

## ***Be Set Free Fast (BSFF) nach Dr. Larry P. Nims und Joan Sotkin***

Die nachfolgend beschriebene Methode wende ich manchmal in angepasster Form in meinen Coachings (Einzeltrainings) bei meinen Klienten an.

Um es auf den Punkt zu bringen *ist Be Set Free Fast* eine höchst konzentrierte Methode, um nahezu jede Art von Unbehagen oder Beschwerden zu behandeln. Dies wird dadurch erreicht, in dem sowohl die uns einschränkenden Glaubenssätze, als auch die dazugehörigen emotionalen Wurzeln (*Ursprünge, Ursachen, Gründe*) der jeweiligen Beschwerden aus dem Unterbewussten entfernt werden.

Die Wirkungsweise von BSFF kann man mit folgendem Beispiel verdeutlichen: Stellen Sie sich einen Computer vor. Ihr Bewusstsein wäre der Desktop den Sie auf der Bildschirmoberfläche sehen. Ihr Unterbewusstsein wäre die Festplatte des Computers, auf der alles gespeichert wurde und zukünftig wird.

Die im Mentaltraining erfolgte BSFF-Programmierung ist vergleichbar mit dem Aufspielen einer neuen Software, einer Art „Viren-Scanner“, die ausführliche und eindeutige Informationen für Ihr Unterbewusstsein enthält. Mit einem Kodewort kann nun dieser „Viren-Scanner“ gezielt zur Behandlung eines bestimmten Problems ins Unterbewusstsein gestartet werden.

Da Ihr Unterbewusstsein alle Ihre ausdrücklichen Befehle ausführt, wird es nach dem Aussprechen des Kodewortes das betreffende Problem mit dem „Viren-Scanner“ behandeln – und zwar sofort, ohne dass Sie es bewusst wahrnehmen.

### **Theoretische Grundsätze von BSFF**

BSFF besteht zusammengefasst aus folgenden (*sieben*) Grundsatzüberlegungen :

1. Probleme werden durch ungelöste, negative Gefühle und Glaubenssätze verursacht.
2. Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen werden durch unterbewusstes Programmieren kontrolliert und begrenzt.
3. Unsere Glaubenssätze bestimmen Zweck, Zeitpunkt, Dauer und Häufigkeit psychologischer Symptome und Verhaltensweisen.
4. Funktionsgestörte Glaubenssysteme und emotionale Wurzeln ( Ursprünge, Ursachen, Gründe ) müssen vollständig beseitigt sein, um dauerhafte psychologische Freiheit zu erreichen. Im Unterbewussten existiert eine vollständige Übersicht aller psychologischen Angelegenheiten.
5. Bewusstes Identifizieren oder Verstehen eines dargebotenen Problems ist zu seiner wirksamen Behandlung nicht erforderlich.
6. Jedes einzelne Problem kann sofort mit einem einzigen Verfahren entfernt werden.
7. BSFF kann jedes physisches (*körperliches*), psychologisches oder geistiges (*seelisches*) Problem bzw. Problemstellung wirksam behandeln, solange emotionale Gründe (*Ursprünge, Ursachen*) dafür vorliegen .

### Auswahl eines Stichwortes

Daran ist gar nichts kompliziert. (*Es ist ganz einfach*). Wählen Sie lediglich ein Wort oder einen kurzen Begriff, den Sie benutzen wollen. Es ist am besten, wenn Sie ein Wort auswählen, das nicht so stark emotionsgeladen ist wie z.B. das Wort "Geld".

Sie haben die Möglichkeit Ihr Stichwort (Kodewort) jederzeit zu ändern. Sie werden Ihrem Unterbewusstsein die Anweisung geben, dass es jedes Stichwort benutzt soll, dass Sie zur Benutzung ausgesucht haben.

Wenn Sie ihr Stichwort außerhalb einer Behandlungs-Sitzung benutzen, wird Ihr Unterbewusstsein es nicht als eine Aufforderung zu irgendeiner Behandlung werten. Anders gesagt müssen Sie die **konkrete Absicht** zu einer bestimmten Behandlung haben aufgrund dessen Sie dann das Stichwort benutzen.

Bei der Programmierung im Mentaltraining, (Beim Aufspielen des Viren-Scanners) ist Ihnen aufgefallen, dass die Anweisungen an Ihr Unterbewusstsein die begriffliche Vorstellung der Gesamtheit Ihrer Persönlichkeit beinhaltete - von all dem, was Sie als Person ausmacht. Die Anweisungen waren so zusammengestellt, dass sie sowohl jedem nur möglichen Teilbereich der individuellen Persönlichkeit, als auch dem Gesamtbild der jeweiligen Person Rechnung trugen - das wir gewöhnlich mit "Ich" oder "mir" bezeichnen.

Wir haben die Anweisungen mit dem Begriffen UNSER, ALLE, UNS, UNSER ALLES, WIR beschrieben. Dies ist sehr wichtig, da es all jene Teilbereiche von Ihnen einbezieht, die in der zweiten Hälfte der Anweisung erwähnt wurden. Damit die Behandlung vollkommen wirken kann, muss jeder einzelne dieser Teilbereiche als mögliche Sammelstelle für unterschiedliche Aspekte eines jeden angesprochenen Problems erkannt **und anerkannt** werden. Diese Teilbereiche von uns laden wir jeweils höflich ein, an den Behandlungen teilzunehmen.

Wir machen das deshalb, weil an einem bestimmten Punkt in unserem psychologischen Wachstum, in einem bestimmten psychologischen Entwicklungsstadium, einige Aspekte von uns abgebrochen oder zerstückelt sein könnten. Dies könnte aufgrund mangelndem Selbstwert oder mangelnder Selbstachtung passiert sein. Es kann auch durch eine traumatische Erfahrung hervorgerufen worden sein, die zu dem bestimmten Problem, das Sie behandeln möchten, eine negative Verbindung entstehen lies. Als Schutz gegen den psychologischen Schmerz haben wir eventuell einen Teil von uns unbewusst von der schmerzhaften Erfahrung getrennt.

Dieser lebenswichtige und wesentliche Teilbereich von uns muss in jeder Behandlung mit BSFF wieder zurückgeben und aufgenommen werden. Dies ist eine wichtige Aufforderung und Anerkennung, damit die Behandlung gründlich und dauerhaft ausgeführt werden kann.

## Technik

1. Entspannen Sie sich. Denken Sie an das Problem, das Sie behandeln wollen.
2. Behandeln Sie die Angelegenheit, indem Sie jedes daran beteiligte Problem und jeden unterschwellig daran beteiligten Glaubenssatz entweder leise oder laut aussprechen. Nach jeder dieser Aussagen denken, sprechen, visualisieren oder schreiben Sie Ihr dazugehöriges Stichwort.

Manchmal behindern gewisse Glaubenssätze oder Überzeugungen den Erfolg der Methode ein bisschen. Behandeln Sie diese Blockaden einfach ebenfalls mit dem Kode-Wort.

Behandeln Sie Ihre limitierenden Glaubenssätze und Überzeugungen gemäss nachfolgender Liste.

Nennen Sie Ihr Kode-Wort nach jeder Aussage, oder wenn Sie die Anweisung dazu Ihrem Unterbewusstsein gegeben haben, sagen Sie *Nun behandle ich die Blockaden*, gefolgt von Ihrem Stichwort).

- Ich befürchte, dass diese Behandlungen bei mir nicht funktionieren. Stichwort.
- Ich befürchte, dass diese Behandlungen nicht lange wirken. Stichwort.
- Ich bezweifle, dass sie funktionieren. Stichwort.
- Ich bezweifle, dass sie lange wirken. Stichwort.
- Ich traue mir nicht zu, Dinge auf diese neue Weise wirksam durchzuführen. Stichwort.
- Ich bezweifle, dass ich Dinge auf diese neue Weise wirksam durchführen kann. Stichwort.
- Ich bezweifle meine Fähigkeit, diese Veränderungen in meinem Leben zu überleben (*zu überstehen, zu ertragen*). Stichwort.
- Ich bin anfällig dafür, eines oder mehrere Probleme, die ich behandelt habe, wieder anzunehmen. Stichwort.

Praktizieren sie die Ärger- / Versöhnlichkeit- Übung anderen gegenüber, indem Sie sagen, *Ich behandle nun all meine übrigen Verärgerungen, Kritiken, Urteile und Unversöhnlichkeiten gegenüber jedem, der irgendwie an den Probleme beteiligt ist, die ich während der Session behandelt habe*. Dann sagen Sie Ihr Stichwort. Dann sagen Sie sich drei Mal folgendes: *Ich vergebe mir; Ich gebe mein Bestes*.

Atmen Sie tief durch und machen Sie sich auf den Weg !

## Software für Dein Gehirn

Wir installieren jetzt einen „Virenschanner“ in dein Gehirn, mit dem du dich von behindernden Mustern deiner Vergangenheit befreist und dir eingestehst, dass du eine grosse Kraft für dein Leben hast. Manchmal ist es schwer, die alte Ordnung zu verlassen. Hier geht es darum, dich freizumachen, zu deiner ursprünglichen Unschuld und Reinheit zurückzukehren und dir damit eine Grundlage zu schaffen für eine eigene Zukunft. Dadurch findest du deinen eigenen Lebenssinn, mag er auch von deiner Umgebung als Unsinnig eingestuft werden. Löse dich aus Zwängen und Vorstellungen anderer. Lebe dein Leben. Tanze, male, singe, schreibe. Gib dich der Schönheit des Lebens hin. Folge deiner Begabung – sie ist dir gegeben worden um gelebt zu werden.

Auch wenn du die jetzt folgende Programmierung für dein Unterbewusstsein bewusst vielleicht nicht verstehst, so ist das in Ordnung. Dein Unterbewusstsein versteht alles ganz genau.

Die folgenden Anweisungen sind für Dich, UNSER Unterbewusstsein. Wann immer Wir ein Problem bemerken, das WIR von Dir entfernen lassen wollen, und wir UNSER Code-Wort Aussprechen oder auch nur denken, behandelst Du dieses Problem sofort für UNS mit der vollständigen, hier beschriebenen Methode.

UNSER Code-Wort lautet:.....

behandelst gleichzeitig alle genetischen, ahnen- und generationsbezogenen und gegenwärtigen Aspekte dieses Problems, sowie all dessen abgespaltenen/fragmentierten Teile und sämtliche emotionale Wurzeln und Glaubenssätze, die mit diesem Problem und/oder mit verwandten Erfahrungen auch nur in irgendeiner Verbindung stehen. Das heißt, dass Du alle geistigen, emotionalen, physischen, und spirituellen Teile sowie alle abgespaltenen/fragmentierten Teile dieses gesamten Problems behandelst. Alle diese Teile - in welcher Kombination auch immer sie auftreten mögen -, werden im folgenden mit den Wörtern „WIR, UNS, UNSERE GESAMTHEIT“ usw. angesprochen.

Du entfernst alle diese Teile auf allen Ebenen, die in irgendwelcher Weise direkt oder indirekt bei dem Problem, welches WIR von Dir behandeln lassen wollen, eine Rolle spielen, es nähren, es mitverursachen oder es irgendwie aufrecht erhalten oder unterstützen.

Bei jeder Behandlung behandelst Du all diese Dinge und beseitigst sie komplett und dauerhaft.

Das bedeutet, dass DU, UNSER Unterbewusstsein, sämtliche negativen und hemmenden emotionalen Wurzeln und Glaubenssätze, die mit einem Problem, das WIR beabsichtigen von Dir behandeln zu lassen, auch nur irgendwie zusammenhängen, entfernst. Jede Behandlung umfasst alle Situationen, in denen WIR je dieses Problem oder Teile dieses Problems erfahren oder durchlebten.

Bei jeder Problembehandlung beziehst Du auch solche Probleme mit ein, die entstanden oder ausgelöst werden können durch alle möglichen Kombinationen von Kopf- und Augenpositionen, Körperhaltungen und -Funktionen, die in UNS aktiv waren, als das Problem entstand oder irgendwann in UNSEREM Leben auftrat.

Gleichzeitig entfernst Du bei jeder Behandlung auch jeden posttraumatischen Stressfaktor, der mit irgendeiner emotionalen Wurzel UNSERES Problems verbunden und durch oder während der Aktivität dieser emotionalen Wurzel ausgelöst oder wiederausgelöst worden ist.

Du löst diese posttraumatischen Stressfaktor -Effekte gründlich auf, so dass sie in UNS keinerlei geistige, emotionale, physische oder spirituelle Beschwerden oder Unausgeglichenheit mehr auslösen können. Die posttraumatischen Stressfaktor -Faktoren, die Du entfernst, umfassen mindestens alle sieben der folgenden negativen Effekte auf UNSERE GESAMTHEIT:

- Schock in UNSEREM System
- Stress in UNSEREM System
- Verletzung oder Erschütterung in UNSEREM System
- Verärgerung oder Irritation in UNSEREM System
- Trauma in UNSEREM System
- Leid oder Verzweiflung in UNSEREM System
- Durcheinandersein in UNSEREM System

Du tust das alles für UNS, unabhängig davon, ob UNS bewusst ist, was das Problem ist oder nicht, und sogar dann, wenn WIR das Problem nicht einmal identifizieren, mit Worten beschreiben oder benennen können.

Es reicht, wenn WIR ein Problem bemerken und UNSEREN Kode einsetzen. Daraufhin behandelst und entfernst Du das Problem und alle damit verbundenen Teile - vollständig und auf immer.

Du tust das alles für UNS, egal welche Kombinationen UNSERER GESAMTHEIT zu der Zeit involviert waren, als jedes einzelne dieser verbundenen Probleme entstand oder wiedererlebt wurde.

Du entfernst alle Probleme, die WIR behandeln, komplett und dauerhaft, zusammen mit allen möglicherweise in UNS vorhandenen, unbewussten Programmierungen, die jetzt oder irgendwann bewirken können, dass

WIR diese Probleme behalten, oder sie zurückholen. Oder bewirken können, dass WIR erlauben, dass sie wiederkommen, oder gestatten, dass sie zu UNS zurückkehren. Du entfernst auch solche Programmierungen, die bewirken können, dass WIR diese Probleme passiv - egal in welcher Art, Form oder auf welchem Wege auch immer - je zurücknehmen oder wieder annehmen.

Du entfernst auch gleichzeitig jedes Problem, das UNS auf welche Art und Weise, wann auch immer in Zukunft für die Rückkehr behandelter Probleme anfällig und empfänglich machen könnte. Wann immer WIR Dich auffordern, ein bestimmtes Problem zu behandeln und zu entfernen, vermittelst Du darüber hinaus UNSEREM Bewusstsein eine klare Wahrnehmung über alle Probleme, die irgendwie mit dem momentan zu behandelnden Problem zusammenhängen. Du vermittelst UNS diese Wahrnehmung in Bildern, Worten oder Symbolen, die WIR bewusst erkennen, deuten und verstehen können. Du machst dies alles ab sofort für UNS, für jedes Problem, das WIR je bemerken und behandeln wollen, wann immer WIR die Behandlung mit unserem Code-Wort .....einleiten.

Du machst das für UNS mit jedem Code, den WIR Dir je als einleitenden Befehl für die Behandlung geben. Alles, was WIR zu tun haben, wenn WIR ein Problem bemerken, ist die Behandlung mit einem von UNS gewählten Code-Wort einzuleiten.

Wenn WIR die Stopper oder Wut, Verurteilung, Kritik und Unverzeihlichkeit oder jegliche andere negative Haltung UNS selbst gegenüber behandeln, schliesst Du alle aus früheren Behandlungen übriggebliebenen unbehandelten Stopper, unbehandelte Wut, Verurteilung, Kritik und Unverzeihlichkeit UNS selbst gegenüber in diese Behandlung mit ein. Bei diesen Aktualisierungsbehandlungen ist es unerheblich, wie lange diese früheren Behandlungen zurückliegen.

Bei jeder Behandlung von Wut und Unverzeihlichkeit gegenüber einer anderen Person oder einer Gruppe von Menschen behandeln WIR diese Haltungen hinsichtlich der ganzen Persönlichkeit und aller Teile dieser Person oder aller Personen innerhalb dieser Gruppe von Menschen. Du tust das, auch wenn WIR die Beziehungen „du“ oder „ihr“ oder Namen verwenden, wenn WIR UNS während der Behandlung auf diese Person oder Personen beziehen.

UNSER Unterbewusstsein, ab sofort vollziehst Du - wenn WIR Dich dazu auffordern - all diese Anweisungen für UNS unter allen Bedingungen, Umständen und allen Situationen, in denen WIR UNS momentan befinden, an die WIR UNS erinnern oder die WIR UNS vorstellen.

UNSER Unterbewusstsein, WIR danken Dir und schätzen und achten Dich zutiefst dafür, dass Du in jeglicher Hinsicht immer UNSER treuer Diener bist. Danke