

טאפינג לשיפוט עצמי בפעילות גופנית

דמייני את עצמך עושה איזושהי פעילות גופנית שהיא רלוונטית מבחינתך, ובדקי מה לא מרגיש בטוח, או מה לא מרגיש נוח בתמונה הזאת.

שימי לב לדיאלוג הפנימי השיפוטי שמתקיים אצלך בראש, תוך כדי הפעילות.

קחי את המשפט הכי עוצמתי מתוך הדיאלוג הזה או בחרתי מתוך משפטי הדוגמה הבאים, את זה שמעורר בם הכי הרבה הזדהות/רגש:

"את לא עושה את זה טוב"

"את לא עומדת בקצב"

"את נראית מגוחכת"

"את שמנה מדי"

"את חלשה מדי"

"זה עינני"

"אין טעם"

"את לא אחת מהאנשים הספורטיביים האלה, פשוט תפסיקי ודי"

"את מפדחת את עצמך"

"כולם מסתכלים עלייך"

"איך נתת לעצמך להגיע למצב הזה?"

כעת עברי להקלטת תרגיל הטאפינג