

שאלות נפוצות

זה משנה באיזו יד אני משתמשת? לא, תבחרי מה שנוח לך.

מותר להחליף ידיים תוך כדי טאפינג? כן, בטח. לפעמים מתעייפים קצת... 😊

מותר לעשות טאפינג בשתי ידיים? כן!

כמה פעמים לתופף על כל נקודה? מקובל בין 7-9. אפשר גם יותר, אל תמהרי.

האם הכרחי לומר את 'משפט ההכנה'? לא תמיד, אבל במקרים בהם יש "רווח משני" פסיכולוגי מהשארית הבעיה, זה חיוני. לכן, הכי פשוט זה להשתמש בו תמיד. ובינינו, כמה כבר יוצא לך להגיד לעצמך שאת אוהבת ומקבלת את עצמך? נצלי את ההזדמנות!

טאפינג 'יקלקל' לי תגובות בריאות למצבים או רגשות חיוביים? לא.

אני עלולה לגרום נזק אם לא אעשה את זה נכון? לא. היצמדי לטכניקה הבסיסית (צפי שוב בסרטון ההדרכה, אם צריך) כדי לא לבזבז זמן על עבודה לא יעילה, אבל אין חשש מנזק.

מה קורה אם אני לא מדייקת או מדלגת בטעות על נקודה? הכל בסדר. השתמשי ב-2 אצבעות או יותר, כדי להבטיח שתגעו בנקודה. עם הזמן, תהיי יותר מיומנת. אם פספסת נקודה, את יכולה לחזור אליה ולהמשיך את הרצף משם, או לוותר עליה באותו סבב.

להשתמש באותו משפט תזכורת בכל נקודה בסבב? לא חובה, אבל זה מאוד נוח בסבבים הראשונים וכשאת בתחילת הדרך. בהמשך, כשתצברי ביטחון, תוכלי לשנות את המילים.

כמה זמן התוצאות נשמרות? לתמיד. אם יש אספקטים של הבעיה שלא טופלו, זה עשוי להיראות כאילו היא חזרה. פשוט תעשי טאפינג על האספקט הנוסף.

צריך לחזור על הטיפול? לפעמים, אם מתעורר אספקט נוסף. אבל בד"כ זה יהיה בעוצמה חלשה יותר ואפשר יהיה לנטרל את האספקט החדש בקלות יחסית.

צריך להאמין בשיטה כדי שזה יצליח? לא. זה עובד היטב גם על סקפטיים. משתמשים באותו רצף תיפופים לכל נושא? כן. פשוט תשני את משפט ההכנה ומשפטי התזכורת בהתאם לנושא.

מותר להשתמש באמירות חיוביות? כן, אבל רצוי להכנס משפטים חיוביים רק אחרי שהורדת את עוצמת התחושה השלילית לרמה נמוכה יחסית, של 4 מתוך 10 או פחות.

אני חייבת להגיד את המשפטים בקול רם? לא, אבל כדאי, כי זה יותר עוצמתי ומשפיע יותר מהר. אפילו יותר מכך, אם יש לך אומץ - אני ממליצה לעשות טאפינג בקול רם מול מראה.

למה אומרים משפטים שליליים בטאפינג? כי זו האמת. זהו הרגש, התחושה או האמונה הקיימים בתוכך, וטאפינג עובד עם מה שבאמת קיים, לא עם מה שהיינו רוצים שיהיה. אבל אל תדאגי, בד"כ תוך דקות ספורות הרגש השלילי נעלם או נחלש מאוד, כך שממש כדאי לתת לו את הביטוי הזה.

זה פועל באמצעות אפקט פלצבו? לא. עובדה, שזה פועל גם אצל אנשים שלא מאמינים בשיטה.

באיזו תדירות לעשות טאפינג? כדאי לעשות טאפינג בכל פעם שאת מזהה נושא שאת רוצה לשנות, או בכל פעם שאת מרגישה תחושה או רגש לא נעימים. אין שום מגבלה וכל המרבה הרי זה משובח! אני ממליצה על 5 דקות ביום לפחות, כתחזוקה שוטפת להפחתת הסטרס הכרוני של החיים ולשמירה על מצב רוח טוב ויציב. היעזרי במדיטציות הטאפינג המונחות שצירפתי לך כבונוסים 😊