

Ник Ортнер

ТАППИНГ



Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари

Smart Reading

**Таппинг. Методика построения
лучшей версии себя. 21-дневный
курс. Ник Ортнер. Саммари**

«Смарт Ридинг»

2026

Smart Reading

Таппинг. Методика построения лучшей версии себя. 21-дневный курс. Ник Ортнер. Саммари / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2026 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари)

Это саммари – сокращенная версия книги «Таппинг. Методика построения лучшей версии себя. 21-дневный курс» Ника Ортнера. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Предложение изменить жизнь к лучшему одним движением пальца выглядит шуткой. Но только в том случае, если вы ничего не знаете про таппинг. Таппинг сочетает в себе знания восточной акупунктуры и европейской психотерапии. Воздействуя на определенные энергетические точки тела и при этом выполняя мыслительные упражнения, человек лишает негативные эмоции власти над собой. Психотерапевт Ник Ортнер создал 21-дневную таппинг-программу, помогающую разобраться с главными жизненными противоречиями. Почему среди множества методик стоит выбрать именно ее? Подробности – в саммари его книги.

Содержание

Что такое таппинг	6
Первая неделя	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Smart Reading

Таппинг. Методика построения лучшей версии себя. 21-дневный курс. Ник Ортнер. Саммари

Оригинальное название:

The Tapping Solution for Manifesting Your Greatest Self: 21 Days to Releasing Self-Doubt, Cultivating Inner Peace, and Creating a Life You Love

Автор:

Nick Ortner

Что такое таппинг

Энергия внутри нас

К счастливой жизни ведет множество путей. Некоторые из них занимают годы и часто напоминают блуждание в тумане. Но что, если желанной цели можно достичь гораздо быстрее и при этом ее не нужно искать за тридевять земель?

Психотерапевт Ник Ортнер 20 лет назад понял, что нашел такой способ. Это таппинг.

Таппинг – европейский кузен китайской акупунктуры, которая известна уже тысячелетия. Ее идея в том, что энергия в наших телах течет по определенным меридиональным каналам (они различимы под электронным микроскопом). Воздействуя на определенные точки, мы можем управлять уровнем своей энергии. Китайцы делают это с помощью тонких иглолок, таппинг предполагает простое постукивание пальцами.

Доказано, что иглоукалывание и таппинг:

- благотворно воздействуют на парасимпатическую нервную систему;
- способствуют выработке гормона счастья¹ эндорфина и понижению уровня гормона стресса кортизола;
- положительно влияют на экспрессию генов².

Особенность таппинга в том, что воздействие на определенные точки сопровождается мыслительными упражнениями. Таппинг – это одновременно настройка и тела, и ума. В своей 21-дневной программе Ортнер предлагает подробный план такой настройки.

Как это работает

Общий план любого сеанса таппинга таков:

- Подумайте о том, что прямо сейчас представляет для вас проблему, вызывает стойкие негативные эмоции, не дает отвлечься.
- Прислушайтесь к себе. Как эта проблема ощущается в теле? Напряжение в висках? Скованность? Напряженные челюсти? Как бы вы оценили это по шкале от 1 до 10?
- Сформулируйте поддерживающую установку на принятие этого ощущения/чувства: «Пусть сейчас [констатация проблемы], я все равно принимаю себя таким, каков есть». Формулировка может быть иной, главное, чтобы эта фраза внушала вам уверенность.
- Сформулируйте вашу проблему в одной короткой фразе. Это напоминание нужно повторять себе во время таппинга. Допустим: «Я так нервничаю по поводу этой встречи». На протяжении сеанса фразу можно варьировать: «Это так напрягает... Я весь напряжен... Не могу отвлечься».

¹ Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин // Лоретта Бройнинг.

² Экспрессия генов – процесс, в ходе которого наследственная информация гена преобразуется в белок; иными словами, процесс создания нашего тела.

Китайским мастерам акупунктуры известно более 2 000 энергетических точек на теле, но мы ограничимся девятью. Вот они³:

1. Точка на ребре ладони под мизинцем (ее называют точкой карате).
2. Точка у края брови со стороны носа.
3. Точка у внешнего уголка глаза на кости между виском и глазом.
4. Точка на косточке под глазом прямо под зрачком.
5. Точка между носом и губой в губном желобке.
6. Точка в центре подбородка ровно под предыдущей точкой.
7. Точка между ключицами.
8. Точка на ширину ладони ниже подмышки.
9. Точка на макушке.

Точки 1–4 и 8 располагаются на обеих сторонах тела, вы можете выбрать любую. Но важна указанная последовательность точек.

Переходим к таппингу.

- Уделите полминуты спокойному дыханию.
- Трижды произнесите вслух или про себя поддерживающую установку, мягко постучите по точке карате. Постукивания должны быть ритмичными, несильными, но ощутимыми.
- Затем постучите по каждой из остальных точек в указанной последовательности. При этом повторяйте фразу-напоминание в разных вариациях. Точное число постукиваний значения не имеет – ориентируйтесь на свои ощущения.
- Повторите цикл постукиваний несколько раз, начиная со второй точки (у края брови) и повторяя фразу-напоминание в разных вариациях.
- Снова оцените негативное чувство по шкале от 1 до 10. Сеанс таппинга стоит продолжать до тех пор, пока оно не ослабнет.
- Завершите сеанс несколькими спокойными вдохами.

Рассмотрим это на конкретном примере.

Цикл 1

1. Постукивание на точке карате: «Хотя я и потерял на этом проекте кучу денег, жизнь не заканчивается, а я извлек несколько важных уроков».
2. Постукивание по точке у края брови со стороны носа: «...фиаско тяготит меня...»
3. Точка у глаза: «...стало главной заботой...»
4. Точка под глазом: «...все мысли об этом...»
5. Точка под носом: «...потрачена куча денег...»
6. Точка на подбородке: «...и времени...»
7. Точка на ключице: «...я раздосадован...»
8. Точка у подмышки: «...и зол...»
9. Точка на макушке: «...зол и раздосадован...»

Цикл 2

1. Точка у брови: «...мне теперь с этим жить...»
2. Точка у глаза: «...глупо...»
3. Точка под глазом: «...обидно...»
4. Точка под носом: «...и даже странно, что все так сложилось...»
5. Точка на подбородке: «...это переживание давит...»

³ Вы также можете обратиться к схемам точек таппинга на рисунках или видео в сети.

6. Точка на ключице: «...теперь это часть меня...»
7. Точка у подмышки: «...часть моей жизни...»
8. Точка на макушке: «...это останется со мной...»

Цикл 3

1. Точка у брови: «...и это остается в прошлом...»
2. Точка у глаза: «...трудный период...»
3. Точка под глазом: «...трудное время...»
4. Точка под носом: «...потери – часть жизни...»
5. Точка на подбородке: «...большие и маленькие...»
6. Точка на ключице: «...такова жизнь...»
7. Точка у подмышки: «...ее белые и черные полосы...»
8. Точка на макушке: «...я принимаю это...»

Может показаться, что повторение фразы-напоминания усилит негатив. На самом деле эффект противоположный. Суть таппинга в осознании и принятии эмоций. Принять их – значит освободиться от них. Подавлять их – значит оставаться в плену у ситуации.

Ощувив снижение негативного настроения, вы можете добавить к сеансу еще один цикл постукиваний, сосредоточившись на позитивном решении («Я усвою этот урок», «Эту ошибку я больше не допущу»).

Как устроена программа Ника Ортнера

Вы познакомитесь с программой перезагрузки мышления, которая включает 21 день. Каждый день посвящен определенному аспекту жизни, который нуждается в переосмыслении. Каждый день включает несколько идей, которые позволяют все расставить по местам. Их осмысление всегда сопровождается таппингом.

Впрочем, слово «день» в этой программе условно. Вы можете тратить на каждый из 21 пункта программы столько времени, сколько потребуется для того, чтобы привести мысли в порядок. Главное – не забывайте планировать дату, когда все-таки намерены перейти к следующему пункту.

Проживите эту книгу, и перемены к лучшему станут неизбежны.

Первая неделя

День первый. В заложниках у чайника

Начнем с того, чего каждый из нас желает больше всего на свете. Спокойствия. Умиротворения. Тишины.

...Ах, минуточку, мне пришло уведомление, нужно ответить на письмо... И еще одно...

А может, правильнее начать разговор с того, что выводит нас из себя? **Что сегодня успело лишить вас спокойствия прямо с утра?** Неожиданный телефонный звонок? Перегоревший чайник? Переполненный почтовый ящик? Редкий день складывается не то что идеально – хотя бы приемлемо.

Но эта книга не о проблемах, а о решениях. Поэтому переформулируем вопрос. А именно: **чему вы позволили лишить вас спокойствия сегодня?**

Телефонный звонок, чайник и почта имели такое значение только потому, что мы отдали им все свои мысли. Передоверили свою волю. Хотя сами с утра вовсе не планировали нервничать, торопиться, беспокоиться.

Словом, одно из двух: либо мы решаем, как относиться к жизни, либо кто-то или что-то решает за нас.

Речь о свободе, которую мы регулярно недооцениваем. Свободе относиться к жизни так, а не иначе. Наш телефон не включает номера всех людей, с которыми нам доводилось общаться. Книжные полки не ломаются от книг, которые мы когда-либо покупали, потому что иногда мы устраиваем ревизию. Мы что-то впускаем в свою жизнь, а от чего-то избавляемся. Так же следует поступать со своими представлениями.

Тренировать это ощущение поначалу непросто. **Выход в том, чтобы время от времени в течение дня прислушиваться к себе.** А таппинг в этом поможет.

Каждый день этой программы включает определенную таппинговую медитацию (иногда не одну). Вот как может выглядеть сегодняшняя.

Прислушайтесь к себе. Что и как вы ощущаете прямо сейчас? Как бы вы оценили свое душевное равновесие по шкале от 1 до 10? Сделайте несколько глубоких вдохов и приступайте к таппингу.

Цикл 1

1. Постукивание на точке карате (повторить трижды): «Несмотря на то что стряслось с самого утра, я принимаю свой день и свои чувства».

2. Постукивание по точке у края брови со стороны носа: «Конечно, вся эта суета давит...»

3. Точка у глаза: «...выбивает из колеи...»

4. Точка под глазом: «...отвлекает от запланированного...»

5. Точка под носом: «...я сбит с толку...»

6. Точка на подбородке: «...руки опускаются...»

7. Точка на ключице: «...эта суета...»

8. Точка у подмышки: «...это беспокойство...»

9. Точка на макушке: «...не дают спокойно жить...»

Цикл 2

1. Бровь: «Хотя ощущение и проблема – не одно и то же...»

2. У глаза: «...все это неприятно...»

3. Под глазом: «...такая привычка...»
4. Под носом: «...я сам выбираю такую реакцию...»
5. На подбородке: «...хотя и довольно часто...»
6. На ключице: «...она меня утомляет...»
7. У подмышки: «...хотя это лишь выученная реакция...»
8. На макушке: «...привычка...»

Цикл 3

1. Бровь: «Ощущать это или нет – только мое решение...»
2. У глаза: «...нужно ли мне это ощущение?..»
3. Под глазом: «...поддерживает ли оно меня?..»
4. Под носом: «...что я выбираю?..»
5. На подбородке: «...какую реакцию я выбираю?..»
6. На ключице: «...нужно ли мне паниковать?..»
7. У подмышки: «...хочу ли я паниковать?..»
8. На макушке: «...легче ли моя жизнь с этим ощущением?..»

Цикл 4

1. Бровь: «Итак, я принимаю решение...»
2. У глаза: «...эти напряженность, беспокойство...»
3. Под глазом: «...как тяжелый рюкзак за плечами...»
4. Под носом: «...я выбираю его?..»
5. На подбородке: «...нет, он мне не нужен...»
6. На ключице: «...я позволяю себе отдохнуть...»
7. У подмышки: «...а остальным делам – идти так, как они идут...»
8. На макушке: «...я расслабляюсь...»

Еще раз глубоко вздохните и снова прислушайтесь к ощущениям. Как вы теперь оцените проблему по шкале от 1 до 10? Что вы почувствовали во время таппинга?

Возможно, чувства по поводу проблемы теперь переживаются не так остро. Возможно, они еще не утихли. Вы можете повторить сеанс таппинга даже несколько раз.

Важное уточнение. Не относитесь к этому примеру как к готовому сценарию. Хотя учителя таппинга часто предлагают готовые скрипты, было бы странно разучивать текст для медитации так же, как актеры разучивают слова роли. Слова, формулировки должны быть вашими. Как вы помните, структура каждого сеанса одна и та же: вдохновляющее утверждение, с которого начинается медитация, и фраза-напоминание, варьируемая от цикла к циклу. Импровизируйте! ***Сосредоточьтесь на идее этого дня, обдумайте ее, прочувствуйте, и слова для таппинга придут сами.***

Неизменной остается лишь последовательность постукиваний и то, что каждый цикл повторяется несколько раз, пока вы не почувствуете покой.

День второй. Тигра нет, но нам страшно

Почему злость, гнев и страх имеют такую власть над нами? Почему переживаются так сильно? Можно ли обойтись без них?

Любому живому существу на планете лучше быть чуть более тревожным, чем обычно. Беспечность опасна. Те, кто сотни тысяч лет назад проявлял наивное любопытство и выгляды-

вал из пещеры на шорох, заплатились за это. Мы все – потомки тех, кто прятался в глубине пещеры.

Эти настройки слишком важны, чтобы исчезнуть за несколько сотен лет, проведенных нами в больших городах за каменными стенами. Бессмысленно это отрицать. Но можно подмечать. Вот маленькое мысленное упражнение. *Всякий раз, поймав себя на тревожных мыслях, говорите себе: «Все дело в тебе, эволюция» (или что-то подобное, оптимистично-констатирующее)*. Обращайте внимание на то, в каких обстоятельствах такие мысли к вам приходят.

Сделайте тренировку позитивного разума темой очередной таппинговой медитации. Каким будет ваше вдохновляющее утверждение? Например: «Хотя страх (печаль, тревога...) досаждают, я принимаю это как часть своей природы».

Прислушайтесь к себе. Что и как вы ощущаете прямо сейчас: смутное беспокойство, раздражающую тревогу, что-то еще? Как бы вы оценили свое душевное равновесие по шкале от 1 до 10? Сформулируйте свое переживание (это будет фразой-напоминанием). Сделайте несколько глубоких вдохов и приступайте к таппингу.

День третий. Не выходи из пещеры в одиночку

Если нашим пещерным предкам и удавалось справляться с тигром или мамонтом, то не в одиночку. И вот готова *еще одна настройка нашего биологического вида: вместе мы сильнее. Вот почему одиночество, расставание, увольнение переживаются так болезненно*. Медики приравнивают вред от одиночества к вреду от курения. Доказано, что люди с крепкими социальными связями имеют меньший риск смерти в любом возрасте. Да, наши гены помнят, чем грозит одиночество.

В минуты приятного общения, близости, переживания привязанности наш мозг в огромных количествах вырабатывает окситоцин, который называют гормоном счастья. Это управляемый процесс. *Обнимите партнера. Сходите в кино с друзьями. Поддержите коллегу. Поиграйте с кошкой. Чаще будьте рядом с близкими людьми. Общайтесь с ними в соцсетях* (их положительное влияние тоже отмечено – разумеется, в тех случаях, когда мы не лайкаем негатив).

Свойственно ли вам ощущение одиночества? В какие моменты оно настигает чаще? Чувствуете ли вы себя одиноким среди людей? Ответьте себе на эти вопросы, чтобы сделать таппинговую медитацию третьего дня эффективнее. Вы можете прибегать к ней всякий раз, когда чувствуете одиночество.

Итак, каким будет ваше вдохновляющее утверждение? Например: «Хотя я чувствую себя одиноким, я принимаю это как часть своей природы». Какой будет фраза-напоминание? Сформулируйте их.

Прислушайтесь к себе. Как одиночество ощущается в голове и теле? Как бы вы оценили свое душевное равновесие по шкале от 1 до 10?

Сделайте несколько глубоких вдохов и приступайте к таппингу. Продолжайте цикл за циклом, пока переживание не потеряет остроту.

День четвертый. Этот тип в зеркале не я

Испытывать негатив неприятно, но еще больше сил уходит на то, чтобы игнорировать его. Именно этим занято большинство людей, и именно поэтому в их жизни ничего не меняется к лучшему.

Взглянуть правде в глаза несложно, и мы это знаем. Достаточно перечислить факты своей жизни, добавляя к каждому «На самом деле...».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.