

12+

ДМИТРИЙ БОЛЕСОВ

ПРАКТИКИ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ

The background of the cover is a deep blue space filled with numerous small white stars. A central figure is shown in silhouette, standing with arms slightly away from the body. Overlaid on the figure and the background are several glowing, ethereal lines in shades of blue and purple. These lines form loops and swirls, resembling energy fields or auric layers. At the base of the figure, there are concentric, glowing rings that look like ripples on a dark surface.

Дмитрий Болесов

Практики ресурсного состояния

«Издательские решения»

Болесов Д.

Практики ресурсного состояния / Д. Болесов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-695768-8

Освойте мощные инструменты самопомощи: таппинг для быстрого снятия тревоги, якорение для доступа к ресурсным состояниям и самогипноз для глубинных изменений. Книга с упражнениями, протоколами и дневником практик — ваш путь к эмоциональной стабильности.

ISBN 978-5-00-695768-8

© Болесов Д.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Часть 1. Таппинг: простукивание для снятия стресса	7
Глава 1. Что такое таппинг?	7
Глава 2. Основы техники	8
Глава 3. Практические сценарии	10
Глава 4. Таппинг для особых групп	11
Глава 5. Таппинг и здоровье	13
Часть 2. Якорение: создание мгновенных ресурсов	15
Глава 6. Теория якорения	15
Глава 7. Как ставить ресурсные якоря	16
Глава 8. Применение в жизни	17
Глава 9. Экологичное якорение	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Практики ресурсного состояния

Дмитрий Болесов

© Дмитрий Болесов, 2026

ISBN 978-5-0069-5768-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Что такое ресурсное состояние?

Ресурсное состояние — это не просто хорошее настроение. Это комплексное ощущение внутренней силы, ясности ума, эмоциональной стабильности и готовности действовать. В таком состоянии:

- вы эффективно решаете задачи;
- легче справляетесь со стрессом;
- чувствуете гармонию с собой и окружающим миром;
- быстрее восстанавливаетесь после нагрузок.

Почему это важно сегодня?

Современный мир предъявляет к человеку повышенные требования: многозадачность, постоянный поток информации, высокая конкуренция. Без навыка входить в ресурсное состояние легко столкнуться с:

- эмоциональным выгоранием;
- хронической усталостью;
- прокрастинацией;
- раздражительностью и тревожностью.

Три техники для управления состоянием

В книге мы подробно разберём три взаимодополняющие практики:

— **Таппинг** — техника простукивания биологически активных точек для снятия стресса и проработки негативных эмоций.

— **Якорение** — метод НЛП для создания мгновенного доступа к ресурсным состояниям через триггеры.

— **Самогипноз** — способ работы с подсознанием для глубинной трансформации убеждений и установок.

Как работать с книгой

Для максимального эффекта:

- изучайте материал последовательно;
- практикуйте ежедневно, даже по 5—10 минут;
- ведите дневник наблюдений (шаблон в Приложениях);
- не стремитесь освоить всё сразу — двигайтесь в комфортном темпе.

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста

Часть 1. Таппинг: простукивание для снятия стресса

Глава 1. Что такое таппинг?

История метода

Техника EFT (Emotional Freedom Technique — Техника эмоциональной свободы) разработана Гари Крейгом в 1990-х годах на основе:

- акупунктуры (китайской медицины);
- психологии;
- нейролингвистического программирования.

Научные и энергетические модели

— **Научная:** стимуляция точек активирует парасимпатическую нервную систему, снижая уровень кортизола.

— **Энергетическая:** балансирует поток энергии в меридианах тела.

Когда эффективен таппинг:

- при тревоге и панических атаках;
- для снижения физической боли;
- при проработке травм и обид;
- для преодоления страхов и фобий;
- в работе с ограничивающими убеждениями.

Исследования эффективности

Обзор 2016 года (Journal of Nervous and Mental Disease) показал: 90% участников отметили снижение тревожности после курса таппинга.

Упражнение «Первичная диагностика»

Оцените своё текущее состояние по шкале от 0 до 10 (0 — полное спокойствие, 10 — максимальная тревога). Запишите результат — мы вернёмся к нему после практики.

Ключевые принципы работы:

- конкретность формулировок;
- принятие себя («я принимаю себя, хотя сейчас я тревожусь»);
- регулярность практики.

Глава 2. Основы техники

Точки для таппинга

- Точка карате (на ребре ладони).
- Лоб (над бровями).
- Виски.
- Внешний угол глаза.
- Под глазом.
- Под носом.
- Под подбородком.
- Ключица.
- Под рукой (на боку грудной клетки).

Базовый протокол

Шаг 1. Сформулируйте проблему: «Я чувствую тревогу перед завтрашним выступлением».

Шаг 2. Настройка: «Хотя я чувствую эту тревогу, я глубоко и полностью принимаю себя».

Шаг 3. Простукивание точек последовательно, повторяя ключевую фразу: «Эта тревога».

Шаг 4. Оценка интенсивности по шкале 0—10.

Шаг 5. Повторение цикла до снижения интенсивности до 2—3 баллов.

Формулировка аффирмаций

Примеры корректных фраз:

- «Хотя я злюсь на коллегу, я принимаю себя и эту эмоцию».
- «Я разрешаю себе чувствовать эту грусть и исцелять её».

Ошибки:

- обобщения («Я всегда нервничаю»);
- обвинения («Он виноват в моём стрессе»).

Пример более подробного таппинга

Шаг 1. Определение эмоции

- Чётко назовите чувство: «Сейчас я испытываю тревогу».
- Оцените его интенсивность по шкале 0—10 (например, 7/10).

Шаг 2. Настройка фразы

— Сформулируйте ключевую фразу с «эта»: «**Эта тревога перед экзаменом**» или «**Эта тревога в животе**».

- Убедитесь, что фраза отражает ваше текущее состояние.

Шаг 3. Простукивание точек

- Простучите каждую точку 5—7 раз, повторяя выбранную фразу.
- Точки: карате, лоб, виски, внешний угол глаза, под глазом, под носом, под подбородком, ключица, под рукой.
- На каждой точке произносите: «**Эта тревога...**» (дополняя контекстом при необходимости).

Шаг 4. Проверка результата

- После цикла оцените интенсивность снова (например, снизилось до 4/10).
- Если нужно, повторите с уточнённой фразой: «**Эта остаточная тревога уходит**».

Шаг 5. Закрепление

— На последней точке замените фразу на позитивную: **«Я спокоен, моё тело расслаблено»**.

— Сделайте глубокий вдох и выдох, зафиксируйте новое состояние.

Важные нюансы

— **Гибкость:** если фраза «Эта тревога» не резонирует, попробуйте альтернативы: **«Это тревожное чувство»** или **«Я отпускаю эту тревогу»**. Главное — чтобы формулировка была вам близка.

— **Интонация:** говорите спокойно, без осуждения. Тон голоса влияет на эффект не меньше, чем слова.

— **Контекст:** для сложных случаев добавляйте детали: **«Эта тревога из-за неопределённости»** — это помогает точно проработать причину.

Практическое упражнение

Выберите актуальную проблему, пройдите полный цикл таппинга по протоколу. Запишите результат в дневник.

Глава 3. Практические сценарии

Сценарий 1. Снятие острой тревоги за 5 минут

Алгоритм:

- Определите физическое ощущение тревоги (мурашки, ком в горле и т. д.).
- Простучите точку карате, повторяя: «Я чувствую эту тревогу в горле».
- Пройдите все точки, фокусируясь на ощущении.
- Перепроверьте интенсивность.

Сценарий 2. Работа с хронической болью

Пример: головная боль напряжения.

- Фокус: «Эта боль в висках».
- Дополнительные фразы: «Я отпускаю напряжение, которое её вызывает».

Сценарий 3. Проработка убеждения «Я не достоин успеха»

Этапы:

- Найдите ситуацию, где это убеждение проявилось.
- Определите эмоции (стыд, вина).
- Проработайте их таппингом.
- Создайте новую аффирмацию: «Я достоин успеха и принимаю его».

Домашнее задание

Выберите один сценарий, практикуйте 3 дня подряд. Фиксируйте изменения в дневнике.

Глава 4. Таппинг для особых групп

Таппинг для детей и подростков: снижение школьной тревожности, помощь при адаптации, проработка страхов

Особенности применения:

- для детей 5—12 лет — в игровой форме, с упрощёнными фразами и визуализацией;
- для подростков 13—18 лет — с акцентом на самостоятельность и осознанность.

Техники для разных задач:

— **Снижение школьной тревожности:**

- фраза: «*Я спокоен (а) на уроке, я знаю ответы*»;
- визуализация: представить себя уверенно отвечающим у доски;
- игра: «Волшебные точки» — простукивать точки, называя по одной хорошей вещи, которая случится на уроке.

— **Помощь при адаптации (новая школа, класс):**

- фраза: «*Мне легко находить друзей, я чувствую себя в безопасности*»;
- упражнение: нарисовать «карту уверенности» — отметить места в школе, где комфортно, и простучать их с позитивной фразой.

— **Проработка страхов (темноты, одиночества, контрольных):**

- фраза для темноты: «*Тьма — это просто отсутствие света, я в безопасности*»;
- фраза для контрольных: «*Я готов (а), я справлюсь, даже если ошибусь*»;
- метод «Страх в коробке»: нарисовать страх, положить в воображаемую коробку, закрыть и простучать: «*Этот страх больше не управляет мной*».

Формат проведения:

- длительность: 5—7 минут для детей, 10—12 минут для подростков;
- частота: ежедневно перед школой или перед стрессовой ситуацией;
- поддержка: родители/педагоги могут проводить первые сеансы вместе, затем ребёнок осваивает технику самостоятельно.

Этические аспекты:

- обязательно получить согласие ребёнка/подростка;
- избегать давления — если отказывается, предложить альтернативу;
- не использовать для «заглушения» глубоких проблем — при стойких страхах направить к психологу.

Групповой таппинг: проведение сессий в парах или малых группах, этические аспекты

Цели группового таппинга:

- создание атмосферы поддержки;
- снижение чувства изоляции при схожих проблемах;
- усиление эффекта за счёт коллективной энергии.

Форматы:

— **В парах:**

- участники поочерёдно выступают в роли «ведущего» и «участника»;
- ведущий произносит фразы, участник простукивает точки и повторяет за ним;
- после — обмен впечатлениями (2—3 минуты).

— **В малых группах (3—5 человек):**

- синхронный таппинг — все выполняют движения одновременно под руководством ведущего;
- тематическая сессия (например, «Снижение стресса перед экзаменом»);

— заключительный круг — краткий отзыв (1 предложение от каждого).

Пошаговая инструкция для ведущего:

— Объявите тему сессии и ключевые фразы (например: *«Я отпускаю тревогу, я доверяю процессу»*).

— Попросите участников встать или сесть в круг, закрыть глаза или сфокусироваться на точке перед собой.

— Проговаривайте фразы медленно, давая время на простукивание каждой точки (5—7 раз).

— Следите за ритмом — выдерживайте паузы между точками.

— После цикла предложите сделать 3 глубоких вдоха и выдоха.

— Завершите сессию позитивным утверждением: *«Мы сделали это вместе, мы поддерживаем друг друга»*.

— Проведите короткий дебрифинг: *«Что вы почувствовали? Что было самым полезным?»*

Этические правила:

— конфиденциальность — всё, сказанное в группе, остаётся внутри неё;

— добровольность участия — никто не обязан делиться переживаниями;

— уважение границ — избегайте давления на «раскрытие» эмоций;

— безопасность — ведущий должен уметь распознать признаки дискомфорта и предложить паузу/выход из практики;

— компетентность — групповой таппинг должен проводить человек с опытом личной практики и базовым пониманием психологии.

Противопоказания для группового формата:

— острые психические расстройства;

— ситуации, требующие индивидуальной терапии;

— группы с высоким уровнем агрессии или недоверия.

Глава 5. Таппинг и здоровье

Связь эмоциональных блоков и телесных симптомов

Концепция психосоматики:

— хронические эмоции (страх, гнев, вина) вызывают напряжение в определённых зонах тела;

— это напряжение нарушает кровообращение, иннервацию, работу органов;

— со временем формируются устойчивые симптомы.

Типичные связи:

— **шея/плечи** — сдерживаемый гнев, ответственность;

— **грудь** — горе, одиночество, страх потери;

— **живот** — тревога, неуверенность в будущем;

— **таз/ноги** — страх безопасности, подавленные желания.

Механизм таппинга:

— простукивание точек активирует зоны мозга, отвечающие за эмоции и память;

— сочетание движений с проговариванием проблемы «перезагружает» нейронные связи;

— снижается уровень кортизола, расслабляются мышцы, улучшается кровоток.

Работа с психосоматикой (головные боли, аллергии, синдром раздражённого кишечника)

Общие принципы:

— фокусировка на эмоциональном триггере симптома (стресс, конфликт, травма);

— использование фраз, связывающих тело и эмоцию: *«Хотя у меня болит голова, я принимаю эту боль и отпускаю напряжение»*;

— регулярность — 2—3 коротких сеанса в день при обострении.

Специфические протоколы:

— Головные боли напряжения:

— точки: виски, лоб, затылок (если доступно), ключицы;

— фразы: *«Я отпускаю давление в голове»*, *«Мои мысли спокойны, моё тело расслаблено»*;

— дополнение: визуализация — представить, как боль «стекает» вниз по спине.

— Аллергии (психосоматический компонент):

— точки: под глазами (зона пазух), под носом, ключицы, под рукой;

— фразы: *«Моё тело безопасно реагирует на окружающий мир»*, *«Я принимаю всё многообразие жизни без страха»*;

— акцент: работа с тревогой и гиперконтролем.

— Синдром раздражённого кишечника:

— точки: под грудиной, живот (на 2 см ниже пупка), ключицы, под рукой;

— фразы: *«Мой живот расслаблен, пищеварение идёт спокойно»*, *«Я отпускаю страх перед будущим»*;

— дополнение: диафрагмальное дыхание после таппинга (5 циклов).

Интеграция таппинга в утренний/вечерний ритуал: короткие 2-минутные протоколы

Утренний протокол «Запуск дня»:

— цель: снять остаточное напряжение сна, настроиться на активность;

— точки: лоб, виски, ключицы;

- фразы: «*Я просыпаюсь с энергией*», «*Сегодня будет хороший день*», «*Я готов (а) к новым задачам*»;

- длительность: 2 минуты;

- дополнение: после таппинга — стакан воды и лёгкая растяжка.

Вечерний протокол «Отпускание дня»:

- цель: сбросить накопившийся стресс, улучшить сон;

- точки: виски, под глазами, под подбородком, ключицы;

- фразы: «*Я отпускаю все тревоги дня*», «*Моё тело расслабляется*», «*Завтра я проснусь отдохнувшим (ой)*»;

- длительность: 2 минуты;

- дополнение: после таппинга — тёплое питьё (чай/молоко) и отключение гаджетов.

Правила интеграции:

- выполняйте в одном и том же месте (у кровати, у окна) — это создаёт условный рефлекс;

- сочетайте с другими ритуалами (чистка зубов, чашка чая);

- используйте таймер, чтобы не превышать 2 минуты;

- отслеживайте эффект: через неделю оцените качество сна/настроение утром.

Варианты адаптации:

- при острой тревоге — увеличьте до 5 минут, добавьте больше точек;

- для детей — превратите в игру: «Волшебное пробуждение» / «Добрая ночь»;

- в период болезни — сфокусируйтесь на точках шеи и груди для поддержки иммунитета.

Часть 2. Якорение: создание мгновенных ресурсов

Глава 6. Теория якорения

Что такое якорь в НЛП?

Якорь — это стимул (звук, прикосновение, образ), который вызывает определённое эмоциональное состояние. Механизм основан на условных рефлексах (как у собак Павлова).

Виды якорей:

— **Кинестетические** (прикосновения, позы, жесты): сжатие кулака, нажатие на точку запястья.

— **Визуальные** (образы, цвета, картинки): мысленное представление моря, фотография на заставке телефона.

— **Аудиальные** (звуки, слова, музыка): короткая фраза («Спокойствие»), мелодия будильника.

Естественные якоря в жизни:

- запах выпечки → ощущение уюта;
- школьный звонок → тревога;
- любимая песня → радость.

Механизм работы:

- В момент пика эмоции создаётся связь «триггер—состояние».
- При повторной активации триггера воспроизводится состояние.
- Чем чаще используется якорь, тем прочнее связь.

Примеры эффективных якорей:

- сжатие большого и указательного пальцев → уверенность;
- слово «расслабься» шёпотом → спокойствие;
- образ зелёного леса → восстановление сил.

Домашнее задание:

- Проанализируйте свои естественные якоря за неделю.
- Запишите 3 положительных и 3 отрицательных якоря.
- Подумайте, какие из них стоит усилить, а какие — нейтрализовать.

Глава 7. Как ставить ресурсные якоря

Пошаговый алгоритм установки якоря:

Шаг 1. Выберите желаемое состояние:

- уверенность;
- радость;
- спокойствие;
- энергия;
- креативность.

Шаг 2. Вспомните момент, когда вы ярко испытывали это состояние. Детализируйте воспоминание:

- что видели;
- что слышали;
- какие были ощущения в теле;
- какие эмоции испытывали.

Шаг 3. Доведите эмоцию до пика интенсивности (10 из 10).

Шаг 4. Установите якорь:

— кинестетический: нажмите на точку между большим и указательным пальцем левой руки;

- визуальный: представьте золотой шар в центре груди;
- аудиальный: скажите про себя «Сейчас!».

Шаг 5. Выйдите из воспоминания.

Шаг 6. Проверьте якорь: активируйте триггер, оцените отклик.

Практикум: якорь уверенности

- Вспомните ситуацию, когда вы были абсолютно уверены в себе.
- Прокрутите воспоминание в деталях.
- На пике уверенности нажмите на точку между большим и указательными пальцами левой руки.

— Удерживайте нажатие 10 секунд.

— Выйдите из воспоминания.

— Проверьте якорь: нажмите на ту же точку, оцените ощущение уверенности.

Ошибки при установке:

- слабый пик интенсивности;
- неподходящий триггер;
- отсутствие регулярной тренировки;
- попытка поставить якорь в плохом настроении.

Домашнее задание:

- Поставьте якорь спокойствия по инструкции.
- Тренируйте его 3 раза в день в течение недели.
- Записывайте результаты в дневник наблюдений.

Глава 8. Применение в жизни

Сценарий 1. Якорь уверенности перед публичным выступлением

- Триггер: сжатие кулака правой руки.
- Активация за 2 минуты до выхода на сцену.
- Подкрепление: мысленное повторение «Я эксперт в этой теме».

Сценарий 2. Якорь спокойствия в конфликтной ситуации

- Триггер: прикосновение к мочке уха.
- Активация при первых признаках раздражения.
- Подкрепление: медленный выдох, мысленная фраза «Я сохраняю хладнокровие».

Сценарий 3. Якорь мотивации для начала работы над проектом

- Триггер: постукивание пальцами по столу.
- Активация перед началом работы.
- Подкрепление: визуализация успешного завершения проекта.

Разбор кейсов с ошибками:

Кейс 1. Анна поставила якорь энергии на звук будильника. Но так как она вставала с трудом, якорь закрепил состояние усталости.

Исправление: ставить якорь только в моменты пиковой энергии.

Кейс 2. Сергей использовал сложный триггер — комбинацию из 3 жестов. Он забывал последовательность.

Исправление: выбирать простые, однозначные триггеры.

Домашнее задание:

- Выберите одну ситуацию из жизни, где вам не хватает ресурса.
- Поставьте соответствующий якорь.
- Используйте его 5 раз в реальных условиях.
- Зафиксируйте результаты в дневнике.

Глава 9. Экологичное якорение

Как ставить якоря без вреда для психики

Экологичное якорение — это создание позитивных ассоциативных связей, которые не противоречат глубинным ценностям человека и не создают внутренних конфликтов.

Основные принципы:

- **Осознанность.** Человек должен понимать, какой якорь ставится и для какой цели.
- **Добровольность.** Нельзя навязывать якоря другому человеку без его согласия.
- **Позитивность.** Якорь должен вызывать ресурсное состояние (уверенность, спокойствие, радость), а не подавлять эмоции.
- **Контекстуальность.** Якорь работает в определённой ситуации и не должен активироваться случайно.
- **Гибкость.** Возможность деактивировать или заменить якорь при изменении обстоятельств.

Пошаговая техника экологичного якорения:

- Определите желаемое состояние (уверенность, концентрация, расслабление).
- Вспомните ситуацию, когда вы ярко испытывали это состояние.
- Доведите воспоминание до пика интенсивности (8—10 баллов).
- В момент пика установите уникальный стимул:
 - тактильный (нажатие на точку запястья);
 - аудиальный (короткая фраза или звук);
 - визуальный (образ или жест).
- Закрепите якорь 3—5 повторений в разных контекстах.
- Проверьте работу якоря в реальной ситуации.

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.