

תרגיל טאפינג מול הראי

טאפינג מול ראי מייצר הרבה פעמים שינוי עוצמתי במצב הרגשי ובתפישה העצמית. בהתחלה זה יכול להרגיש מוזר ואולי מרתיע, לעשות טאפינג מול ההשתקפות של עצמך. לרוב הנשים יש מערכת יחסים בעייתית עם הראי, לוח זכוכית שנתנו לו את הכוח להשפיע על האושר שלנו.

חשבי רגע על מערכת היחסים שלך עם הראי.

האם את מתחמקת ממנו?

האם את מבלה זמן רב מולו, תוך ביקורת עצמית קשה?

מה שאנחנו רואות בראי הוא השתקפות של מערכת היחסים שלנו עם עצמנו, ולעיתים קרובות מדי, זו מערכת יחסים שסובלת משנים של הזנחה. תרגיל הטאפינג מול הראי הוא התחלה של ריפוי מערכת היחסים הזו. הוא מיועד לנטרל את תגובת הפאניקה שהראי מעורר, תגובה שהיא מכשול מנטלי משמעותי בדרך להרזיה.

המילים בהן אני משתמשת בתרגיל נועדו לתת לך כיוון. ככל שתרגישי בטוחה יותר, תוכלי לשנות אותן ולהתאים אותן לתחושות שלך. שימי לב שאת עלולה לחוש התגברות של עוצמת הרגשות בתחילת התרגיל. זה קורה משום שזו הפעם הראשונה שאת נותנת ביטוי קולי ממשי למילים שאת אומרת לעצמך בתוכך, על בסיס יומיומי. זה סימן שאת נוגעת במקום הנכון, אז תמשיכי בטאפינג.

את התרגיל הזה כדאי לעשות כשאת כמה שיותר חשופה, עדיף אפילו בעירום. אם זה קשה או מלחיץ מדי, אז לא בכוח. תתחילי כמו שנוח לך, ותוכלי לחזור על התרגיל שוב ושוב עם פחות בגדים בכל פעם.

אם תוך כדי הטאפינג עולה בך זיכרון של איזשהו אירוע מהעבר (גם אם נראה לך לא קשור) – את יכולה להתמקד בו ולעשות טאפינג תוך כדי שאת "מספרת את הסיפור" או "צופה בסרט" של אותו אירוע (אם זה מקרה מאוד טעון רגשית, עדיף לצפות בו בסרט).

בכל פעם שאת מגיעה לקטע שמעורר רגש שלילי, התעכבי ועשי טאפינג עד שהרגש השלילי יירגע. המטרה: להגיע למצב בו את יכולה לספר את הסיפור או לצפות בסרט מתחילתו ועד סופו מבלי שיתעוררו רגשות שליליים (כאילו קרה למישהי אחרת).

[תרגיל טאפינג מול מראה](#)