

תרגיל טאפינג ל... טאפינג!

שתי הסיבות העיקריות להימנעות מטאפינג, אצל מי שכבר מכיר את השיטה ומודע לתועלות שלה, הן:
1. תגובה של תת המודע, שמנסה למנוע שינוי של הדפוסים המוכרים
2. עוד לא התבסס הרגל של טאפינג

תרגיל הטאפינג הבא נועד לגעת בשני הנושאים האלה.

משפט הכנה (נק' הקראטה):

למרות שלא השתמשתי בטאפינג כפי שיכולתי, אני מקבלת את עצמי באופן מלא ועמוק
למרות שיכולתי להקל לעצמי קצת על החיים בעזרת טאפינג על הדחף לאכילה מוגזמת
או על מצבי סטרס שחוויתי לאחרונה, אני בוחרת להירגע ולסלוח לעצמי עכשיו
למרות שאני לא רגילה להיעזר בטאפינג כדי לפתור את הבעיות שלי, אני בוחרת להתחיל להשתמש
בזה, אני בוחרת להיות בעלת תושייה ולזכור שהכלי העוצמתי הזה עומד לרשותי!

משפטי תזכורת:

תחילת הגבה: לא עשיתי טאפינג
צד העין: למה לא?
מתחת לעין: אולי אני מכשילה את עצמי?
מתחת לאף: אולי
סנטר: או אולי פשוט שכחתי
עצם הברית: אולי אני פשוט לא רגילה לעשות את זה
מתחת לזרוע: אבל אני יכולה להתחיל להשתמש בזה עכשיו
קודקוד: אני עושה טאפינג כרגע!

תחילת הגבה: וזה נהדר
צד העין: אני בוחרת לזכור
מתחת לעין: לעשות טאפינג
מתחת לאף: אני בוחרת לפתח את ההרגל החיובי הזה
סנטר: זה יכול לעזור לי כל כך
עצם הברית: זה יעשה את החיים שלי קלים יותר
מתחת לזרוע: וזו בחירה שאני רוצה לעשות
קודקוד: אני בוחרת לעשות טאפינג כשזה הכי יועיל לי

נשימה עמוקה... ולשחרר

חזרו על התרגיל מספר פעמים והוסיפו מילים ומשפטים משלכן, ככל שמתעוררים תוך כדי הטאפינג.