

Добро пожаловать на вебсайт ТАТ Лайф.

Мы рады, что Вы пришли узнать эту мощную целительную технику. Пожалуйста прочтите сначала правовое заявление и после этого Вам будет объяснено как использовать этот замечательный способ исцеления.

### **Заявление об ограничении ответственности (правовая оговорка)**

Ниже приведенное правовое заявление не освобождает ТАТ Лайф от требований местного, федерального законов, а также закона штата.

Обратите внимание, что при использовании целительной техники ТАТ на поверхность могут всплыть давно забытые воспоминания, эмоции и физические ощущения. Ранее яркая память о травматичных событиях может померкнуть, что может привести к затруднениям при даче детальных показаний в правовых инстанциях. Эмоционально заряженный материал может продолжать выходить на поверхность после завершения сеанса, указывая на другие моменты, над которыми может понадобиться поработать в последующих сеансах.

Перед тем как начать применять протокол или информацию, полученную в этой публикации, сначала обсудите это с Вашим лечащим врачом, психотерапевтом или другим специалистом, лицензированным в области медицины. Следуйте полностью их рекомендациям, учитывая их предостережения. ТАТ не является заменой медицинского лечения.

Продолжая читать этот документ и используя эту технику, Вы тем самым даете согласие со всем выше сказанным.

Если какие либо части этого заявления будут признаны судом недействительными, правовое заявление будет считать эти части заявления недействительными.

Пожалуйста, изучите наш вебсайт [www.tatlif.com](http://www.tatlif.com), где вы сможете найти календарь будущих событий, список сертифицированных практикующих специалистов и тренеров, реальные истории от специалистов, а также наш виртуальный магазин – все это поможет углубить знания о ТАТ и установить связь с ТАТ общественностью.

Желаем Вам счастливого времяпровождения с ТАТ.

### **Поза ТАТ**

Кончиком большого пальца любой руки коснитесь области на 1/8 инча (0.3 см) выше внутреннего угла глаза, кончиком безымянного пальца той же руки коснитесь области на 1/8 инча (0.3 см) выше внутреннего угла другого глаза, а кончик среднего пальца поставьте посередине лба на 0.5 инча (1.3 см) выше уровня бровей.



Теперь поместите другую руку сзади головы так, чтобы большой палец был чуть выше линии роста волос, а ладонь обхватывала основание черепа.



Обе руки должны быть расслаблены, не нужно никакого давления. Эта поза называется поза ТАТ.

Для детей 11 лет и младше можно просто использовать раскрытую ладонь для передней позиции, когда ладонь помещается на лоб, при этом покрывая и верхнюю часть глаз.



Ребенок может держать позу сам или Вы можете приложить ваши руки. Для младенцев, очень больных людей, а также тех, кто не переносит прикосновения, можно использовать ту же позицию, что для детей, только держать руки на расстоянии 1-2 инчей (2.5-5 см) от поверхности кожи. Если вы держите руки в ТАТ позе на ком-либодругом, то та же самая область затылка покрывается ладонью, но теперь уже мизинец будет расположен в районе чуть выше линии роста волос вместо большого пальца. Перед тем как начать использовать технику ТАТ на ком-либо другом важно получить согласие этого человека на то, чтобы Вы прикасались к нему и проводили ТАТ. Вы можете позволить рукам отдохнуть в любой момент во время любого этапа ТАТ или между этапами ТАТ Ваши глаза могут быть открыты или закрыты, и любая рука может быть впереди. Если Вам удобнее держать позу лежа, это также возможно.

Очень редко бывает так, что чувства могут усилиться во время использования техники ТАТ и временно стать центром Вашего внимания. Если это случится, оставайтесь в позе, но сконцентрируйтесь на словесной формулировке изначального намерения шага. Не концентрируйтесь на погружении в эти эмоции. Следуя этим инструкциям, Ваши чувства успокоятся через минуту. Если успокоение не наступит через минуту, обратитесь за помощью к сертифицированному ТАТ специалисту (указанному на сайте [www.tatlife.com](http://www.tatlife.com)), психиатру или психологу.

Работу в ТАТ позе нужно ограничить максимум до 20 минут в день.

В дни, когда проводите ТАТ рекомендуется выпивать 6-8 стаканов чистой воды.

## **Этапы ТАТ**

В начале сеанса следует выразить намерение, что целительный сеанс, который Вы собираетесь совершить, принесет пользу всем Вашим предкам, семье, всем людям, имеющим отношение к проблеме, а также всем частям Вашего существа и всем точкам зрения, которых Вы когда-либо придерживались.

Если вы не использовали методику ТАТ раньше, начните с концентрации поочередно на следующих трех утверждениях, при этом находясь в позе ТАТ от нескольких секунд до 1 минуты:

**Методика ТАТ слишком проста, чтобы быть эффективной и стоящей чего-либо методикой.**

**ТАТ простая, но эффективная и очень ценная методика.**

**Я достоин (достойна) жить и принимаю любовь, помощь и исцеление.**

Теперь Вы узнаете, как делать ТАТ поэтапно. При каждом этапе держите позу ТАТ и концентрируйтесь на мысли, выраженной в этом шаге, в течение 1 минуты или меньше, если почувствуете, что готовы завершить раньше. Сигналом того, что Вы завершили проработку этапа, может явиться вздох, чувство, что Вы больше не связаны с этой проблемой, блуждающее, рассеянное внимание, чувство высвобождения энергии, или просто чувство завершенности. Некоторые люди не чувствуют никаких изменений, они просто сидят в позе ТАТ по 1 минуте на каждый шаг. Детям может понадобиться всего несколько секунд на каждый шаг.

### **Шаг 1 -Проблема:**

Этот шаг безгранично разнообразен и может быть сформулирован соответственно любому ряду ситуаций. Здесь приведен пример формулировки, используемой при работе с травмой из прошлого.

Важно осознавать, что когда работаете над травмой прошлого с помощью ТАТ, нет необходимости, да и не рекомендуется заново переживать случившиеся события для того, чтобы произошло исцеление. На самом деле Вам даже не нужно в точности описывать событие. Я часто рекомендую моим клиентам просто называть случившееся событие – «это». Формулировка в этом случае будет следующая:

### **Это случилось (произошло)**

Если Вы предпочитаете быть более детальными, можно в этом случае сказать:

----- случилось (произошло)

Просто заполните пробел вашим описанием ситуации, например: «Ситуация, когда я упал, случилась» или «авария произошла».

### **Шаг 2 - Противоположность проблеме**

Этот шаг дополняет первый шаг и так же может быть бесконечно разнообразным. Помните, что когда Вы концентрируетесь на противоположном проблеме высказывании, Вам не обязательно верить в него, достаточно просто позволить этой мысли или возможности быть.

Когда используете ТАТ для исцеления ситуации прошлого, можно использовать следующую формулировку:

**Это случилось, это в прошлом, и я в порядке. Я могу теперь расслабиться.**

Даже если вы до сих пор эмоционально переживаете по поводу случившегося и не чувствуете себя в порядке в связи с этим, Вы все равно можете использовать этот шаг. Фраза «Я в порядке» имеет отношение к Вечной части Вашего существа, которой не вредят события Вашей жизни и которая всегда и навеки в порядке. Для ситуации, которая происходит в настоящем времени, Вы можете сказать:

**Это происходит, и при этом я в порядке.**

### **Шаг 3 - Места и части**

Травмы и негативные мысли могут задерживаться и скапливаться в различных частях тела или во внешних объектах например в доме, городе, стране, где это событие произошло, в определенном времени года или даже в группе или расе людей. Эти резонаторы или места хранения негатива различны для разных людей и каждая травма сохраняется по-своему. Нет необходимости знать все места, где сохранялась травма, Вам просто нужно оставаться открытыми для идеи, что во время сеанса ТАТ исцеление происходит во всех этих местах.

Для этого шага сконцентрируйтесь на фразе:

**Все части моего тела, разума и жизни, где все это хранилось, исцеляются сейчас.**

**И/ или**

**Господи (или любое обращение, которое Вы используете), благодарю за исцеление всех частей моего тела, разума и жизни, где все это хранилось.**

### **Шаг 4 – Причины**

Причины могут включать в себя все, что с Вами когда-либо и где-либо произошло, что привело к Вашей проблеме: события из детства, события, случившиеся с другими людьми, но которые затронули Вас, сновидения, память, подсознательные впечатления, клеточная память .....все, что случилось с Вами. Вам нет необходимости осознавать, в чем заключаются эти причины, просто иметь намерение их исцеления.

Для этого шага сконцентрируйтесь на фразе:

**Все причины этого исцеляются сейчас.**

**и/или**

**Господи, благодарю за исцеление всех причин этого.**

## **Шаг 5 – Прощение**

На самом деле этот шаг включает три подшага: прощение других, просьба о прощении другими, прощение всех, кого винили в этой проблеме. Нет необходимости думать о каждом человеке индивидуально, просто иметь намерение простить в своем сердце. Прощение чрезвычайно важно. Таить злобу, ненависть или недоброжелательность в отношении другого человека лишь привязывает Вас к нему, постоянно забирая часть Вашей энергии, и не давая продвинуться по жизни дальше и жить счастливо.

Пожалуйста, поймите, что прощая, Вы не потакаете тому, что они сделали и это не значит, что Вы хотите сблизиться с ними. Может Вы захотите возобновить отношения с этими людьми после того, как произойдет исцеления события из прошлого и Вы простите их за то, что они сделали, а может этого и не произойдет. Есть люди, с которыми Вам просто небезопасно быть в контакте физически, морально и эмоционально. Важно, чтобы Вы заботились о себе. Также важно растворить негативные связи с этими людьми, и именно прощение поможет в этом. Иногда Вы можете простить кого-то исключительно ради себя, а не ради этого человека.

Поочередно концентрируйтесь на каждой из этих трех фраз:

**Я прошу прощения у всех, кому я причинил (а) боль в связи с этим, и желаю им счастья, любви и мира.**

**Я прощаю всех, кто причинил мне боль в связи с этим, и желаю им счастья, любви и мира.**

**Я прощаю всех, кого я винил(а) в связи с этим, включая Бога и себя.**

## **Шаг 6 – Части**

Иногда, часть Вашего существа получает какую-то выгоду от наличия проблемы, над которой Вы работаете. Возможно, эта Ваша часть думает, что если проблема разрешится, то у Вас больше уже не будет ничего общего с дорогим другом, или Вам придется совершить какие-то большие изменения в жизни, которых Вы не хотите, или это будет каким-либо образом опасно для Вас. Какая бы это ни была причина для сопротивления, этот шаг направлен на ее исцеление и восстановление Вашей целостности и внутреннего мира.

Что замечательно в ТАТ, так это то, что Вам не нужно знать какой способ является наилучшим для применения этих шагов, все происходит естественно. Вы просто, находясь в позе, направляете свое внимание на эти шаги, и тем самым расчищаете путь.

Формулировка для этого шага следующая:

**Все части меня, заинтересованные в этой ситуации, исцеляются сейчас.**

Если после этого шага Вы все равно чувствуете внутреннее сопротивление, то снова вернитесь в позу и поговорите (про себя или вслух) с этой частью себя, которая сопротивляется исцелению. Этой частью может быть Ваш внутренний ребенок или это

может быть защищающая Вас часть, или это может быть часть Вашего физического тела, например желудок. Даже если Вы не знаете, какая это часть, ничего страшного, все равно поговорите с ней. Заверьте ее, что прошлое в прошлом, и она может теперь расслабиться.

### **Шаг 7 – Все, что осталось неразрешенным**

Если Вы чувствуете, что какие-либо частицы изначальной проблемы остались не разрешены, то сконцентрируйтесь на следующей фразе:

**Все, что осталось неразрешенным в связи с этим, исцеляется сейчас.**

Многие люди находят этот шаг как хорошее очищение, которое используют в каждой сессии.

Теперь вернитесь к проблеме, над которой работали (шаг 1) и посмотрите, осталось ли что-либо в ней, что ощущается как неразрешенное. Вы можете обнаружить, что всплыла еще одна побочная проблема или мысль. Если это так, то сделайте ТАТ, направленную на это. Часто бывает достаточно только первых двух шагов.

### **Шаг 8 – Выбор**

Для этого шага представьте себе результат, которого хотите достичь в этом вопросе. Например, если Вы работаете над страхом выступлений, представьте себя выступающим на сцене и при этом чувствуете себя абсолютно спокойно. Очень эффективно быть задействованными в этом шаге по максимуму. Описывая это вслух, Вы включаете речь и слух в процесс исцеления. Также прочувствуйте как это будет ощущаться – спокойное сердцебиение, чувство расслабления, улыбка умиротворенности на лице. Прочувствуйте, как Ваше выступление проходит гладко, так, как Вы желаете. Если Вы хотите использовать слова для этого шага, сконцентрируйтесь на следующей формулировке:

**Я выбираю (далее проговаривайте любой позитивный исход, который Вы бы хотели в этой ситуации).**

### **Шаг 9 – Интеграция**

Этот шаг предназначен для окончательной интеграции исцеления в системе разум-тело. Он включает в себя три части. Сначала сконцентрируйтесь на следующем:

**Это исцеление окончательно завершено сейчас.**

**И/ или**

**Господи (любое обращение к Богу), благодарю за окончательное завершение этого исцеления.**

Далее поменяйте руки местами так, чтобы та рука, которая была спереди, теперь будет сзади, а другая рука переместиться вперед. Сконцентрируйтесь на этих словах снова.

Далее поместите руки вокруг ушных раковин как бы охватывая их пригоршнями, при этом большие пальцы поместите позади основания мочки уха, а мизинцы на верху прикрепления ушной раковины. Остальные пальцы просто распределены равномерно, прикасаясь к коже позади ушной раковины.



В конце я рекомендую Вам поблагодарить Того или То, что в Вашем понимании проводило исцеление для Вас – Бог, Природа Мать, Святой Дух, Божественная Любовь и тд.

Вот и все. Поза и шаги являются основой ТАТ. Люди часто описывают это как элегантно простой, но в то же время поразительно эффективный метод. Его иногда называют «Порталом Благодати»

### **Инструкции в форме таблицы:**

**Намерение:** Это исцеление пойдет на пользу всем моим предкам, моей семье, всем имеющим к этому отношение, всем частям моего существа и всем точкам зрения, которых я когда-либо придерживалась (придерживался).

**Проблема**      Это случилось (произошло)  
(Шаг 1)

**Противоположность проблеме**  
(Шаг 2)      Это случилось, это в прошлом, и я в порядке. Я могу теперь расслабиться

**Места и части**  
(Шаг 3)      Все части моего тела, разума и жизни, где все это хранилось , исцеляются сейчас.

Вам нет необходимости знать все места, где сохранялась травма, Вам просто нужно будет быть открытыми для идеи, что во время сеанса ТАТ исцеление происходит во всех этих местах.

**И/ или**  
**Господи (или любое обращение, которое Вы используете), благодарю за исцеление всех частей моего тела, разума и жизни, где все это хранилось.**

### **Причины**

**(Шаг 4) Все причины этого исцеляются сейчас.  
и/или  
Господи, благодарю за исцеление всех причин этого.**

Вам нет необходимости осознавать, в чем причины, просто иметь намерение их исцеления.

### **Прощение**

**(Шаг 5) Я прошу прощения у всех, кому я причинил(а) боль в связи с этим, и желаю им счастья, любви и мира.**

Нет необходимости думать о каждом человеке индивидуально, просто иметь намерение простить в своем сердце.

**Я прощаю всех, кто причинил мне боль в связи с этим, и желаю им счастья, любви и мира.**

**Я прощаю всех, кого я винил(а) в связи с этим, включая Бога и себя.**

### **Части**

**(Шаг 6) Все части меня, заинтересованные в этой ситуации, исцеляются сейчас.**

### **Все, что осталось неразрешенным**

**(Шаг 7) Все, что осталось неразрешенным в связи с этим, исцеляется сейчас.**

Теперь вернитесь к проблеме, над которой работали (шаг 1) и посмотрите, осталось ли что-либо в ней, что ощущается как неразрешенное. Вы можете обнаружить, что всплыла еще одна побочная проблема или мысль. Если это так, то сделайте ТАТ, направленную на это прежде чем продолжать дальше.

### **Выбор**

**(Шаг 8) Я выбираю (далее проговаривайте любой позитивный исход, который Вы бы хотели в этой ситуации).**

### **Интеграция**

**(Шаг 9) Это исцеление окончательно завершено сейчас.**

**И/ или**

**Господи (любое обращение к Богу), благодарю за окончательное завершение этого исцеления.**



Далее поменяйте руки местами так, чтобы та рука, которая была спереди, теперь будет сзади, а другая рука переместиться вперед.

**Это исцеление окончательно завершено сейчас.**

Далее поместите руки вокруг ушных раковин как бы охватывая их пригоршнями, при этом большие пальцы поместите позади основания мочки уха, а мизинцы на верху прикрепления ушной раковины. Остальные пальцы просто распределены равномерно, прикасаясь к коже позади ушной раковины.

**Это исцеление окончательно завершено сейчас.**

В конце я рекомендую Вам поблагодарить того или то, что в Вашем понимании проводило исцеление для Вас – Бог, Природа Мать, Святой Дух, Божественная Любовь и тд.

На первых порах перед сессиями Вам может пригодиться оценить субъективную интенсивность проблемы по 10 бальной шкале, где 0 означает отсутствие стресса, а 10 наихудший возможный дискомфорт. Оцените Ваши ощущения, когда Вы думаете о негативных верованиях или о негативном опыте, выраженных в первом шаге. В конце сессии оцените Ваши ощущения по той же шкале. Сравните результаты до и после. Конечно, реальным показателем эффективности ТАТ будут изменения в Вашей последующей жизни. После некоторых сеансов Вы почувствуете мгновенное облегчение и сдвиг, как будто груз будет сброшен с Ваших плеч, произойдет существенное облегчение боли или напряжения. После некоторых сеансов, изменения будут едва заметны, но однажды Вы вдруг осознаете, что не думали о проблеме в течение уже нескольких недель, в то время как прежде она не выходила из головы. Вы можете обнаружить, что делаете что-то такое, о чем не могли даже мечтать раньше, в то время как Вы делаете это без каких либо задних мыслей и сомнений. Все эти изменения способствуют более счастливой жизни, которой Вы достойны.

#### **Заметки:**

- Если Вы делаете ТАТ впервые, сконцентрируйтесь поочередно на следующих утверждениях:

**ТАТ слишком проста, чтобы быть эффективной и стоящей чего-либо методикой**  
**ТАТ простая, но эффективная и очень ценная методика**  
**Я достоин (достойна) жить и принимаю любовь, помощь и исцеление.**

- Каждый шаг делайте в течение 1 минуты или меньше если почувствуете, что готовы раньше.

- Выпивайте 6-8 стаканов воды в дни, когда делаете ТАТ.

- Используйте слова, которые более созвучны Вам, будьте изобретательны.

- Ограничьте время нахождения в позе до 15-20 минут в день.

- Вы можете опустить руки, чтобы отдохнуть в любой момент, даже находясь в позе.

- Любая рука может быть спереди или сзади, глаза можно закрыть, можно оставить открытыми.

- Если в какой-то момент в процессе ТАТ Ваши эмоции усилятся и станут фокусом внимания, что случается редко, просто переместите Ваше внимание снова на формулировку шага, над которым работаете.

- *Нет необходимости и не рекомендуется заново переживать прошлые события для их исцеления.*

2007, TATLife Все права защищены.