

טאפינג כללי לשחרור מאירועי העבר

בתיפוף על צד היד:

"למרות שאיפשרתי לאירועים האלה לעכב אותי בחיים,
אני אוהבת ומקבלת את עצמי ומשחררת את עצמי עכשיו"

3X פעמים

בתיפוף על רצף הנקודות:

תחילת הגבה: לבחון את הדברים מקרוב יכול להיות מציף ולא נעים

צד העין: קל יותר להתעלם מהעבר שלי
מתחת לעין: קל יותר להתעלם מהאירועים האלה
מתחת לאף: אבל הם משפיעים עליי באופן יומיומי
שקע הסנטר: החיים לא ממש מרגישים קלים
עצם הבריח: עם המשקל של אירועי העבר האלה עליי
מתחת לזרוע: אולי אני אוכל לבחון אותם מקרוב
קודקוד: אם אני אעשה את זה בעדינות ובסקרנות

תחילת הגבה: האירועים האלה שקרו לי
צד העין: השתמשתי בהם כהוכחות
מתחת לעין: כדי למנוע מעצמי להתקדם
מתחת לאף: המילים האלה שאמרו לי
שקע הסנטר: הרשיתי לעצמי להאמין להן
עצם הבריח: כל אירועי העבר האלה
מתחת לזרוע: אני מרשה לעצמי להיות מודעת להם
קודקוד: ולבטא במילים את הרגשות שלי

תחילת הגבה: הסיפור הזה שסיפרתי לעצמי

צד העין: על למה אני לא יכולה להצליח

מתחת לעין: השתמשתי במקרים האלה כהוכחות

מתחת לאף: לכך שאני לא מסוגלת לעשות את זה

שקע הסנטר: שאני לא מספיק טובה

עצם הבריוח: אולי אני יותר מאשר סך האירועים האלה

מתחת לזרוע: אני לוקחת את הכוח שלי מהעבר ומחזירה אותו אליי

קודקוד: אני מרגישה את הכוח והעוצמה שלי בהווה

תחילת הגבה: המילים הפוגעניות האלה מהעבר

צד העין: הרשיתי להן להמשיך לחיות בראש שלי

מתחת לעין: מה שהם אמרו היה שיקוף של מי שהם

מתחת לאף: אני משחררת את הכוח שהיה למילים האלה עליי

שקע הסנטר: ומתחילה להקשיב למילים שלי

עצם הבריוח: שאומרות לי את כל הסיבות לכך שאני מספיק טובה

מתחת לזרוע: אני מקשיבה לקול שלי

קודקוד: והוא מוביל אותי קדימה

תחילת הגבה: אירועי העבר האלה

צד העין: אני לוקחת את השיעורים והלקחים

מתחת לעין: ומשחררת כל כאב

מתחת לאף: אני מכירה תודה על כל מה שלמדתי

שקע הסנטר: אולי חוויתי דחייה

עצם הבריוח: כדי שאני אוכל לפנות למקום טוב יותר

מתחת לזרוע: אני פתוחה לגלות

קודקוד: את כל הברכות הנסתרות באירועי העבר האלה

תחילת הגבה: כל אותם רגעים הובילו אותי אל הרגע הזה

צד העין: שבו אני בוחרת באהבה

מתחת לעין: שבו אני בוחרת בשמחה

מתחת לאף: שבו אני רואה את הערך שלי

שקע הסנטר: אני כל כך מודה על העבר שלי

עצם הבריוח: אני מלאה הכרת תודה על כל מה שלמדתי

מתחת לזרוע: אני לוקחת את כל השיעורים המעצימים האלה מהעבר שלי

קודקוד: ואני משחררת את עצמי לחופשי

נשימה עמוקה... ולשחרר