**Техника Эмоциональной Свободы – ТЭС (EFT) или таппинг Гари Крейга**

Хочу поделиться техникой , которая работает.

 В основе Техники Эмоциональной Свободы лежит следующее утверждение: “Причиной всех негативных эмоций является нарушение нормальной работы энергетической системы организма”. А сам принцип ТЭС основан на древней китайской медицине, использующей энергетические каналы в организме человека, называемые меридианами.

 В процессе ТЭС-терапии человек концентрируется на проблеме, затем путем воздействия на меридианы (простым постукиванием пальцами по определенным точкам на лице и теле) устраняет нарушения в энергетической системе для этой конкретной проблемы. После сеанса остается только само переживание, а эмоциональный заряд и боль, которые его сопровождали, исчезают.

 Считается, что эта техника может помочь в 80% случаев сразу. Остальные 20% требуют более упорной проработки. Например, фобии уходят в течение минуты. Сам автор методики Гари Крейг советует использовать её на всём, что только можно. Ведь ТЭС совершенно проста с точки зрения технического исполнения. Дети могут научиться использовать её всего за несколько минут.

 Техника эмоциональной свободы позволяет нам избавиться от ограничивающих установок и притянуть в свою жизнь все, что пожелаете.

**Сеанс ТЭС-терапии состоит из нескольких частей:**

1. Выявление самой проблемы, с которой будете работать. Опишите ее. Что это за ситуация? Например, “у меня болит голова”, “расстроила ссора с супругом, он меня не понимает”, “раздражает начальник”, “я не верю в то, что смогу добиться поставленной цели” и так далее.

2. Оценка степени ваших переживаний по 10-балльной шкале. Просто определите, насколько сильны ваши переживания по поводу сложившейся ситуации на текущий момент. Как сильно данная ситуация вас цепляет.

3. Настройка на сеанс. Она заключается в том, что вы **три раза подряд повторяете определенную фразу и при этом легонько простукиваете подушечками пальцев одной руки по “точке каратэ”** на другой руке (это точка на ребре вашей ладони, которой наносится удар в каратэ, см. рисунок). Фраза, которую вы повторяете при этом звучит так***: “Даже, несмотря на то, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_, я глубоко и полностью принимаю себя”.*** Вместо пробела вы озвучиваете свою проблему. Например, “Даже, несмотря на то, что “у меня глубокая депрессия”, я глубоко и полностью принимаю себя”. Таким образом происходит настройка на сеанс. **«Даже несмотря на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** я глубоко и полностью люблю и принимаю себя». В пустое место вписать свою проблему – например, «Даже несмотря на эту головную боль, я глубоко и полностью принимаю и люблю себя». «Даже несмотря на то, что мой шеф – скотина и я его ненавижу, я глубоко и полностью принимаю, прощаю и люблю себя» итп. **При этом мы простукиваем подушечками пальцев (я использую сразу три пальца) одной руки, «Точку Карате» на другой руке** – это та мясистая часть ребра ладони, которой каратисты с криками «Кииииияяяяяяя» разбивают кирпичи.

 Простукиваем ощутимо, но не больно, все время пока мы три раза повторяем **сетап фразу.** **В качестве альтернативы – можно тереть место на груди ближе к ключице** – там чувствительность повышена, можно эти точки найти надавливая на груди над сосками где-то примерно от середине груди вверх…

 Короче, если почувствуете что там место, где надавливания становятся болезненными – вот это и есть то самое место. Авторы методики говорят что потирать при произнесении Сетап фразы эту точку (любую из двух) несколько эффективнее, чем стучать по точке карате, но если не нравится или затруднительно это делать – то можно стучать и по точке карате…

**4. Таппинг – постукивание кончиками пальцев по точкам меридианов.** Это делается примерно 7 раз, но, по сути, вы отталкиваетесь от своих внутренних ощущений. Со временем вы будете чувствовать, когда надо переходить к следующей точке. Постукивая по точкам, вы повторяете суть проблемы (желательно вслух). Можно поругаться при этом, можно позлиться, если ситуация вас сильно раздражает. Например, “У меня снова болит голова” – переходим к следующей точке: “у меня снова болит голова”, следующая точка: “эта головная боль меня просто достала”, следующая точка: “почему она все время болит, это просто невозможно”… и так далее. Простукиваете все время на одной стороне лица и тела. На какой – неважно. При этом мы в каждой точке повторяем «соль» проблемы. Например – «Эта головная боль – переходим к следующей точке – эта головная боль – след точка – эта головная боль – итп» или «Шеф скотина – след точка – шеф скотина – след точка – шеф скотина – итп»

Рассмотрим точки и последовательность воздействия на них. Существует несколько вариантов исполнения данной техники, несколько школ. Они одинаково эффективны, поэтому вы спокойно можете применять любую из них. Полный сеанс включает в себя последовательное простукивание следующих точек:

1. НБ= Начало Брови



 2. КГ= Край Глаза

3. ПГ= Под Глазом

 4. ПН= Под носом

5. ПБ= Подбородок

6. КЛ= Начало Ключицы

7. ПР= Под Рукой



 8. БП= Большой Палец

9. УП= Указательный Палец

 10. СП= Средний Палец

11. МЗ= Мизинец 12. ТК= Точка Каратиста

ТС= Точка Связки (на рисунке не пронумерована, но она показана на тыльной стороне ладони на 1,27 см ниже середины отрезка между косточками безымянного пальца и мизинца). Некоторые «школы» самой первой ставят точку на вершине головы. То есть последовательность будет начинаться с вершины головы, потом бровь, глаз итп., а под соском не используем. Это сами себе уж экспериментально решите, что лучше и эффективнее в вашем конкретно случае.

**5. Проработка точки связки - Гаммы.** Во время постукивания



по **Точке Связки** производится следующий набор действий (повторять проблему в это время не надо)

• Закрыть глаза - Открыть глаза

• Перевести глаза максимально ***вправо вниз*** - Перевести глаза максимально ***влево вниз***

• Сделать глазами полный круг в одном направлении

• Сделать глазами полный круг в противоположном направлении

• “Помычать” любую мелодию в течение пары секунд

• Сосчитать до 5

• Снова “помычать” любую мелодию в течение пары секунд

6. После этого повторяете процедуру таппинга (простукивания кончиками пальцев по соответствующим точкам), как описано в пункте 4. Вместе это называется “бутерброд с ветчиной” – две процедуры таппинга – это типа булки, а простукивание точки связки и проделывание действий – это типа ветчина между ними. Вот эта штука и есть один “раунд” или “цикл” ТЭС. Вся сессия ТЭС и состоит из этих циклов.

**7. Глубокий вдох-выдох** (попить воды), и оцениваете проблему еще раз по 10-бальной шкале. Она может не уменьшиться (редко) или уменьшиться на 1-2 единицы, или исчезнуть совсем (бывает и такое). Если не исчезла, а уменьшилась (снизилась интенсивность), то продолжаете опять всю процедуру с пункта 3, при этом в сетапе (при настройке) говорим следующее: ***“Даже,*** ***несмотря на то, что*** я **все еще** чувствую головную боль, я глубоко и полностью принимаю себя” или ***“Даже, несмотря на то,*** что у меня ***все еще*** есть \_\_\_\_\_\_(эта проблема), я глубоко и полностью принимаю себя”. То есть теперь уже работаете с остатками проблемной ситуации.

**8. Опять оцениваете состояние по субъективной шкале.** Здесь все время идет оценка по сравнению с первоначальным состоянием. Если остались какие-то эмоциональные хвосты, какие-то недоделки, что-то не долечили, т.е. оценка состояния отлична от нуля, то необходимо повторить весь цикл, т.е. “бутерброд” до тех пор, пока не будет ноль. **Это ВАЖНО!**

Короткий сетап: исключаем пункт 5, в пункте 6 простукиваем с положительным убеждением « у меня ясная, здоровая голова», «я принимаю моего шефа таким, какой он есть». Далее по алгоритму 7 и 8 пункты.