

Технику Николаса Отнера легко использовать, и она работает как магия. Он научил меня этому волшебству — решать любые проблемы с помощью метода простукивания. Вам понравится эта книга.

*Луиза Хей*

Это потрясающе! Книга откроет вам, как можно справиться и с эмоциональными, и с физическими проблемами. Николас Отнер — гений этого удивительного метода. Прочтите книгу сейчас и изменитесь навсегда.

*Джо Витале, автор книги  
«Жизнь без ограничений. Секретная гавайская система  
приобретения здоровья, богатства, любви и счастья»*

Книга рассказывает о возможностях техники в деталях, на примере реальных историй выздоровлений. Это великолепная система, которая поможет вам избавиться от страхов. Николас делает глобальную работу, создает фундамент этого революционного метода.

*Дебби Форд, автор книг  
«Темная сторона охотников за светом»  
и «Лучший год вашей жизни»*

Книга откроет вам глаза на относительно новую, но очень эффективную терапию. Николас очень хорошо объясняет, почему эта техника работает, и затем дает инструкции по ее применению, которым очень легко следовать. Вы можете начать пользоваться методом самостоятельно немедленно. К тому же он рассказывает о реальных историях людей, которым эта терапия помогла, — это вдохновит вас открыть для себя мир Техники Эмоционального Освобождения. Возьмите эту книгу и узнайте, как воспользоваться этим простым и испытанным методом.

*Линн МакТаггарт, автор бестселлеров «Поле»*

Николас Отнер дает своим читателям информацию об истории метода простукивания, инструкцию по использованию техники и рассказывает конкретные истории, как этот метод изменил жизнь многих людей. Эта книга — прекрасный источник бесценных знаний.

**Гай Хендрикс,**  
*автор книги «Сознательное дыхание.  
Дыхательные упражнения для здоровья,  
самосовершенствования и снятия стресса»  
и соавтор книги «Обретение истинной любви»*

Техника Эмоциональной Свободы улучшила качество моей жизни и работы. Нет никого, кто мог бы рассказать об этой практике лучше, чем Николас Отнер. Не упустите такую возможность. Это может не только изменить вашу жизнь, это может спасти её.

**Крис Карп,**  
*автор бестселлера «Безумно сексуальная кухня»*

В мой самый тяжелый год, я открыл для себя таппинг, и чудесным образом этот оригинальный подход перенес меня из мрачных сумерек на солнечный свет. Книга Николаса Отнера, продуманная и информативная, поможет вам понять эту революционную технику. Ответит на все ваши «что», «почему» и «как».

**Чип Конли,**  
*автор книги «Эмоциональные уравнения»*

Нектар для души

---

---

Николас Отнер

---

---

*Код исцеления*  
методом простукивания

ПРАЙМ  


Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 615.89  
ББК 53.59  
О-84

*Печатается с разрешения издательства Hay House UK Ltd, a division of Hay House Inc. и литературного агентства Nova Littera SIA.*

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Nick Ortner**

## **THE TAPPING SOLUTION**

**Отнер, Николас.**

О-84 Код исцеления методом простукивания / Николас Отнер. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 271 с. — (Нектар для души).

ISBN 978-5-17-093446-1

Эту удивительную книгу рекомендуют Луиза Хей и Дипак Чопра!

Многие слышали о том, что на теле человека есть особые точки, воздействие на которые оказывает сильный положительный эффект на здоровье. Но лишь недавно было доказано, что это воздействие должно быть особым — в виде ритмичного простукивания! Простукивание активных точек оказывает потрясающий эффект не только на здоровье, но и душевное состояние человека.

Невероятная результативность метода сделала книгу сверхпопулярной. И вот наконец-то она — на русском языке.

И это неудивительно — книга написана одним из создателей фильма Secret (Секрет). Автор уверен, что этот метод — не просто новый и эффективный, а революционный в области улучшения здоровья и коррекции настроения, снятия стресса и многого другого.

© 2013 by Nik Ortner

© Нехлебова Н.,

перевод на русский язык, 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2016

ISBN 978-5-17-093446-1

## Предисловие

Пола страдала от ужасных, изматывающих головных болей. Последние десять лет они мучили её почти каждый день. Я прописал ей лекарство от мигрени и снотворное. Но примерно четыре раза в месяц она обращалась за экстренной медицинской помощью. Боль и, как следствие, бессонница неотступно преследовали ее. В дополнение к лекарствам она изменила стиль жизни таким образом, который, как показывала практика, обычно помогал в подобных ситуациях: сократила количество потребляемого глютена, мяса, молочных продуктов, принимала биодобавки, но все было бесполезно. Казалось, эта боль никогда не утихнет.

Для врача нет ничего тяжелее, чем смотреть, как страдает его пациент. Я решил познакомить Полу с моим другом Ником Ортнером. Я слышал, что его работа с Техникой Эмоциональной Свободы (эту технику также называют таппинг – от английского to tap – постукивать) дает невероятные результаты. Я познакомился с Ником примерно за год до этого. Во время нашей беседы он рассказал мне о научных данных, объясняющих эффективность таппинга. Говорил, почему этот метод так хорошо работает в самых разных случаях, связанных с проблемами со здоровьем и общим самочувствием – помогает справиться с физической и эмоциональной болью, избавиться от фобий и даже построить гармоничные отношения.

Несмотря на надежду, что техника поможет Поле, я все-таки сомневался. Я поделился своей неуверенностью с Поллой, но она была уже готова попробовать все, что угодно. Мы оба понимали – чтобы избавиться от проблемы, необходим новый способ лечения, ведь бесконечно принимать такое количество лекарств невозможно.

В течение нескольких месяцев до меня доходили хорошие вести о том, что боль Полы утихает и она все меньше зависит от таблеток. Последние новости о состоянии Полы меня поразили: после проработок по методу ТЭС Пола не только полностью избавилась от боли, а и вообще перестала принимать лекарства. Пола назвала эту терапию «эмоциональным путе-

шествием», которое освободило ее от боли и необходимости принимать таблетки. Наконец-то у нее появился шанс вернуться к нормальной, активной, полноценной жизни. Просто отличные новости!

Убедившись в пользе этого метода, я, естественно, захотел узнать о нем больше. Я провел свое собственное исследование и убедился в успехе таппинга в сочетании с функциональной медициной\*, с помощью которой я лечу людей более 20 лет. Но, познакомившись с Ником и его методом, я решил, что буду отправлять к нему своих пациентов.

Как практикующий врач функциональной медицины и страстный сторонник развития методов лечения, я очень воодушевлен возможностями Техники Эмоциональной Свободы. Медицине, как любой науке, необходимо расширять границы – изменять подходы и методы лечения. Это наша работа и обязанность – неустанно искать наиболее эффективные пути не только лечения симптомов заболевания, но также и избавления от внутренней дисгармонии и блоков, которые могут являться причиной различных заболеваний. Вместо того чтобы поливать листья увядающего дерева, мы должны ухаживать за его корнями, и оно расцветет само.

Таппинг работает с причинами и устраняет их, быстро и эффективно блокируя реакцию тела на стресс. Как вы поймете из этой книги – таппинг может способствовать решению самых разных проблем – психоэмоциональных (депрессии, тревожности, посттравматических синдромов) и физических. Эта техника демонстрирует постоянные и убедительные результаты. А в сочетании со здоровым образом жизни – полноценным питанием, регулярными занятиями спортом, натуральными добавками – эффективна для систематического поддержания здоровья. Таппинг – это быстродействующий, активный ме-

---

\* Функциональная медицина – сочетание традиционной и альтернативной медицины. Болезни пациента рассматриваются в комплексе с его психологическим состоянием, образом жизни и прочими деталями. Лечение может включать в себя психологические практики и разнообразные приемы, свойственные только альтернативной медицине.

тод управлять стрессом, который зачастую делает наше тело уязвимым для болезней.

Улучите момент, чтобы заглянуть в будущее, попробуйте представить, как мы будем поддерживать здоровье через годы и десятилетия. Я легко могу вообразить мир, где благодаря таппингу мы избавимся от проблем, обретем здоровье и сделаем нашу жизнь богаче, разнообразнее и намного лучше. И я горжусь тем, что так же причастен к этому. Надеюсь, эта книга поможет вам обрести гармонию, радость, здоровье – одним словом, все, что может предложить эта техника.

**Марк Хайман, врач**

## Введение

Я выглядел довольно глупо. По крайней мере мне так казалось. Была весна 2004 года. Я сидел один, уставившись в монитор, разговаривал сам с собой и постукивал пальцами по разным частям своего тела. Если бы вы заглянули в этот момент ко мне в окно, вы бы точно решили, что перед вами сумасшедший.

Я и правда в тот момент был немного не в себе. Боль в шее, с которой я проснулся тем утром, была очень сильной. Я не представлял, как проживу с ней хотя бы день. Вы наверняка знаете, о чем я говорю. Все когда-то это испытывали. Вы спите в неудобном положении и просыпаетесь с затекшими мышцами и болью в шее. День, два, а то и три вы чувствуете себя роботом – ни повернуться, ни кивнуть головой. Я готов был делать что угодно, лишь бы избавиться от этой боли. Даже что-нибудь странное – например, постукивать пальцами по разным частям тела.

Я много слышал о меридианном таппинге, или Технике Эмоциональной Свободы, – это своеобразная комбинация древней китайской акупунктуры и современной психологии. Сторонники этого метода считают, что он помогает в самых разных ситуациях. Я читал истории чудесного исцеления одну за другой. В конце концов, я решился: почему нет? Может, мне тоже стоит попробовать. Посмотрим, что произойдет.

К моему изумлению, боль, которая обычно проходила за несколько дней – исчезла через 10 минут. Какое облегчение! Я могу поворачивать голову как нормальный человек, мне не придется мучиться весь день. Таппинг действительно помогает!

Довольный, что мне удалось освободиться от боли, я уже собирался заняться делами, но неожиданно меня озарило: а ведь этот метод может помочь избавиться не только от боли в шее. Что еще я могу изменить с его помощью? Дело не только в быстром освобождении от боли. Этот маленький эксперимент открыл для меня океан возможностей, о которых я раньше и не задумывался.

Многие из нас приучены думать, что для того, чтобы решить ту или иную проблему, нужно какое-то время – если, на наш

взгляд, ее вообще можно решить. Но что, если от физической боли, проблем со здоровьем, зависимостей, сложностей во взаимоотношениях, финансовых трудностей – от всего *можно* освободиться легко и быстро? Что, если невозможное все-таки возможно?

Такие мысли стали появляться у меня, после того как я впервые попробовал таппинг. Черт возьми, может быть, боль в шее каким-то образом мешала достаточному поступлению крови в мозг! И только теперь, освободившись от боли, я смог мыслить более ясно! Я стал представлять, что еще я бы изменил в своей жизни, как я помог бы своим близким.

Сначала это было просто хобби. Я сам часто пользовался методом таппинга, потом стал помогать друзьям и членам своей семьи. Скоро у меня появилась частная практика – первые клиенты.

Мои знакомые быстро поняли, что если они собираются поделиться со мной своими жизненными трудностями – будь то проблемы со здоровьем или эмоциональные сложности, – их непременно ждет знакомство с методом таппинга. Я всех убеждал попробовать этот невероятный процесс.

Снова и снова я поражался результатам, которые видел. Тогда я отнес это к категории *«Не знаю, как это работает. Но ведь работает же! И это главное»*. Сейчас последние научные исследования уже пролили свет на то, какие именно процессы лежат в основе метода таппинга и почему он приносит такие радикальные положительные изменения.

В то время ТЭС (Технику Эмоциональной Свободы) уже практиковали десятки, если не сотни тысяч людей во всем мире. Существовало разрастающееся сообщество, его члены изучали принципы метода и делились результатами. Но все же очень многие скептически относились к технике. У меня появилось сильнейшее желание распространить этот лечебный метод.

Итак, без какого-либо опыта создания фильмов и с ограниченным бюджетом (кредитные карты с превышенным лимитом и несколько краткосрочных кредитов) – я решил снять документальное кино о том, какие невероятные результаты дает ТЭС. Помочь мне взяли моя младшая сестра Джессика

и мой лучший друг Ник Полиzzi (да-да, в этой истории два Ника). Я хотел продемонстрировать эффективность метода на реальных фактах. Снять фильм, который не только было бы интересно смотреть, но с помощью которого можно было бы научиться пользоваться этой уникальной техникой.

Первые шесть месяцев мы ездили по стране и записывали интервью с экспертами, докторами, психологами, психиатрами, тренерами по саморазвитию и авторами популярных книг, которые пользовались Техникой Эмоциональной Свободы. Они делились с нами своей увлеченностью, энтузиазмом и положительным опытом. Хотя отснятый материал был интересным и полезным, все-таки нам не хватало чего-то еще. Мы должны были снять не только истории реальных людей, которые пользовались техникой, и описать их прошлый опыт. Мы хотели показать метод на каком-нибудь примере в процессе – как он действует в реальном времени.

Именно это привело меня и Ника Полиzzi осенью 2007 года в Остин (штат Техас) в дом Джоди Макдональд. Джоди страдала от фибромиалгии\* – болезненного и не всегда верно диагностируемого состояния. Здесь мы хотели собрать материал заранее перед важными съемками, назначенными через несколько недель. Для них мы нашли 10 человек с различными проблемами – хроническими болями в спине, фибромиалгией, бессонницей, переживших недавно горе. Нам предстояло пройти с ними курс для того, чтобы увидеть, как Техника Эмоциональной Свободы может помочь им.

Мы собирались записать рассказ о состоянии Джоди, трудностях, с которыми ей приходилось бороться, прежде чем начать сам процесс проработки. Мне не терпелось познакомиться с Джоди, узнать, что именно с ней происходит и как ТЭС может ей помочь.

При первом взгляде на Джоди – яркая улыбка, живые глаза – вы бы ни за что не догадались, какая тяжелая болезнь ее мучает. Как часто она просыпается по ночам от боли, а днем

---

\* Заболевание, при котором пациенты страдают от болей во всем теле, депрессии, имеют плохой сон.

чуть не на стены лезет. Из-за этой боли ей пришлось отказаться от долгих прогулок, почти перестать пользоваться лестницей – даже в состоянии покоя она часто испытывала эту боль. Восемь лет назад Джоди поставили диагноз – фибромиалгия, которая сейчас медленно разрушала ее жизнь.

Учитель, начинающий писатель, жена, мать четверых детей Джоди была решительно настроена продолжать жить полной жизнью. Какой бы неотступной ни была боль, Джоди не могла смириться с тем, что ее болезнь, по словам доктора, неизлечима. Она твердо верила в позитивную психологию, Закон Притяжения\* и продолжала улыбаться. Она отказывалась сдаваться.

Через несколько минут разговора выяснилось, что в детстве она пережила несколько психологически травмирующих ситуаций – в частности она видела как ее отец бил мать. Несмотря на это, она решила оставаться позитивным, деятельным человеком, который большую часть своего времени помогает другим. Из всех сил она старалась быть счастливой, ходила к докторам, пробовала альтернативные методы лечения. Она делала все, что могла, чтобы преодолеть боль и исцелиться, но ничего не помогало. В чем же здесь дело? И может ли эта странная с виду техника таппинга помочь?

Я очень сочувствовал Джоди и хотел начать работать с ней по методу ТЭС прямо здесь и сейчас. Но нужно было подождать, мы решили, что я не стану знакомить ее с методом до запланированного через несколько недель четырехдневного мероприятия, о котором я упоминал выше.

После того как Джоди рассказала нам свою историю и угостила чудесным обедом (определенно лучшее угощение за наше путешествие) мы снова отправились в путь, чтобы посетить остальных замечательных людей, которые должны были принять участие в нашем мероприятии. Эти люди отчаянно хотели излечиться.

---

\* Философская установка «плохие мысли притягивают плохое, хорошие – хорошее».

У Донны был рак груди. Она страдала от своей болезни эмоционально и физически. Ее мучила изнурительная бессонница.

Джон – ветеран войны во Вьетнаме. Тридцать лет он страдал от хронических болей в спине. Их не вылечили ни доктора, ни хирурги, ни медицинские препараты.

Рене не мог справиться со своим горем. Три месяца назад он потерял жену в автомобильной аварии.

Джеки боялась выступать на публике и была слишком стеснительна, чтобы добиваться того, чего ей так хотелось.

Принять участие в съемках хотело очень и очень много народу. Сказать, что я всем сердцем сочувствовал этим людям, – ничего не сказать. Если эти десять человек так страдали, искали пути решения своих проблем и не находили их, сколько же еще миллионов или даже миллиардов людей находятся в подобной ситуации? Главный вопрос – поможет ли им мой метод?

В этой книге я расскажу обо всем, что произошло. Сейчас же только позвольте закончить историю с Джоди. Когда-то доктора диагностировали у нее «неизлечимую» болезнь и ничем не могли помочь. Она освободилась от боли на второй день нашего четырехдневного курса. Годы спустя боль не возвращалась, и ее жизнь изменилась во многих других сферах. (Я расскажу больше о ее вдохновляющей истории в главе 6.)

Если Джоди добилась этого необыкновенного результата при такой тяжелой болезни, чего можете добиться вы?

Теперь ваша очередь. Вы готовы к переменам? Есть в вашей жизни проблемы или обстоятельства, которые бы вы хотели изменить? Может быть, это детская травма, тревожное расстройство, проблемы со здоровьем, лишний вес, финансовые трудности, сложности во взаимоотношениях. Какова была ни была ваша ситуация, Техника Эмоциональной Свободы доказала свою эффективность в самых разных случаях. В этой книге мы подробно рассмотрим каждую из перечисленных ситуаций и изучим, как использовать технику, чтобы справиться с ней. Как изменить *психологические установки*, которые часто лежат в основе наших проблем.

Мне не нужно быть ясновидящим, чтобы сказать, что вы совершаете одни и те же ошибки, иногда с небольшими изменениями, на протяжении всей жизни. Мне не нужно даже с вами встречаться, чтобы догадаться, что вас очень тревожит то, что вы совершаете одни и те же поступки снова и снова и, что ожидаемо, приходите к одним и тем же результатам.

Скорее всего, вы говорили себе бесчисленное число раз:

*«О, не могу поверить, я опять это сделал.»*

*«Почему я сказала ему это... опять?»*

*«Почему я ела это... опять?»*

*«Почему я не пошел в спортзал... опять?»*

*«Почему у меня нет денег... опять?»*

*«Почему я расстроен (или зол, растерян, перегружен работой, встревожен, устал)... опять?»*

Думаю, это отредактированная версия того, что вы говорите себе. Скорее всего сами с собой вы совсем не церемонитесь. Большинство из нас добавляет в эти фразы еще парочку непечатных слов.

Больше всего вас раздражает то, что вы стараетесь исправиться. Но все равно... ничего не выходит. Это еще и ужасно оскорбительно. Одно дело, если бы вы не знали, что ведете себя одинаково и повторяете ошибки. Но вы знаете! И все повторяется по кругу. В процессе чтения книги вы поймете, что большая часть того, как вы себя ведете, – программы, заложенные в подсознание еще в детстве. Вы научились этому у родителей, учителей, друзей.

Вспомнив прошлое, мы можем определить, какая именно психологическая установка приводит к тому или иному поведению, но проблема в том, что очень сложно найти путь избавиться от нее.

Можно посещать психолога или психиатра и обсуждать с ними свою проблему месяцами, но результатов так и не дожидаться. А если и дожидаться, то не так скоро, как хотелось бы. Временное облегчение, конечно, наступить может достаточно быстро, однако, когда вы заметите, что все вернулось на круги своя, долгий и болезненный процесс терапии подорвет вашу

веру в то, что когда-нибудь настанут изменения. Так или иначе, давно известные методы могут поколебать уверенность в том, что вам удастся контролировать собственную жизнь.

Так подолжалось до сих пор.

Действие ТЭС не похоже ни на что, с чем мне приходилось сталкиваться до знакомства с этим методом. В главе 13 я описываю, как произошла эта маленькая, но необыкновенная революция, как в разных частях света избавлялись люди от своих психологических травм. Но прежде чем узнать о том, как этот метод меняет мир, давайте выясним, как он может изменить всего одну жизнь – вашу.

Помните, мы говорили о психологических установках? Наконец-то найден путь освобождения от них, окончательной победы над ними. Метод, о котором я пишу, добирается до корня проблемы, приводит разум и тело в гармонию, изменяет ощущение мира. Этот метод можно использовать для любых ситуаций. Почему так происходит, я расскажу в следующей главе. Но сначала мы сфокусируемся на том, как использовать ТЭС в жизненных ситуациях, которые давят и негативно влияют на вас. Позже вы научитесь обучать методу и других.

## О книге

Первые две главы очень важны для понимания всех последующих частей. В первой главе описываются открытие и история таппинга, последние научные данные, которые были получены при изучении процесса.

Во второй главе я объясняю, как работает Техника Эмоциональной Свободы, и вы сможете попробовать использовать метод на себе. Наиболее удивительное в этом методе то, что вы сможете немедленно почувствовать, какое влияние он оказывает на ваше тело и ум. Не нужна многочасовая учеба, чтобы овладеть методикой, не надо долго ждать, чтобы почувствовать результат.

Как только вы поймете основы процесса и почувствуете, как он может помочь вам, я расскажу, почему многие не

готовы к изменениям. Часто желанию перемен мешают вбитые в подсознание установки и комплексы. В третьей главе мы применим ТЭС к этим установкам, чтобы остальные части книги принесли вам максимальную пользу.

В четвертой главе вы узнаете, как использовать ТЭС, чтобы снять стресс, тревогу, усталость и перенапряжение, свойственные большинству из нас.

Пятая глава, возможно, самая полезная. Здесь мы обратимся к связи между негативными событиями в детстве и обстоятельствами, в которых мы находимся сейчас. Самые яркие результаты, которые я видел, ТЭС дает именно в этой области.

В следующих двух главах мы рассмотрим, как использовать ТЭС при проблемах физического характера. В шестой главе я расскажу о том, как стресс влияет на наше физическое состояние и как использовать ТЭС в этом случае. В главе семь даются практические советы по снятию физической боли. Восьмая глава обучает использованию ТЭС в борьбе с вредными пристрастиями, чтобы улучшить свою фигуру и сбросить вес. Я знаю, что это волнует многих читателей и вы бы хотели сразу перейти к этой главе – но я вам советую этого не делать. Вам необходима информация из предыдущих глав, чтобы вы могли использовать ТЭС для борьбы с лишним весом более эффективно.

В главах 9 и 10 я поделюсь наиболее удивительными историями из моего личного опыта, связанного с ТЭС. В частности, расскажу о привлечении в мою жизнь любви, изменении моих убеждений и о последующем опыте, который связан с финансовой сферой. Я объясню, как вы можете добиться того же самого с поразительной скоростью.

Глава одиннадцать начинается с забавной истории, которая заставит вас посмеяться. Тем не менее в ней вы найдете описание, как справиться с серьезными проблемами – вашими глубинными страхами и фобиями. Двенадцатая глава посвящена большому спектру трудностей (каждая из них, впрочем, заслуживает отдельной главы), с которыми поможет справиться ТЭС. В ней описывается, как работать с бессонницей, улучшить сон, наладить отношения с детьми, улучшить