

Scenariul de tapotare pentru critica interioară

Punctul de karate: Deși simt panică în timp ce judec cu asprime imaginea din oglindă, mă iubesc și mă accept pe mine însămi. (*Repetă asta de trei ori.*)

Sprânceană: Observând tot ce nu-mi place...

Colțul exterior al ochiului: Stau în fața celui mai aspru critic al meu.

Sub ochi: Nu am cum să mă simt fericită cu această imagine.

Sub nas: Cum mi-am permis să ajung așa?

Bărbie: Toate aceste emoții pe care le înfrunt în fața oglinzii...

Claviculă: Îmi permit mie însămi să le acord o voce.

Sub braț: Acest sentiment de panică...

Creștetul capului: Legat de respingerea persoanei din oglindă.

Sprânceană: Trebuie să fiu rea cu mine însămi.

Colțul exterior al ochiului: Dacă vreau cu adevărat să mă schimb.

Sub ochi: Aceste credințe debilitante pe care le-am adunat.

Sub nas: Această strategie nu a funcționat.

Bărbie: Corpul meu face tot ce-i stă în putință.

Claviculă: În aceste condiții vitrege...

Sub braț: Este greu să prosperi când ești ridiculizată constant.

Creștetul capului: Poate că a sosit vremea să încerc ceva diferit.

Sprânceană: Pe măsură ce încep să observ acele lucruri pe care le apreciez la corpul meu...

Colțul exterior al ochiului: Și cât de recunoscătoare sunt pentru că sunt în viață în acest corp...

Sub ochi: Devine din ce în ce mai ușor să am grijă de corpul meu.

Bărbie: Corpul meu merită îngrijirea pe care i-o ofer.

Claviculă: Corpul meu merită bunătaea pe care i-o ofer.

Sub braț: Fiecare alegere sănătoasă reprezintă un act de iubire și bunătaea.

Creștetul capului: Îmi permit mie însămi să vorbesc și să mă conectez cu propriul corp...

Sprânceană: Am fost atât de dură cu tine.

Colțul exterior al ochiului: Meriți mai mult decât atât.

Sub ochi: Nu trebuie să faci nimic pentru a merita dragoste.

Sub nas: Acum te iubesc.

Bărbie: Aleg să te apreciez pentru tot ce faci.

Claviculă: Aleg să vorbesc blând cu tine.

Sub braț: Te iubesc, corpul meu.

Creștetul capului: Promit să încerc să exprim toată dragostea pe care o meriți.