АЛЕКСАНДР ГЕРУС

ТАППИНГ

ДЕНЬГИ
И ФИНАНСОВЫЙ УСПЕХ



> ***«Если вам предложили место на космическом корабле, не спрашивайте, какое место! Запрыгивайте внутрь!»***
>
> *Шерил Сэндберг*

Издание книг.ком

УДК 336.02
ББК 65.266
Г40

А. В. Герус
Г40 Таппинг. Деньги и финансовый успех. — М.: «Издание книг.ком», 2024. — 224 с.

УДК 336.02
ББК 65.266

© А. В. Герус, 2024
© ООО «Издание книг.ком», о-макет, 2024

А. В. Герус

Таппинг

Деньги и финансовый успех

Москва
2024

Содержание

8 Введение

11 На чем основан метод ТЭС/EFT

14 Что такое таппинг

17 Как таппинг помогает при финансовых затруднениях

19 Процесс проведения таппинга
1. Определение и название проблемы 19
2. Измерение по шкале субъективной оценки 20
3. Установка и Фраза Равновесия 21
4. Круг последовательности простукивания точек 23
5. Тестирование по шкале субъективной оценки 24
6. Дополнительный круг таппинга 24
7. Завершение сеанса таппинга 25

26 Рекомендации при проведении таппинга

26 Как пользоваться сценариями таппинга

30 Сценарии таппинга
1. Денежные блоки. Неуверенность в себе. Обречённость. Чувство безысходности 33
1.1. У меня есть денежные блоки (С) 33
1.2. Я не достоин больших денег (С) 36

1.3. Мне никогда не везло с деньгами (С) 40
1.4. Мне трудно жить на мои средства (С) 44
1.5. Я полагаю, что у меня никогда не будет достаточно денег (С) 48
1.6. Я не смогу быть счастлив, пока у меня не будет больше денег (С) 52

2. Неумение распорядиться деньгами. Транжирство. Жадность 56
2.1. Я не знаю, как управлять моими деньгами (С) 56
2.2. Не люблю планировать финансы (С) 60
2.3. Деньги уходят от меня быстрее, чем приходят (С) 64
2.4. Мне тяжело зарабатывать (С) 68
2.5. Я большой транжира (С) 71
2.6. Жадность как страх нехватки денег (К) . 75

3. Неправильное отношение к деньгам 78
3.1. Деньги — источник всех бед (С) 78
3.2. Деньги — не духовная цель (С) 82
3.3. Деньги не растут на деревьях (С) 86
3.4. Деньги вызывают у меня стресс (С) 89
3.5. Я отталкиваю деньги (С) 93
3.6. Я испытываю любовь/ненависть по отношению к деньгам (С) 97
3.7. Деньги не имеют значения (К) 101
3.8. Больше денег — больше проблем (К) 103

4. Менталитет бедности. Жертва обстоятельств. Зависть к богатству 106
4.1. Я — жертва финансовых обстоятельств (С) 106
4.2. У меня менталитет бедности (С) 110

4.3. Я родился в бедной семье (С) 114
4.4. Я должен идти на жертвы в жизни ради денег (С) 117
4.5. Я завидую тем, у кого много денег (С) 121
4.6. Я боюсь владеть большим количеством денег (К) 125

5. Негативные эмоции и страхи из-за долгов, финансового кризиса, роста цен, расходов, оплаты счетов, нехватки денег 128
5.1. Я боюсь долгов (С) 128
5.2. Я чувствую себя плохо из-за долгов (Г) 131
5.3. Я жалуюсь, как дорого стоят вещи, какие высокие цены (Г) 136
5.4. Страх финансового кризиса (Г) 141
5.5. Страхи и переживания из-за расходов и оплаты счетов (Г) 143
5.6. Я чувствую беспокойство и стресс из-за нехватки денег (Г) 148

6. Притягиваем к себе приятные события в жизни: позволяем себе чудеса, выигрыш в лотерею 153
6.1. Я выбираю позволять себе чудеса (Г) 153
6.2. Я отпускаю всё, что блокирует чудеса (К) 157
6.3. Я смогу быть финансово свободным, только если я выиграю в лотерею (С) 160
6.4. Я выбираю быть открытым к выигрышу в лотерею (Г) 164

7. Сложные отношения с окружающими из-за денег 169
7.1. Я не могу говорить о деньгах с мужем/женой (С) 169

7.2. Я расстроен конфликтом из-за денег (Г) ... 173

8. Позволяем себе деньги. Тратим их разумно. Настраиваемся на богатство ... 177
8.1. Я не знаю, что нужно сделать (С) ... 177
8.2. Я выбираю разумно управлять деньгами (К) ... 181
8.3. Я выбираю позволять себе деньги (Г) ... 184
8.4. Я выбираю быть денежным магнитом (Г) ... 188
8.5. Я позволяю себе знать, что я богат (Г) ... 192
8.6. Я притягиваю себе всё больше и больше денег (К) ... 195
8.7. Я выбираю чувствовать себя комфортно с деньгами (Г) ... 197
8.8. Я выбираю позволить себе отличные вещи (Г) ... 201
8.9. Я выбираю быть богатым, успешным, благополучным (Г) ... 205
8.10. Я выбираю чувствовать, что я это уже имею (К) ... 208

211 Создайте своё собственное Дерево переживаний

217 Примеры для проработки Дерева переживаний

218 От автора

«Ваши самые большие страхи создаются вашим воображением. Не поддавайтесь им»

Уинстон Черчилль

Введение

Представьте, что Вы видите перед собой большую стопку денег в любых купюрах, такую, какую Вы никогда не держали в руках. А теперь постарайтесь понять свои ощущения: Что вы при этом почувствовали? Какие эмоции и желания Вы испытали? Наслаждение, удовольствие и покой, а, может, наоборот, тревогу, раздражение, обиду? Какие мысли Вас посетили? Запомните их, они Вам пригодятся позже.

Тринадцать лет назад, когда таппинг, или ТЭС (Техники Эмоциональной Свободы) в России ещё был мало известен, я пережил серьёзный жизненный кризис. И, когда пришло понимание, что кроме самого себя никто не поможет, я стал искать и пробовать всё, что хоть както решило бы мою ситуацию. Именно тогда я случайно попал на семинар Маши Беннетт (Masha Bennett) по Техникам Эмоциональной Свободы (Emotional Freedom

Technique, ТЭС/EFT). Это было настоящим открытием, в то время я был увлечён саморазвитием и продолжил посещать различные тренинги саморазвития, расстановок, тантры, танатотерапии, гипноза и много чего ещё. В конце концов я, обойдя длинный круг, снова вернулся к таппингу.

Теперь я могу с уверенностью сказать, что таппинг — самая простая и наиболее эффективная технология из всех мне известных, результат которой Вы почувствуете сразу после сессии. Результат — это не денежный дождь, который внезапно обрушится на Вас, а глубокое изменение убеждений в сфере финансов и связанных с ней жизненных стратегий, которые раньше приводили Вас к неудачам с деньгами. И, как следствие, изменение финансовых привычек и поведения, избавление от страхов, тревог и сомнений по поводу денег, ответственности и контроля.

Скорее всего, вначале техника таппинга покажется вам слишком простой и даже странной. Но не торопитесь делать выводы. Эту технику создал не психолог, а инженер, и, возможно, поэтому она работает так эффективно. Это простой метод, который можно использовать в любое время и в любом месте, чтобы быстро убрать страхи и тревожность, снизить уровень стресса и вернуть ясность ума и логику.

Как показала практика, тем, кто только осваивает эту технику, при самостоятельной работе бывает сложно точно сформулировать свои проблемы или желания. В этой книге специально собраны наиболее часто используемые сценарии для проработки негативных убеждений, связанных с финансами.

Таппинг поможет Вам избавиться от стресса по поводу денег, снизить эмоциональное напряжение, стать более уверенным в себе и устранить ограничивающие

убеждения, которые мешают Вам в решении финансовых вопросов и не только.

И не нужно верить моим словам — проверьте это на себе, и очень скоро Вы поделитесь со мной историей Вашего финансового успеха и других позитивных перемен в жизни!

Искренне желаю Вам изменений, которых Вы хотите на самом деле!

Присылайте Ваши отзывы на почту
gerus.club@yandex.ru
и получите мою следующую книгу бесплатно.

Александр Герус

«Попробуйте это на всем»
Гари Крэйг (создатель EFTI

На чем основан метод ТЭС/EFT

ТЭС, или Техника Эмоциональной Свободы (EFT, Emotional Freedom Technique) была создана американским инженером и выпускником Стэнфорда Гари Крэйгом (Gary Craig) в 90-х годах прошлого столетия, на основе Терапии Мысленных Полей (Thought Field Therapy) доктора Роджера Каллахана (Dr. Roger Callahan).

Роджер Каллахан первым обнаружил связь биологически активных точек с эмоциями страха, тревоги, обиды, вины и т. п., а Гари Крэйг на основе этого открытия создал простой метод устранения интенсивности этих эмоций, понятный даже детям.

Этот метод соединяет в себе методы современной западной кинезиологии, НЛП и традиционной китайской медицины и нацелен на устранение дисбаланса между сознанием и подсознанием через тело.

Если мы не осознаем наличие проблемы, это не означает, что она не влияет на наши действия и решения. Под влиянием воспитания, образования или внешнего окружения мы приобретаем ограничительные установки во всех сферах нашей жизни. Для того, чтобы быть эффективным, нужно иметь надежный способ управления своими эмоциями и убеждениями.

Китайская медицина, которую общепринято называют альтернативной, имеет тысячелетнюю историю. У человека есть биологически активные точки, при воздействии на которые улучшается работа разных органов тела, а также стабилизируется эмоциональное состояние. В ТЭС задействованы основные точки для мягкого простукивания по ним во время сеанса, это последовательный лёгкий массаж важных жизненных нервных центров организма. Это воздействие снижает уровень кортизола, так называемого гормона стресса. При простукивании его показатели в организме существенно снижаются, успокаивается нервная система человека, улучшается эмоциональное состояние.

Вторая сторона ТЭС, не менее важная, это выявление скрытой эмоциональной проблемы, которая связана напрямую с проблемой явной. К примеру, Вы курите, но устали от этой привычки и хотите бросить, но постоянно оправдываете себя тем, что не можете не курить, когда нервничаете или напряженно работаете.

Но на самом деле курение — это не зависимость, а способ снизить эмоциональное напряжение от стресса, который вызван тем или иным обстоятельством или ситуацией.

Для других это алкоголь, еда, шоппинг, азартные игры и т. д.

С помощью таппинга можно снять нервное напряжение, связанное со стрессом, чувством тревожности или

неуверенности. А затем плавно перейти к самой привычке, например снизить количество выкуриваемых сигарет или совсем отказаться от курения.

Каждый знает, что слово может ранить, а может вылечить. Когда мы попадаем в сложные ситуации, даже не верующие в бога люди начинают читать молитвы. И все чаще мы слышим утверждения, что слова материальны. Значит, этим можно пользоваться. Ведь не каждый водитель знает, как устроен его автомобиль, но с успехом его использует. *Для эффективности методики ТЭС наиболее важно, что правильно подобранные слова помогают.*

Человек живёт как в невидимом коконе. Стоит вскрыть и снять одну психологическую или эмоциональную проблему — и под ней будет множество других. В зависимости от жизненных ситуаций одни проблемы уходят, а другие приходят. Освобождать себя от груза осознанных и неосознанных психологических страхов, убеждений, заполнить или заменить накопленные негативные эмоции на позитивные можно и нужно. Человек в состоянии сам себе помочь в той мере, в какой он почувствует необходимость, овладев несложной техникой таппинга.

В настоящее время исследователями из разных стран проведено большое количество экспериментов, которые показывают, что при использовании таппинга в течение 20 минут уровень кортизола в организме испытуемых снижался минимум на 25 %. Что это означает для нас? Снижение стресса, улучшение настроения и работоспособности.

«Наш большой недостаток в том,
что мы слишком быстро опускаем руки.
Наиболее верный путь к успеху —
все время пробовать еще один раз»

Томас Эдисон

Что такое таппинг

Таппинг — это аналог английского слова «tapping», который часто используется в значении «постучать, побарабанить пальцами, нажать». Словом «tapping» часто заменяют аббревиатуру методики EFT.

В 2013 году при выпуске книги Ника Ортнера (Nick Ortner) «Исцеляющие точки» издательство АСТ пригласило меня как эксперта на стадии перевода. В оригинале книга называется «The Tapping Solution», и переводчица перевела слово «tapping» как «постукивание». В нашей стране слово «стучать» исторически имеет негативный оттенок, и я предложил оставить «таппинг» в русской транскрипции, которое и вошло в обиход. И к тому же хорошо гуглится. Сейчас слово «таппинг» активно ис-

пользуют психологи и психотерапевты, практикующие ТЭС, оно часто встречается в русскоязычных статьях, описывающих данную методику.

Итак, — это последовательная ритмичная стимуляция биологически активных точек путём нажатия или мягкого простукивания. При нажатии человек произносит определённые фразы, соответствующие выбранному сценарию по актуальной проблеме, которую надо решить в данный момент, концентрируя своё внимание на негативных эмоциях и воспоминаниях, на страхе, навязчивостях или других проблемах. А также чувствах, мыслях, ощущениях в теле.

Мы часто подсознательно считаем, что не заслуживаем успеха, любви или что недостойны, непривлекательны. Мы не можем избавиться от опыта унижения, неудач или ощущения своей отверженности. Наше нынешнее восприятие собственного образа и связанная с ним самооценка — результат того, как мы себя ощущаем, а не того, что действительно происходит или имеется в виду. Всё, что мы делаем, чувствуем или думаем, всегда соответствует тому представлению о себе, которое сложилось в подсознании. Нравится нам это или нет, но мы ведём себя так, как сами себя запрограммировали. Эмоциональная блокировка, связанная с успехом, вынуждает нас так или иначе соответствовать образу человека, ориентированного на неудачу. Наше подсознание незаметно мешает нам в достижении намеченных целей, нравится нам это или нет.

Чтобы справиться с негативными последствиями, следует сбалансировать эмоциональное состояние,

устранив из него весь негатив. Эмоциональный дисбаланс часто приводит к таким последствиям, как тревога, страх, депрессия, а, возможно, даже телесные боли и связанные с ними соматические заболевания. Таппинг позволяет снять психологический стресс и даже физическую боль, гармонизируя ум и тело.

Таппинг можно использовать и как вспомогательную терапию, которая позволяет привести своё тело в сбалансированное состояние, а значит, ускорить процесс выздоровления. Восстановление эмоционального баланса с помощью таппинга даст вашему телу задействовать скрытые природные механизмы и резервы для улучшения самочувствия. Часто таппинг срабатывает в случаях, когда другие методы оказались неэффективными.

Таппинг прост в обучении и применении. Сконцентрируйте своё внимание на проблеме, которую хотите устранить, повторяйте фразу установки и мягко постукивайте по определённым биологически активным точкам пальцами. Иногда требуется всего лишь несколько минут, чтобы проблема ушла. В случаях, когда за поверхностными симптомами скрывается более серьёзная проблема, требуется больше времени на её выявление и устранение. В этом случае следует обратиться к опытному практику.

«Большинство людей лишены финансового успеха потому, что страх потерять деньги гораздо больше, чем радость от богатства»

Роберт Кийосаки

Как таппинг помогает при финансовых затруднениях

Проблемы с деньгами часто возникают в результате действия неочевидных причин. Это могут быть ограничивающие и негативные убеждения, находящиеся в нашем подсознании, которые зачастую были нам навязаны и сформировались в детстве. К таким убеждениям можно отнести такие мысли, как «деньги не растут на деревьях», «не в деньгах счастье», «бедные счастливее богатых», «большие деньги невозможно заработать честно», которые серьёзно искажают то, как мы видим мир вокруг. Наше подсознание является мощной силой и во многом определяет наше финансовое поведение.

Произнося негативные фразы про деньги, вы укрепляете в себе негативные убеждения и самостоятельно лишаете себя финансового успеха. Если вы считаете, что получение денег — это всегда тяжело, ваше подсознание принимает это как факт об окружающей реальности и создаёт такие обстоятельства для вас, в которых это убеждение будет находить подтверждение.

Таппинг — это метод, который поможет вам избавиться от ограничивающих убеждений, которые не дают развиваться и двигаться к тем целям, которые вы хотите достичь. С помощью него можно изменить финансовые стратегии и поведение в конкретных ситуациях, управлять своими эмоциями и настроением и не позволять прошлому влиять на ваши действия здесь и сейчас.

Таппинг, или ТЭС, — простая, но одновременно очень действенная техника, которую можно легко использовать как для улучшения в финансовой, так и в других сферах жизни.

«Я бы не сказал, что у меня нет страха.
По правде говоря, я бы хотел, чтобы у меня было меньше страха, потому что он очень отвлекает и поджаривает мою нервную систему»

Илон Маск

Процесс проведения таппинга

1. Определение и название проблемы

А теперь вспомните свои ощущения, когда вы представляли себе стопку денег, которую никогда не держали в руках. Какие эмоции или ощущения вас посетили? Начинаем с того, чтобы определить проблему для ее устранения.

Необходимо настроиться на проблему, понять, что именно вас беспокоит, что вы чувствуете сейчас по этому поводу. Если это страх, то чего конкретно боитесь, при каких особых условиях этот страх возникает? Если это обида, то на что конкретно обижаетесь? Настройтесь на эти переживания, вспомните о тревожащей вас си-

туации. Чем более детально и чётко вы сформулируете проблему, тем лучше. Важно подобрать те слова, которые передают ваше состояние. Вы должны смело себе признаться в ваших проблемах, постараться прочувствовать их полноту. Постарайтесь понять, что хотите изменить и что вас останавливает. Осознайте, какие конкретные эмоции вы испытываете по поводу своей ситуации — страх, гнев, стыд, тревогу, досаду и т. п. Как эти эмоции проявляются в теле? Возможно, перехватывает дыхание, напрягается живот, появляется дрожь или это проявляется как-то иначе. Если бы эти эмоции имели форму и цвет, то какую? Будьте максимально честны с собой и конкретны в своем исследовании.

Определив проблему, дайте ей название, например:

– «Мне никогда не везло с деньгами».
– «Я завидую тем, у кого много денег».
– «Я испытываю любовь/ненависть по отношению к деньгам».
– «Я не могу говорить о деньгах с мужем/женой».

Запишите наиболее сильную эмоцию.

2. Измерение по шкале субъективной оценки

Оцените уровень дискомфорта от этой проблемы по шкале от 0 до 10, где 0 — не беспокоит, а 10 — максимальный дискомфорт. Оценка нужна для того, чтобы видеть изменения в состоянии и корректировать процесс сессии таппинга.

Запишите или запомните результат вашей оценки.

3. Установка и Фраза Равновесия

Найдите на теле ключевые биоактивные точки и зоны:

1. **Точка Каратэ** (ТК) находится на боковой части ладони (ребро ладони), правой или левой, посередине мясистой области, находящейся ниже мизинца и выше запястья. По точке надо постукивать непрерывно двумя или четырьмя пальцами (рис. 1).
2. **Чувствительная Зона** (ЧЗ). Найдите выемку у основания горла в виде перевёрнутого треугольника (яремная впадина). От вершины треугольника спускаемся вниз в сторону пупка на 7–8 см, затем на 7–8 см вправо с одной стороны и влево с другой. В этом месте в радиусе 5 см находится Чувствительная Зона. Если нажать на неё посильней, то можно почувствовать незначительную боль. Эту точку надо мягко массировать.



Рис. 1. Точки для таппинга

Вы можете выбрать любую из обозначенных так называемых ***Точек запуска*** таппинга. В сценариях указана ***Точка Каратэ*** (ТК), но, если вам удобнее, можете настраиваться через постукивание или мягкое надавливание ***Чувствительной Зоны*** (ЧЗ).

Установка нужна для того, чтобы устранить эмоциональное сопротивление (самосаботаж), которое возникает при настройке на проблему. Признавая и называя проблему вслух и одновременно принимая себя вместе с этой проблемой, мы настраиваемся на позитивные изменения.

Непрерывно постукивая кончиками пальцев (двумя или четырьмя) по ***Точке Карате*** на ребре ладони правой или левой руки, либо легко массируя ***Чувствительную Зону*** одновременно трижды или более, в зависимости от сценария, произнесите вслух следующую ***Фразу Равновесия***:

> «Даже несмотря на то, что *(название проблемы, которую вы выбрали в первом пункте)*, я глубоко и полностью люблю и принимаю себя».

Например,
«Даже несмотря на то, что мне никогда не везло с деньгами, я глубоко и полностью люблю и принимаю себя».

Произнося ***Фразу Равновесия***, часто слова «люблю и принимаю» не кажутся нам правдивыми и не заходят. Это нормально. В этом случае замените её на «Выбираю любить и принимать себя», «Я в норме», «Я хороший человек» или что-то, что является позитивным и правдивым.

4. Круг последовательности простукивания точек

Если в ***Установке*** мы настраивали нашу нервную систему на правильную работу, то в ***Последовательности*** мы напоминаем себе, с чем мы работаем.

Это происходит следующим образом.

Аккуратно постукивая по каждой точке двумя пальцами примерно 5–7 раз (считать не нужно), одновременно произнесите ключевые слова — название проблемы. Ключевые слова нужны для того, чтобы сфокусироваться и оставаться сконцентрированным на энергии данной конкретной проблемы.

Постукивая по каждой точке, одновременно озвучивайте фразы, предложенные по тексту сценария.

Круг простукивания точек (см. рис. 1):

- **КБ — Край Брови**. Над переносицей, начало внутреннего края брови.
- **КГ — Край Глаза.** Возле внешнего края глаза на кости.
- **ПГ — Под Глазом.** Под зрачком, ниже примерно на 1,5–2 см.
- **ПН — Под Носом.** Посередине между кончиком носа и верхней губой.
- **ПБ — Подбородок.** Между нижней губой и подбородком.
- **КЛ — Ключица.** Точка находится не на самой ключице, а возле соединения грудной кости с ключицей. У основания горла есть выемка в виде перевёрну-

того треугольника (яремная впадина). От вершины треугольника спускаемся вниз (в сторону пупка) на 2–2.5 см, затем на 2–2.5 см вправо или влево, в этом месте и находится точка Ключица (не путайте с ЧЗ — Чувствительной Зоной — она находится ниже и в сторону).

- **ПР — Под Рукой.** Точка под рукой, находится на 10 см ниже подмышечной впадины.

- **М — Макушка** (точка не является обязательной, не рекомендуется использовать при повышенном кровяном давлении). Точка находится в самом центре верхней части головы.

5. Тестирование по шкале субъективной оценки

После простукивания всех точек сфокусируйтесь ещё раз на проблеме и определите, произошли ли изменения в интенсивности дискомфорта.

Дайте оценку по шкале от 0 до 10. Если дискомфорт остался, пройдите дополнительный круг.

Запишите результат вашей оценки.

6. Дополнительный круг таппинга

В случае частичного облегчения процедура остаётся та же, только теперь она должна быть направлена на оставшиеся симптомы.

На этапе ***Установки Фразу Равновесия*** меняем на:

«Хотя у меня всё ещё (*название проблемы)*, я глубоко и полностью принимаю себя».

– «Несмотря на остатки гнева, что мне никогда не везло с деньгами, я себя глубоко и полностью принимаю и люблю».
– «Хотя я всё ещё завидую тем, у кого много денег, я глубоко и полностью принимаю себя».
– «И хотя у меня ещё есть остатки обиды на мужа/жену, что я не могу говорить с ним/ней о деньгах, я себя глубоко и полностью люблю и принимаю».

На этапе ***Круга простукивания*** точек ключевые слова напоминания меняем на ***оставшееся название проблемы***, например, *«эти остатки гнева», «остатки зависти», «эта оставшаяся обида».*

Все стандартные сценарии построены именно по этой схеме. В коротких и глубинных сценариях вы сможете сделать это сами, повторяя сеансы до полного избавления от проблемы.

7. Завершение сеанса таппинга

После того, как вы выполнили постукивание по всем указанным точкам, сделайте глубокий вдох, выпейте стакан воды и проверьте, ослабилось ли проблемное состояние. Если его интенсивность оценивается вами выше двух баллов, то повторите всю последовательность ударов по точкам снова.

– Вы можете использовать правую, левую или обе руки сразу, если вы делаете постукивание одновременно с двух сторон.
– Когда вы постукиваете по точкам, не нужно делать это с усилием. Представьте, будто стучите пальцами по столу.
– Пейте воду до и после постукивания. Вода — это проводник энергии, который помогает ей лучше распространяться по организму. Также вода вымывает токсины, которые высвобождаются в ходе постукивания.
– Сделайте медленный глубокий вдох после окончания постукивания, чтобы энергия лучше текла по вашему организму.
– Настройтесь на волну ваших эмоций. Повторяйте утверждения так, как будто вы в них уверены на все 100.
– Иногда нужно изменить физическое положение: присесть, если вы стоите, или привстать, если сидите, а, может быть, вы захотите перейти в другое помещение.
– Если проблема не уходит, попробуйте выполнить таппинг совместно с кем-то или с более опытным человеком.
– У вас может быть сразу несколько проблемных аспектов. Не старайтесь решить всё и сразу. Работайте последовательно над каждой проблемой, выбрав для первоначального решения наименее болезненную для вас, с которой вам будет легче справиться.

Я являюсь сторонником позитивного мышления, но иногда для того, чтобы произошли изменения, нужно сначала избавиться от негативных убеждений. Чтобы ваше подсознание допустило возможность изменений в вашей жизни, важно осознать те ограничивающие мысли и убеждения, которые вам мешают. Вы должны признать их наличие и лишь после этого отпустить.

Данные сценарии сделаны для того, чтобы облегчить этот процесс. Формулировки в сценариях отработаны на практике и являются универсальными. Но вы можете опускать неприятные вам фразы, а также дополнять или заменять слова на более подходящие.

Выберите один из указанных ниже сценариев, который вам подходит. Для простоты процесса перед каждой фразой стоит название биологически активной точки. Просто действуйте в указанной последовательности.

Прежде чем приступить к занятию, найдите тихое место, где вы могли бы закрыть глаза и остаться наедине со своими мыслями. Сделайте глубокий вдох и следуйте дальнейшим указаниям.

Сеансы таппинга могут состоять
из двух сценариев (С — стандартный таппинг),
из одного короткого сценария (К — короткий таппинг),
или одного длинного сценария (Г — глубинный таппинг).
Далее эти обозначения используются рядом со сценариями для удобства их использования.

Стандартный сеанс таппинга состоит из двух сценариев. Он отлично подходит для тех, кто только начинает практиковать ТЭС. Так легче отследить воздействие процесса таппинга на своё эмоциональное состояние и его эффективность.

Начинайте со сценария № 1.

Сценарий № 1

Он напоминает разговор с другом, когда вы жалуетесь ему на проблему и ищете решение. Сначала вы поднимаете весь негатив по поводу того, что вас беспокоит, а затем добавляете позитивные утверждения и цели.

Этап 1. Выполните постукивание, проговорите проблему. Повторите несколько раз при необходимости. Если нужно, меняйте ключевые фразы. Добавляйте «крепкие» слова, ругайтесь, выпустите все негативные эмоции, которые связаны с данным убеждением или проблемой.

Если при проговаривании фразы «Я люблю и принимаю себя таким (ой), какой (ая) я есть» вы чувствуете, что это не совсем правда, измените фразу на «Я выбираю любить и принимать себя...», «Я могу полюбить и принять себя» или «Я принимаю все свои чувства».

Этап 2. Чего вы хотите? Подготовьте подсознание к переменам. Вы даёте ему знать, что скоро наступят перемены, и вы готовы к новым возможностям.

Этап 3. Снова постукивайте. Теперь начните проговаривать желательное для вас состояние. Чувства и реакции на окружающий мир всегда являются вашим свободным выбором. Будьте честны с собой, подсознание нельзя обмануть, но с ним можно договориться.

После завершения постукивания сделайте глубокий вдох, выпейте стакан воды и подумайте о проблеме, над которой работали. Она исчезла? Если нет, то продолжайте повторять постукивание из трёх кругов до тех пор, пока вам не станет легче.

Когда вам станет лучше, перейдите на сценарий № 2, чтобы закрепить изменения. Рекомендую повторять

фразы-утверждения каждый день для того, чтобы поддерживать чувство спокойствия и гармонии внутри.

Сценарий № 2

Этот метод помогает закрепить те изменения, над которыми вы сейчас работали. Наибольшего эффекта от этой техники вы достигните в случае, если интенсивность проблемного состояния уменьшилась после выполнения первого упражнения.

Кроме таппинга, состоящего из двух последовательных сценариев, есть короткие и длинные сеансы таппинга, состоящие из одного сценария.

Короткие, или *ускоренные таппинги*, состоящие из одного сценария, могут быть от 3 до 5 кругов. Как правило, их применяют, если многие барьеры уже сняты, и нужно закрепить полученные результаты.

Глубинные таппинги отличаются более длительной настройкой (***Установкой)*** на проведение сеанса. Количество установочных фраз по Точке каратэ или Чувствительной Зоне — от 5 и более, по 5–7 простукиваний на каждую фразу. Их проводят без перерыва от 6 и более кругов, в зависимости от сложности проблемы.

Помните, что это всего лишь сценарии. Вы можете добавлять и менять фразы так, как вам покажется более комфортным и подходящим для вас.

«Сделай первый шаг, и ты поймёшь, что не всё так страшно».

Сенека

Сценарии таппинга

1. Денежные блоки. Неуверенность в себе. Обречённость. Чувство безысходности.
   1.1. Денежные блоки (С).
   1.2. Я не достоин больших денег (С).
   1.3. Мне никогда не везло с деньгами (С).
   1.4. Мне трудно жить на мои средства (С).
   1.5. Я полагаю, что у меня никогда не будет достаточно денег (С).
   1.6. Я не смогу быть счастлив, пока у меня не будет больше денег (С).

2. Неумение распорядиться деньгами. Транжирство. Жадность.
   2.1. Я не знаю, как управлять моими деньгами (С).
   2.2. Не люблю планировать финансы (С).
   2.3. Деньги уходят от меня быстрее, чем приходят (С).
   2.4. Мне тяжело зарабатывать (С).
   2.5. Я большой транжира (С).
   2.6. Жадность как страх нехватки денег (К).

3. Неправильное отношение к деньгам.
   3.1. Деньги — источник всех бед (С).
   3.2. Деньги — не духовная цель (С).

3.3. Деньги не растут на деревьях (С).
3.4. Деньги вызывают стресс у меня (С).
3.5. Я отталкиваю деньги (С).
3.6. Я испытываю любовь/ненависть по отношению к деньгам (С).
3.7. Деньги не имеют значения (К).
3.8. Больше денег — больше проблем (К).

4. Менталитет бедности. Жертва обстоятельств. Зависть к богатству.
   4.1. Я — жертва финансовых обстоятельств (С).
   4.2. У меня менталитет бедности (С).
   4.3. Я родился в бедной семье (С).
   4.4. Я должен идти на жертвы ради денег (С).
   4.5. Я завидую тем, у кого много денег (С).
   4.6. Я боюсь владеть большим количеством денег (К).

5. Негативные эмоции и страхи из-за долгов, финансового кризиса, роста цен, расходов, оплаты счетов, нехватки денег.
   5.1. Я боюсь долга (С).
   5.2. Я чувствую себя плохо из-за долгов (Г).
   5.3. Я жалуюсь, как дорого стоят вещи, какие высокие цены (Г).
   5.4. Страх финансового кризиса (Г).
   5.5. Страхи и переживания из-за расходов и оплаты счетов (Г).
   5.6. Я чувствую беспокойство и стресс из-за нехватки денег (Г).

6. Притягиваем к себе приятные события в жизни: позволяем себе чудеса, выигрыши в лотерею.
   6.1. Я выбираю позволять себе чудеса (Г).

6.2. Я отпускаю всё, что блокирует чудеса (К).
6.3. Я смогу быть финансово свободным, только если я выиграю в лотерею (С).
6.4. Я выбираю быть открытым к выигрышу в лотерею (Г).

7. Сложные отношения с окружающими из-за денег.
   7.1. Я не могу говорить о деньгах с мужем/женой (С).
   7.2. Я расстроен конфликтом из-за денег (Г).

8. Тратим деньги разумно. Позволяем себе деньги. Настраиваемся на богатство.
   8.1. Я не знаю, что нужно сделать (С).
   8.2. Я выбираю разумно управлять деньгами (К).
   8.3. Я выбираю позволять себе деньги (Г).
   8.4. Я выбираю быть денежным магнитом (Г).
   8.5. Я позволяю себе знать, что я богат (Г).
   8.6. Я притягиваю себе всё больше и больше денег (К).
   8.7. Я выбираю чувствовать себя комфортно с деньгами (Г).
   8.8. Я выбираю позволить себе отличные вещи (Г).
   8.9. Я выбираю быть богатым, успешным, благополучным (Г).
   8.10. Я выбираю чувствовать, что я это уже имею (К).

— стандартный таппинг, два сценария, каждый по 3 круга.
— короткий таппинг, один сценарий, 4–5 кругов.
— глубинный таппинг, один сценарий, более 6 кругов.

1. Денежные блоки.

Неуверенность в себе. Обречённость. Чувство безысходности

У меня есть денежные блоки № 1

Точка каратэ: Несмотря на то, что я думаю, что у меня есть денежные блоки, я полностью принимаю себя таким, какой я есть.

Точка каратэ: Даже если мне кажется, что я не могу поменять своё финансовое положение, я полностью принимаю себя таким, какой я есть.

Точка каратэ: Несмотря на сложность моего финансового положения, я полностью принимаю себя таким, какой я есть.

Круг 1:

Край брови: Возможно, мне мешают денежные блоки.
Край Глаза: Я по-разному подходил к решению денежных проблем.
Под глазом: Я мыслил позитивно.
Под носом: Я упорно работал.
Подбородок: Я грамотно тратил.
Ключица: Но денег по-прежнему недостаточно.
Под рукой: Денег постоянно уходит больше, чем приходит.
Макушка: Я выбираю это изменить.

Круг 2:

Край брови: Я выбираю поменять своё финансовое положение.
Край Глаза: Я выбираю достичь финансового комфорта.

Под глазом: Я выбираю, чтобы денег приходило больше, а уходило меньше.

Под носом: Я выбираю снять денежные блоки в моей жизни.

Подбородок: Может быть, мне всего лишь нужно поменять то, как я смотрю на ситуацию.

Ключица: Вместо того чтобы думать о том, на что мне не хватает.

Под рукой: Я могу переключить своё внимание на то, что есть хорошего в моей жизни.

Макушка: Я могу начать менять мои убеждения, связанные с деньгами.

Круг 3:

Край брови: Я достоин финансового благополучия.

Край Глаза: Деньги могут приходить ко мне легко.

Под глазом: Я смещаю фокус своего внимания на всё хорошее в моей жизни.

Под носом: Моя финансовая ситуация может измениться в лучшую сторону.

Подбородок: Я могу найти способ легко получать деньги.

Ключица: Я создаю позитивные денежные потоки в своей жизни.

Под рукой: Я притягиваю достаток в свою жизнь.

Макушка: Я выбираю замечать новые возможности улучшений в моих финансах.

Сделайте глубокий вдох и полный выдох.
Оцените свое состояние от 0 до 10 и при необходимости повторите этот сценарий.

Устраняем денежные блоки № 2

Точка каратэ: Даже несмотря на то, что у меня есть денежные блоки, я привлекаю деньги в мою жизнь.

Точка каратэ: Даже несмотря на то, что у меня есть денежные блоки, я привлекаю деньги в мою жизнь.

Точка каратэ: Даже несмотря на то, что у меня есть денежные блоки, я привлекаю деньги в мою жизнь.

Круг 1:

Край брови: Несмотря на денежные блоки.
Край Глаза: Несмотря на денежные блоки.
Под глазом: Несмотря на денежные блоки.
Под носом: Несмотря на денежные блоки.
Подбородок: Несмотря на денежные блоки.
Ключица: Несмотря на денежные блоки.
Под рукой: Несмотря на денежные блоки.
Макушка: Несмотря на денежные блоки.

Круг 2:

Край брови: Я привлекаю деньги в мою жизнь.
Край Глаза: Я привлекаю деньги в мою жизнь.
Под глазом: Я привлекаю деньги в мою жизнь.
Под носом: Я привлекаю деньги в мою жизнь.
Подбородок: Я привлекаю деньги в мою жизнь.
Ключица: Я привлекаю деньги в мою жизнь.
Под рукой: Я привлекаю деньги в мою жизнь.
Макушка: Я привлекаю деньги в мою жизнь.

Круг 3:

Край брови: Несмотря на денежные блоки.
Край Глаза: Я привлекаю деньги в мою жизнь.
Под глазом: Несмотря на денежные блоки.
Под носом: Я привлекаю деньги в мою жизнь.
Подбородок: Несмотря на денежные блоки.
Ключица: Я привлекаю деньги в мою жизнь.

Под рукой: Несмотря на денежные блоки.
Макушка: Я привлекаю деньги в мою жизнь.

Сделайте глубокий вдох и полный выдох.
Оцените свое состояние от 0 до 10 и при необходимости повторите этот сценарий.

Я не достоин больших денег № 1

Точка каратэ: Даже несмотря на чувство, что я не достоин больших денег, я принимаю своё отношение к себе и деньгам.

Точка каратэ: Даже несмотря на то, что я, возможно, считаю себя недостойным богатства, я принимаю себя таким, какой я есть.

Точка каратэ: Возможно, я полагаю, что не заслуживаю финансового благополучия, но я всё равно люблю и принимаю себя таким, какой я есть.

Круг 1:

Край брови: Это ощущение, что я не достоин.
Край Глаза: Оно сопровождает меня во всех сферах жизни.
Под глазом: Особенно когда речь заходит о деньгах.
Под носом: Я считаю, что не заслуживаю благополучия.
Подбородок: Возможно, я верю в это на подсознательном уровне.
Ключица: Даже мысль о получении больших денег привносит дискомфорт в мою жизнь.
Под рукой: Потому что внутри я себе твержу, что недостоин их.
Макушка: Просто верю в то, что не заслужил этих денег.

Круг 2:

Край брови: Бог/Энергия Жизни знает, что я достойный человек.
Край Глаза: Почему же я этого не знаю?
Под глазом: Откуда ко мне пришло неверие в себя?
Под носом: Почему я так упорно принижаю свою ценность?
Подбородок: Моё отношение к себе принесло мне только вред.
Ключица: Пора перестать чувствовать себя недостойным человеком.
Под рукой: Пора менять моё мышление.
Макушка: Я выбираю чувствовать себя достойным богатства.

Круг 3:
Край брови: Я выбираю отказаться от идеи, что я недостоин быть богатым.
Край Глаза: Я выбираю путь к изменениям.
Под глазом: Я выбираю поверить в обратное.
Под носом: В то, что я достоин богатства и успеха.
Подбородок: Деньги повысят мой уровень жизни.
Ключица: Они принесут мне больше радости и удовольствия.
Под рукой: Я заслуживаю радости и процветания.
Макушка: Я достоин денег и изобилия в моей жизни.

Сделайте глубокий вдох и полный выдох.
Оцените свое состояние от 0 до 10 и при необходимости повторите этот сценарий.

Я не достоин больших денег № 2

Точка каратэ: Даже несмотря на то, что, возможно,

на каком-то уровне я считаю, что не заслуживаю денег и богатства, я могу изменить такое отношение к себе и позволить себе достаток в жизни.

Точка каратэ: Даже несмотря на то, что, возможно, я считаю, что не заслуживаю денег и богатства, я принимаю себя таким какой я есть.

Точка каратэ: Даже несмотря на убеждение, что не заслуживаю денег и богатства, я выбираю изменить это.

Круг 1:

Край брови: Я считаю, что не заслуживаю денег и богатства.

Край Глаза: Я считаю, что не заслуживаю денег и богатства.

Под глазом: Я считаю, что не заслуживаю денег и богатства.

Под носом: Я считаю, что не заслуживаю денег и богатства.

Подбородок: Я считаю, что не заслуживаю денег и богатства.

Ключица: Я считаю, что не заслуживаю денег и богатства.

Под рукой: Я считаю, что не заслуживаю денег и богатства.

Макушка: Я считаю, что не заслуживаю денег и богатства.

Круг 2:

Край брови: Я могу изменить отношение к себе и позволить себе достаток в жизни.

Край Глаза: Я могу изменить отношение к себе и позволить себе достаток в жизни.

Под глазом: Я могу изменить отношение к себе и позволить себе достаток в жизни.

Под носом: Я могу изменить отношение к себе и поз-

волить себе достаток в жизни.

Подбородок: Я могу изменить отношение к себе и позволить себе достаток в жизни.

Ключица: Я могу изменить отношение к себе и позволить себе достаток в жизни.

Под рукой: Я могу изменить отношение к себе и позволить себе достаток в жизни.

Макушка: Я могу изменить отношение к себе и позволить себе достаток в жизни.

Круг 3:

Край брови: Я считаю, что не заслуживаю денег и богатства.

Край Глаза: Я могу изменить отношение к себе и позволить себе достаток в жизни.

Под глазом: Я считаю, что не заслуживаю денег и богатства.

Под носом: Я изменить отношение к себе и позволить себе достаток в жизни.

Подбородок: Я считаю, что не заслуживаю денег и богатства.

Ключица: Я могу изменить отношение к себе и позволить себе достаток в жизни.

Под рукой: Я считаю, что не заслуживаю денег и богатства.

Макушка: Я могу изменить отношение к себе и позволить себе достаток в жизни.

Сделайте глубокий вдох и полный выдох.
Оцените свое состояние от 0 до 10 и при необходимости повторите этот сценарий.

Мне никогда не везло с деньгами № 1