

## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ТАТ®

Мы очень рады, что вы пришли изучать эту мощную исцеляющую технику. Пожалуйста, прочтите сперва нашу инструкцию, а затем вы сразу перейдете к изучению этого чудесного инструмента.

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Ничто из нижеследующего не освобождает TATLife® от требований местных, национальных и государственных законов.

Вам стоит учесть, что, используя Технику Акупрессуры Топас® (ТАТ®), могут всплыть эмоции, физические ощущения или неразрешенные воспоминания. Прошлые яркие или травматические воспоминания могут ослабеть, что может негативно повлиять на способность дать подробное свидетельское показание, касающееся травматического инцидента. Эмоциональный материал может продолжить всплывать и после сессии, указывая на другие вопросы, которые стоит рассмотреть.

Прежде, чем следовать или выполнять протокол или мнения из этих записей, сперва обсудите это с лечащим врачом, терапевтом или другим медицинским специалистом, строго исполняйте все рекомендации и будьте внимательны ко всем предупреждениям. ТАТ не заменитель медицинского лечения.

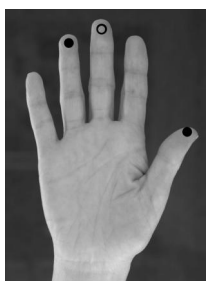
Продолжая знакомиться с этими материалами и начиная использовать технику, вы соглашаетесь со всем вышеизложенным.

Если суд, действующий по нормам права, сочтет какую-либо часть этого предупреждения не имеющей законной силы, то эти части исключаются.

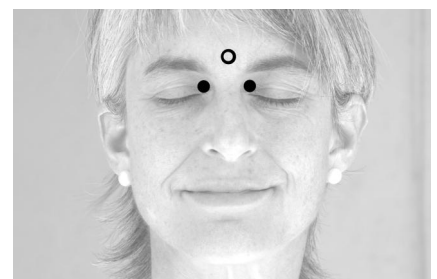
Пожалуйста, изучите наш вебсайт TAT4Life.ru, где вы найдете информацию по ближайшим семинарам с участием сертифицированных тренеров и другую полезную информацию.

Наслаждайтесь ТАТ!

### ПОЗА ТАТ®



С помощью одной руки кончиком большого пальца слегка прикоснитесь к области в 0,5 см над внутренним углом глаза. Кончиком безымянного пальца (среднего) той же руки слегка прикоснитесь к области в 0,5 см над внутренним углом другого глаза. Поместите кончик среднего пальца на точку посередине, около 1,5 см над бровями.



Теперь поместите другую руку сзади головы, касаясь ее ладонью таким образом, чтобы большой палец находился у основания черепа, прямо у линии волос. Ладонь обхватывает череп. Обе руки должны лежать мягко. Нет необходимости в давлении. Это и есть поза ТАТ.



Для детей младше 11 лет открытую руку можно использовать для передней позиции. Ладонь помещается поверх лба, закрывая верхнюю половину глаз. Они могут сами принять такую позу или же вы можете сделать это за них.

Для младенцев, очень больных людей или для тех, кому неприятны касания, поза может быть такой же, как и для детей, только руки должны располагаться в пяти сантиметрах от головы.

Если же вы применяете позу ТАТ на ком-то, то сзади головы будет та же самая позиция, только вместо большого пальца у линии волос будет находиться мизинец. Прежде чем выполнить позу ТАТ, пожалуйста, спросите разрешения у клиента, можете ли вы притрагиваться к нему.

Вы можете давать рукам отдых в любое время, когда захотите, в течение шага или между шагами. Глаза могут быть открыты или закрыты или же рука может быть перед ними. Если вам удобнее лежать, когда вы принимаете позу ТАТ, это нормально.

Иногда ваши чувства могут становиться сильнее, пока вы делаете ТАТ, и временно становятся центром вашего внимания. Если это происходит, оставайтесь в позе ТАТ и направьте свое внимание обратно на шаги. Не стоит усиливать все больше свое внимание на этих чувствах. Если вы продолжаете следовать этим инструкциям, ваши чувства станут спокойными в течение минуты. Если же в течение минуты вы не успокоитесь, попросите помощи сертифицированного специалиста по ТАТ (указанного на [www.tat4life.ru](http://www.tat4life.ru)) или лицензированного психолога.

Продолжайте работать с ТАТ максимум 20 минут в день в позе ТАТ. Выпивайте 6-8 стаканов воды в дни, когда занимаетесь ТАТ.

## ШАГИ ТАТ

В начале сессии направьте ваше намерение на то, что лечение, которым вы займетесь, благотворно повлияет на всех ваших предков, семью, всех вовлеченных в вашу жизнь, на все части вас и все ваши точки зрения, которые когда-либо у вас были.

Если вы никогда прежде не занимались ТАТ, тогда примите позу ТАТ и направьте ваше внимание на каждое из этих трех утверждений. Это может занять от нескольких секунд до минуты.

**ТАТ слишком простой, чтобы он сработал или принес пользу.**

**ТАТ прост и может сработать и иметь огромную ценность.**

**Я заслуживаю того, чтобы жить и я принимаю любовь, помощь и исцеление.**

Теперь вы изучите шаги ТАТ. С каждым шагом, оставайтесь в позе ТАТ и удерживайте внимание на мысли, выраженной в этом шаге, около минуты или до тех пор, пока вы не закончите. Признаком того, что вы закончили, может являться вдох, ощущение, что вы больше не вовлечены в проблему, рассеянное внимание, освобожденная энергия или просто чувство, что вы закончили. Некоторые люди не замечают никаких изменений и просто сидят с каждым шагом по минуте. Детям может потребоваться только несколько секунд.

## ПРОБЛЕМА – ШАГ 1

Этот шаг может быть очень разным и может подойти к любому числу различных ситуаций. Вот что вы будете использовать, чтобы излечить психологическую травму из прошлого.

Важно знать, что когда вы работаете с ТАТ над инцидентом из прошлого, необязательно и не рекомендуется оживлять или вновь переживать события прошлого, чтобы излечиться от них. В действительности, вам даже не нужно описывать событие в деталях. Я часто советую своим клиентам называть событие “это”. Звучать это будет следующим образом:

**Это произошло.**

Если детали события могут помочь, вы можете их использовать. В этом случае вы можете сказать:

\_\_\_\_\_ произошло.

Вместо пропуска вставьте свое описание, например, “Время, когда я упала, произошло” или “Шея произошла”.

## ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ – ШАГ 2

Шаг 2 компаньон Шагу 1, и он также разнообразен. Помните, что когда вы удерживаете внимание на противоположности проблемы, вас не просят верить утверждению, просто допустите такую мысль или возможность.

Когда вы используете ТАТ для работы над эмоциональной травмой из прошлого, вы можете использовать утверждение:

**Это произошло, это закончилось и я в порядке. Я могу расслабиться сейчас.**

Даже если вы все еще очень эмоциональны и «не в порядке» по поводу ситуации, вы так же можете использовать этот шаг. Фраза «я в порядке» относится к вашей внутренней части, которую не трогают события этой жизни и она всегда в порядке. Для продолжающейся ситуации произнесите:

**Это происходит и я в порядке.**

## МЕСТА – ШАГ 3

Травмы или негативные мысли могут застрять в различных частях тела или где-то во внешнем пространстве, например, доме, городе или деревне, где событие произошло, или в определенное время года или даже в группе или расе людей. Эти резонансы или места хранения разные для каждого отдельного человека, и каждая травма может отражаться по-разному. Вам не нужно знать точно все места, где проблема осталась; вам просто нужно быть открытым исцелению, пока вы занимаетесь ТАТ.

Чтобы выполнить этот шаг, направьте свое внимание на:

**Все места в моей голове, теле и жизни, где это осталось, исцеляются сейчас.**

**И/или: Бог (можете использовать любое название), спасибо за исцеление всех мест в моей голове, теле и жизни, где это осталось.**

## Истоки – Шаг 4

Истоки могут включать все, что происходило с вами в любое время, любом месте, что вызвало существование вашей проблемы: события из детства, события, произошедшие с близкими людьми, мечты, воспоминания, неосознанные впечатления... все что с вами происходило. Вам нужно точно знать истоки; просто сохраняйте намерение исцелиться от них.

Для этого шага направьте внимание на:

**Все истоки этого теперь исцеляются.**

**И/или: Бог, спасибо за исцеление всех истоков этого.**

## Прощение – Шаг 5

Для этого шага есть три части: простить других, попросить прощения за себя и простить всех, кого вы винили в проблеме. Необязательно думать о каждом вовлеченном человеке; просто создайте намерение своим сердцем, чтобы простить.

Прощение невероятно важно. Питая злость, ненависть или враждебность к другому человеку, вы остаетесь привязанным к нему, постоянно используя долю своей энергии, мешая тем самым себе продолжать жить своей счастливой жизнью.

Пожалуйста, поймите, что когда вы прощаете кого-то, это не означает, что вы миритесь с тем, что он сделал или что вы хотите быть в близких отношениях с ним. Может оказаться, что вы решите обновить отношения с людьми после исцеления от эмоциональной травмы из прошлого и простить их за то, что они сделали, или же не сделаете этого. С некоторыми людьми вам будет не безопасно находиться в физическом, ментальном или эмоциональном контакте. Очень важно, чтобы вы заботились о себе. И также важно, чтобы вы оборвали негативную связь с этими людьми, и прощение поможет сделать это. Бывает, что простить кого-то нужно только ради себя, а не ради них.

Сконцентрируйтесь на каждом из трех утверждений:

**Я извиняюсь перед всеми, кому причинил вред в этой ситуации и желаю им любви, счастья и мира.**

**Я прощаю каждого, кто причинил мне вред в этой ситуации и желаю им любви, счастья и мира.**

**Я прощаю каждого, кого обвинил в этом, включая Бога и себя.**

## Части – Шаг 6

Иногда, часть вас получает пользу от проблемы, над которой вы работаете. Возможно, часть вас считает, что излечившись от проблемы, у вас не будет так много общего с вашим лучшим другом или же вам придется изменить жизнь, а вы не хотите ничего менять или считаете, что это опасно для вас. Каково бы ни было сопротивление, этот шаг поможет исцелиться и принесет вам покой и целостность.

Что замечательно в ТАТ, так это то, что вам не нужно знать лучший и точный способ, чтобы пройти по шагам; все происходит естественно. Вы просто держите позу, направляете внимание на шаги и затем убираете внимание от проблемы.

Формулировка для этого шага:

**Все части меня, которые получили что-то от этого, исцеляются сейчас.**

Если вы все ещё чувствуете сопротивление к исцелению, займите позу и поговорите (про себя или вслух) с сопротивляющейся частью себя. Эта часть может быть ребенком, защитником или же это может быть часть тела, как например, живот. Даже если вы не знаете, какая это часть, ничего страшного: поговорите все равно. Убедите эту часть, что прошлое закончилось и теперь можно расслабиться.

## ВСЕ, ЧТО ОСТАЛОСЬ – ШАГ 7

Если вы чувствуете, что немного частичек от изначальной проблемы полностью не излечились, направьте внимание на:

**Все, что осталось по поводу этого исцеляется сейчас.**

Многие люди считают, что это хороший, проясняющий шаг, который полезно делать в каждой сессии.

Теперь пересмотрите свою проблему (Шаг 1) и посмотрите, не осталось ли неприятных ощущений. Вы можете обнаружить, что у вас есть другой вопрос или мысль, всплывающие теперь. Если так происходит, сделайте ТАТ по поводу этого. Часто первых двух шагов достаточно.

## ВЫБОР – ШАГ 8

Для этого шага представьте любой позитивный исход для этого вопроса. Например, если у вас был страх перед выступлениями, вы можете теперь представить себя очень спокойным на сцене. Очень эффективно вовлекать себя в этот шаг так сильно, как можете. Описывая это вслух, вовлечете и речь и слух в исцеляющий процесс. Также почувствуйте, как это будет – ваше сердце монотонно бьется, вы расслаблены и вы довольны улыбаетесь. Почувствуйте, как вы выступаете: все происходит гладко, именно так, как вы бы этого хотели.

Если вам нужна формулировка для этого шага, направьте свое внимание на:

**Я выбираю (любой позитивный желаемый исход, связанный с этим)**

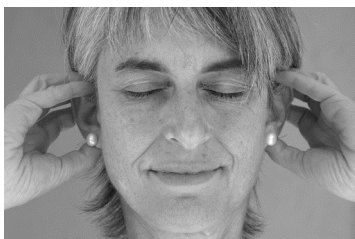
## ИНТЕГРАЦИЯ – ШАГ 9

Этот шаг полностью интегрирует исцеление от этой сессии в вашу систему тело-разум. Для этого есть три части. Сперва, направьте внимание на:

**Это исцеление полностью интегрируется сейчас.**

**И/или: Бог (можете использовать любое название), спасибо за полное интегрирование этого исцеления сейчас.**

Затем, измените положение рук так, чтобы передняя рука стала двигаться назад, а рука сзади – вперед. Обратите внимание на утверждение снова.



Теперь, коснитесь пальцами ушей, сложите руки в чашевидную форму. Поставьте большие пальцы в место, где мочки соединены с шеей, а мизинцы там, где вершины ушей соединены с шеей. Остальные пальцы поставьте на кожу позади ушей.

И наконец, я рекомендую поблагодарить всех, кто помог вам излечиться (как вы чувствуете) – Бога, Мать Природу, Святого Духа, Божественную Любовь и т.п.

Вот и все. Позиция и шаги – основа ТАТ. Люди часто описывают это как очень элегантно простую, но поразительно эффективную технику. Она также называется «портал изящества».

Инструкции в табличке:

<b>Шаги ТАТ для излечения травмы</b>	
Намерение	<b>Исцеление, которое я пройду, я делаю от имени всех моих предков, моей семьи, всех вовлеченных, всех частей меня, всех моих точек зрения, которых я придерживался и всех остальных, кто бы хотел получить пользу от этого исцеления.</b>
Проблема (Шаг 1)	<b>Это произошло</b>
Противоположность проблемы (Шаг 2)	<b>Это произошло, это закончилось и я в порядке. Я могу расслабиться сейчас.</b>
Места (Шаг 3)	<b>Все места в моей голове, теле и жизни, где это осталось, исцеляются сейчас.</b> Вам не нужно знать точно все места, где проблема осталась; просто подумайте, что они исцеляются сейчас.  и/или <b>Бог (можете использовать любое название), спасибо за исцеление всех мест в голове, теле и жизни, где это осталось.</b>
Истоки (Шаг 4)	<b>Все истоки этого теперь исцеляются.</b> Вам не нужно точно знать истоки; просто сохраняйте намерение исцелиться.  и/или <b>Бог, спасибо за исцеление всех истоков этого.</b>
Прощение (Шаг 5)	<b>Я извиняюсь перед всеми, кому причинил вред в этой ситуации и желаю им любви, счастья и мира.</b> Вам не обязательно думать о каждом вовлеченном в проблему; просто создайте намерение простить своим сердцем.  <b>Я прощаю каждого, кто причинил мне вред в этой ситуации и желаю им любви, счастья и мира.</b>  <b>Я прощаю каждого, кого обвинил в этом, включая Бога и себя.</b>
Части (Шаг 6)	<b>Все части меня, которые получили что-то от этого, исцеляются сейчас.</b>
Все, что осталось (Шаг 7)	<b>Все, что осталось, исцеляется сейчас.</b> Пересмотрите исходную проблему и посмотрите, не остался ли там эмоциональный заряд. Если остался, проведите сессию ТАТ.

Выбор  
(Шаг 8)

**Я выбираю (любой позитивный желаемый исход, связанный с этим).**

Интеграция  
(Шаг 9)

**Это исцеление полностью интегрируется сейчас.**

**и/или Бог (можете использовать любое название), спасибо за полное интегрирование этого исцеления сейчас.**

Переместите руки из положения сзади – вперед и наоборот и направьте свое внимание на:

**Это исцеление полностью интегрируется сейчас.**

Расставьте пальцы вашей правой руки вокруг правого уха и пальцы левой руки вокруг левого уха и направьте свое внимание на:

**Это исцеление полностью интегрируется сейчас.**

Рекомендация: Поблагодарите всех, кто, как вы думаете, помог вам исцелиться – Бога, Мать Природу, Святого Духа, Божественную Любовь, и т.п.

Первые несколько сессий вам, возможно, захочется оценить интенсивность проблемы для вас по шкале от 0-10. «0» будет обозначать «нет стресса» и «10» указывать на «худшее из возможного». Оцените, как вы чувствуете себя, думая негативно или вспоминая прошлый инцидент в шаге Проблема (Шаг 1). В конце сессии используйте ту же шкалу и оцените проблему снова. Сравните оценки до и после.

Конечно, настоящим тестом эффективности ТАТ будут изменения в вашей жизни. В некоторых сессиях, вы можете получить мгновенный результат – с ваших плеч неожиданно упадет груз, облегчение от боли или напряжения. В других сессиях результаты будут слегка уловимы. Однажды вы обнаружите, что не думаете о проблеме уже неделю, хотя раньше она все время крутилась в голове. Вы можете обнаружить посреди дела, что вы даже и не мечтали о такой возможности раньше – не думать о проблеме – а теперь вы занимаетесь своими делами без мыслей о проблеме. Все изменения будут делать вашу жизнь счастливее.

## ПАМЯТКА:

- ❖ Если вы делаете ТАТ в первый раз, направьте свое внимание на следующее, когда вы примите позу:

**ТАТ слишком простой, чтобы он сработал или принес пользу.**

**ТАТ прост и может сработать и иметь огромную ценность.**

**Я заслуживаю того, чтобы жить и я принимаю любовь, помощь и исцеление.**

- ❖ Выполняйте каждый шаг в течение минуты или пока вы не почувствуете, что закончили (что бы это ни значило для вас).
- ❖ Выпивайте 6-8 стаканов воды в дни, когда занимаетесь ТАТ.
- ❖ Используйте правильную для вас формулировку. Будьте изобретательны.
- ❖ Ограничьте свое время в позе до 15-20мин в день.
- ❖ Вы можете дать отдых своим рукам в любой момент – даже в течение шага.
- ❖ Любая рука может быть спереди; глаза могут быть открыты или закрыты.
- ❖ Если в какой-то момент, выполняя ТАТ ваши эмоции станут сильнее и центром вашего внимания, что случается редко, оставайтесь в позе и плавно перенесите внимание обратно на шаг, с которым вы работаете.
- ❖ Необязательно и не рекомендуется оживлять или вновь переживать прошлые события, чтобы излечиться от них.

Для большей информации, посетите [www.tat4life.ru](http://www.tat4life.ru) или [www.tatlif.com](http://www.tatlif.com)