

טאפינג על אירוע שעיוות את חוויית הירידה במשקל

בתיפוף על צד היד:

למרות שקרה משהו רע בפעם שעברה שירדתי במשל, אני אוהבת ומקבלת את עצמי ואני מוגנת.
למרות שקרה משהו רע בפעם שעברה שירדתי במשל, אני אוהבת ומקבלת את עצמי ואני בטוחה.
למרות שקרה משהו רע בפעם שעברה שירדתי במשל, אני אוהבת ומקבלת את עצמי ואני בסדר.

בתיפוף על רצף הנקודות:

תחילת הגבה: הדבר הרע הזה שקרה
צד העין: הרגשתי כל כך טוב
מתחת לעין: וזה התפוצץ לי בפרצוף
מתחת לאף: ההתנגדות הזו לרדת במשקל
סנטר: יש בי חלק שרוצה לרדת במשקל
עצם הבריח: ויש בי חלק שלא רוצה
מתחת לזרוע: אני לא רוצה שיקרה שוב מה שקרה אז
קודקוד: זה לא מרגיש בטוח לרדת במשקל

המשיכי כך, עם התייחסויות ספציפיות לאירוע שלך, עד להקלה משמעותית.
כשעוצמת הרגש יורדת מתחת ל-5 אפשר לעבור למשפטים חיוביים:

תחילת הגבה: אולי הפעם זה יכול להיות שונה
צד העין: אולי העניין מעולם לא היה המשקל
מתחת לעין: העניין תמיד היה אני
מתחת לאף: ולמדתי כל כך הרבה מנסיון העבר הזה
סנטר: אז אני לוקחת את השיעורים שלמדתי
עצם הבריח: ומשחררת את הכאב
מתחת לזרוע: הפעם זה יהיה שונה
קודקוד: אני מרגישה בטוחה ומוגנת וסומכת על ההחלטות שלי

נשימה עמוקה... ולשחרר