

Indice

PROTOCOLLO LINGUA

<i>Prefazione dell'Autrice: Perché questo Libro?</i>	11 - 25
<i>Capitolo 1: Perché e come ho scelto la Lingua</i>	26-48
<i>Capitolo 2: La Lingua e le sue evoluzioni. La Prima volta in un Libro</i>	49-148
<i>Capitolo 3: La mia Storia, La mia Malattia, La mia Rinascita</i>	149-181
<i>Capitolo 4: La Lingua mi racconta di Te Passato, Presente E ... Futuro</i>	182-192
<i>La Storia di Anna, in Amenorrea da sempre in un solo mese tutto ripristinato</i>	193-216
<i>Capitolo 5: I Meridiani. Cosa sono? Chi li altera? Scopriamolo per riequilibrarli e fare Prevenzione</i>	217-242
<i>La Storia di Gianluca, dalla Terapia intensiva Alla Rinascita</i>	243-256

<i>Capitolo 6: Cosa posso fare IO, con questo Libro?</i>	
15 Tappe fondamentali. Prepariamoci	257-261
<i>Tappa n°1: La Tua Lingua, Cosa dice?</i>	
Cosa c'è registrato su di essa?	262-266
1° Tecnica Audio-Guidata: Alla Scoperta della Mia Lingua	267-288
<i>Tappa n°2: Apriti al Cambiamento</i>	289-304
<i>Tappa n°3: Egoismo o Bisogni oggettivi?</i>	
Conoscerli per riequilibrarsi	305-320
<i>Tappa n°4 : Chi Sei?</i>	321-338
<i>Tappa n°5: Io non sono ...</i>	339-347
2° Tecnica Audio-Guidata: Chiamarsi per ...	348-364
<i>Tappa n°6: Le Tre Reazioni ... La Prima</i>	365-389
<i>La Storia di Miriam: dall'Artrite Reumatoide Alla Rinascita</i>	390-413
<i>La Storia di Raffaella: dal Lupus Eritematoso sistemico alla Rinascita</i>	414-422
La Seconda Reazione	423-440
La Terza Reazione, il Salto	441-456

<i>Tappa n° 7: Il Mindset, l’Emergenza interna, la deprogrammazione e la Risintonizzazione</i>	457-487
<i>La Storia di Roberta: “Impossibile per Te avere figli” Dall’infertilità alla Cicogna</i>	488-521
<i>Tappa n°8: E Tu su che frequenza Sei?</i>	
Strategie attive e Valutazioni pratiche	522-535
I 13 Passi, iniziamo	536-554
<i>Tappa n°9: Il Sonno. Come e perché prendersene Cura</i>	555-566
19 Strategie gestionali per migliorare la Qualità del proprio riposo e ...	567-584
La Musica curativa	585-595
Il Grounding	596-601
Il Respiro	602-608
<i>3° Tecnica audio-guidata: Addormentiamoci</i>	609-613
<i>Tappa n°10: Cosa mangio? Come? Perché?</i>	
Principi pratici di Medicina Ayurvedica	614-638

<i>Capitolo 6: Dall'Alimentazione Costituzionale al Fallimento delle diete moderne</i>	639-645
<i>Tappa n°11: Riorganizziamo la Tua Diaspensa mentre scopriamo che ...</i>	646-672
<i>Tappa n°12: Agni, impara a prendertene cura con i miei Consigli + veloci Ricette culinarie</i>	673-739
<i>Capitolo n° 7: Nò al Surgelato e abbandona il microonde Scopri subito perché ...</i>	740-751
<i>Tappa n°13: Microbiota e Nervo Vago, i Tuoi come stanno? Valutiamoli + veloci Ricette culinarie</i>	752-781
<i>Scriviamo insieme la Tua nuova lista della spesa</i>	782
<i>La Storia di Diana: dalla grave disbiosi con infiammazione Cronica alla Rinascita completa</i>	783-799
<i>Capitolo n°8: Fai davvero Prevenzione? Capiamolo Insieme</i>	800-813
<i>Capitolo 9: Le Analisi sono ok eppure io ...</i>	814-822
<i>La Storia di Ludovica, dall' Endometriosi al 4° Stadio, alla Rinascita</i>	823-838
<i>Tappa n° 14: Per me voglio che sia proprio così</i>	839-857

<i>Tappa n°15: Il WU WEI in Valigia, come e perchè</i>	858-874
<i>Capitolo 10: Arrivo o Partenza</i>	875-879
<i>Contatti</i>	880

PREFAZIONE DELL'AUTRICE

Perchè questo libro ?

Protocollo Lingua è un Nuovo approccio rivoluzionario alla Cura di Sé che spero porti anche a Te, Rinascita e Riequilibrio, grazie a tutti i consigli, alle strategie attive, a molti miei approcci assistenziali che in esso troverai ben spiegati e illustrati, frutto di un'intensa esperienza ventennale al fianco dei miei assistiti.

Lo scopo però non è “solo” questo; infatti diversi sono gli obiettivi che mi sono prefissata di portare in queste pagine, come anche mettere per la Prima volta nella Storia su di un Libro, la testimonianza viva di cosa significhi realmente sottoporsi ad un percorso olistico, in particolare al mio chiamato “*Protocollo Lingua*”, per il proprio Corpo e per la propria Anima così da avvalorare e rendere visibile e concreto l'intenso lavoro di ristrutturazione interno che è possibile raggiungere quando ci si apre ad una integrazione e si mette il corpo nella condizione di riequilibrarsi.

Non abbiamo infatti, nella Letteratura Scientifica, nulla che illustri come in questo Manuale e in maniera così minuziosa tramite testimonianze fotografiche settimanali, i progressi e i risultati ottenibili, seguendo un percorso olistico personalizzato che parta della lettura e interpretazione della LINGUA.

La Lingua è la Protagonista indiscussa di questo Libro, colei che mi ha permesso di far tornare a sorridere infiniti clienti, che mi ha permesso e mi permette visivamente di tenere traccia dei cambiamenti e delle Rinascite che avvengono nei miei assistiti per motivarli e per sostenerli.

È la prima volta nella Storia che i progressi fotografati, sono stati i protagonisti e gli spunti per creare un manuale pratico di Rinascita.

Spero esso possa essere, un valido punto di partenza anche per tutti gli Operatori del settore aprendo nuove frontiere in campo olistico sanitario, e non solo quindi, un Libro per chi cerca in un momento buio della propria Vita, uno spiraglio di Luce e Speranza. Spero quindi, sia, Luce, Speranza e motivazione per chiunque decida di leggerlo. Una valida Guida per chiunque sentiva che si poteva *fare altro e che*

c'era anche altro a cui arrivare e rivolgersi. Un valido Strumento per imparare a prendersi cura di sé e per comprendere come si funziona profondamente, per imparare a gestirsi, per potenziarsi.

La Lingua è da molti anni per me, il mezzo che mi permette di riportare in Equilibrio i miei Clienti, potenziando i loro meccanismi interni e aiutandoli così nel superamento dei disagi provati anche da decenni.

Grazie all'approccio che ho chiamato *Protocollo Lingua*, seguendolo si permettono una Rinascita a 360 gradi comprensiva di una Consapevolezza nuova, una conoscenza reale di come si funzionano, di come potersi prendere cura di sé, di come fare realmente prevenzione oltre alla determinazione a mantenersi Sani e in equilibrio imparando a gestirsi nel quotidiano e nel lungo termine.

Protocollo Lingua è così un Nuovo approccio alla Cura di Sé che spero porti importanti cambiamenti anche in Te e in tutti coloro che lo leggeranno.

La maggior parte dei libri in commercio si concentra sulla malattia e sui possibili rimedi per rimuoverla, qui all'opposto, vorrei condurti alla scoperta di cosa è la Salute,

da cosa dipende, le basi per potenziarla e prenderci cura di essa, come iniziare a ristabilirla quando il disequilibrio inizia a diffondersi, come si mantiene una volta ritrovata così da motivarti a metterti in discussione e a farti rivedere il tuo stile di vita, se necessario, in base alle scoperte che Capitolo dopo Capitolo farai.

Ti presenterò degli importanti alleati interni al tuo corpo come Agni, il microbiota, il nervo vago, il reticolato energetico, le interconnessioni Alto-Basso, Fuori-Dentro, Tutto collegato al Tutto e ti metterò nella condizione di comprendere come stanno, come prenderti cura di loro e come riequilibrarli per potenziarti, conoscerti meglio e implementare tutte le tue funzionalità interne e i vari meccanismi di ripristino che ti presenterò.

Ti farò comprendere che tutto dentro di Te è collegato al Tutto, non sei fatto di pezzi singoli anzi e che il disagio non è il responsabile della tua malattia, colui contro cui accanirsi per rimuoverlo bensì un aiuto concreto che ci dona il corpo per indirizzarci, per mostrarci la Radice energetica del disequilibrio.

È un chiaro segnale da interpretare non da rimuovere con la forza altrimenti è come spegnere l'allarme anticendio senza occuparsi del fuoco e lasciandolo anzi divampare.

Ti mostrerò che se si hanno e si stanno provando dieci diversi disagi, trovando e sanando la Radice energetica alterata senza essere trattati direttamente essi svaniranno in fretta donandoti finalmente riequilibrio, armonia e ristabilendo l'Ordine che tutto regola in noi.

È così un Libro consequenziale, ogni pagina si lega alla successiva non potrai saltare Capitoli per una corretta comprensione degli argomenti che in essi verranno affrontati.

Ogni Capitolo è legato al precedente e al successivo perché nell'Universo tutto risponde alla legge del *“Tutto collegato al Tutto”*.

Ho cercato proprio di stutturarlo pensando di accompagnarti in un Viaggio, nel Viaggio della Tua Vita, nelle tue credenze, nella tua fisiologia, nei limiti fisici, mentali ed emotivi che ti sei posta e ti sei fatta imporre, per aiutarti a comprendere, se me lo permetterai, cosa significhi essere Protagonisti del proprio Cammino e delle proprie scelte.

Faremo insieme così 15 Tappe, in ognuna di esse, ti aiuterò e supporterò con informazioni mirate a comprendere come affrontarle al meglio e uscirne potenziata senza portarti dietro e trascinare un bagaglio pesante che limiterebbe e comprometterebbe la riuscita del Tuo Viaggio.

E' un Libro per imparare a guardarsi con occhi nuovi, per riscoprire l'importanza di volersi bene, di prendersi realmente cura di se in ogni nostra parte e tornare a sentirsi completi, armoniosi, equilibrati, radicati e maggiormente sicuri di sé.

È un Libro che vuole ampliare i tuoi orizzonti, aprire la tua mente , vuole aiutarti a ottimizzare il tuo tempo, a donarti Tempo per te, per assaporare il tuo quotidiano e le tue potenzialità con diversi strumenti che scoprirai e strategie attive.

È un Libro che racconta di un percorso professionale di 20 anni di lavoro tra Storie di sofferenza, vicoli chiusi, difficoltà incontrate, pianti, evoluzioni, messe in discussione, decisioni prese, cambiamenti affrontati, ascolto emotivo, scoperte, clienti accompagnati alla rinascita, consigli dati e

ricevuti, momenti di vita personale fino alla mia malattia e al suo superamento tra “ostacoli” e traguardi.

Venti anni svolti nella fedele credenza della potenza del corpo umano e dei suoi meccanismi di Autoconservazione della specie.

Nella Consulenza olistica che porto qui spiegata scoprirai anche come fare chiarezza, come riscoprirsi, come assumersi responsabilità nel proprio piano di riacquisizione dell'equilibrio, come togliere l'appesantito, la polvere accumulata sulla propria programmazione interna. Porteremo insieme il corpo a ritrovare il suo Potere di autoguarigione, a risvegliare la sua Intelligenza Originaria perché è programmato per la nostra sopravvivenza e non per la nostra distruzione. Le foto della Lingua, del prima, del durante e del dopo percorso, mostreranno proprio di cosa sia realmente capace di fare e stupiranno i visibili cambiamenti che si vedranno impressi in ognuna di esse.

Tramite le Storie di molti miei clienti, aneddoti, consigli mirati, l'accesso a materiale audio-visivo per svolgere insieme alcune tecniche e videoricette se ne avrai voglia, riflessioni, questionari mirati, strategie organizzative

concrete, ti condurrò a potenziare, migliorare e riequilibrare molti aspetti di Te e della Tua Vita.

Lao Tsu diceva “ *Quando lascio andare quello che sono divento quello che potrei essere*”.

Così tra Storie, Strategie attive, riflessioni, consigli ti aiuterò a scoprire il tuo Potenziale nascosto, soffocato, accantonato in te e ti farò incontrare le leggi dell’Intelligenza profonda del corpo umano. Saranno tutti questi, tasselli importanti che affronteremo nello scorrere dei vari Capitolo del nostro Viaggio insieme che faranno divenire questo Libro, un Diario di bordo, per smettere di essere spettatrice e divenire Protagonista indiscussa della Tua vita.

Parlerò anche di Alimentazione secondo i dettami delle Scienze orientali e ti aiuterò a prendere maggiore consapevolezza di come anche da essa derivi e dipenda la nostra Salute, infatti, sin dall’antichità è sempre stata considerata, l’alimentazione, la nostra Prima Medicina. Con strategie organizzative ti porterò nella tua cucina e nella tua dispensa per organizzarla insieme e imparare a prenderci cura anche di lei a partire da come l’organizzeremo e da

cosa ci riporremo. Valuteremo così anche come iniziare a fare una nuova spesa salutare, mirata e potenziante.

Con la mia Storia personale porterò il lettore inoltre, a comprendere come secondo me, la malattia ci metta dinanzi ad un profondo cambiamento, ad una scelta, ci faccia tremare la terra sotto i piedi, ci porti a vederci con occhi nuovi, diversi, eliminando la possibilità nella nostra mente di un futuro come avremmo voluto, ma anche, come se si inizino a smussare parti di sé, si intraprenda una deprogrammazione e un cammino mirato al proprio riequilibrio dandosi anche il Permesso di guarire si possa evolvere nel proprio percorso, ritrovandosi con una visione di se potenziata.

Il corpo umano ha insiti poteri di ristrutturazione interna se gli concediamo la possibilità di utilizzarli e tramite la scoperta di strumenti concreti di cui ti parlerò approfonditamente, si può riallineare e risintonizzare ai suoi antichi Saperi e meccanismi così da mettersi nella condizione di ritrovare un suo equilibrio.

Analizzeremo anche, cosa significhi vivere in una società come l'attuale per il nostro corpo e come sia fondamentale

riconoscere certi meccanismi per non cadere nel cronico e uscire così dai suoi schemi nocivi e di dipendenza. Una società che punta tutto sulla produttività, sulla velocità, dove il denaro permette di comprare ogni cosa materiale ma non la Salute , diventa fondamentale attrezzarsi per prendersi cura di sé e dei propri cari.

Troverai raccontate e illustrate con le foto originali diverse Storie, ho scelto le più frequenti così da poter dare spunti di analisi e riflessioni qualora si vivano situazioni simili. Troverai Storie di Amenorrea ripristinata, di Endometriosi al quarto stadio, difficoltà di concepimento, rinascita post terapia intensiva, malattie croniche, autoimmuni, disbiosi gravi.

Insieme analizzeremo e vedremo tramite anche le testimonianze fotografiche, le loro evoluzioni, i cammini intrapresi e affrontati senza successo negli anni, le difficoltà riscontrate nella riacquisizione della Salute, i cambiamenti effettuati con il mio Protocollo Lingua e la loro presa di responsabilità per arrivare alla rinascita completa.

Ti mostrerò e rifletteremo insieme anche come con la collaborazione e l'accettazione che esistono diversi

approcci integrativi si sarebbero molto probabilmente evitati nella maggior parte di loro, decenni di squilibri e sofferenze e anzi avrebbero potuto riequilibrarsi davvero molto in fretta migliorando la qualità della loro vita anni prima, invece, di soffrire in silenzio per decenni.

Vedremo anche come molti di loro erano stati scoraggiati ad avvicinarsi ad approcci olistici, alcuni addirittura derisi, presi per pazzi e non più ricevuti dai loro specialisti nonostante i risultati ottenuti.

Spero si comprenda con questo Manuale che l'approccio medico e quello olistico non sono e non devono essere in conflitto. Sono cammini che possono essere svolti in contemporanea perché agiscono su piani diversi ma affini, fondamentali e complementari l'uno all'altro.

Sono due mondi che si possono miscelare tra di loro per il bene del cliente e della società, senza pensare che l'approccio olistico sia nocivo o voglia interferire, scoraggiare o sostituire quello medico. Come troverai ben articolato nel corso dei vari Capitoli, infatti, la Consulenza olistica non è e non vuole ma soprattutto non deve e non può sostituirsi a quella medica, anzi, spesso proprio per i

diversi strumenti e per il maggior tempo che dedichiamo al cliente, la mia Consulenza ha una durata media di 2 ore e 30 minuti, riesce a fare una profonda prevenzione e ad indirizzare dal medico, mettendo in sicurezza molte persone che non pensavano di averne bisogno.

Spero così si inizino a trovare sempre più specialisti di medicina disposti ad una integrazione perché chi si avvicina a questi approcci è spesso colui che le ha provate tutte, che è stato abbandonato dalla medicina convenzionale perché priva di modalità concrete di sostegno nel lungo termine o cura e che invece in questi approcci trovano la Rinascita come scoprirai.

Il termine *Cliente* è un termine da me volutamente scelto in questo libro perché le parole come scoprirai nell'approccio olistico hanno un peso, e per me, riflette il cambio di prospettiva che desidero portare, ovvero quello di una relazione collaborativa e alla pari , come scoprirai.

Il cliente è colui che acquista consapevolmente un servizio, lo studia, lo sceglie, lo reputa perfetto per se e non si accontenta o si rivolge a quello a lui più vicino ma cerca il più adatto alle proprie esigenze; quindi così sentirai

chiamare chi a me si è rivolto, scegliendomi tra le tante offerte territoriali.

Tramite esercizi audio guidati ti porterò anche in tecniche da me ideate che ti permetteranno di risuonare energeticamente nella frequenza numerica dell'Universo, di scaricare la tensione della giornata e predisporti al sonno, altre che ti aiuteranno a comprendere a livello profondo come corpo e mente siano intimamente collegati al punto da influenzarsi a vicenda e influenzare le tue scelte, così da metterti nella condizione di imparare ad analizzarti, autogestirti, ascoltarti e prendere decisioni sensate per il tuo bene, uscendo dagli schemi imposti della società, aiutandoti anche a riconoscere i tuoi limiti e smettere di superarli, smussando così abitudini nocive radicate in te nel tuo profondo.

Sono quindi pagine in cui ho racchiuso me stessa, alcuni miei segreti lavorativi, molte testimonianze fotografiche raccolte, dove ho trascritto diversi miei approcci assistenziali, le mie chiavi di lettura e di interpretazione di Scienze mediche enigmatiche e Antiche.

È il Libro della mia esperienza lavorativa e non solo.

Il Libro che avrei voluto trovare ad aspettarmi in libreria e che avrei voluto ricevere nel periodo buio della mia malattia/disarmonia.

È il libro che da oggi regalerò a chi voglio aiutare, a chi voglio sostenere. Mi auguro davvero che possa fare la differenza anche nella tua di Vita.

Sono davvero orgogliosa della forma e del contenuto che ha preso strada facendo, spero piaccia anche a Te.

Non è forse vero che la vita è al 10% ciò che ci accade e al 90 % come decidiamo di reagire ad essa?

Allora se ti va, scopri insieme a me come si potrebbe portare quel 90% a tuo favore .

Se sei pronta , iniziamo il Nostro Viaggio e scommetto che insieme sradicheremo molti preconcetti infondati e dimostreremo che il mondo sanitario e il mondo olistico-orientale insieme, possono ottimizzarsi e aiutare concretamente le persone a Rinascere.

I tuoi genitori ti hanno donato la Vita, la Rinascita invece, sarai e sei tu a decidere consapevolmente di Concedertela.

Grazie per la fiducia, non vedo l'ora di incontrarti tra le mie parole.

Serena

La Tua Specialista Femminile

Ti aspetto nel Primo Capitolo del mio Libro per scoprire come e perché ho deciso di Analizzare le Lingue.

P.S.:

Nelle varie pagine mi sentirai rivolgermi a Te, a volte al femminile altre al maschile. E' stata una scelta personale mirata a coinvolgere sia l'aspetto Yin che quello Yang che c'è in ognuno in noi, per riportare equilibrio e attenzione ad entrambe gli aspetti che in noi convivono.