

טאפינג הכנה לשחרור אמונות מגבילות

בתיפוף על צד היד:

3X "למרות שנאחזתי באמונות שערכו אותי, אני אוהבת ומקבלת את עצמי"

בתיפוף על רצף הנקודות:

תחילת הגבה: כל האמונות המגבילות האלה

צד העין: חשבתי שהן עובדות

מתחת לעין: הרבה מהן קיבלתי מההורים שלי

מתחת לאף: או מהתרבות שלי

שקע הסנטר: "אם זה לא קשה, זה לא שווה את זה"

עצם הבריח: "אני חסרת מזל"

מתחת לזרוע: "יש לי גנים דפוקים"

קודקוד: "אני לא עושה דברים עד הסוף"

תחילת הגבה: האמונות הישנות האלה

צד העין: אמרתי אותן לעצמי שוב ושוב

מתחת לעין: לאמונות האלה אין כוח

מתחת לאף: אני נתתי להן כוח באמצעות תשומת הלב שלי

שקע הסנטר: אני מרשה לעצמי לפקפק בכל דבר

עצם הבריח: האם זה באמת נכון?

מתחת לזרוע: האם זה באמת מה שאני מאמינה?

קודקוד: אני נשארת פתוחה וסקרנית

תחילת הגבה: אני יודעת בהגיון שהן לא נכונות

צד העין: אבל הן מרגישות נכונות

מתחת לעין: אני מכירה בתחושה הזו

מתחת לאף: חייתי עם האמונות האלה כל כך הרבה זמן

שקע הסנטר: חשבתי שזו פשוט מי שאני

עצם הבריח: אבל זה רגש

מתחת לזרוע: ורגשות יכולים להשתנות

קודקוד: אני מקבלת את עצמי גם עם כל הרגשות האלה

תחילת הגבה: כשאני מקדישה זמן להבחין באמונות האלה

צד העין: אני עושה עליהן טאפינג, אחת אחת

מתחת לעין: יש לי את הכוח לבחור במה אני מאמינה

מתחת לאף: אם האמונה הישנה הזו צצה

שקע הסנטר: אני עושה טאפינג על הרגש שהאמונה הישנה הזו מעוררת

עצם הבריח: אני מרגישה רגועה ובטוחה

מתחת לזרוע: אני זוכרת שזו רק מחשבה

קודקוד: ואז אני בוחרת מחשבה אחרת

תחילת הגבה: אני בוחרת באופן מודע במה להאמין

צד העין: אני מאמינה שלהיות בריאה זה מעצים

מתחת לעין: החיים נועדו ליהנות מהם

מתחת לאף: בריאות היא ביטוי של ההנאה הזאת

שקע הסנטר: אני יכולה להשיג את המטרות שלי

עצם הבריח: הגוף שלי תומך בי

מתחת לזרוע: יש לי כל כך הרבה על מה להודות

קודקוד: יש לי את כל האיכויות הדרושות כדי לחיות חיים נפלאים

בסבב האחרון:

הכניסי את התכנים שאת רוצה.

במה את בוחרת להאמין לגבי עצמך?

אני...

הרפתקנית

בטוחה בעצמי

נחושה

מספיקה כמו שאני

אינטליגנטית

מלאת תשוקה

חכמה

חזקה

בלתי ניתנת לעצירה

ראויה

... הוסיפי עוד רעיונות משלך!