



# РУКОВОДСТВО ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА ПРОСТУКИВАНИЯ

**Метод простукивания** – это разновидность психологического точечного массажа, в котором для стимуляции традиционных китайских акупунктурных точек вместо игл используется легкое простукивание. Простукивание определенных точек сочетается с озвучиванием обнаруженной проблемы, за которым следуют определенные утверждения.

Данная техника предназначена для устранения определенных блоков избытка, которые у вас могут быть.

## 5 ОСНОВНЫХ ШАГОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ ПРОСТУКИВАНИЯ

### Шаг 1: ОПРЕДЕЛИТЕ ПРОБЛЕМУ, НАД КОТОРОЙ ХОТИТЕ РАБОТАТЬ

Решите, какую проблему вы хотите решить. Эта проблема и станет мишенью, на «поражение» которой вы нацелитесь во время простукивания.

**Примеры проблем:** страх успеха, страх, что вам будут завидовать, ваше убеждение, что деньги достаются только тяжелым трудом, и так далее.

**ВВ!** Убедитесь в том, что прорабатываете только одну проблему за раз. Пытаясь работать сразу с несколькими проблемами, вы рискуете ухудшить результаты.

## Шаг 2: ПРОТЕСТИРУЙТЕ ПЕРВОНАЧАЛЬНУЮ ВЕЛИЧИНУ ПРОБЛЕМЫ

Определив проблему, с которой вы хотите работать, вам нужно понять, насколько она вас расстраивает. Для этого по шкале от 0 до 10 (0 – никакого дискомфорта, 10 – сильный дискомфорт) оцените, насколько силен дискомфорт, который вы испытываете в своем сознании и теле, думая об этой проблеме.

Первоначальная оценка серьезности данной проблемы будет служить для вас точкой отсчета. В дальнейшем вы сможете сравнивать свой прогресс после каждого круга простукивания. Если, например, вы начали с отметки 8 и в процессе простукивания достигли 4-х, это значит, что ваша проблема уменьшилась на 50%.

## Шаг 3: СФОРМУЛИРУЙТЕ ВВОДНОЕ УТВЕРЖДЕНИЕ

Работа над каждой проблемой начинается с вводного утверждения, которое полностью раскрывает суть этой проблемы или страха и провозглашает ваше принятие себя, несмотря на то, что вы испытываете эту проблему.

Начните с простукивания точки каратэ на обеих руках, проговаривая вводное утверждение, соответствующее рассматриваемой проблеме, 3 раза:

*«Несмотря на то, что у меня есть проблема (называете проблему), я целиком и полностью принимаю себя».*

Примеры вводных утверждений:

*«Несмотря на то, что я верю, что должен тревожиться о деньгах, я целиком и полностью принимаю себя».*

*«Несмотря на то, что я боюсь, что мне начнут завидовать, если я разбогатею, я целиком и полностью принимаю себя».*

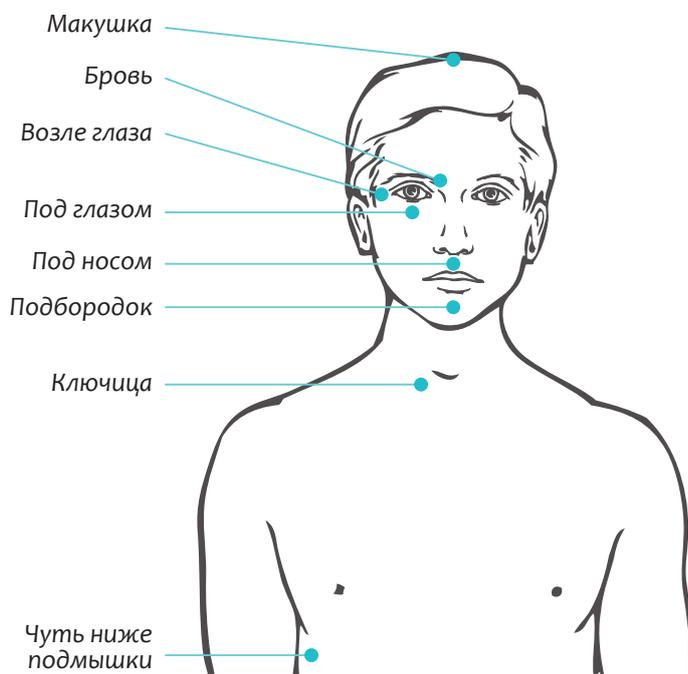
*«Несмотря на то, что я боюсь стать слишком успешным, я целиком и полностью принимаю себя».*

## Шаг 4: ПРОСТУЧИТЕ ТОЧКИ

### Круг 1 – простукивание негативного утверждения

Простукивайте точки меридиан в последовательности, представленной ниже, проговаривая свою проблему:

- Бровь
- Возле глаза
- Под глазом
- Под носом
- Подбородок
- Ключица
- Чуть ниже подмышки
- Макушка



Фраза, которую вам нужно произносить в процессе простукивания, должна быть простой, так как ее задача – только определить проблему.

В зависимости от вашей проблемы, вы можете произносить следующее, простукивая каждую точку:

«Тревога о деньгах»

«Страх неудачи»

«Боязнь успеха»

Таким образом, вы фокусируете сознание на негативных шаблонах мышления, которые блокируют вашу способность притягивать изобилие.

Простучав точки, сделайте глубокий вдох и выдох.

### Круг 2 – простукивание позитивных утверждений

Теперь сформулируйте позитивные утверждения, которыми вы хотите заменить существующие у вас негативные шаблоны мышления.

Примеры позитивных утверждений:

Например, свои негативные убеждения, связанные с тревогой о деньгах, вы можете поменять на:

«Мне очень нравится легко относиться к деньгам».

«Я намереваюсь относиться к деньгам спокойнее».

Негативные убеждения, связанные со страхом неудачи, на:

«Теперь я хочу быть успешным».

«Я освободился от своей внутренней потребности работать против самого себя»

А негативные убеждения, связанные с боязнью успеха, на:

«Я признателен за успех, которого достиг».

«С успехом у меня связано чувство уверенности».

А теперь снова простучите каждую точку, повторяя при этом позитивные утверждения.

Так вы заявляете о том, что предпочитаете видеть в своих эмоциях, мыслях и в своей жизни. При помощи простукивания точек вы создаете новые, положительные шаблоны мышления.

Простучав точки, сделайте глубокий вдох и выдох.

## Шаг 5: С НОВА ПРОТЕСТИРУЙТЕ ВЕЛИЧИНУ ВАШЕЙ ПРОБЛЕМЫ

По шкале от 0 до 10 оцените, как вы теперь чувствуете себя, думая о вашей проблеме. Сравните, насколько уменьшилась интенсивность проблемы после простукивания. Если она не снизилась до нуля, повторяйте весь процесс снова и снова, до тех пор, пока не доберетесь до нуля или не достигните цифры, которая является для вас комфортной.

# ВАША СЕССИЯ ПРОСТУКИВАНИЯ

1. Определите проблему, с которой хотите работать:

---

---

2. По шкале от 0 до 10 оцените свою проблему:

---

3. Проговорите вводное утверждение 3 раза, простукивая точку карате:

Несмотря на то, что \_\_\_\_\_

---

*я целиком и полностью принимаю себя.*

4. Круг 1 – простукивание негативных убеждений

Проговорите свою проблему, простукивая точки в данной последовательности:

Бровь

Возле глаза

Под глазом

Под носом

Подбородок

Ключица

Чуть ниже подмышки

Макушка

Сделайте глубокий вдох и выдох.

## Круг 2 – простукивание позитивных убеждений

Впишите ваше положительное утверждение сюда и повторяйте его, простукивая точки в таком порядке:

---

Бровь

Возле глаза

Под глазом

Под носом

Подбородок

Ключица

Чуть ниже подмышки

Макушка

Сделайте глубокий вдох и выдох.

5. По шкале от 0 до 10 снова оцените свою проблему:

---



**НАЖМИТЕ СЮДА,**  
чтобы изучить метод простукивания  
более глубоко и получить от него  
максимальную пользу

<http://www.metodeft.ru/products/>