

12+

ДМИТРИЙ БОЛЕСОВ

ПРАКТИКИ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ

Дмитрий Болесов

Практики ресурсного состояния

<https://litres.ru/73588933>

ISBN 9785006957688

Аннотация

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.

Содержание

Введение	5
Часть 1. Таппинг: простукивание для снятия стресса	7
Глава 1. Что такое таппинг?	7
Глава 2. Основы техники	9
Глава 3. Практические сценарии	12
Глава 4. Таппинг для особых групп	14
Глава 5. Таппинг и здоровье	18
Часть 2. Якорение: создание мгновенных ресурсов	22
Глава 6. Теория якорения	22
Глава 7. Как ставить ресурсные якоря	24
Глава 8. Применение в жизни	26
Глава 9. Экологичное якорение	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

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 эмо-

цию».

— «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. Фик-

сируйте 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, аллер-

гии, 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 рефlekсах (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—со-

стояние».

— 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 указательным 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.