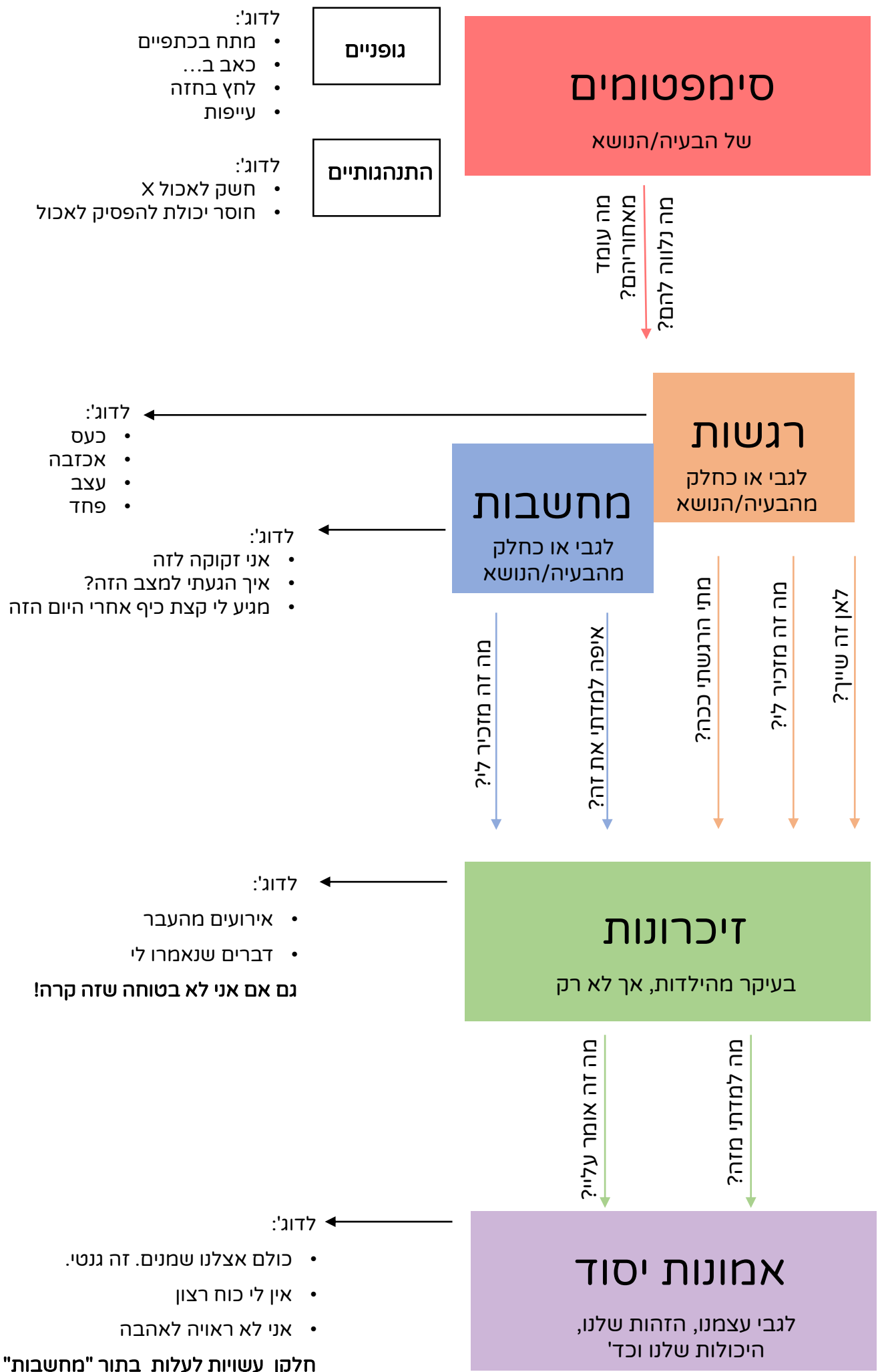


תהליך עבודה מומלץ



• כל אחד מהסימפטומים, רגשות, מחשבות, זיכרונות ואמונות – הוא נושא לטאפינג בפני עצמו. יש להעריך את עוצמתו ולעבוד עליו עד שבסופו של דבר ירד ל-0-1.

• לא חובה לעבוד בסדר המתואר בתרשים. החשוב הוא לנסות לזהות כמה שיותר אלמנטים שקשורים לבעיה.