

Мария Чер

ТАППИНГ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ



Как уменьшить
тревогу, гнев, грусть
с помощью техники
прикосновений



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Вдохновляющие книги от сильных женщин

Мария Чер

**Таппинг для управления
эмоциями. Как уменьшить
тревогу, гнев, грусть с помощью
техники прикосновений**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.92
ББК 88.52

Чер М.

Таппинг для управления эмоциями. Как уменьшить тревогу, гнев, грусть с помощью техники прикосновений / М. Чер — «Эксмо», 2026 — (Вдохновляющие книги от сильных женщин)

ISBN 978-5-04-254120-9

Техника таппинга признана международными психологическими ассоциациями эффективным инструментом для: – быстрого снижения уровня тревожности; – работы со стрессом и посттравматическим синдромом. 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. В книге вы найдете: – наглядную схему основных точек таппинга и подробную инструкцию по работе с ними. – практические главы, посвященные глубокой работе с гневом, обидой, чувством вины, страхом неудачи и одиночеством. – готовые шаблоны для 12 различных ситуаций: от быстрого поднятия настроения и подготовки к публичному выступлению до избавления от вредных привычек. – понятное руководство по созданию собственных фраз для таппинга.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-254120-9

© Чер М., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Введение	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Мария Чер

**Таппинг для управления эмоциями.
Как уменьшить тревогу, гнев, грусть
с помощью техники прикосновений**

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.*

© Мария Чер, текст, 2026

© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

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!»

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 вырुлить...

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 справиться 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, уворачиваться 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.

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.