

Мария Чер

ТАППИНГ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ

Как уменьшить
тревогу, гнев, грусть
с помощью техники
прикосновений



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
Ч-45

Чер, Мария.

Ч-45 Таппинг для управления эмоциями : как уменьшить тревогу, гнев, грусть с помощью техники прикосновений / Мария Чер. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с. — (Вдохновляющие книги от сильных женщин).

ISBN 978-5-04-196327-9

В своей книге Мария Чер, сертифицированный специалист по проживанию эмоций (EFT Practitioner, эмотолог), дает пошаговое руководство по освоению техники таппинга. Она поможет вам экологично справляться со стрессом, тревогой и другими сложными эмоциями, а также буквально «перезаписать» нежелательные эмоциональные реакции на привычные триггеры, чтобы они больше не управляли вашей жизнью.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-196327-9

© Мария Чер, текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

*Эту книгу я посвящаю
своим родителям, Людмиле и Сергею.*

*Спасибо за жизнь, свободу выбирать
собственную дорогу и возможность
любить, чувствовать и понимать себя.
Пусть эта книга поможет и другим найти
путь к своей внутренней гармонии.*



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение7

ЧАСТЬ 1. Таппинг как ключ к управлению стрессом..... 13

ГЛАВА 1. Что такое таппинг. Как работает механизм таппинга17

ГЛАВА 2. Работа с эмоциями как ключ к управлению стрессом27

ЧАСТЬ 2. Как устроен таппинг..... 67

ГЛАВА 1. Принципы таппинга72

ГЛАВА 2. Уровни таппинга91

ГЛАВА 3. Описание точек для таппинга.....107

ГЛАВА 4. Как делать таппинг114

ЧАСТЬ 3. Таппинг для работы с различными эмоциями и состояниями 137

ГЛАВА 1. Тревога.....139

ГЛАВА 2. Гнев.....145

ГЛАВА 3. Страх.....151

ГЛАВА 4. Потеря155

ГЛАВА 5. Вина160

ГЛАВА 6. Обида	164
ГЛАВА 7. Фобии	168
ГЛАВА 8. Снятие эмоциональных блоков	173
ГЛАВА 9. Страх неудачи	179
ГЛАВА 10. Одиночество	182

ЧАСТЬ 4. Готовые скрипты для различных ситуаций..... 185

ГЛАВА 1. Если нужно настроиться на новый день	190
ГЛАВА 2. Для поднятия энергии и настроения	191
ГЛАВА 3. Перед публичным выступлением	194
ГЛАВА 4. Если хотите найти ответ на вопрос	198
ГЛАВА 5. Когда чувствуете, будто застряли	202
ГЛАВА 6. Когда нужно прийти в себя после общения с кем-то.	205
ГЛАВА 7. Когда нужно расслабиться	208
ГЛАВА 8. Если хотите, чтобы день прошел хорошо (чудесный день).	211
ГЛАВА 9. Если нужна экспресс-перезагрузка	215
ГЛАВА 10. Если нужно избавиться от вредной привычки (курение, тяга к сладкому, кофе)	216
ГЛАВА 11. Быстрый таппинг на любую проблему	220
ГЛАВА 12. Если хотите достичь успеха, сохраняя легкость и внутреннюю свободу.	223

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Шаг к эмоциональной свободе	226
Создание собственного скрипта для таппинга	228
Вопросы для самостоятельной практики	231
ПРИМЕЧАНИЯ	235



ВВЕДЕНИЕ

Я открыла дверь, и меня окутала тишина квартиры. День был долгий. Неприятные разговоры с коллегами до сих пор звенели в голове. Усталость давила на плечи. До кухни я шла с единственной мыслью: поужинать, расслабиться и наконец-то забыть обо всем. Но стоило открыть холодильник, как меня охватило раздражение: «Ну почему опять нет молока? Почему я одна должна об этом помнить? Еще и расставили все как попало!»



7

Эмоции заволокли разум туманом, и простая задача — выбрать, что приготовить на ужин, — превратилась в хаос. А я ощутила себя как неопытный водитель в непогоду, который не понимает, как выкрутить...

С неприятными эмоциями мы можем столкнуться в любой момент. Когда приехали рано утром

на работу, а хотелось остаться в теплой постели. Когда опаздываем за ребенком в сад, а все вокруг как будто специально супермедленные. Когда не хватает денег на покупку, и выясняется это уже, когда стоишь у кассы. Когда идем на очередное свидание без всякой надежды, а визави даже не появился.

И хотя эти события кажутся незначительными по сравнению с теми, которые принято считать травматичными — разводом, болезнью, утратой близкого человека или увольнением, — именно из таких «мелочей» складывается наша эмоциональная история. А то, как мы обрабатываем и проживаем эти чувства, влияет на нашу дальнейшую жизнь.

Мы редко придаем значение своему состоянию, списываем раздражение на усталость, тревогу — на обстоятельства. Но внутри все это оседает и копится. И каждый раз, когда чувства остаются без внимания, внутри что-то меняется. Исчезает легкость, возникает напряжение в теле. Снижается энергия, страдает сон, слабеет иммунитет. Мы меньше радуемся, больше устаем. В отношениях становимся раздражительными или отстраненными. Кажется, что с нами что-то не так. Так, непрожитые эмоции начинают управлять нашими словами и действиями, формируя реальность, в которой мы живем.

Есть множество способов справляться с неприятными эмоциями и возвращать себе контроль над жизнью. Но один из самых эффективных и моих любимых — таппинг, или техники эмоциональной свободы. Именно о нем и пойдет речь в этой книге.

Таппинг — **инструмент для балансировки эмоционального состояния**. С его помощью вы научитесь распознавать свои чувства, возвращать ясность ума, уверенность и способность принимать решения. Он поможет вам справиться с гнетущими эмоциями и преобразовать их в энергию для действий, и вы научитесь «готовить» счастливую жизнь своими же руками.

Таппинг основан на принципах акупунктуры и современной психологии. Практика строится на постукивании пальцами по определенным точкам на лице и теле и произнесении определенных фраз, что мы и разберем в этой книге.

Эффективность метода подтверждена результатами более 100 клинических исследований. Таппинг помогает снизить уровень стресса, тревоги, облегчить состояние при депрессии, улучшить общее самочувствие. Он станет вашим помощником и в непростые периоды жизни: развод, болезнь, потеря близкого, увольнение, сложные отношения с партнером и другие трудности и переживания.

Я эмотолог — сертифицированный специалист по работе с эмоциями и техникам эмоциональной свободы. Через свой блог и индивидуальную работу с клиентами на эмосессиях я помогла более чем 50 тысячам людей обрести эмоциональную свободу и гармонию. И теперь моя миссия — дать такую же возможность каждому из вас.

Как человек, лично испытывавший силу эмоциональных блоков, сдерживающих от достижения желаемого, я научилась распознавать и преодолевать эти барьеры. И я точно знаю: когда внутри появляются устойчивость и спокойствие, меняется мир снаружи. Вы больше не тратите силы на борьбу с тревогой, виной, сомнениями. Обретаете ясность, уверенность и энергию для жизни. Начинаете действовать не из страха, а из внутренней опоры. И тогда успех перестает быть чем-то внешним, он становится естественным продолжением вашего состояния.

Эта книга поможет вам перейти от вечного поиска ответов — как *добиться успеха, повысить самооценку, привлечь любовь, заработать больше, перестать сомневаться* — к реальным действиям.

Ведь если в вас достаточно силы, упорства и мотивации для того, чтобы избегать процветания, отказываться от выгодных предложений, уворачи-

ваться от подарков судьбы, значит, в вас есть силы и энергия на успех, развитие, действия.

Чтобы извлечь из книги максимум пользы, воспринимайте ее не как сборник информации, а как практический инструмент для ежедневной жизни. Все описанные скрипты и техники — ваша «скорая помощь» в момент тревоги, усталости или внутреннего напряжения. Эта книга поможет встроить практику таппинга в вашу жизнь так, чтобы она стала естественной ее частью.

В первой части книги вы узнаете, что такое таппинг, познакомитесь с его техникой и поймете, как эмоции влияют на ваше физическое и эмоциональное состояние.

Во второй части мы подробно разберем принципы, уровни, вопросы, которые нужно задавать, и точки для простукивания. Все это поможет вам подготовиться к самостоятельной работе.

В третьей части вас ждет работа с разными эмоциями и состояниями: тревогой, чувством одиночества и другими. Вы научитесь отслеживать свои реакции, останавливаться в моменте, снижать внутреннее напряжение, отделять себя от эмоции и укреплять внутреннюю опору.

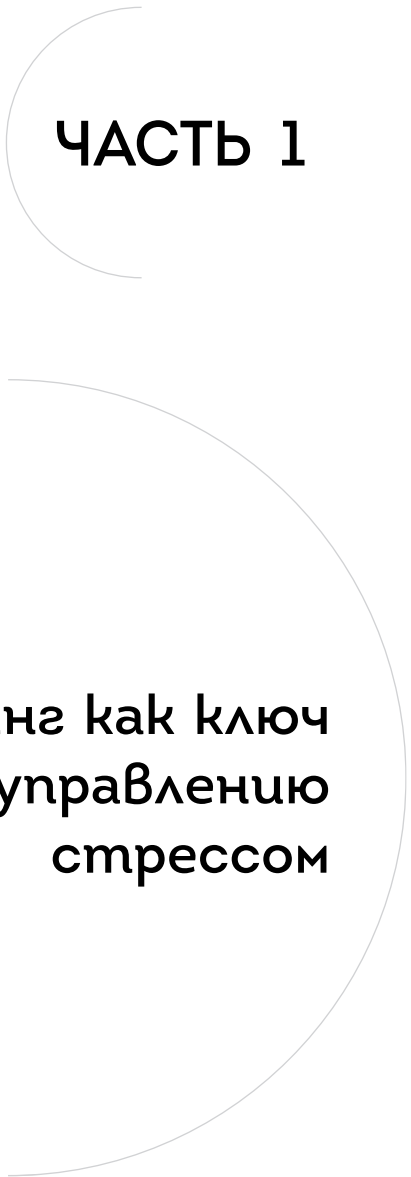
В четвертой части вы найдете готовые скрипты для разных жизненных ситуаций, которые помогут

быстро вернуться в ресурсное состояние. Также вы сможете адаптировать технику под свои ощущения.

Кроме того, я подготовила для вас инструкцию по созданию собственных скриптов.

Чем внимательнее вы будете наблюдать за своим телом, дыханием, мыслями и ощущениями, читая книгу, тем быстрее ощутите эффект. Здесь не будет жесткой схемы «делай так, и будет идеально». Я предлагаю гибкую систему, которая будет подстраиваться под ваше состояние и потребности.

Используйте книгу как карту и компас одновременно: одни главы помогут вернуться к ресурсному состоянию и снизить напряжение, другие — разобраться в привычках, понять, какие эмоции управляют вашими действиями, и мягко изменить паттерны поведения.



ЧАСТЬ 1

Таппинг как ключ
к управлению
стрессом

День был обычный, ничего особенного — работа, звонки, горящие, как всегда, сроки. Но внутри все было натянуто как струна. Отчего-то слегка сжимало в груди, дыхание стало поверхностным. Вдруг от коллеги пришло странное сообщение, и сразу заколотилось сердце, дыхание участилось, руки мелко задрожали. Тело резко напряглось, в голове появился туман. Я не могла ни сосредоточиться, ни глубоко вдохнуть, меня стало раздражать все: мелодии звонков, стук коллеги по клавиатуре, яркий свет...

Раньше я бы привычно одернула себя: *«Так, соберись», «Нечего расклеиваться», «У всех так, а у кого-то еще хуже»*. Но теперь я знаю: если внутри беспокойно, лучше остановиться и прислушаться к себе. Я чувствовала растерянность и тревогу, появилось ощущение, что я ни с чем не справляюсь. И я сделала перерыв буквально на пять минут. Села,