

Наталия Брейтберга  
Руководство по EFT

Путь к  
эмоциональному  
здоровью

Как привести в порядок  
себя и свою жизнь



Художественное оформление обложки  
*Юрис Карчевскис*

ISBN 978-9984-859-34-7

- © Н. Брейтберга, 2011
- © Ю. Карчевскис, худ. оформл. обложки, 2011
- © «Издательство Авотс», 2011

---

## Введение

Доводилось ли вам видеть, как разозлённый маленький ребёнок кричит родителю, брату, сестре или другу: „Ненавижу тебя и больше никогда не буду с тобой разговаривать!”, а через несколько минут смеётся, резвится и общается с тем же человеком, как будто ничего и не произошло?

Большинство из нас со временем утрачивает эту естественную способность проживать свои эмоции. Чем старше мы становимся, тем настойчивее родители, учителя, соседи и общество отучают нас от неё. Каждый раз, когда нам приказывают вести себя смирно, сидеть спокойно и тихо, перестать ёрзать, когда нас убеждают, что „большие мальчики не плачут”, а „большие девочки не злятся”, мы учимся подавлять свои эмоции. Со временем мы

привыкаем больше заботиться о приличиях, чем о потребностях своего эмоционального здоровья.

В результате мы так и не научаемся управлять своими эмоциями и гармонично проживать их. Обычно мы впадаем в две крайности – или же мы полностью охвачены эмоциями, или же стараемся от них отстраниться, подавляя их.

Первая крайность – не мы проживаем свои чувства, а чувства нас охватывают и управляют нами. Когда мы живём во власти чувств (стыд, чувство вины, тревога, смущение и т.д.), у нас появляются различные психологические проблемы. Например, если мы поглощены страхом того, что другие люди могут плохо о нас подумать, мы становимся жертвами социальной фобии. Слишком продолжительная грусть и всепоглощающее чувство вины – это уже симптомы депрессии и т.д.

Вторая крайность – избегание своих чувств. Заботясь о приличиях, мы подавляем или видоизменяем эмоции, которые считаем социально или морально неприемлемыми. Например, мы сдерживаем себя,

не позволяем себе выразить своё раздражение на коллег по поводу их несерьёзного отношения к работе, и компенсируем энергию раздражения тем, что начинаем неконтролируемо много есть. Или же у нас может появиться „необъяснимая” головная боль или боль в животе. Или же мы замыкаемся в себе и становимся безразличными.

Если какая-то эмоция у нас находится под запретом, то каждый раз, когда мы сталкиваемся с ней, мы трансформируем её во что-то другое и в результате совсем не понимаем себя. Так, зависть может превратиться в агрессию или даже в восхищение человеком, который её вызывает. Когда мы отгораживаемся от своих эмоций, начинает хуже работать наша интуиция и мы начинаем ошибаться в оценке других людей, и нам становится всё сложнее понимать и свои потребности.

Мы привыкаем отстраняться от своих эмоций, например, смотря телевизор, сидя в интернете, кушая, ходя в кино, читая книги, распивая спиртные напитки, употребляя лекарства, тренируясь в тренажёрном зале и занимаясь прочими

многочисленными видами деятельности, которые отвлекают нас от эмоциональной боли достаточно долго, чтобы запрятать её поглубже. Конечно, в целом большинство упомянутых видов активности положительны и полезны. Просто мы склонны уделять им избыточное внимание, вследствие чего теряем над ними контроль. Мы используем их, чтобы уравновесить нашу неспособность разрешать внутренние эмоциональные конфликты.

Все слышали выражение „время лечит”. К сожалению, для многих из нас это означает примерно следующее: „Дайте мне достаточно времени, и я смогу заглушить любые чувства”.

Когда мы подавляем свои эмоции, вместо того чтобы в полной мере прожить их в момент их возникновения, они накапливаются и вызывают дискомфорт. „Подавлять” означает плотно закрывать крышкой эмоции, не давать им вырваться наружу, отрицать их, обуздывать, скрывать, усмирять, не обращать на них внимания, притворяться, что их не существует. Но любая эмоция, не получившая освобождения

дения, автоматически откладывается в подсознании.

Мы подавляем такое количество эмоциональной энергии, что превращаемся в ходячие бомбы замедленного действия. Мы внезапно можем взорваться и сказать или сделать то, о чём затем жалеем. А наше тело уже не может выдержать внутреннего напряжения, и мы начинаем болеть. Большая часть физических заболеваний связана именно с накопленными негативными эмоциями.

Наши психологические проблемы также тесно связаны с накопленными негативными эмоциями. Например, такая проблема, как низкая самооценка, неуверенность в себе на самом деле представляет собой в течение жизни накопленные негативные чувства по отношению к самому себе. Эти негативные чувства подпитывают негативные мысли: „Со мной что-то не в порядке”, „Я ничего не могу достичь в жизни”, „Я жалкий”, „Я неудачник”, „Я не интересен и не важен другим людям”, „У меня ничего не получится”, „Я недостоин хорошей жизни”, „Со мной случится что-то плохое”, „Мне не

везёт”, „Я глупый”, „У меня никогда не будет нормальных отношений” и т.д. Негативные чувства служат хорошим „удобрением” для „роста и цветения” негативных мыслей.

Как правило, мы эти мысли плохо осознаём или же воспринимаем их как нечто само собой разумеющееся. Но именно с негативными мыслями связаны такие проблемы, как фобии, повышенная тревожность, проблемы в отношениях, проблемы на работе, финансовые проблемы, низкая самооценка, отсутствие мотивации (работать, есть здоровую пищу, заниматься спортом и т.д.), зависимое поведение (алкоголь, сигареты, переедание, созависимость, трудоголизм, шопинг и т.д.). Это как замкнутый круг. Негативные мысли вызывают негативные эмоции по отношению к самому себе, а негативные эмоции, в свою очередь, ещё больше усиливают наши негативные представления о себе.

Многие слышали о позитивном мышлении и стараются думать позитивно. Но это бесполезно, если мы ничего не делаем со своими накопившимися негативными эмоциями. Когда мы освобождаемся от



накопленных негативных чувств, наше мышление естественным образом становится положительным и конструктивным. Нам больше не нужно стараться специально позитивно думать. Это происходит само собой. Потому что негативные мысли, если их не подпитывают негативные чувства, больше не имеют на нас влияния.

---

## **Все эмоции важны и полезны**

Человек – эмоциональное существо. Каждый день под влиянием различных событий и ситуаций мы испытываем целую гамму эмоций. Благодаря эмоциям и чувствам жизнь приобретает особые краски. Чувства и эмоции делают нас живыми. Но важно уметь управлять своими чувствами и эмоциями и гармонично проживать их.

### **В чём отличие между эмоциями и чувствами**

**Эмоции** – это временное эмоциональное переживание какого-то события или ситуации. Базовыми считаются следующие эмоции: страх, гнев, грусть, радость, удив-

---

## Содержание

Введение .....	5
Все эмоции важны и полезны .....	12
Как научиться управлять своими эмоциями и гармонично проживать их.....	16
Что такое <i>Emotional Freedom Techniques</i> .....	19
Как работает EFT .....	24
1. Объяснение с точки зрения психотерапии .....	24
2. Объяснение с точки зрения деятельности мозга.....	31
3. Объяснение с точки зрения Восточной медицины .....	34
4. Объяснение с точки зрения квантовой физики.....	36
Какие проблемы можно решать с помощью EFT .	39
Базовый EFT протокол .....	43
Какие акупунктурные точки мы используем в Базовом EFT протоколе.....	46
Техника постукивания по акупунктурным точкам .....	50
Подготовительная фраза.....	54
Напоминающая фраза .....	61

Что делать, когда выполнен Базовый EFT протокол .....	64
Пример, как использовать Базовый EFT протокол .....	66
Расширенный EFT протокол .....	69
Какие акупунктурные точки мы используем в Расширенном EFT протоколе .....	72
Пример, как использовать Расширенный EFT протокол .....	76
Как завершить процесс EFT.....	80
Что делать, если вы не прогрессируете .....	83
1. Аспекты .....	83
2. Сопротивление.....	98
3. Консультация с EFT специалистом.....	105
Использование EFT для работы с различными проблемами.....	112
EFT и низкая самооценка .....	112
EFT и зависимости (еда, курение, алкоголь, покупки, отношения и т.д.) .....	114
EFT и проблемы в отношениях .....	118
EFT и фобии .....	121
EFT и проблемы со здоровьем.....	124
EFT и достижение целей .....	130
EFT и финансовое благополучие .....	133
Как использовать EFT в общественном месте..	139
Примеры ежедневного использования EFT ...	144