоя.

Таппинговая медитация «День 8. Согласованность со своими намерениями»

Это прекрасная медитация для тех, кто хочет разобраться в своем сумбурном видении жизни и самом себе.

Когда вы замечаете, что сопротивляетесь своим собственным чувствам, сначала обратите внимание, как это сопротивление проявляется. Это физическое ощущение, такое как стискивание зубов или спазмы в желудке? Или скорее вы чувствуете эмоциональное сопротивление вроде страха или сомнений?

Когда вы четко поймете, как проявляется ваше сопротивление, оцените его интенсивность по шкале от 0 до 10.

Сделайте три глубоких вдоха.

Начните таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что я чувствую это сопротивление, когда хочу реализовать свои намерения, я принимаю то, что чувствую, и делаю выбор в пользу покоя.

Брови: Все это сопротивление

Угол глаза: и борьба с самим собой.

Под глазами: Я хочу увидеть истинную сторону всего этого.

Под носом: Я хочу по-настоящему это ощутить,

Подо ртом: но сопротивление мне не поддается.

Ключица: Я даже не уверен, что это возможно.

Подмышка: Я не знаю, произойдет ли это когда-нибудь.

Макушка: Но я хочу, чтобы это случилось.

Брови: Но я все еще чувствую это сопротивление,

Угол глаза: хотя мне и не нравятся эти ощущения.

Под глазами: Я желаю от него избавиться.

Под носом: Чувствовать его – совершенно нормально.

Подо ртом: Чувствовать его совершенно безопасно.

Ключица: Я способен почувствовать его прямо сейчас

Подмышка: и навсегда распрощаться с ним.

Макушка: Я могу избавиться от этого сопротивления собственного тела прямо сейчас

Брови: и ощущать спокойствие, когда я думаю об этом намерении,

Угол глаза: сознательно и спокойно воспринимать его.

Под глазами: Я способен поверить в реальность своих намерений,

Под носом: и их осуществление безопасно.

Подо ртом: Когда я поставлен перед выбором, то предпочитаю совершать его спокойно.

Ключица: Мое тело и разум абсолютно спокойны.

Подмышка: Я доверяю своим намерениям.

Макушка: Я спокоен во время принятия решений.

Брови: Я представляю то, чего хочу.

Угол глаза: Я чувствую это!

Под глазами: Мои намерения

Под носом: просто прекрасны.

Подо ртом: Я даже боюсь, что они могут осуществиться,

Ключица: но мне так хотелось бы этого.

Подмышка: Я способен доверять собственным намерениям

Макушка: и чувствовать себя в безопасности.

Брови: Я вижу их!

Угол глаза: Я чувствую их!

Под глазами: Мои намерения

Под носом: наполняют меня лишь позитивными эмоциями.

Подо ртом: Я чувствую их всем телом.

Ключица: Они – часть меня.

Подмышка: Я способен принять их

Макушка: и надеюсь, что со временем смогу их осуществить.

Брови: Я так хорошо их себе представляю

Угол глаза: и верю, что готов действовать ради них.

Под глазами: Они внушают мне лишь спокойствие и радость,

Под носом: и я с радостью принимаю эти добрые чувства,

Подо ртом: позволяя им пронизывать меня насквозь.

Ключица: Жить с ними безопасно

Подмышка: и чувствовать их всем разумом и телом,

Макушка: чувствовать их тепло и любовь прямо сейчас.

Сделайте глубокий вдох. Снова оцените интенсивность вашего сопротивления собственным намерениям. Продолжайте таппинг, пока не почувствуете, что достаточно спокойны и способны здраво их оценить.

Таппинговая медитация «День 9. Высвобождение»

Эта медитация – отличный вариант, когда вы чувствуете, что продолжаете действовать по устаревшим стереотипам (так называемые «убыточные паттерны»). Она поможет избавиться от них и выработать новые, более позитивные.

Когда вы замечаете, что руководствуетесь «убыточными паттернами», вместо того чтобы сопротивляться происходящему, сделайте паузу и оцените, насколько велик ваш уровень стресса, связанный с этим паттерном.

Придайте ему значение по шкале от 0 до 10.

Сделайте три глубоких вдоха.

Начните таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Хотя я чувствую постоянное разочарование и стресс, связанные с одним и тем же событием, я люблю и принимаю себя и выбираю спокойствие.

Брови: Этот паттерн,

Угол глаза: этот устаревший убыточный паттерн —

Под глазами: я не могу его преодолеть.

Под носом: Это так расстраивает меня.

Подо ртом: Этот устаревший убыточный паттерн —

Ключица: почему он не исчезает?

Подмышка: Я по-настоящему хочу миновать его,

Макушка: но он продолжает возвращаться.

Брови: Этот устаревший убыточный паттерн

Угол глаза: настолько въелся в мое сознание.

Под глазами: Я хочу навсегда оставить его в прошлом

Под носом: и в бешенстве от того, что не могу этого сделать.

Подо ртом: Раздражение, связанное с этим паттерном,

Ключица: я чувствую всем телом,

Подмышка: но я выбираю спокойствие.

Макушка: Я люблю себя даже тогда, когда вынужден подчиниться ему.

Брови: Этот устаревший убыточный паттерн

Угол глаза: был со мной так долго,

Под глазами: и это нормально.

Под носом: Я чувствую себя в безопасности, даже когда он возвращается.

Подо ртом: Так или иначе я выбираю покой.

Ключица: И когда бы я ни почувствовал влияние моего убыточного паттерна,

Подмышка: я спокоен и умиротворен

Макушка: и выбираю покой.

Брови: Этот устаревший убыточный паттерн

Угол глаза: больше не имеет надо мной прежней власти.

Под глазами: Я вижу это

Под носом: и совершаю новый выбор.

Подо ртом: Этот устаревший убыточный паттерн.

Ключица: Я способен распознать его,

Подмышка: сделать шаг назад и двинуться по новому пути.

Макушка: Он больше не властен надо мной.

Брови: Этот устаревший убыточный паттерн

Угол глаза: больше не станет мной управлять,

Под глазами: потому что я вижу его

Под носом: и делаю новый выбор.

Подо ртом: Я выбираю новый путь,

Ключица: более подходящий для меня.

Подмышка: Теперь я свободен.

Макушка: Я смогу выбрать новый, лучший путь.

Брови: Я могу решить, каким будет этот путь.

Угол глаза: Я могу сам сделать его таким, каким захочу.

Под глазами: Теперь я свободен

Под носом: для новых решений.

Подо ртом: Теперь я свободен

Ключица: и чувствую себя прекрасно.

Подмышка: Передо мной – все многообразие выбора.

Макушка: И что бы ни случилось, я спокоен.

Сделайте глубокий вдох. Снова оцените интенсивность вашего сопротивления устаревшему убыточному паттерну по шкале от 0 до 10. Продолжайте таппинг, пока не почувствуете себя достаточно спокойными. Когда вы будете готовы, перескажите связанную с паттерном историю, пока не почувствуете еще более глубокое облегчение.

Таппинговая медитация «День 10. Безопасное прощание с прошлым»

Эта медитация идеально подходит тем, кто особенно остро реагирует на болезненные воспоминания и нерешенные дела.

Используя таппинг, вы сможете спокойно исследовать свое прошлое без какого-либо дискомфорта.

Если вы чувствуете внутреннее сопротивление, мешающее прибегнуть к таппингу для обращения к эмоциям и событиям прошлого, сначала разберитесь в своих ощущениях. Если, к примеру, вы расстроены тем, что годы упорной работы не принесли желаемых результатов, а соответственно, и спокойствия, отметьте и примите как данность эту эмоцию.

Задайте чувству своего сопротивления и связанным с ним эмоциям значение по шкале от 0 до 10.

Сделайте три глубоких вдоха.

Начните таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что я не хочу оглядываться на прошлое, поскольку страдаю от этого, сейчас я чувствую себя в безопасности.

Брови: Все эти воспоминания —

Угол глаза: почему они не покидают меня?

Под глазами: Мне надоело жить прошлым,

Под носом: но оно по-прежнему со мной.

Подо ртом: Я чувствую его телом и разумом.

Ключица: Все эти эмоции из прошлого

Подмышка: и события, о которых я не могу перестать думать,

Макушка: оставили глубокий след в моей памяти.

Брови: Я не могу пройти мимо своего прошлого,

Угол глаза: оно по-прежнему со мной.

Под глазами: Я хочу выйти за его пределы.

Под носом: Я желаю освободиться от груза прожитых лет,

Подо ртом: но не знаю, способен ли я на это.

Ключица: Это так раздражает,

Подмышка: но в данном случае это естественно.

Макушка: Я выбираю покой, даже когда с опаской оглядываюсь на свое прошлое.

Брови: Все эти события из прошлого

Угол глаза: были со мной так долго.

Под глазами: Я могу позволить себе почувствовать это сопротивление, чтобы взглянуть на свое прошлое

Под носом: и позволить этому сопротивлению исчезнуть.

Подо ртом: Я способен избавиться от сопротивления, когда смотрю в прошлое.

Ключица: Я смогу смотреть в прошлое без страха,

Подмышка: чувствуя всем телом тишину и покой.

Макушка: Оглядываясь на свое прошлое, я ощущаю лишь покой.

Брови: Я вижу то, что было раньше,

Угол глаза: и замечаю, что эти события все еще влияют на меня.

Под глазами: Признать ошибки прошлого совершенно безопасно,

Под носом: ведь я вижу, как они продолжают мешать мне.

Подо ртом: Я могу довериться новым знаниям

Ключица: и позволить им вести себя,

Подмышка: чтобы без страха смотреть в прошлое

Макушка: и дать новым знаниям вести меня вперед.

Брови: Эти знания станут моим мостом,

Угол глаза: ведущим меня к миру

Под глазами: и к лучшей ипостаси меня самого.

Под носом: Я доверяюсь им.

Подо ртом: Я могу пересечь этот мост,

Ключица: оставаясь в полной безопасности,

Подмышка: ведь впереди меня всегда ждет новое.

Макушка: Меня призывает моя лучшая версия,

Брови: и я могу совершить этот прыжок веры

Угол глаза: и без страха взглянуть в прошлое,

Под глазами: знать, что я двигаюсь только вперед,

Под носом: будучи в полной безопасности.

Подо ртом: Я прощаюсь со своими страхами,

Ключица: отпускаю их на все четыре стороны.

Подмышка: Здесь я в безопасности

Макушка: и наслаждаюсь новыми знаниями в полном спокойствии.

Сделайте глубокий вдох. Снова оцените интенсивность сопротивления, когда вы оглядываетесь на прошлое. Продолжайте таппинг, пока не почувствуете, что достигли желаемого уровня покоя. Когда будете готовы, коснитесь точек во время рассказа о любых событиях, от которых вы хотите освободиться.

Таппинговая медитация «День 11. Безопасная „разморозка“»

К этой медитации, разумеется, уместно прибегнуть, если вы испытываете трудности с отказом от «игры в опоссума», тогда как сама реакция довлеет над вами.

Когда вы замечаете, что прибегаете к реакции замирания, сначала разберитесь в своих ощущениях.

Если вы связываете ее с определенными событиями, сосредоточьтесь на каждом из них по отдельности, по одному на цикл таппинга. Если же это общий дискомфорт, и вы не можете точно определить его причину, начните с общего таппинга, а после переходите к конкретике.

Затем задайте интенсивность вашей реакции замирания по шкале от 0 до 10.

Сделайте три глубоких вдоха.

Начните таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что по-прежнему испытываю реакцию замирания, словно во мне вирус, не позволяющий действовать и быть таким, каким я намереваюсь, я сейчас чувствую себя в безопасности.

Брови: Эта реакция замирания —

Угол глаза: словно программа, закодированная в сознании.

Под глазами: Это способ, которым мой мозг хочет мне помочь.

Под носом: Ей подчиняется и мое тело.

Подо ртом: Я не стану осуждать эту реакцию.

Ключица: Я просто должен принять ее как данность.

Подмышка: Она предназначена для того, чтобы обеспечить мою безопасность.

Макушка: Эта реакция замирания.

Брови: Она – в теле и мозге.

Угол глаза: Я не желаю ее,

Под глазами: но она контролирует разум и тело.

Под носом: Раньше это означало стремление к безопасности,

Подо ртом: и я благодарен за это.

Ключица: Но сейчас пришло время расстаться с ней.

Подмышка: Я по-новому смотрю на реакцию замирания.

Макушка: Я всегда замечаю, что, когда и с кем происходит.

Брови: И я чувствую себя в безопасности, прощаясь с ней.

Угол глаза: Эта реакция замирания.

Под глазами: Я больше не нуждаюсь в ней.

Под носом: Я способен распрощаться с ней.

Подо ртом: Я могу чувствовать себя в безопасности и без нее,

Ключица: ощущая спокойствие и расслабляясь всем телом,

Подмышка: ощущая безопасность, когда я прощаюсь с реакцией замирания,

Макушка: выбирая спокойствие.

Брови: Мне не нужно «играть в опоссума».

Угол глаза: Я сам себе говорю: «Отомри!»

Под глазами: Я в безопасности,

Под носом: хотя этому непросто довериться.

Подо ртом: Но это естественно.

Ключица: Даже если я по-прежнему немного пугаюсь, я все равно в безопасности.

Подмышка: Вокруг этой реакции постоянно сгущается страх,

Макушка: но и с ним я могу распрощаться.

Брови: Я освобождаю от страха каждую клеточку своего тела,

Угол глаза: прощаюсь с ним прямо сейчас.

Под глазами: Теперь я в безопасности.

Под носом: Я могу этому довериться,

Подо ртом: и тело мое чувствует покой.

Ключица: Я освобождаюсь от реакции замирания,

Подмышка: отпускаю ее

Макушка: и расслабляюсь, потому что осознал ее суть.

Брови: Я могу позволить своему телу расслабиться.

Угол глаза: Я чувствую: опасности нет.

Под глазами: Хорошо чувствовать себя в безопасности.

Под носом: Я позволю этому чувству разлиться по всему моему телу.

Подо ртом: Мой разум успокаивается.

Ключица: Я могу избавиться от любого оставшегося во мне страха.

Подмышка: Хорошо чувствовать себя в безопасности,

Макушка: быть полностью спокойным духом и телом.

Сделайте глубокий вдох. Снова оцените интенсивность вашей реакции замирания по шкале от 0 до 10. Продолжайте таппинг, пока не почувствуете необходимую степень безопасности и спокойствия. Если, занимаясь таппингом, вы вспоминаете другие события, пройдите по точкам во время рассказа о них или проявите эти эмоции, пока не сможете полностью освободиться.

Таппинговая медитация «День 12. Освобождаемся от гнева»

Для тех, кто стремится избавиться от гнева, – это самая подходящая медитация.

Когда вы злитесь, обратите внимание, какие участки тела отзываются на эту эмоцию. Задайте ей значение от 0 до 10.

Представьте себя облаченным в несокрушимую броню.

Представьте, что можете говорить и поступать как угодно, выражайте гнев максимально открыто.

Сделайте три глубоких вдоха.

Начните таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что во мне весь этот гнев, я чувствую его в своем теле, и он довлеет надо мной, я люблю себя и предпочитаю почувствовать гнев сейчас.

Брови: Этот гнев

Угол глаза: поглощает меня,

Под глазами: я чувствую его всем телом.

Под носом: Этот гнев

Подо ртом: довлеет надо мной,

Ключица: он взрывоопасен,

Подмышка: этот гнев.

Макушка: Прямо сейчас я полностью отдамся ему.

Брови: Но сейчас мне ничто не угрожает.

Угол глаза: Я позволю ему полностью полотить меня,

Под глазами: почувствовать его по-настоящему,

Под носом: дать ему вырасти.

Подо ртом: Я действительно чувствую его.

Ключица: Я просто обезумел!

Подмышка: Весь этот гнев...

Макушка: Чувствовать его сейчас совершенно безопасно.

Продолжайте таппинг по точкам во время действий или рассказа о том, как сильно вы хотите высвободить свой гнев.

Если у вас возникает желание ударить или пнуть воображаемого соперника, сделайте соответствующий жест. Главное, чтобы вокруг было достаточно места и вы не причинили вреда ни себе, ни кому-либо другому.

Если вас тянет высказаться, сделайте и это, причем в полный голос и не прекращая таппинг.

*Точка карате... Брови... Угол глаза... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

*Точка карате... Брови... Угол глаза... Под глазами...
Под носом... Подо ртом... Ключица... Подмышка...
Макушка...*

По мере облегчения продолжайте таппинг; затем выполните следующий позитивный цикл.

Брови: Этот гнев

Угол глаза: хранил меня в безопасности,

Под глазами: но я могу обезопасить себя и без его помощи.

Под носом: Я освобождаюсь от всего оставшегося во мне гнева,

Подо ртом: изгоняю его из каждой клеточки своего тела.

Ключица: Освободиться от него полностью совершенно безопасно.

Подмышка: Я в нем больше не нуждаюсь,

Макушка: пусть он уходит.

Брови: Я могу быть в безопасности, не гневаясь,

Угол глаза: и освобождаюсь от него.

Под глазами: Я выбираю спокойствие.

Под носом: Мое тело расслаблено и спокойно,

Подо ртом: и ощущать этот покой абсолютно безопасно,

Ключица: пусть он наполняет меня.

Подмышка: Мое тело расслабляется
Макушка: и полностью успокаивается.

Снова оцените уровень своего гнева по шкале от 0 до 10.
Продолжайте таппинг, пока не почувствуете желаемого облегчения.

Таппинговая медитация «День 13. „я отказываюсь прощать“»

Эта медитация прекрасно подходит, когда вы не можете простить человека, нанесшего вам обиду. Данная медитация – единственная в этой книге, которая была опубликована ранее (в моем блоге), и одна из наиболее известных. Испытайте ее, научитесь прощать даже самых ненавистных обидчиков.

Вначале определите, кого или что вы не можете простить. Вспомните конкретные факты: что произошло, что при этом говорилось, какие действия совершались, и четко зафиксируйте эти воспоминания.

Каково ваше физическое самочувствие, когда вы об этом задумываетесь? Какие эмоции переживаете? Какая область тела реагирует на такие воспоминания? Оцените все в комплексе по шкале от 0 до 10.

Сделайте три глубоких вдоха.

Начните таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что я отказываюсь прощать своих обидчиков из-за того, что они сделали со мной, я люблю себя и принимаю свои чувства.

Брови: Не могу поверить, что они сделали это.

Угол глаза: Я так зол,

Под глазами: ведь это неправильно,

Под носом: это бесчестно,

Подо ртом: поэтому я отказываюсь их прощать.

Ключица: Весь этот гнев,

Подмышка: все это _____ (заполните пропуск описанием своих ощущений)

Макушка: в каждой клеточке моего тела.

Брови: Я не смогу позабыть о том,

Угол глаза: как они поступили.

Под глазами: И они не заслуживают прощения,

Под носом: я отказываю в нем,
Подо ртом: Столько гнева я чувствую
Ключица: в связи с произошедшим.
Подмышка: То, что они сделали,
Макушка: то, что они говорили.

Брови: Я не могу допустить этого.
Угол глаза: Я не заслуживаю того, что они сделали со мной.
Под глазами: И они не заслуживают моего прощения.
Под носом: Я заслуживаю лучшего.
Подо ртом: Весь этот гнев...
Ключица: Я не могу отказаться от него!
Подмышка: Я так зол!
Макушка: Весь этот гнев...

Брови: Я не могу жить с тем, что они со мной сделали.
Угол глаза: Но как же трудно жить с этим гневом,
Под глазами: и я не могу расстаться с ним, хотя
Под носом: даже не хочу цепляться за него.
Подо ртом: Весь этот гнев.
Ключица: Возможно, я смогу избавиться хотя бы от его части,
Подмышка: хотя бы от незначительной доли.
Макушка: Избавиться от него,

Брови: освободиться немедленно,
Угол глаза: очистить каждую клеточку своего тела.
Под глазами: Я больше не нуждаюсь в гневе,
Под носом: я гораздо сильнее без него.
Подо ртом: Я способен защитить себя, не испытывая злобы.
Ключица: Пусть он покинет меня прямо сейчас,
Подмышка: хотя это по-прежнему тяжело,
Макушка: словно мне по-прежнему кажется, что гнев
необходим мне для моей же безопасности.

Брови: Я не могу жить с тем, что мои обидчики сделали со мной,
Угол глаза: но как тяжело жить с постоянным гневом внутри.

Под глазами: Я освобождаюсь от гнева.

Под носом: Прощаюсь с ним.

Подо ртом: Я больше не нуждаюсь в нем.

Ключица: Гнев не нужен, чтобы чувствовать себя защищенным,

Подмышка: и я смогу простить своих обидчиков

Макушка: со спокойной душой.

Сделайте глубокий, очищающий вдох и позвольте гневу покинуть вас.

Снова вспомните все произошедшее и обратите внимание, как изменилось ваше отношение. Оцените его по шкале от 0 до 10.

Продолжайте таппинг, пока не почувствуете желаемый уровень покоя при воспоминаниях об этом человеке или событии.

Таппинговая медитация «День 14. Не пытайтесь все исправить»

Эта медитативная техника – прекрасное средство, когда вы чувствуете себя ошеломленным количеством эмоций и событий, которые необходимо изменить. При помощи таппинга вы почувствуете себя спокойнее, какая бы катавасия вокруг ни происходила.

Вы – не чей-то проект. Вам ни к чему загонять себя в рамки. Верите?

Если вдруг нет, присмотритесь и решите, какой из аспектов вашей жизни действительно нуждается в «капитальном ремонте». Оцените масштаб этого ощущения по шкале от 0 до 10.

Сделайте три глубоких вдоха.

Начнем таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Даже когда я чувствую себя полностью разбитым от того, сколько еще предстоит сделать, я готов принять свои чувства.

Брови: Мои силы подорваны.

Угол глаза: Столько проблем, по которым таппинг просто плачет!

Под глазами: Моя жизнь превратилась в полный хаос.

Под носом: Похоже, ей необходим капитальный ремонт.

Подо ртом: Я измучился все исправлять.

Ключица: Над скольким мне нужно потаппинговать!

Подмышка: Это чересчур.

Макушка: Я просто хочу, чтобы все это ушло.

Брови: Эта нагрузка непосильна мне,

Угол глаза: я не вынесу ее.

Под глазами: Я хочу, чтобы все это покинуло меня.

Под носом: Для меня это чрезмерно,

Подо ртом: я не справлюсь,

Ключица: ведь для этого придется сделать невероятную работу.

Подмышка: Я просто хочу оставить все это.

Макушка: Я хочу, чтобы все проблемы растаяли как дурной сон, который больше никогда не приснится.

Брови: Я устал думать, над скольким еще нужно таппинговать

Угол глаза: и в скольких еще исправлениях нуждается моя жизнь.

Под глазами: Это невозможно —

Под носом: слишком велика нагрузка.

Подо ртом: Я не осилю такого труда,

Ключица: я просто не хочу всем этим заниматься.

Подмышка: И это естественно.

Макушка: Может быть, мне этого и не нужно.

Брови: Может быть, я просто сам нагнетаю атмосферу

Угол глаза: и тороплюсь там, где этого делать не нужно.

Под глазами: Все это давление

Под носом: мне совершенно не нравится.

Подо ртом: Почему же я так тороплюсь?

Ключица: Ведь работа – это процесс,

Подмышка: и если нужно, стоит сбавить темп – в этом нет ничего опасного.

Макушка: Освобождаюсь от этого давления.

Брови: Может, мне даже не нужно ничего исправлять.

Угол глаза: Я могу получить новый опыт

Под глазами: и изменить то, что выбираю.

Под носом: Но я не сдамся.

Подо ртом: Моя жизнь – не чей-то проект.

Ключица: Я нравлюсь себе таким, каков я есть.

Подмышка: Я способен ценить себя по достоинству,

Макушка: и сам я не нуждаюсь в исправлениях.

Брови: Я спокоен, где бы ни находился.

Угол глаза: Я могу добиться прогресса

Под глазами: и наслаждаться процессом,

Под носом: освобождаюсь от любого прессинга.

Подо ртом: Я не нуждаюсь в исправлениях!

Ключица: Я – не чей-то проект.

Подмышка: Я верю, что все идет так, как нужно,

Макушка: поэтому я спокоен.

Сделайте глубокий вдох. Снова оцените, насколько сильно вы нуждаетесь в исправлении чего-либо в своей жизни, по шкале от 0 до 10. Продолжайте таппинг, пока не получите желаемого облегчения.

Таппинговая медитация «День 15. Выбор в пользу счастья»

Эта медитация – продолжение цикла тренировок, посвященных осознанному выбору повседневного счастья, прекрасный выбор для тех, кто никак не может его достичь.

Еще раз цитируя доктора Сьюза: «Когда на улице сыро, и солнце не светит», невольно убеждаешься, что счастье нельзя выбрать, словно понравившийся товар в магазине. Оно вне досягаемости, по ту сторону нашей повседневной жизни, материального положения, карьеры, отношений и так далее.

Когда вами овладевают подобные чувства, попытайтесь сформулировать, что бы вы испытали, если бы пережили то самое недостижимое счастье. Оцените по шкале от 0 до 10, насколько верно следующее заявление: «Я счастлив лишь тогда, когда меняется моя жизнь».

Сделайте три глубоких вдоха.

Начните таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Даже если я чувствую, что счастье может прийти только тогда, когда изменится вся моя жизнь, я люблю себя и принимаю то, что чувствую.

Брови: Счастье

Угол глаза: кажется таким далеким.

Под глазами: Мой мир сер и уныл,

Под носом: в нем никогда не светит солнце.

Подо ртом: Счастье

Ключица: кажется таким далеким.

Подмышка: Сколько проблем вокруг.

Макушка: Я не могу стать счастливым немедленно.

Брови: Счастье

Угол глаза: кажется таким далеким,

Под глазами: таким недостижимым,

Под носом: а моя жизнь – сплошные неприятности

Подо ртом: и бесконечный поток бытовых проблем.

Ключица: Я не могу стать счастливым прямо сейчас.

Подмышка: Я не смогу стать счастливым, пока моя жизнь будет прежней.

Макушка: Счастье

Брови: кажется таким недостижимым.

Угол глаза: Я не могу обрести его сейчас.

Под глазами: Пока не могу.

Под носом: Пока все вокруг не изменится,

Подо ртом: пока мир не станет другим.

Ключица: Счастье

Подмышка: кажется таким далеким,

Макушка: хоть плачь.

Брови: Мне не нравится это ощущение.

Угол глаза: Я чувствую себя бессильным,

Под глазами: неспособным контролировать свою жизнь, уже не говоря о счастье.

Под носом: Это так тяготит меня.

Подо ртом: Я совсем не знал счастья,

Ключица: и это совершенно нормально.

Подмышка: Я позволю себе почувствовать это прямо сейчас,

Макушка: чтобы эта тьма наконец исчезла.

Брови: Я позволю себе увидеть свет,

Угол глаза: и пусть свершатся перемены.

Под глазами: Я разрешу себе радоваться каждому моменту жизни

Под носом: с каждым моментом чувствовать себя лучше и лучше.

Подо ртом: И это совершенно безопасно.

Ключица: Даже если это чувство пройдет,

Подмышка: в этот момент я счастлив и спокоен.

Макушка: Я позволю себе насладиться этим моментом,

Брови: отдаться этому наслаждению без остатка.

Угол глаза: Долой страхи и сомнения.

Под глазами: Пусть этот прекрасный момент продлится.

Под носом: Быть счастливым безопасно.

Подо ртом: Безопасно переживать этот счастливый момент.

Ключица: Я готов радоваться самому себе

Подмышка: и полностью раствориться в этой радости,

Макушка: ощутив в одной секунде всю полноту жизни.

Сделайте глубокий вдох и снова повторите фразу: «Я счастлив лишь тогда, когда меняется моя жизнь», затем оцените ее значение для вас по шкале от 0 до 10.

Продолжайте таппинг, пока не достигнете желаемого уровня радости.

Таппинговая медитация «День 16. Наполняем свой кубок»

Эта медитация очень полезна, когда вы исповедуетесь самому себе. Ваше отношение к себе – краеугольный камень любых перемен и неизмеримая область для исследований, всякий раз приносящих что-то новое.

Когда вы не можете примириться с самим собой, обратите внимание, какая из переживаемых вами эмоций наиболее интенсивна. Вам стыдно за то, кто вы есть? Грустите от того, что не можете стать или позволить себе быть кем-то?

Определите основную эмоцию и оцените ее интенсивность по шкале от 0 до 10.

Сделайте три глубоких вдоха.

Начните таппинг с точки карате.

Примечание. Каждый из нас относится к себе по-разному. Если приведенный ниже текст вас чем-то не устраивает, меняйте его по собственному усмотрению, главное – положительный результат.

ТК (повторить трижды): Даже когда мне кажется, что я больше никогда не приду в доброе расположение духа, я все равно выбираю спокойствие.

Брови: Я очень недоволен собой.

Угол глаза: Во мне слишком много плохого.

Под глазами: Слишком много нужно изменить.

Под носом: Я очень недоволен собой.

Подо ртом: Я не могу принять все свои недостатки.

Ключица: Я не способен полюбить себя.

Подмышка: Я чувствую, что не могу этого сделать,

Макушка: ведь столько всего нужно изменить.

Брови: Я недоволен слишком многим,

Угол глаза: столь многое нуждается в переменах.

Под глазами: Я не могу примириться с собой,

Под носом: я не способен полюбить и принять себя,

Подо ртом: столь многое нуждается в переменах.

Ключица: Но сперва должен измениться я сам,

Подмышка: лишь тогда я смогу по-настоящему полюбить и принять себя.

Макушка: Столь многое нуждается в переменах.

Брови: Я не смогу полюбить себя таким, каков я сейчас,

Угол глаза: не смогу принять себя таким, каков я сейчас.

Под глазами: В первую очередь должен измениться я сам.

Под носом: Я не заслуживаю любви или принятия, если сам не сделаю первый шаг.

Подо ртом: Как больно это говорить,

Ключица: ведь я знаю, какой смысл скрывается в этих словах.

Подмышка: Что, если я поделюсь этим с кем-то?

Макушка: Смог бы я рассказать о себе ребенку?

Брови: Все грубости, которые я говорю в свой адрес, —

Угол глаза: уверен ли я в их справедливости?

Под глазами: Все грубости, которые я говорю в свой адрес.

Под носом: Злиться на самого себя легче легкого.

Подо ртом: К себе надо быть чуть добрее.

Ключица: Необязательно постоянно ругать себя.

Подмышка: Мне нужно стать немного добрее к себе.

Макушка: Это непросто, хотя

Брови: хорошее заметить всегда труднее.

Угол глаза: Плохое само бросается в глаза.

Под глазами: Распознать в себе что-то хорошее не так просто.

Под носом: Но, возможно, я смогу отыскать в себе положительные стороны.

Подо ртом: И смогу относиться к себе мягче.

Ключица: Ведь я способен на перемены, пусть и незначительные.

Подмышка: Мне нужно стать немного добрее к себе.

Макушка: Стать к себе добрее совершенно безопасно.

Брови: Я могу стать приятнее,

Угол глаза: нежнее,

Под глазами: добрее.

Под носом: Примирился самому с собой совершенно безопасно.

Подо ртом: Я способен на перемены, пусть и небольшие,

Ключица: но нужно стать добрее к себе.

Подмышка: Сказать себе что-то приятное абсолютно безопасно.

Макушка: И сейчас я спокоен и умиротворен.

Сделайте глубокий вдох и снова оцените интенсивность ваших первичных негативных эмоций о самом себе по шкале от 0 до 10.

Продолжайте таппинг, пока не почувствуете желаемый уровень облегчения и покоя.

Таппинговая медитация «День 17. „Я – не шоколадка!“»

Это отличная медитация, когда вы изо всех сил пытаетесь преодолеть тягу угождать другим за свой счет. Благодаря этой таппинговой методике вы сможете оздоровить отношения как с самим собой, так и с окружающими.

Почувствовав желание послужить для кого-то не более чем шоколадкой, сказать «да», хотя отчаянно хочется сказать «нет», постарайтесь четко охарактеризовать свои ощущения, которые при этом возникли.

Оцените по шкале от 0 до 10, насколько для вас сложно отказать кому-то.

Сделайте три глубоких вдоха.

Начните таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Даже если я снова попытаюсь стать «шоколадкой», чтобы угодить другим, хотя на самом деле хочу сказать «нет», я люблю себя и принимаю то, что чувствую.

Брови: Я пытаюсь снова стать «шоколадкой»!

Угол глаза: Бороться с этой привычкой непросто.

Под глазами: Я пытаюсь снова стать «шоколадкой».

Под носом: Как же давно я этим занимаюсь!

Подо ртом: Но я не стану всем угождать.

Ключица: Я – не шоколадка

Подмышка: и никогда ею не стану.

Макушка: Но иногда все еще пытаюсь уподобиться.

Брови: Почему я по-прежнему пытаюсь быть шоколадкой?

Угол глаза: Я – не шоколадка!

Под глазами: Да пусть творится что угодно,

Под носом: я – не шоколадка!

Подо ртом: Я могу сказать «нет»,

Ключица: хотя это слегка пугает,

Подмышка: ведь люди не в восторге, когда им отказывают.

Макушка: Но я – не шоколадка.

Брови: Мне не нужно становиться шоколадкой,

Угол глаза: я могу быть самим собой!

Под глазами: Иногда мне просто необходимо сказать «нет»,

Под носом: и я смогу сделать это спокойно.

Подо ртом: Смогу отказать в изящной форме,

Ключица: но все-таки отказать.

Подмышка: Ведь мне ни к чему быть всего лишь чьей-то шоколадкой!

Макушка: Я могу быть самим собой.

Брови: Я могу поверить в то, что отказать – нормально,

Угол глаза: ведь мне нужно время и для себя,

Под глазами: и понять: это лучшее, что только можно сделать.

Под носом: Я перестану даже пытаться стать чьей-то шоколадкой.

Подо ртом: Я могу быть самим собой!

Ключица: Заботиться о себе – совершенно безопасно.

Подмышка: Уделить себе время тогда, когда это необходимо,

Макушка: и наслаждаться каждой секундой!

Брови: Это ли не счастье – свое собственное время!

Угол глаза: И пусть каждое его мгновение принесет мне радость.

Под глазами: Мне не нужно угождать всем,

Под носом: я всегда найду для себя время

Подо ртом: и проведу каждую его секунду с наслаждением!

Ключица: Я способен принимать решения, которые будут работать на меня,

Подмышка: и уделять себе больше времени.

Макушка: Я могу сказать «нет», когда мне нужно.

Брови: Отказать – иногда значит сделать приятное самому себе.

Угол глаза: Перестать быть чьей-то шоколадкой совершенно безопасно.

Под глазами: И раньше для меня в этом не было ничего хорошего.

Под носом: Отказ становится все более привлекательным.

Подо ртом: Безопасно перестать пытаться всем угодить.

Ключица: Частые отказы – в порядке вещей,

Подмышка: поэтому я спокоен и умиротворен

Макушка: и спокойно позволяю себе сказать «нет».

Сделайте глубокий вдох. Снова оцените, насколько интенсивно ваше сопротивление желанию отказать по шкале от 0 до 10. Продолжайте таппинг, пока не почувствуете желаемый уровень покоя.

Таппинговая медитация «День 18. Становление версии 2.0»

Эта медитация идеально подходит тем, кто с трудом прощается со своим прошлым, кому нелегко признать самого себя и степень своих возможностей. Благодаря таппингу вы почувствуете, что готовы стать новой версией самого себя.

Чтобы стать прекрасным цветком, семечко сперва должно некоторое время побыть в темной глубине почвы, не зная о том, дождется ли оно воды или солнечного света.

Семечко не стремится наружу, хотя вокруг мрак, страх и одиночество. Поэтому оно остается в земле. Оно доверяется мудрости процесса жизни. И, разумеется, однажды оно прорывается на поверхность, превращается в цветок и становится частью большого сада.

Представьте, что семечко – это ваша история. Она зарыта глубоко внутри вас, окутана глубокой тьмой и не имеет ни малейшего представления о том, что будет дальше, сможет ли она, как семя цветка, увидеть дневной свет, напиться воды и присоединиться к другим распускающимся цветам.

Попытайтесь представить, сколько времени потребуется вашему «семечку» для превращения в цветок. Оцените степень уверенности в том, что это случится «неизвестно когда / никогда не произойдет / у меня не будет такого шанса» по шкале от 0 до 10.

Сделайте три глубоких вдоха.

Начните таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что моя история похоронена в кромешной темноте и полна неопределенности, я могу расслабиться и верить, что она расцветет.

Брови: Эта история

Угол глаза: покрыта мраком.

Под глазами: Так страшно.

Под носом: Прямо сейчас это семя уходит глубоко в темную почву,

Подо ртом: и я не знаю, суждено ли ему прорасти.

Ключица: Вся эта тьма вокруг меня

Подмышка: и столько предстоящих дел.

Макушка: Это просто невозможно.

Брови: Я не знаю, могу ли я доверять этой новой истории.

Угол глаза: Я боюсь доверять этой новой истории.

Под глазами: Я боюсь надеяться, что она может сбыться.

Под носом: Весь этот страх,

Подо ртом: он больше меня самого.

Ключица: Этот страх.

Подмышка: Я чувствую, что теряюсь в его тени.

Макушка: Но это совершенно естественно.

Брови: Теперь я чувствую это

Угол глаза: и могу распрощаться с ним.

Под глазами: Я могу освободить место для надежды,

Под носом: я могу освободиться от этого страха.

Подо ртом: Я вижу свою новую историю

Ключица: и чувствую ее.

Подмышка: Я чувствую надежду

Макушка: и посвящу себя всего своей новой истории.

Брови: Я смогу стать другим,

Угол глаза: освободиться от прошлого.

Под глазами: Пусть даже старые способы кажутся вернее,

Под носом: но они не дают мне свободы.

Подо ртом: Прошлое мешает мне развиваться,

Ключица: но я способен проститься с ним.

Подмышка: Хотя боюсь рассказывать новую историю,

Макушка: но и с этим страхом я смогу совладать.

Брови: Я могу довериться новой истории.

Угол глаза: В ней я чувствую вдохновляющую меня надежду.

Под глазами: Я посвящу себя без остатка своей новой истории.

Под носом: Я смогу заявить о своей лучшей ипостаси.

Подо ртом: Я смогу рассказать себе новую историю

Ключица: и повторять ее себе снова и снова.

Подмышка: Я стану рассказывать и пересказывать эту историю.

Макушка: Я доверюсь ей и люблю ее.

Брови: Я могу стать лучшей версией себя.

Угол глаза: Справиться с гневом мне поможет таппинг.

Под глазами: Эта новая история —

Под носом: я сделаю ее доброй,

Подо ртом: я стану ее частью.

Ключица: Я доверюсь радости и тем чувствам, которые она во мне вызывает.

Подмышка: Я стану лучшей версией себя

Макушка: и позволю себе полностью довериться новой истории.

Сделайте глубокий вдох. По шкале от 0 до 10 снова оцените, как далеко вашей новой истории до превращения в цветок.

Продолжайте таппинг, пока не почувствуете веру в собственную новую историю.

Таппинговая медитация «День 19. Больше пространства, больше радости»

Эта медитация предназначена для случаев, когда вы сопротивляетесь возможности освободиться от физического, умственного и / или эмоционального беспорядка в вашей жизни. Вы преодолеете страх и сможете уделить время действительно важным вещам.

Когда вы фокусируете свое внимание на беспорядке и разных формах его проявления в своей жизни, то, несомненно, столкнетесь с сопротивлением.

Когда это произойдет, сделайте паузу и оцените, насколько сильно вы испытываете это чувство, по шкале от 0 до 10.

Сделайте три глубоких вдоха.

Начните таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Хотя я не совсем готов увидеть весь этот беспорядок в своей жизни, это слишком подавляет, я люблю себя и принимаю то, что чувствую.

Брови: Этот беспорядок

Угол глаза: отнимает столько сил.

Под глазами: Я не хочу иметь с ним ничего общего.

Под носом: Я хочу оттолкнуть его,

Подо ртом: этот беспорядок.

Ключица: С ним слишком трудно справляться.

Подмышка: Я даже боюсь взглянуть на него.

Макушка: Этот беспорядок.

Брови: Я знаю, что для меня этот груз непосилен

Угол глаза: и мешает мне двигаться.

Под глазами: Я чувствую его,

Под носом: но боюсь взглянуть ему в лицо.

Подо ртом: С ним почти невозможно справиться,

Ключица: а заботиться о нем и вовсе звучит абсурдно.

Подмышка: Я бы предпочел навсегда избавиться от него
Макушка: и постоянно игнорировать.

Брови: Могу ли я взять и забыть о нем?

Угол глаза: Похоронить его навсегда?

Под глазами: Я не могу справиться с ним,

Под носом: я на это не способен.

Подо ртом: Я не справлюсь,

Ключица: но он не дает мне развиваться.

Подмышка: Мне не нравится этот беспорядок

Макушка: и связанный с ним стресс.

Брови: Он не дает мне двигаться вперед.

Угол глаза: Но эти негативные ощущения безопасны,

Под глазами: как и чувства, которые во мне вызывает беспорядок.

Под носом: Я могу позволить себе почувствовать, насколько тяжел его груз,

Подо ртом: и мне не нравятся эти ощущения.

Ключица: Я могу позволить себе увидеть этот беспорядок,

Подмышка: и я могу избавиться от стресса, который он во мне вызывает,

Макушка: освободиться от этого груза.

Брови: Я прекращаю сопротивляться тому, чтобы избавиться от хаоса.

Угол глаза: Я смогу справиться с ним

Под глазами: и буду в восторге, когда сделаю это.

Под носом: Я наполняюсь энергией, чтобы избавиться от него,

Подо ртом: и представляю, как это свершится.

Ключица: Чтобы почувствовать полное облегчение,

Подмышка: я смогу справиться с хаосом.

Макушка: За свою жизнь отвечаю только я сам.

Брови: Я способен контролировать любой беспорядок в своей жизни,

Угол глаза: и энергия наполняет меня, чтобы освободить от хаоса еще большее пространство!

Под глазами: Чем больше ментального, эмоционального и физического пространства я смогу освободить,

Под носом: тем ближе становлюсь к лучшей версии себя.

Подо ртом: Я полон энергии, чтобы освободить как можно больше пространства!

Ключица: А значит – дать больше места радости,

Подмышка: больше места для удовольствий.

Макушка: Я полон энергии, чтобы освободиться от беспорядка!

Сделайте глубокий вдох и снова оцените, насколько сильно вы сопротивляетесь борьбе с беспорядком по шкале от 0 до 10. Продолжайте таппинг, пока не почувствуете себя достаточно бодрым, чтобы бороться с ним.

Таппинговая медитация «День 20. Озаренный покоем»

Эта медитация прекрасно подойдет тем, кто боится или с трудом покидает зону комфорта, даже ради претворения в жизнь величайшей версии себя. Таппингуйте и помните: вы на это способны!

Когда вы думаете о предстоящем неизведанном пути, ведущем к лучшей версии себя, о том, что для этого предстоит выйти из зоны комфорта, какое эмоциональное или ментальное сопротивление вы переживаете?

Вам страшно? Вы боитесь проблем, с которыми можете столкнуться? Или больше всего вас пугает неудача?

Оцените, насколько сильно вы ощущаете это сопротивление по шкале от 0 до 10.

Сделайте глубокий вдох.

Начните таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что я боюсь провозгласить свое величайшее «я» и творить свое лучшее будущее, я люблю себя и принимаю то, что чувствую.

Брови: Этот страх.

Угол глаза: Вокруг так много неизвестного.

Под глазами: Незнание так пугает.

Под носом: Этот страх,

Подо ртом: он внутри меня,

Ключица: я чувствую его всем телом,

Подмышка: весь этот страх,

Макушка: все это беспокойство.

Брови: Что, если я не достигну своей лучшей ипостаси?

Угол глаза: Что, если не справлюсь со строительством своего будущего?

Под глазами: Этот страх...

Под носом: Я способен ощутить его.

Подо ртом: Вокруг так много неизвестного,

Ключица: это так пугает.

Подмышка: Что будет, если я не справлюсь?

Макушка: И что делать, если мне все удастся?

Брови: Я больше не смогу прятаться,

Угол глаза: я должен сиять.

Под глазами: Люди увидят меня настоящего,

Под носом: услышат мой подлинный голос.

Подо ртом: Но что они сделают потом?

Ключица: Это одновременно возбуждает

Подмышка: и пугает,

Макушка: ведь это и есть неизвестность.

Брови: Я не нахожу себе места.

Угол глаза: Пусть даже весь этот дискомфорт обрушится на меня
прямо сейчас,

Под глазами: я избавлюсь от него.

Под носом: Постоянные столкновения с неопределенностью —

Подо ртом: это естественная часть жизни.

Ключица: Но теперь я знаю таппинг!

Подмышка: Я смогу сделать все, что нужно!

Макушка: И обрету сияние.

Брови: Я могу доверять этому процессу

Угол глаза: и продолжать двигаться вперед,

Под глазами: даже когда случаются неудачи,

Под носом: даже когда нас тяготит неизвестность.

Подо ртом: Я способен на это!

Ключица: Я верю в этот путь

Подмышка: и верю в лучшую версию себя.

Макушка: Я спокоен и наслаждаюсь своим путешествием!

Брови: Пусть радость наполнит меня,

Угол глаза: и каждой маленькой победе я буду рад, как празднику!

Под глазами: Безопасно чувствовать себя в безопасности,

Под носом: довериться этому пути,

Подо ртом: довериться лучшей версии себя.

Ключица: Пусть они ведут меня,

Подмышка: и я отдам все силы новой жизни!

Макушка: Мой путь спокоен и безмятежен.

Сделайте глубокий вдох. Снова оцените степень своего сопротивления по шкале от 0 до 10.

Продолжайте таппинг, пока не почувствуете желаемый уровень покоя и радости.

Таппинговая медитация «День 21. Давайте праздновать!»

Некоторые люди по-настоящему чувствуют дождь.

Остальные просто мокнут.

Роджер Миллер

Никаких рекомендаций, никаких указаний. Просто глубоко вдохните – и вперед!

ТК (повторить трижды): Я поддался стрессу, я опять под влиянием прошлого. Я не уверен, что достиг своей лучшей ипостаси, но я люблю себя и принимаю таким, каков я есть.

Брови: Однако настало время праздновать!

Угол глаза: Я добрался до двадцать первого дня!

Под глазами: Это круто,

Под носом: чем не повод для праздника!

Подо ртом: И хотя я по-прежнему не знаю своего будущего,

Ключица: я приму это.

Подмышка: Ничто не совершенно,

Макушка: и это я тоже готов принять.

Брови: Поэтому я праздную,

Угол глаза: хотя и слышу голоса критиков.

Под глазами: Но они исчезнут.

Под носом: Я же предамся радости,

Подо ртом: познаю ее истинную природу.

Ключица: Поэтому я и хочу устроить настоящий праздник,

Подмышка: исполниться добра,

Макушка: исполниться радости,

Брови: дать ей полностью охватить меня.

Угол глаза: Радость совершенно безопасна.

Под глазами: Я заслужил этот праздник.

Под носом: Хотя я еще не вижу финишной черты,

Подо ртом: а иногда не уверен, что хоть немного приблизился к лучшей версии себя,

Ключица: я заслужил этот праздник!

Подмышка: Да будет радость.

Макушка: Я чувствую ее

Брови: и знаю, что мое величайшее «я» всегда внутри меня.

Угол глаза: Мне больше не нужны метания,

Под глазами: не нужны поиски.

Под носом: Мое величайшее «я» всегда внутри меня,

Подо ртом: и я воссоединюсь с ним, когда захочу.

Ключица: Я сброшу все оковы.

Подмышка: Таппинг поможет мне справиться с препятствиями на пути

Макушка: и достичь лучшей версии себя.

Брови: Как же она нравится мне!

Угол глаза: Лучшая версия себя – это просто нечто!

Под глазами: Какая в ней мощь!

Под носом: Лучшее «я» ведет к лучшей жизни.

Подо ртом: Я могу позволить себе чувствовать любовь и полноту жизни.

Ключица: Мне ни к чему ограничивать их.

Подмышка: Я сброшу с себя эти цепи

Макушка: и люблю самого себя.

Брови: Я и есть моя лучшая ипостась.

Угол глаза: Мое лучшее «я» всегда находилось во мне.

Под глазами: Я достиг желаемого, а вместе с ним – мира и спокойствия.

Под носом: Я позволю себе засиять.

Подо ртом: Какое великолепное чувство!

Ключица: Я исполнен любви к лучшей версии себя,

Подмышка: я принимаю лучшую версию себя
Макушка: и предаюсь в объятия радости.

Сделайте глубокий вдох и продолжайте таппинг, наполняясь тишиной и радостью.

Бонус: таппинговая медитация «Полный порядок»

Это дополнительная медитация, которая особенно полезна, когда вы чувствуете себя подавленным, независимо от того, исследуете ли вы прошлое или используете таппинг для решения других проблем. Эта таппинговая медитация поможет вам стать более собранными, не прибегая к лишним эмоциональным затратам. Используйте ее в любое время, так часто, как захочется.

Раз уж вы добрались до этого фрагмента, наверняка вы уже научились здраво оценивать свое самочувствие.

Сначала определите, насколько сильна ваша растерянность или беспокойство по шкале от 0 до 10.

Сделайте три глубоких вдоха.

Начните таппинг с точки карате.

ТК (повторить трижды): Несмотря на то что я не чувствую себя в полной безопасности, я понимаю, что на самом деле полностью защищен, и позволяю себе расслабиться.

Брови: Я в безопасности.

Угол глаза: Все в полном порядке.

Под глазами: Я могу избавиться от паники.

Под носом: Я в безопасности и потому спокоен.

Подо ртом: Все в порядке.

Ключица: Я защищен более чем надежно.

Подмышка: Я могу расслабиться.

Макушка: Я чувствую безопасность каждой клеточкой своего тела.

Брови: Все в порядке.

Угол глаза: Я в безопасности, где бы ни находился.

Под глазами: Чувствую надежность и защиту

Под носом: каждой клеточкой своего тела.

Подо ртом: В безопасности мое тело и мой рассудок.

Ключица: Я могу позволить себе расслабиться,
Подмышка: дать дыханию замедлиться
Макушка: и ощутить спокойствие всем телом.

Брови: Отныне я в безопасности,
Угол глаза: и все вокруг хорошо.
Под глазами: Я расслабляюсь, потому что защищен.
Под носом: Избавляюсь от паники,
Подо ртом: ощущая покой и уверенность.
Ключица: Я дам своему телу отдохнуть,
Подмышка: каждой его клеточке,
Макушка: прямо сейчас.

Брови: Мне не нужно ничего исправлять.
Угол глаза: Все случится тогда, когда должно случиться.
Под глазами: И все в порядке.
Под носом: Чувство покоя и уверенности,
Подо ртом: осознание себя здесь и сейчас.
Ключица: Я здесь, и я в безопасности,
Подмышка: и все в порядке,
Макушка: абсолютно все.

Брови: Наполняюсь уверенностью,
Угол глаза: дышу,
Под глазами: ухожу корнями в землю,
Под носом: возвращаюсь в свое тело
Подо ртом: и понимаю, что защищен.
Ключица: Поэтому спокойно расслабляюсь.
Подмышка: Мое дыхание замедляется,
Макушка: и вместе с ним – ритм сердца.

Брови: И теперь я могу расслабиться
Угол глаза: и поверить, что я в безопасности.
Под глазами: Я расслабляюсь все больше и больше,
Под носом: воздаю моему телу должное,
Подо ртом: ощущаю покой.

Ключица: Все в порядке,

Подмышка: чувствую безопасность.

Макушка: Я могу расслабиться и почувствовать себя в безопасности.

Снова оцените свое чувство подавленности или беспокойства по шкале от 0 до 10. Выполняйте таппинг столько раз, сколько необходимо.

* * *

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261



notes

Примечания

1

Экспрессия генов – процесс, в ходе которого зашифрованная в гене информация преобразуется в часть структуры клетки – РНК или белок. – *Прим. пер.*

Окислительный стресс – это процесс образования в организме излишка свободных радикалов. Такие молекулы с одним недостающим электроном нарушают целостность клеток, приводят к их повреждению или гибели. – *Прим. пер.*

Доусон Черч. Новый взгляд на ТЭС, Newsletter.
http://www.eftuniverse.com/index.php?option=com_acymailing&ctrl=archive&task=view&mailid=1014&key=Ci074!pL&tmpl=component. – Здесь и далее примечания автора, если не указано иное.

Rick Hanson, *Hardwiring Happiness* (New York: Harmony Books, 2013), 23–24.

TED Talks – название лекций, которые читаются умнейшими и знаменитыми людьми планеты с 1984 года в рамках проекта TED. Перевод (расшифровка) этой аббревиатуры звучит как Технология, Развлекательные проекты, Дизайн (Technology, Entertainment, Design). По первым буквам этих английских слов и составлено название мероприятия, которое проводится фондом Sapling Foundation. – *Прим. пер.*

6

Гай Уинч. Почему всем нам необходимо учиться эмоциональной первой помощи, TEDx talk, November, 2014.
https://www.ted.com/talks/guy_winch_the_case_for_emotional_hygiene.

Очевидно, речь идет о ловле блох. – *Прим. пер.*

Адам Л. Пененберг. Социальная сеть влияет на мозг так же, как влюбленность. Fast Company, July 1, 2010.
<http://www.fastcompany.com/1659062/social-networking-affects-brains-falling-love>.

Аффирмация (от лат. *afirmatio* – подтверждение) – краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни. – *Прим. пер.*

Ранее упоминавшаяся Субъективная единица масштаба проблемы. – *Прим. пер.*

Толкование данного неологизма приводится ниже. – Прим. пер.

Габор Матэ. В царстве голодных призраков (Berkeley: North Atlantic Books, 2008), стр. 249.

Там же, стр. 249–250.

Граундбол, или граундер, – в бейсболе выбитый мяч, который катится или скачет по земле. – *Прим. перев.*

Франческа Джино и Майкл И. Нортон. Почему ритуалы действуют, Scientific American, 14 мая, 2013, <http://www.scientificamerican.com/article/why-rituals-work/>.

Ник Ортнер. «Таппинг» (Carlsbad, CA: Hay House, 2013), XIX.

Центры по контролю и профилактике заболеваний США (англ. Centers for Disease Control and Prevention, CDC) – федеральное агентство министерства здравоохранения США, созданное в 1946 году и расположенное в Druid Hills (штат Джорджия) рядом с кампусом Университета Эмори и на северо-запад от центра Атланты. – *Прим. пер.*

Винсент Фелитти. Как детская травма превращает вас в больного взрослого. Big Think. <http://bigthink.com/videos/vincent-felitti-on-childhood-trauma>.

Дэниел Хонан. Нейропластичность: как обучить уставший мозг новым трюкам. Big Think. <http://bigthink.com/think-tank/brain-exercise>.

Имеется в виду практика групповой вербальной терапии (бесед лечащего врача и пациентов) в психоневрологических клиниках. —
Прим. пер.

Б. Себастьян и Дж. Нелмс. Эффективность техники эмоциональной свободы как терапии посттравматического стрессового расстройства. Мета-анализ. Explore: The Journal of Science and Healing, 2016. http://www.eftuniverse.com/index.php?option=com_content&view=article&id=12007.

Бессер ван дер Колк. Тело не предаст (Нью-Йорк, издательство «Викинг», 2017), глава 4.

Австралийская медсестра-самоучка, основательница
физиотерапии. – *Прим. ред.*

Прокрастинация – в психологии склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам. – *Прим. пер.*

Очевидно, автор действует «от противного» по методу Джорджа Оруэлла, который в романе-антиутопии «1984» в качестве подобного психологического мотиватора описал «пятиминутки ненависти». – *Прим. пер.*

Здесь и далее стихотворный перевод К. Сорокина.

Ротари Интернешнл – международная неправительственная ассоциация, объединяющая Ротари-клубы по всему миру. Ротари-клубы позиционируют себя как нерелигиозные и неполитические благотворительные организации, открытые для всех стран, вне зависимости от национальной и расовой принадлежности, вероисповедания и политических взглядов. – *Прим. перев.*

В сказочной повести Джеймса Барри «Питер Пэн» главный герой мог летать, пока не терял свои «счастливые мысли». – *Прим. пер.*

Полное название: «Тишина: сила интровертов в мире, который не может перестать говорить». – *Прим. пер.*

Американская автомобильная ассоциация. – *Прим. пер.*