



Lucy Mitchell Pole

# STA NELLE TUE MANI

GUIDA PRATICA ALLA PACE EMOZIONALE  
CON TAPPING EFT

ABRA BOOKS SAGGISTICA

# Indice degli argomenti

---

*Indice degli argomenti trattati nel libro — preparato appositamente per questo estratto come guida alla lettura.*

## Perché questa Guida pratica

## Disclaimer e Note legali

### 1. Le origini e la scienza

- Le origini e i primi pionieri
- Il sistema energetico del corpo
- La scienza: lo stress e gli effetti del Tapping

### 2. Le Tecniche del Tapping EFT

- La Scala SUD
- L'Inversione Psicologica e la Preparazione
- L'Affermazione Iniziale
- Parole Promemoria
- La Sequenza Base
- I Punti Meridiani — Figure illustrate: Testa, Busto, Mano
- Per migliorare la riuscita
- Riepilogo Essenziale
- Quali risultati attendersi

### 3. L'Arte del Tapping EFT

- Problema globale e problema specifico
- Il Tavolo e le Gambe
- Gli Alberi e il Sottobosco
- L'effetto Generalizzazione
- Come si trovano i particolari in un mare di disagio?
- Gli Aspetti Specifici
- La Tecnica del Film
- La Tecnica del Racconto
- EFT Generativo: la Tecnica delle Scelte
- Trovare le radici emozionali
- La Vocina Critica interiore
- La Tecnica SET
- La Procedura di Pace Personale
- L'Autostima
- Io Come Mi Voglio

### 4. Casi Risolti

- Che depressione!
- Oppressa dai sensi di colpa
- L'anestesia emozionale
- Esasperata dal compagno
- Le Paure — Sabi, Daniel, il musicista, Sara e il grillo
- La Rabbia — Enrico, Omar

Problemi fisici — bruciore di stomaco, dolore alla spalla, stitichezza

Gli animali — Lilly e la sua paura

## **5. Come mantenere l'impegno**

Il Guadagno Secondario e i nostri bisogni

Ora tocca a te!

### **Risorse**

Domande e Risposte

Conoscere le tue emozioni

Libri, Canzoni e testi delle canzoni

**Bibliografia — Chi è Lucy M. Pole — Contatti**

---

*A tutti voi che avete la mente aperta e la curiosità di leggere questo libro, con l'augurio che possa portare sollievo al vostro disagio e al vostro dolore.*

---

## Perché questa Guida pratica

---

Io stessa, all'inizio, credevo che fosse solo un'altra bufala, il nuovo "mago" che vantava le sue guarigioni miracolose. Stavo per eliminare la mail newsletter di Gary Craig che leggevo per caso, quando ho pensato: ma perché non provarci? La procedura è semplice e chiara e pare molto potente, testiamolo!

Così ho fatto la mia prima esperienza con la Sequenza Base, per un disturbo fastidioso che trascinavo da anni: quando mi coricavo per dormire, spesso mi si chiudevano le narici e andavo avanti con spray nasale per poter passare la notte. Così ho fatto il Tapping continuamente per tre giorni e quando, con la testa sul cuscino e il naso per la prima volta libero, respiravo bene, mi è sembrato un miracolo.

Da allora, nelle crisi piccole e grandi, fisiche ed emozionali, dal semplice raffreddore alla rabbia o all'ansia, riesco sempre ad accelerare la guarigione, ridurre la tensione o la sofferenza e riportare equilibrio e serenità.

Per me è diventato un gesto automatico ormai fare pressione su alcuni dei punti della sequenza quando mi sento a disagio. In questo modo lo stress non trova alloggio nella mia persona, lascio andare la tensione e sento di nuovo fiducia nelle mie capacità di affrontare le situazioni con sicurezza.

Una mia cliente aveva avuto una brutta lite con la sorella e non riusciva a liberarsi dall'angoscia e dai sensi di colpa. La consulenza è avvenuta (dall'estero) in video chiamata e dopo due giorni ho ricevuto questa mail:

*Cara Lucy, non so come ringraziarti abbastanza per quella prima consulenza. Da esperta mi hai guidata nella procedura, sapendo intuitivamente ed esattamente come mi sentivo! Poi mi hai "tenuto per mano" con la tua voce calma e la tua scelta elegante di parole che erano allo stesso tempo estremamente efficaci e d'ispirazione. Sono realmente grata dell'energia che hai saputo condividere. Con mia sorella siamo riuscite finalmente a fare la pace!*

Quando mi arrivano messaggi come questi e vedo le persone davanti ai miei occhi rilassarsi e tornare a sorridere, mi si riempie il cuore di gioia e ringrazio a mia volta per poter aiutare così tanto queste persone.

Allora ho scritto questa piccola guida con l'intenzione di estendere il mio raggio d'azione: per divulgare queste conoscenze e toccare la vita ad altre persone, anche lontane. La semplicità del Tapping EFT è la caratteristica che lo rende adatto all'auto-aiuto, per chi vuole migliorare la propria vita in qualche modo, ma anche i professionisti nel mondo della consulenza del benessere psicofisico potranno imparare ad adottarlo come una marcia in più per aiutare i loro clienti.

Ma perché dovrete credere a quel che racconto io? Perché non provarci in prima persona? Spesso anche le emozioni negative più intense svaniscono nel giro di pochi minuti. Comunque, il Tapping non è una magia e non può risolvere tutto, sempre, per tutti. Ma avrai sicuramente delle sorprese piacevoli tuffandoti in questa avventura.

Una volta che avrai trovato anche un lieve beneficio, ti renderai conto del potenziale di questo piccolo ma potente strumento, e l'importanza che può avere.

Come sarebbe poter vivere ogni situazione critica, angosciante o triste con sicurezza profonda e fiducia nelle tue capacità? Vivere senza la zavorra delle paure e dei dubbi, il dolore delle vecchie ferite e ricordi?

Avrai fatto il primo passo verso la pace interiore, una pace che trasmetterai agli altri che incontrerai sulla tua strada, quando comincerai veramente a vedere e sentire la pienezza della vita.

Con auguri di cuore,

*Lucy*

---

**Anche tu puoi fare il tuo primo Tapping oggi stesso, in pochi minuti,  
esattamente dove sei.**

Nel libro trovi la Sequenza Base spiegata passo dopo passo, con esempi pratici per stress, ansia,  
dolore e le emozioni che conosci bene.

Il tuo viaggio verso la pace interiore inizia con un piccolo gesto.

---

**Acquista il libro su Abra Books →**

Visita il sito:

**[www.rinasceredallafibromialgia.it](http://www.rinasceredallafibromialgia.it)**

---

***La pace interiore sta nelle tue mani.***