

טאפינג על "אין מה לאהוב בגוף שלי"

אמרי בקול "אין מה לאהוב בגוף שלי"
דרגי את מידת ה'אמת' של המשפט בין 0-10.

בתיפוף על צד היד:

"למרות שאין מה לאהוב בגוף שלי, אני אוהבת ומקבלת את עצמי" 3X

בתיפוף על רצף הנקודות:

תחילת הגבה: אין מה לאהוב בגוף שלי
צד העין: לא כשהוא נראה ככה
מתחת לעין: אני מבחינה בכל מה שלא בסדר בגוף שלי
מתחת לאף: אני מרגישה שהגוף שלי פועל נגדי
שקע הסנטר: לו רק נולדתי בגוף אחר
עצם הבריח: זה כל כך לא הוגן
מתחת לזרוע: אין מה לאהוב בגוף שלי
קודקוד: הסיפור הזה שאני מספרת לעצמי

חזרי על המילים האלה (עדיף להוסיף מילים מדוייקות יותר משלך) עד שעוצמת הרגש היא 4 ומטה,
ואז אפשר לעבור לאמירות חיוביות:

תחילת הגבה: הגוף שלי מתמודד כל כך יפה
צד העין: בסביבה הקשה הזו
מתחת לעין: הוא עושה בשבילי כל כך הרבה כל יום, מבלי לקבל ממני תודה
מתחת לאף: הגוף שלי עושה ככל יכולתו כדי לשרוד
שקע הסנטר: ועכשיו אני נותנת לו את האהבה והתמיכה שהוא צריך כדי לשגשג
עצם הבריח: אני מייצרת סביבה פנימית מזינה ומטפחת
מתחת לזרוע: הגוף שלי יפה
קודקוד: אני מוקירה את הגוף שלי

נשימה עמוקה... ולשחרר