

## **Выборка из книги Антона Могучего «Тренируем мозг методом простукивания. Секреты нейрохирургов и шаманов»**

### **Позитивное утверждение при простукивании точки карате**

Я беспокойна, но я все равно очень хороший человек.

### **Базовый метод простукивания**

Что бы метод сработал более эффективно, нужно соединять простукивание с психологической работой, то есть, с утверждениями, которые будут настраивать вас на позитивный лад, а значит давать прилив энергии.

Точка 1. Я наполняюсь жизненной силой.

Точка 2. Я ясно вижу и осознаю все происходящее.

Точка 3. Я с радостью и благодарностью принимаю себя и свою жизнь как есть.

Точка 4. Я снимаю блокировки энергии и позволяю своей жизненной силе течь свободно.

Точка 5. Я привожу в равновесие мою энергию и прихожу к гармонии жизненного духа.

Точка 6. Я обретаю эмоциональную и духовную свободу, я обретаю полноту и насыщенность жизненной энергии.

Точка 7. Сила наполняет меня, мое тело, мой разум и мой дух обретает мощь и энергию для исцеления.

Точка 8. Я восстанавливаюсь. Я исцеляюсь. Я обретаю новую жизнь, полную радости, успеха и благополучия.

### **Разгон энергии: ежедневный массаж застойных зон**

1. Массаж с простукиванием головы – «пальцевый дождь».
2. Массаж кожи головы щипковыми движениями.
3. Массаж рук от ладони до плеча прошлепыванием.
4. Простукивание боковых поверхностей от подмышек до талии.
5. Разминаем подмышечную впадину.
6. Разминаем плечевые суставы.
7. Разминаем основание шеи по обе стороны от позвоночника.
8. Щипковыми движениями разминаем воротниковую зону.

### **Выход из упражнения:**

Расчесывание волос ото лба до затылка и от висков к затылку.

Разминайте пальцами ушные раковины до ощущения горящих ушей.

Хлопки по рукам от плеча к запястью.

Похлопывание по туловищу от шеи до лобка.

Похлопывание ног от тазобедренного сустава до щиколоток.

## Материал составлен с использованием книги Гари Крэйг «Техника эмоциональной свободы».

### Базовый рецепт техники эмоциональной свободы (ТЭС)

В основной рецепт входят четыре ингредиента, причем два из них практически идентичны.

1. Установка.
2. Цепочка.
3. Алгоритм девяти шагов.
4. Цепочка (еще раз).

#### 1. Установка

Какие действия подразумевает этап установки? Их всего два:

- 1) вы трижды повторяете аффирмацию;
- 2) одновременно с этим вы растираете чувствительную зону или постукиваете по точке, которая называется «удар каратиста» (точка Карате).

**Аффирмации.** Поскольку одной из главных причин возникновения психологических реверсов является негативное мышление, вполне естественно использовать для избавления от них нейтрализующие аффирмации. Аффирмация может звучать так:

Хотя <...>, я глубоко и полностью принимаю себя.

Место многоточия должно занимать краткое описание вашей проблемы. Вот несколько живых примеров.

- Хотя я испытываю страх перед публичными выступлениями, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя я ощущаю сильную головную боль, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя я зол на отца, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя меня тревожат воспоминания о войне, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя я чувствую боль в шее, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя меня преследуют ночные кошмары, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя я испытываю тягу к алкоголю, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя я испытываю страх перед змеями, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя я переживаю депрессию, я глубоко и полностью принимаю себя.

Этот список можно продолжать до бесконечности, поскольку нет счета проблемам, которые можно преодолеть с помощью ТЭС. Саму формулу аффирмации можно варьировать. Например, так:

- *Я принимаю себя, хотя у меня <...>.*
- *И даже если у меня <...>, я глубоко и полностью принимаю себя.*
- *Я люблю и принимаю себя, хотя у меня <...>.*

Все эти аффирмации составлены корректно, потому что в их основе лежит одна и та же идея, один и тот же посыл: вы соглашаетесь с тем, что проблема существует, и соглашаетесь принять себя, несмотря на наличие проблемы. Именно это необходимо для того, чтобы аффирмация работала эффективно. В принципе, вы можете испробовать любые аффирмации. Но все же я рекомендовал бы именно эти, поскольку они легко запоминаются, что и предопределяет успех. Хочу сделать еще несколько любопытных замечаний относительно аффирмаций.

- Совсем не обязательно верить аффирмации – достаточно просто произносить ее.
- Лучше произносить аффирмацию выразительно, с чувством; но даже если в вашем голосе не будет никаких интонаций, она все равно сделает свое дело.
- Лучше произносить аффирмацию громко вслух, но если вы находитесь в общественном месте, где можете только шептать себе под нос или «думать молча», произносите ее про себя. Не сомневайтесь в успехе, просто сделайте это – эффект будет не меньшим.

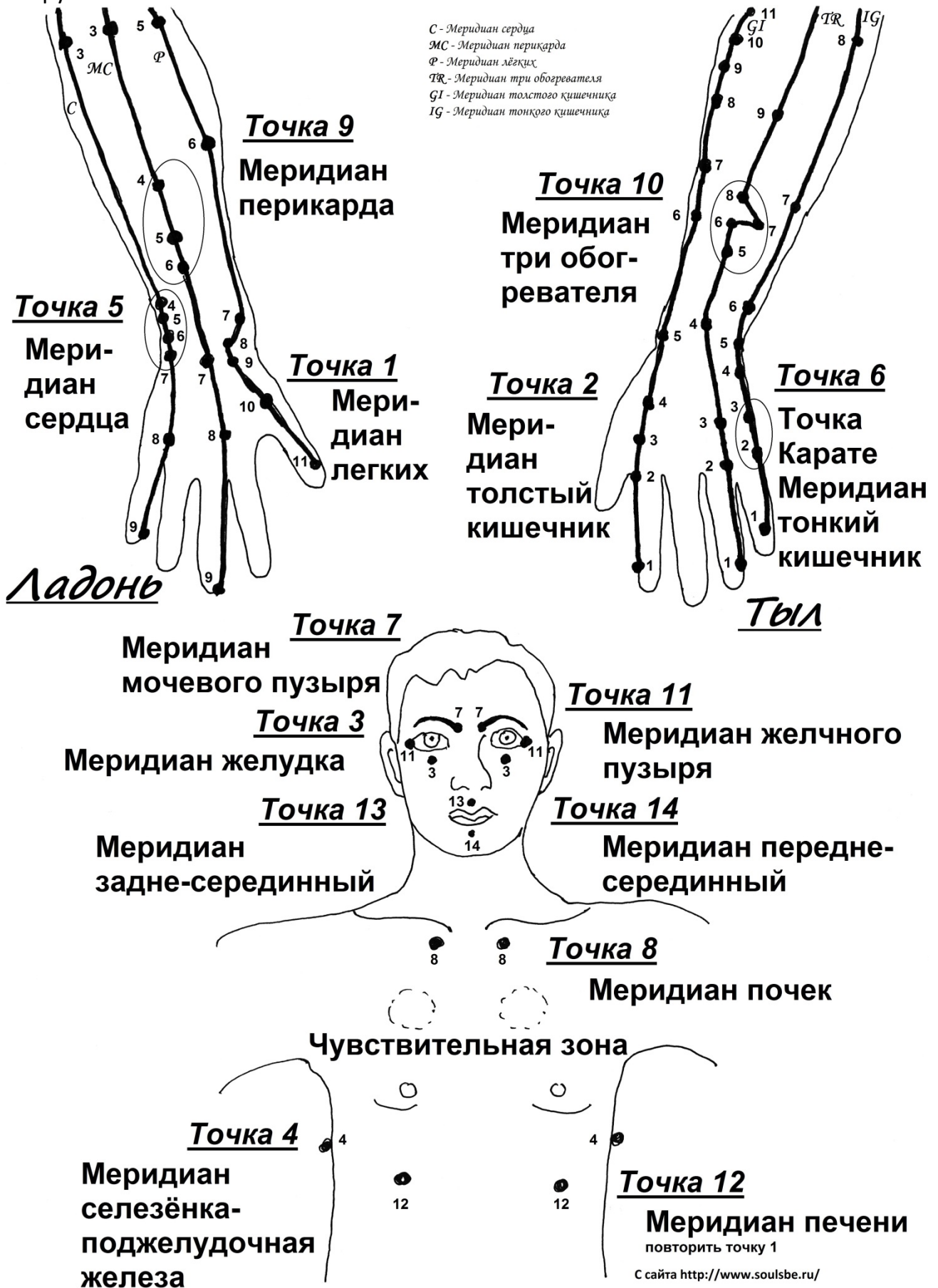
Чтобы повысить эффективность аффирмации, процесс установки включает в себя одновременное растирание чувствительной зоны или постукивание по точке «Карате».

## 2. Цепочка

В принципе, все чрезвычайно просто. Цепочка – это последовательность постукиваний по окончаниям основных энергетических меридианов тела. С их помощью мы устраним «бззззз» в энергетической системе и восстанавливаем в ней баланс сил. Однако, прежде чем говорить о расположении этих чувствительных энергетических точек, я дам вам несколько важных подсказок относительно того, как следует выполнять постукивание.

- Вы можете использовать любую руку, но все же любое действие удобнее выполнять доминирующей рукой (правой, если вы правша; левой, если левша).
- Постукивайте кончиками двух пальцев – указательного и среднего. Это позволит вам одновременно охватить большую площадь, и попасть по нужной точке будет легче.
- Постукивание должно быть достаточно энергичным, но не настолько сильным, чтобы вызвать болезненные ощущения или привести к образованию синяка.
- В среднем ударяйте семь раз по каждой точке. Я рекомендую именно такое количество ударов, поскольку постукивание должно сопровождаться проговариванием фразы-напоминания (о ней речь пойдет дальше). Достаточно трудно одновременно вести счет ударам и проговаривать текст. Не бойтесь немного «ошибиться»: если вы сделаете пять-девять ударов по одной точке, этого будет вполне достаточно.
- В большинстве своем чувствительные точки парные, то есть располагаются симметрично по обе стороны тела. Не имеет значения, на какую сторону вы направите усилия. Также вполне допустимо уже во время выполнения

постукивания поменять сторону: например, закончив постукивать по точке под правым глазом, последовательно перейти к постукиванию по точке на левой руке.



**Точки.** Каждый энергетический меридиан имеет две конечные точки (начало и конец). Вы должны просто постукивать по ним, тем самым устраняя нарушения в энергетической системе и восстановить баланс сил. В этом, собственно, и заключается смысл базового рецепта. У человека имеется 12 парных меридианов и 2 не парных – задне-серединный и передне-серединный меридианы. Энергия начинает двигаться с меридиана легких (первый вздох ребенка). Простукиванием точек меридианов устраняются нарушения в энергетической системе и восстанавливается баланс сил. В этом и заключается смысл базового рецепта.

Точка 1: 11-ая точка (последняя) меридиана легких (P). Можно брать и точку 10 этого меридиана.

Точка 2: 1-ая точка меридиана толстого кишечника (GI). Можно брать 4-ую точку этого меридиана.

Точка 3: 1-ая точка меридиана желудка (E).

Точка 4: 21-ая точка меридиана селезенки-поджелудочной железы (RP).

Точка 5: 9-ая точка (последняя) меридиана сердца (C). Можно брать 4, 5, 6 точки этого меридиана.

Точка 6: 1-ая точка меридиана тонкого кишечника (IG). Можно брать 2, 3 точки этого меридиана – точки Карате.

Точка 7: 2-ая точка меридиана мочевого пузыря (V) (в начале брови).

Точка 8: 27-ая точка (последняя) меридиана почек (R).

Точка 9: 9-ая точка (последняя) меридиана перикарда (MC). Можно брать 4, 5, 6 точки этого меридиана.

Точка 10: 1-ая точка меридиана 3 обогревателя (TR). Можно брать 5, 6, 8 точки этого меридиана.

Точка 11: 1-ая точка меридиана желчного пузыря (VB) – на кости наружного угла глаза.

Точка 12: 13-ая точка (последняя) меридиана печени (F).

Затем надо быстро (хотя бы три простукивания) вернуться к точке 1 меридиана легких. Что бы завершить движение энергии по всем 12-ти меридианам.

Точка 13: под носом – 26-ая точка задне-серединного меридиана (J).

Точка 14: на подбородке – 24-ая точка (последняя) передне-серединного меридиана (T).

### **3. Алгоритм девяти шагов**

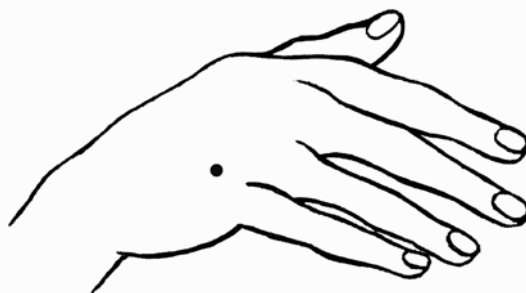
Возможно, этот ингредиент поначалу вызовет у вас странное впечатление. Цель алгоритма девяти шагов – определенным образом (более тонко) настроить мозг. Процесс настройки включает ряд приемов: вы будете вращать глазами, напевать и считать. Благодаря наличию нервных связей вращение глазами стимулирует некоторые отделы головного мозга. Кроме того, его правое полушарие (ответственное за творческое, иррациональное мышление) активизируется, когда вы напеваете, а левое (рациональное, логически мыслящее) – когда вы принимаетесь считать.

Выполнение всего алгоритма занимает десять секунд. За это время вы должны выполнить девять стимулирующих мозг действий, сопровождая их

непрерывным постукиванием по еще одной энергетической точке. Она называется «точкой алгоритма». Многолетний опыт позволил прийти к выводу, что эта процедура ускоряет движение к эмоциональной свободе, особенно когда она выполняется между двумя цепочками.

Чтобы быстрее запомнить базовый рецепт, можно сравнить его с приготовлением сэндвича. Установка – это подготовка к процессу приготовления. Сам сэндвич состоит из двух ломтей хлеба (цепочки) и уложенного между ними куска ветчины (алгоритм девяти шагов).

Чтобы выполнить алгоритм девяти шагов, вы прежде всего должны найти «точку алгоритма» (это 3-я точка меридиана 3 обогревателя). Она расположена на тыльной стороне ладони на расстоянии примерно 1,25 см. от впадины между суставами у основания безымянного пальца и мизинца.



*Точка алгоритма*

Теперь вы должны совершить следующие действия, сопровождая их непрерывным постукиванием по «точке алгоритма».

1. Закройте глаза.
2. Откройте глаза.
3. Не наклоняя головы, направьте взгляд вниз и вправо (что называется, «до упора»).
4. Не наклоняя головы, направьте взгляд вниз и влево.
5. Обведите круг глазами – так, будто внимательно, по очереди рассматриваете цифры на воображаемом циферблате часов, центром которого является ваш собственный нос.
6. Еще раз «внимательно осмотрите» воображаемый циферблат, но теперь перемещайте взгляд против часовой стрелки.
7. В течение двух секунд тихонько напевайте какую-нибудь незамысловатую песенку, например, «Happy Birthday...».
8. Быстро сосчитайте от одного до пяти.
9. Еще две секунды напевайте.

Обратите внимание: эти девять шагов необходимо сделать в строго определенном порядке. Я предлагаю вам именно такой. Хотя при желании вы можете его изменить. Однако последовательность последних трех действий (7, 8, 9) всегда должна оставаться неизменной: в течение двух секунд вы напеваете, затем считаете, затем вновь напеваете – только так и не иначе, что подтверждает опыт многолетней практики.

**4. Цепочка (ещё раз)** – это точное повторение описанной ранее цепочки.

### Фраза-напоминание

Базовый рецепт, прочно обосновавшись в памяти, станет вам другом на всю жизнь. Его можно применить к бесконечно длинному списку эмоциональных и физических проблем – он дарует освобождение от большинства из них. Тем не менее существует еще одно понятие, с которым необходимо познакомиться, прежде чем использовать базовый рецепт для работы над конкретной проблемой. Это фраза-напоминание.

Когда на футбольном поле квотербек передает пас ресиверу, он целит в конкретного игрока. Он никогда не бросает мяч «в пространство», надеясь, что кто-то его поймает. Точно так же базовый рецепт каждый раз должен метить в конкретную проблему. В противном случае, при отсутствии конкретной цели или задачи, все усилия будут бесполезны. Чтобы базовый рецепт попал в цель, вы должны настроиться на проблему, от которой хотите избавиться, то есть превратить её в своего рода ресивера и сообщить об этом своей энергетической системе.

*Речь идет об американском футболе. Квотербек – основной игрок нападения, «мозговой центр» всей команды; решает, какой тип розыгрыша будет выполнять команда, кому из игроков отдать пас и т. д. Ресивер – быстрый игрок нападения, который первым принимает мяч во время атаки.*

Вспомните основной тезис ТЭС: **«Причина всех негативных эмоций – нарушение в энергетической системе тела»**. Негативные эмоции возникли, потому что когда-то вы настроились на соответствующие мысли или обстоятельства, что, в свою очередь, подорвало вашу энергетическую систему. Не случись этого, ваш организм функционировал бы вполне нормально. Например, человек, страдающий боязнью высоты, не испытывает страха, когда рассматривает комиксы в воскресной газете и, следовательно, совершенно не настроен на свою проблему.

Чтобы настроиться на проблему, часто бывает достаточно просто подумать о ней. Да, именно так: настроиться – значит задуматься. Думая о проблеме, мы выходим на связь с энергетическими нарушениями, которые только после этого могут быть устранены с помощью базового рецепта. Не настроившись на проблему и, соответственно, не заставив энергетические нарушения обнаружить себя, мы не добьемся никакого толка от базового рецепта.

На первый взгляд, настроиться совсем просто: надо всего лишь думать о ней во время использования базового рецепта – и все. По крайней мере, в теории это выглядит именно так. Но на деле вы обнаружите, что осознанно погружаться мыслями в проблему, в то время когда вы постукиваете себя по энергетическим точкам, напеваете, считаете или вращаете глазами, совсем нелегко. Именно поэтому я предлагаю вам использовать фразу-напоминание.

Фраза-напоминание – это короткая фраза (или даже одно слово), описывающая суть проблемы. Её нужно громко повторять, выполняя цепочку. Таким образом, вы постукиваете по точкам и одновременно напоминаете своей энергетической системе о том, ради чего вы это делаете.

Идеальная фраза-напоминание – это частичное повторение аффирмации, выбранной на этапе установки. Например, если вы работаете над преодолением страха перед публичными выступлениями, ваша аффирмация будет звучать примерно так:

*Хотя я испытываю страх перед публичными выступлениями, я глубоко и полностью принимаю себя.*

В этой аффирмации фрагмент «страх перед публичными выступлениями» представляется идеальным кандидатом на роль фразы-напоминания.

Сам я часто использую более короткие версии. Например, могу сказать просто «публичные выступления» вместо «страх перед публичными выступлениями». Но у меня большой опыт использования ТЭС. Вы же упростите свою задачу, используя идентичные формулировки и аффирмации на этапе установки и во фразе-напоминании на этапе цепочки. Таким образом вы сведете на нет всякую возможность ошибки.

Помогая людям освоить ТЭС, я далеко не всех прошу повторять фразу-напоминание. За долгие годы практики я пришел к выводу, что иногда самой аффирмации на этапе установки бывает достаточно, чтобы быстро и надежно настроиться на проблему. Подсознание обычно прочно переключается на соответствующую проблему во время выполнения всего базового рецепта, хотя может казаться, что постукивание, необходимость напевать и считать сбивают настройку. Однако так бывает не всегда; большой опыт позволяет мне понять, когда использование фразы-напоминания необходимо. Как я уже говорил, в этом не всегда есть необходимость, но когда она есть, фразу-напоминание нужно использовать обязательно.

Замечательно, что для применения ТЭС вам совершенно не требуется обладать всем моим опытом. Вам не нужно обременять себя размышлениями о том, есть ли необходимость в использовании фразы-напоминания или нет. Просто поверьте в то, что она всегда необходима. Повторение фразы-напоминания всегда поможет вам настроиться на проблему. От нее не будет вреда, даже если в ней нет необходимости. В остальных случаях она является жизненно важным инструментом. Это часть концепции капитального ремонта, о которой я рассказывал ранее. Каждый этап базового рецепта включает в себя детали, которые не всегда обязательно нужны для решения проблемы. Но если какой-то прием рекомендован, необходимость его использования не подлежит обсуждению. Применение любого приема из базового рецепта совершенно безвредно, даже если оно не является насущной потребностью. Не бойтесь потратить «лишнюю» минуту своего драгоценного времени. Повторяйте фразу-напоминание каждый раз, когда постукиваете по энергетическим точкам, выполняя цепочку. В принципе, вам это ничего не будет стоить – даже дополнительного времени, поскольку все происходит одновременно.

Образы, лежащие в основе фразы-напоминания, просты, но на всякий случай я дополню объяснение несколькими примерами, взятыми из приведенных выше аффирмаций:

- головная боль;



- злость на отца;
- воспоминания о войне;
- боль в шее;
- ночные кошмары;
- тяга к алкоголю;
- страх перед змеями;
- депрессия.

### **Поправки, которые могут быть внесены во время последующих сеансов**

Предположим, вы используете базовый рецепт, чтобы избавиться от какой-то проблемы: страха, головной боли, гнева и так далее. Бывает (и часто), что проблема покидает человека уже после первого сеанса. Но иногда первый сеанс приносит лишь частичное облегчение. Если это так, придется провести еще один или несколько дополнительных сеансов.

Чтобы впредь получить лучший результат, в последующие сеансы нужно внести некоторые коррективы. Почему это необходимо? Одной из причин, по которой не всегда удается полностью освободиться от проблемы за один сеанс, является возвращение психологического реверса. И его необходимо будет устранить на этапе установки.

На этот раз психологический реверс заявляет о себе в несколько иной форме. Он уже не препятствует вашему продвижению вперед в общем и целом, но не позволяет продвинуться вперед в решении оставшихся задач. Вы уже прошли определенную часть пути (добились частичного облегчения), но теперь вынужденно останавливаетесь, поскольку психологический реверс действует таким образом, чтобы не дать вам достигнуть большего. Поскольку подсознание имеет тенденцию воспринимать все буквально, во время последующих сеансов базовый рецепт нужно адресовать оставшейся проблеме. Соответственно, необходимо несколько изменить как установочную аффирмацию, так и фразу-напоминание, чтобы они отражали суть конкретной задачи.

Вот так звучит исправленный вариант аффирмации:

*Хотя я **всё ещё** продолжаю испытывать **некоторый** <...>, я глубоко и полностью принимаю себя.*

Пожалуйста, обратите внимание на выделенные слова: «все еще» и «некоторый». Благодаря им смещается акцент: теперь вы сосредоточены на преодолении остаточных явлений.

Для вас не составит труда научиться вносить коррективы в свои аффирмации. Приобретая некоторый опыт, вы будете делать это легко и непринужденно.

Внимательно прочитайте приведенные ниже аффирмации. Это исправленный вариант тех аффирмаций, которые были предложены в начале главы.

- Хотя я все еще испытываю некоторый страх перед публичными выступлениями, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя я все еще ощущаю некоторую головную боль, я глубоко и полностью принимаю себя.

- Хотя я все еще чувствую некоторую злость на отца, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя меня все еще тревожат некоторые воспоминания о войне, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя я все еще чувствую некоторую боль в шее, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя меня все еще преследуют некоторые ночные кошмары, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя я все еще испытываю некоторую тягу к алкоголю, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя я все еще испытываю некоторый страх перед змеями, я глубоко и полностью принимаю себя.
- Хотя я все еще переживаю некоторую депрессию, я глубоко и полностью принимаю себя.

Изменить фразу-напоминание также легко. Просто добавьте в нее слово «остаточный». Вот откорректированные варианты фраз-напоминаний, соответствующие исправленным аффирмациям:

- остаточная головная боль;
- остаточная злость на отца;
- остаточные воспоминания о войне;
- остаточная боль в шее;
- остаточные ночные кошмары;
- остаточная тяга к алкоголю;
- остаточный страх перед змеями;
- остаточная депрессия.

На этом описание элементов базового рецепта завершено. Теперь вам нужны две вещи, чтобы должным образом его использовать. Во-первых, вы должны его хорошо запомнить. Во-вторых, вам требуются краткие инструкции по его применению.