

УДК 159.92
ББК 88.52
О-70

Nick Ortner
THE TAPPING SOLUTION FOR MANIFESTING YOUR GREATEST SELF

© 2017 Nick Ortner
Originally published in 2017 by Hay House Inc. US

Ортнер, Ник.

О-70 Таппинг. Методика построения лучшей версии себя. 21-дневный курс / Ник Ортнер ; [пер. с англ. К. Сорокина]. — Москва : Эксмо, 2019. — 400 с. — (Исцеляющие прикосновения. Техника эмоциональной свободы).

ISBN 978-5-04-095406-3

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.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-095406-3

© Сорокин К., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ. ТЕХНИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СВОБОДЫ

Ник Ортнер

ТАППИНГ

МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИИ СЕБЯ

21-дневный курс

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*

Руководитель направления *М. Виноградова*

Ответственный редактор *А. Шиманская*

Редактор *Е. Науменко*

Младший редактор *М. Гусарова*

Художественный редактор *Е. Анисина*

Литературный редактор *Е. Демина*

Корректоры *Л. Снеговая, О. Гаманек*

Компьютерная верстка *Н. Зенков*

В оформлении обложки использованы фотографии:

Serhii Yurkiv, Ivan Tognini / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Эндришул: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (777) 251-52-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

EKSMO.RU
новинки издательства



16+

Подписано в печать 14.02.2019. Формат 60x84¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,33.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-095406-3



9 785040 954063 >

В электронном виде книги и издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



Содержание

Введение	12
Получите от этой книги максимум	16
Касательно 21-дневного цикла	16
Что еще стоит запомнить.....	16
Быстрый старт:	
начните заниматься таппингом!	18
«Кнопки перезагрузки» духа и тела.....	19
Что вас обычно беспокоит?	22
Очищение пространства.....	23
Итак — таппинг!	23
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ	
ДОСТИГАЕМ УМИРОТВОРЕНИЯ	31
Первый день	
Спокойствие или паника?	33
Беспокойство вызывается целым рядом причин.....	36
Правда о позитивно настроенных людях	38
Позитива много не бывает	38
Вздохните	39

Забудьте о том, кто появился первым — курица или яйцо.....	40
Вы добились!	43
День 1. Эпическая битва с самим собой: добиваемся умиротворения.....	44
Второй день	
Взгляд на примитивный мозг.....	46
Кнопка «паника» в вашем мозге.....	48
Хитрый, подлый, вдобавок — диверсант.....	50
День 2. Величайшая внутренняя проблема: смена образа мышления.....	52
Третий день	
Использование силы сообщества	54
Прилипчивое, мерзкое одиночество.....	55
От разрыва к восстановлению.....	58
Запрограммированные на взаимодействие.....	60
Что даешь, то и получаешь	62
День 3. Величайшие перемены в себе: присоединяйтесь!.....	64
Четвертый день	
Скажите откровенно: что такое принятие?	66
А ваша чаша не переполнена?.....	69
Посмотри, я добился — а тебе, похоже, оно и не надо	70

Это что за плакса на сцене? Ах да, это же я.....	71
Дверь открывается.....	72
Поведайте о своей правде.....	75
День 4. Величайшие перемены в себе: выскажите свою правду.....	78

Пятый день

Будьте спокойны, откройтесь радости 80

Эверест в наших мозгах.....	82
Вхолостую на форсаже.....	84
Скупимся на радость — обкрадываем себя.....	84
Смена каналов.....	86
Память о маленьких победах.....	87
День 5. Величайшие перемены в себе: празднуем собственные победы.....	91

Шестой день

О чем оно говорит?

Прислушайтесь к своему телу..... 93

Выходя за рамки понятия «измена».....	95
Обнаружение телесных ограничителей.....	96
Сила плацебо.....	98
Ой, какая симпатяшка!.....	99
Самореализация посредством сонстройки.....	101
День 6. Величайшие перемены в себе: настраиваемся на частоту тела.....	104

Седьмой день**Ритуалы и повторы:****волшебная палочка изменений 106**

Рецептов много, но суть одна:

яблочный пирог всегда вкусный 108

Смыть и повторить, смыть и повторить,

смыть и повторить 108

День 7. Величайшие перемены в себе:

добавляем новые инструменты 113

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЭМОЦИЙ,****КОТОРЫЕ ВАС ОГРАНИЧИВАЮТ 115****Восьмой день****Сажаем первое семя: новое видение 117**

Зазеркалье 118

От ощущения — к воплощению 120

Я хочу почувствовать _____ 122

«Разгоняем» тело 123

Это не очередная красивая замануха 124

Очищение от «шлаков» 125

Соответствуем своим представлениям 127

Спокойствие в выборе намерений 128

День 8. Величайшие перемены в себе:

создаем атмосферу 130

Девятый день**Находим энергетические утечки 132**

Поиск утечек 133

Становление человека..... 137

Принятие себя и любовь к себе 139

Где находятся ваши болевые точки?..... 140

Видение истории 143

Демонстрация истории..... 145

День 9. Величайшие перемены в себе:
отмечаем ключевые паттерны..... 147

Десятый день**Прощаемся с прошлым..... 150**

Ой, фу! Что угодно, только не копание в прошлом!..... 154

Разница между «большой Т» и «маленькой т» 156

Адаптируемый орган 159

Насчет «большой Т» 160

Освободитесь от воспоминаний о прошлом 161

День 10. Величайшие перемены в себе:
освобождаемся от прошлого..... 164

Одиннадцатый день**Опоссум, белый медведь и кролик:****почему мы замираем? 166**

«Замороженный» мозг 168

«Оттаивание» 172

Осознаём смысл слова «безопасность»	173
«Размораживание» своего сознания	174
День 11. Величайшие перемены в себе: освобождаемся от «реакции замирания»	178
Двенадцатый день	
Усмирение грозы: избавляемся от гнева	180
Запретные эмоции	181
Свержение табу	183
Пусть гнев остается гневом	184
Освободитесь и успокойтесь.....	186
День 12. Величайшие перемены в себе: прощение с гневом.....	192
Тринадцатый день	
Долой злопамятность: навигация прощения... 195	
«Я отказываюсь прощать»	196
Зачем мы глотаем эту горькую пилюлю	197
Отныне и впредь	199
Кого стоит простить?	200
День 13. Величайшие перемены в себе: прощаем определенного человека	202
Четырнадцатый день	
На что вы обратили особое внимание?	206
Все действительно в порядке	207
Право как оно есть: свобода распоряжаться своим временем....	210
На что вы обратили особое внимание?	212
День 14. Величайшие перемены в себе: сюрприз!	219

**ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ
ИЗМЕНИМ СЕБЯ —
ИЗМЕНИТСЯ И ЖИЗНЬ 221**

**Пятнадцатый день
Доктор Сьюз и Аристотель —
о лучшем выборе в жизни..... 223**

Одно слово — но сколько опыта!..... 226

«Маленькие решения» 228

День 15. Величайшие перемены в себе: привнесем
в работу немного легкости 231

**Шестнадцатый день
А что же внутри? Свежий взгляд
на принятие самого себя 235**

Сбрасываем показатели..... 237

И еще кое-что..... 239

Всего одна вещь..... 240

Ищем свой внутренний переключатель..... 242

День 16. Величайшие перемены в себе:
разговор со своим отражением 244

**Семнадцатый день
Вы — не шоколадка!..... 246**

Запретное слово 247

Очищаем свой взгляд..... 249

Освобождение от подавляющих факторов 250

Заново учимся чувству равновесия 252

Визуализация отрицания.....	254
День 17. Величайшие перемены в себе: ошутите, как легко сказать «нет»	260
Восемнадцатый день	
Разработка собственной версии 2.0.....	262
Посттравматический рост	266
Свет в конце туннеля	268
Камень преткновения	269
Время — на вашей стороне.....	272
Привыкаем к новому сюжету	273
День 18. Величайшие перемены в себе: живите своим новым сюжетом.....	276
Девятнадцатый день	
Охватить хаос, разобраться с беспорядком.....	278
Осваиваемся в хаосе.....	279
Никаких условностей в своих желаниях!	280
Разберемся с первой кучей мусора.....	283
Стофунтовый бумажник.....	286
Даем больше места радости.....	287
День 19. Величайшие перемены в себе: очистись, сделай, заверши!.....	288
Двадцатый день	
Возьмемся за руки?	291
Вот правда.....	293
Вырабатываем глубокую веру.....	297

Вы — почти профессионал.....	299
Вы добились своего!.....	301
Итак... что же дальше?.....	301
День 20. Величайшие перемены в себе: учимся созидать	302
Двадцать первый день Куда двигаться дальше?	304
Безо всяких церемоний.....	307
Ваш путеводитель по 21-дневной программе.....	310
Первая неделя. Достигаем умиротворения	311
Вторая неделя. Освобождение от эмоций, которые вас ограничивают	314
Третья неделя. Изменим себя — изменится и жизнь	319
Приложение Таппинговые медитации 21-дневной программы.....	323
Алфавитный указатель.....	388

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.