

Стань Свободным Быстро

Новый революционный способ устранения вашего
дискомфорта

Ларри Нимс и Джоан Соткин

Перевод от BeSetFreeFast.ru

Be Set Free Fast™

A Revolutionary New Way to Eliminate Your Discomforts

By Larry P. Nims, Ph.D. and Joan Sotkin

Содержание

Предисловие от Ларри Нимса.....	10
Введение от Джоан Соткин.....	12
Краткий взгляд на энергетическую терапию.	12
Необходимость идти дальше	13
Как мы пришли к написанию этой книги.....	13
Ответственность сторон.....	14
Глава 1. Простая и эффективная техника.....	16
Что такое BSFF.....	17
Является ли BSFF научным методом?.....	18
Ориентированный на действие подход.....	18
Работает ли BSFF у всех?.....	19
Глава 2. Подсознание: Ваш верный слуга.	20
Видение мира Вашим подсознанием	20
Психологическое Противодействие: Доброжелательный Диктатор	22
Диверсант внутри.....	22
Как Это Влияет на Вас?.....	22
На что Вы можете рассчитывать	24
Упражнения.....	24
Упражнение 2.1	24
Упражнение 2.2.....	25
Упражнение 2.3	27
Глава 3. В чем Проблема?	28
Основополагающие убеждения.	29
Убеждение также может быть проблемой.....	30
Упражнение 3.1	30
Упражнение 3.2	31
Упражнение 3.3.	31
Упражнение 3.4.	32
Глава 4. Первые шаги	35
Выбор Ключевого Слова.....	35
Понимание Инструкций Вашим подсознанием.....	36
Инструкции для Вашего Подсознания.....	37
Глава 5. Несколько важных моментов.....	40

Как прорабатываются Задачи и Проблемы	40
Стандартные Злость/Прощение.....	41
Стопперы	43
Шкала Субъективного Уровня Дискомфорта (СУД)	44
Упражнение 5.1.	44
Упражнение 5.2	44
Упражнение 5.3.	45
Глава 6. Процедура обработки BSFF	46
Шаги обработки	46
Шаг 1.	46
Шаг 2.	46
Шаг 3.	49
Резюме шагов 1-3	50
Процедура Закрытия.....	50
Шаг 4.	51
Шаг 5.	51
Шаг 6.	52
Шаг 7.	52
Резюме Процедуры Закрытия	52
Предохранительная Процедура	52
Использование Предохранительной Процедуры для Физических Проблем	55
Глава 7. Выбор утверждений для Вашей проработки.	56
Использование Списка ощущений BSFF как руководства	56
Поиск дополнительных задач	57
Использование Вашего Журнала Записей в качестве Руководства	59
Расширение Проблемы вышеуказанной Задачи.	63
Использование Вашей интуиции.....	64
Глава 8. Часто задаваемые вопросы по BSFF	66
Как часто я должен делать BSFF?	66
Что если утверждение неправильное?	66
Неужели я могу делать это для себя?.....	66
Могу ли я причинить себе вред, делая это?	66
Нужно ли делать Предохранительную Процедуру для каждой задачи, на всякий случай?	67
Предохранительная Процедура всегда работает?.....	67
Необходимо ли верить в BSFF, чтобы оно работало?.....	67

Сколько времени нужно, чтобы это заработало?.....	67
Смогу ли я когда-нибудь достичь точки, где мне больше не придётся применять BSFF?.....	68
Можно ли использовать BSFF совместно с другими Энергетическими терапиями, такими как EFT?.....	68
Могу ли я изменить моё ключевое слово или использовать более чем одно ключевое слово?....	68
Я проработал свою низкую самооценку, теперь я никогда не буду снова чувствовать себя неуверенно?	68
Могу ли я прорабатывать целую задачу с помощью только одного Глобального Утверждения?69	
Глава 9. Преодоление Вашего страха двигаться вперёд	70
Страх потери своей индивидуальности	70
Страх перед потерей Вашего положения в Вашем окружении	72
Страх перед потерей Вашего положения в семье.....	74
Глава 10. Лечение общих задач	77
Словарь терминов	98
Приложение А. Резюме процедуры BSFF	99
Приложение В: Список ощущений BSFF	101

Предисловие от Ларри Нимса

За первые двадцать пять лет своей клинической практике, я изучил и использовал множество различных консультаций и методов лечения для того, чтобы помочь своим клиентам найти облегчение от собственного эмоционального дискомфорта.

Методы по большей части были полезны, но они не давали постоянной свободы от психологического стресса, борьба с которым является основной целью моих консультаций.

В конечном итоге оказалось, что самое большое, что я могу сделать для моих клиентов - это оказать эмоциональную поддержку и обучать их новым и лучшим навыкам управления.

Я понял, что для того, чтобы помочь клиентам устранить модели мышления, которые создают глубокие психологические страдания и боль, мне нужно было взглянуть за пределы традиционной психотерапии.

Я искал эффективные методы, которые люди могут использовать сами, методы дающие возможность быть свободными от любой зависимости без советника и при этом хорошо действующие. Повторюсь, я узнал и опробовал различные методы, каждый из которых оказывал помощь некоторым моим клиентам, но я не был удовлетворен общим результатом.

В 1989 году я ознакомился с ранней версией «метода мысленного поля» (Thought Field Therapy, TFT), разработанного доктором Роджером Каллаханом (Вы узнаете больше о некоторых его работах в главе 1). На основе него, с новым пониманием подсознания и принципов его работы, я смог разработать методику, названную BE SET FREE FAST™ (BSFF), что, в свою очередь, является сокращением от Behavioral and Emotional Symptom Elimination Training for Resolving Excess Emotion, Fear, Anger, Sadness and Trauma (методика устранения поведенческих и эмоциональных симптомов повышенной возбудимости, страхов, злости, уныния и травм).

Техника, которую Вы узнаете в этой книге, является результатом многолетних исследований и экспериментов, и я, продолжая добиваться своей цели, предлагаю метод, который может эффективно освободить людей от давнего психологического расстройства. Тысячи людей уже воспользовались Be Set Free Fast, благодаря работе многочисленных профессиональных и парапрофессиональных советников во всем мире, которые были готовы попробовать новаторские, нетрадиционные методы, чтобы помочь своим клиентам.

Я особенно благодарен Гэри Крейгу, разработчику Техники Эмоциональной Свободы (EFT), другого ответвления мысли полевой терапии. Гэри любезно пригласил меня представить BSFF для профессионального сообщества на семинаре, который прошел в феврале 1998 года, и вскоре я давал семинары по всем Соединенным Штатам, Канаде, Австралии и Англии. Из-за спроса на руководство для специалистов, я написал BSFF руководство, которое сейчас используется в более чем тридцати пяти странах.

Я был в восторге от широкого признания BSFF и позитивных результатов, которыми люди делятся со мной через письма и электронную почту. Теперь, благодаря усилиям Джоан Соткин, работа может достичь еще больших групп людей, которые ищут освобождения от их эмоционального дискомфорта.

Джоан - креативный личный тренер, который специализируется на оказании помощи людям, испытывающим финансовые проблемы. Ее подход является целостным, и он сфокусирован на устранении проблем семьи, происхождения и внутренних детских проблем, которые затрагивают отношения человека с деньгами. Я верю, что наша встреча с Джоан является "божественным провидением", и я удовлетворен нашим сотрудничеством в этой книге. Наши индивидуальные

таланты и знание дела, дополняющие друг друга, а также результат наших усилий, помогут широкому распространению улучшению жизни людей во всем мире.

Эта книга предназначена для основательного знакомства с BSFF, с упором на самостоятельном применении и обработке основных, всеобщих проблем, с которыми борется большинство людей. Цель состоит в том, чтобы помочь Вам устранить эмоциональное беспокойство и ограниченное стереотипное мышление, а также предоставить Вам инструмент, который может помочь Вам жить более успешно и эффективно.

Проблемы, к которым мы обращаемся в этой книге, воздействуют подсознательно, или автоматически, и могут сдерживать Вас от полной реализации и выражения Вашей индивидуальности, талантов и богатого потенциала. Следуя приведенным в книге инструкциям, Вы сможете самостоятельно "депрограммировать" самого себя в собственном темпе, не испытывая заново прошлые беды и травмы. Если у Вас был ранее какой-нибудь вид традиционной терапии, Вы оцените, как легко и быстро получить глубокую способность проникновения в суть или пройти через освобождение от множества неприятных эмоций, чтобы освободить себя от психологических проблем.

BSFF легок в изучении и использовании. Вы, вероятно, будете поражены тем, как быстро Вы сможете помочь себе решить внутренние бедствия, конфликты и ограничения. Следуя за инструкциями, Вы можете найти новую свободу в создании полноценной жизни.

Я и Джоан с волнением представляем BSFF Вам. Нам обоим не терпится услышать о Вашем успешном использовании BSFF и о том, как это помогло Вам стать свободным.

Введение от Джоан Соткин

Всё время, сколько она себя помнила, Дженет В. страдала от беспокойства, депрессии и низкой самооценки. В 38 лет, недовольная своей работой и серией бесплодных отношений, она начала лечение. В ходе него Дженет пришла к пониманию, что эмоциональное давление отца и отсутствие какой-либо поддержки со стороны матери были корнем её эмоциональных проблем. Хотя она смогла установить основную причину своих бед, после двух лет терапии Дженет не достигла видимых результатов.

Всё, что испытала Дженет, явилось результатом ограниченности традиционных методов лечения. Хотя эти методы и способствуют обучению и росту пациентов, их эмоциональные переживания снимаются лишь частично или на короткий срок. Нередко случается, что несмотря на все время и деньги, потраченные на лечение, пациент так и не избавляется от мучающих его мыслей, настроений и привычек, которые и подтолкнули его начать лечение.

Главное ограничение традиционных методов лечения – в способе, которым они работают с подсознательным сопротивлением или внутренними блоками. Так как установки и настрои, которые связаны с основной проблемой, редко устраняются безвозвратно, симптомы расстройств продолжают, подрывая человеческое благополучие.

К счастью, сейчас накапливается объем знаний, уже давший толчок к разработке ряда техник, вошедших в общее направление, называемое теперь «энергетическая терапия» или «энергетическая психология». Эти методы лечения позволяют обрабатывать и удалять центральные причины стрессов и негативных эмоций, мешающие наслаждаться полноценной жизнью. Be Set Free Fast™ (BSFF) является одним из таких инновационных методов.

История Дженет окончилась благополучно. Когда был найден терапевт, использующий BSFF в своей практике и обучивший Дженет самотерапии по этому методу, она смогла устранить старые установки и настрои, которые не давали ей использовать шанс начать новую спокойную жизнь. Сейчас Дженет чувствует себя гораздо лучше, её больше не беспокоят гнев и обида за своё прошлое, и её жизнь отражает эти изменения. У неё новая работа, хорошие отношения с другими людьми и вновь обретенное чувство внутренней гармонии.

Краткий взгляд на энергетическую терапию.

Be Set Free Fast – легкая для освоения методика, способная помочь Вам отпустить все душевные волнения и установки, ограничивающие Вас и вызывающие дискомфорт в любой сфере Вашей жизни. Как часть введения в BSFF, мы хотели бы предложить Вам небольшую справку об энергетической терапии и этапах развития BSFF.

Всё началось с работ Роджера Каллахана, доктора философии, практикующего психолога, который открыл ряд изящных способов устранения психологических мук. В начале 80-х доктор Каллахан начал исследование новых методов лечения, нацеленных на сокращение времени лечения и достижение более глубокого и продолжительного результата.

Применяя принципы из области прикладной кинезиологии, доктор Каллахан предположил, что наши психологические проблемы обусловлены и находятся под контролем энергетических путей (акупунктурных меридиан), находящихся в нашем теле. Он разработал технику, названную «методом мысленного поля» – Thought Field Therapy (TFT), которая включает постукивания по различным акупунктурным точкам с тем, чтобы получить освобождение от целого ряда физических и эмоциональных проблем.

Особых успехов доктор Каллахан достиг с людьми, длительно страдающими от фобий, – в области, где традиционные методы не давали значимых результатов. В числе его нововведений понятие «психологического разворота», описанное в Главе 1. Примером психологического разворота может служить случай, когда человек хочет сбросить вес, но не может просто сказать «Нет» еще одному кусочку пирожного. Доктор Каллахан показал, как психологический разворот можно обработать и устранить, тем самым открыв путь для гораздо более эффективной защиты от многих хронических психологических проблем.

Одним из наиболее заинтересованных студентов доктора Каллахана был Гэри Крейг, который упростил протоколы доктора Каллахана и создал «технику эмоционального освобождения» – Emotional Freedom Techniques™ (EFT). EFT, также как TFT, использует постукивание по акупунктурным точкам для снятия широкого круга эмоциональных и физических расстройств.

Необходимость идти дальше

Хотя Ларри Нимс удачно пользовался методиками доктора Каллахана на протяжении двух лет своей клинической практики, он никогда не был доволен объяснением Каллахана относительно того, как эти методики работают. Ларри начал разработку более конструктивной теории, объясняющей их результативность. Эти новые предположения привели его к разработке более простого и удивительно эффективного метода лечения, названного Be Set Free Fast™ (BSFF), о котором Вы и узнаете из этой книги.

Методика BSFF не является энергетической терапией в том смысле, в котором это относится к TFT и EFT. Хотя она и развилась из TFT, теоретическая база и направление лечения кардинально отличаются от энергетических методов лечения. BSFF, как и энергетические методики, продолжает развиваться. Хотя BSFF первоначально включала постукивание, похожее на то, которое применялось в TFT и EFT, стало очевидным, что постукивание и внимание к меридианам не является необходимым для эффективной работы на глубоких уровнях психики. Вместо этого BSFF движется в направлении реальной системы контроля и управления подсознанием.

Хотя мы предоставили достаточно информации, чтобы Вы поняли суть BSFF, мы не будем тратить много времени, давая подробное научное объяснение того, как и почему этот метод работает. Даже если бы мы привели его, это объяснение, вероятно, быстро бы потеряло актуальность по мере того, как лучшее понимание психики раскрывалось бы во время продолжающихся исследований. Однако мы можем заверить Вас, что если Вы готовы следовать нашим пошаговым инструкциям, Вы, скорее всего, ощутите позитивные изменения в Вашем мышлении, душевном настроении и поведении, зависящих от существования проблем, решаемых с помощью BSFF. Вы узнаете, что это работает, потому что сможете своими глазами увидеть ощутимые изменения Вашей жизни.

Как мы пришли к написанию этой книги

Впервые я столкнулась с BSFF в 2002 году. В течение двадцати лет я занималась психологией денег и разработкой методик, помогающих людям улучшить их материальное положение через понимание причин их финансовой несостоятельности. В конце 1990-х я пыталась использовать индивидуальный и финансовый коучинг, но потерпела неудачу, поскольку хотя и могла за финансовыми проблемами легко определить психологические установки и эмоциональный фон, я не имела другой возможности помочь людям кроме как послать их на традиционное лечение. Это не было плодотворным решением, особенно в свете того, что большинство психологов не рассматривают роль эмоционального настроения в финансовой деятельности, а большинство моих клиентов не были воодушевлены идеей о лечении.

В 2001 году во время Интернет-серфинга я наткнулась на семинар по EFT, который выглядел интригующе. После прохождения курса, я поняла, что EFT может быть использован для снятия эмоционального дискомфорта и ограничивающих установок, являющихся причиной финансовых трудностей. Я быстро выстроила успешную практику коучинга и разместила информацию с семинарами по EFT на своём веб-сайте ProsperityPlace.com, у которого уже много последователей.

Пока я изучала EFT, я успела увидеть Ларри Нимса, делающего презентацию по одному из видео Гэри Крейга, и почувствовала, что время изучать BSFF. Я приобрела руководство Ларри и договорилась о встрече с ним. Я сразу поняла, что его методика позволяет сделать возможным изменения на глубоком внутреннем уровне и может перенести меня далеко за пределы того, чего я достигла с EFT как в личном, так и в профессиональном отношении.

Я заработала большое уважение Ларри, клинического психолога, имевшего желание и возможность выйти за рамки традиционных методик с целью создания новой, которая могла бы помочь миллионам людей. На протяжении нескольких лет он тестировал BSFF на многих клиентах и видел заметные изменения в их жизни. Он также обучил BSFF сотни людей по всему миру.

Я начала использовать BSFF в работе со своими клиентами и нашла её идеальным дополнением к интуитивным методикам и методу работы с «внутренним ребёнком», которые я разработала самостоятельно и использовала в своей практике. Результативность поразила меня. Я захотела поделиться методикой с аудиторией своей веб-сайта, как я сделала ранее с EFT, но решила, что руководство, написанное Ларри, требует упрощения для лучшего понимания людей, знакомящихся с подобным впервые. Он разрешил мне изменить, упростить и, в некоторых случаях, переписать материал. Он также согласился работать вместе над созданием простого в использовании протокола выявления и обработки проблем, который мог бы быть использован как любителями, так и профессионалами. Результатом работы стала эта книга.

Ларри является создателем и разработчиком BSFF. Я же здесь для того, чтобы сделать методику проще в использовании путём предоставления практических инструкций и объяснения психологических идей.

Ответственность сторон

Любители и профессионалы могут использовать эту книгу как руководство по лечебному методу BSFF. Если Вы имеете серьезные продолжительные эмоциональные проблемы, мы настоятельно рекомендуем Вам работать под руководством опытного практикующего врача. Если Вы практикующий врач, не имеющий необходимых знаний в области психологии, важно, чтобы Вы осознавали недостатки Вашего обучения при работе с клиентами. Возможно, Вам придется привлечь стороннего специалиста, обладающего более полными знаниями, в целях Вашего обучения или работы с Вами и Вашими клиентами.

Ни Ларри Нимс, ни Джоан Соткин не несут ответственность за результаты, полученные в ходе применения описанной здесь техники. Несмотря на то, что негативные последствия редки, помните, что Вы имеете дело с глубинными вопросами, и может потребоваться помощь профессионала. Хотя мы не можем гарантировать каких-либо определенных результатов, мы можем заверить Вас, что огромное число профессиональных практиков и любителей сообщили об отличных результатах с BSFF. Она используется по всему миру людьми всех возрастов.

Некоторые состояния, такие как затяжная наркомания или давнее горе, могут быть устойчивыми к быстрому лечению, которое в этом случае должно проходить под руководством

профессионального психотерапевта. Если Вы обнаружите, что BSFF не работает для Вас, то, вероятно, существуют скрытые проблемы, которые сможет обнаружить опытный практик BSFF.

Глава 1. Простая и эффективная техника

Вы начинаете путешествие в Ваше подсознание, ту Вашу часть, которая незаметно направляет и создает Вашу жизнь. В ходе данного путешествия Вы сможете проработать множество старых разрушительных программ, которые руководят основой Вашей жизни, создают хаос и невозможность наслаждаться ее полнотой.

Если Вы читаете эту книгу, Вы вероятно ищете способ устранить неприятные чувства или ситуации, которые препятствуют Вам быть лучше чем Вы можете. Если это действительно так, то Be Set Free Fast, которую мы далее именуем BSFF, может помочь Вам.

BSFF - замечательно простая техника, которая может помочь Вам в проработке некоторых Ваших самых сложных проблем.

Техника настолько проста, что много людей задаются вопросом, как возможно проработать такой широкий диапазон дискомфорта и дисфункций.

Даже когда люди получают последовательные и надежные результаты, они думают, что это слишком хорошо чтобы быть правдой или что эффект не будет длиться долго. К счастью, Вы не должны верить, что BSFF будет работать. Все, что Вы должны сделать, - удалить дискомфорт с помощью BSFF и затем лично убедиться, насколько это эффективно.

Вот список некоторых из эмоций и ситуаций, с которыми эффективно справляется BSFF.

- Низкое чувство собственного достоинства, неуверенность в себе, ощущение себя не достойным
- Беспорядок, нерешительность, неуверенность в себе
- Самоосуждение, самокритика, непринятие себя, чувство вины
- Неразвитые умственные, эмоциональные, физические и социальные навыки; нераскрытый талант
- Низкая личная эффективность и бессилие
- Дисфункциональные и неудовлетворяющие отношения, недоверие, неспособность испытывать близость или сближаться с другими
- Нехватка самореализации или удовлетворения, скука
- Чрезмерная потребность управлять людьми и ситуациями
- Неэффективные деловые и финансовые решения и самоограничивающий доход; борясь, но не достигая
- Психологические составляющие слабого здоровья и физического функционирования; недостаток сил, усталость, боли в теле, аллергии, сыпь, инфекции
- Нехватка интереса к жизни; неспособность управлять жизнью и менять её, эмоциональная нечувствительность
- Страхи, неприятности, ненадежность, промедление, остановка
- Одиночество; чувства отказа, изоляции, пустоты
- Депрессия, отчаяние, уныние, разочарование
- Вина, позор, затруднение, чувство неловкости, застенчивость
- Гнев, негодование, горечь, непростение себя и других
- Печаль, горе, беспомощность, безнадежность, уныние, отчаяние, страдание, горе, раскаяние

- Потеря любви и опасения относительно боли потери любви
- Недостижение успехов в спортивной деятельности
- Неспособность управлять эмоциями, мыслями или своим поведением (вес, курение, наркотики, азартные игры)
- Проблемы с потенцией и удовлетворением, сексуальная дисфункция
- Неспособность следовать указаниям врачей; несоблюдение лечения, хронические физические признаки и жалобы
- Неверие в Бога (независимо от того, что в Вашем понятии Бог).

Каждый из этих дискомфорта может потенциально быть устранен быстро и легко. Однако, как Вы скоро поймете, очень мало проблем существуют изолированно и получение полного эффекта часто требует целого ряда проработок, которые связаны и с непосредственной проблемой, и с основными убеждениями, и с другими проблемами. С другой стороны, множество проблем можно проработать за один сеанс. Об этом Вы узнаете больше в следующей главе.

Что такое BSFF

Вкратце, Be Set Free Fast™ - высоко сфокусированный метод для устранения фактически любого вида дискомфорта. Это делается путем устранения подсознательных, самоограничивающих убеждений и эмоциональных корней дискомфорта.

Ваше подсознание - преданный слуга. Оно сделает все, что Вы ему скажете. И всё что Вам надо ему сказать – это ключевое слово, выбранное Вами для устранения всех корней любой проблемы на которую Вы укажете.

BSFF прост. Но потребуются некоторые навыки чтобы выявить и устранить все корни Ваших проблем. Как это непосредственно сделать – мы Вам покажем.

Основные Принципы BSFF

BSFF базируется на ряде принципов, которые можно обобщить следующим образом:

- Проблемы вызваны нерешенными отрицательными эмоциями и убеждениями.
- Мысли, эмоции и шаблоны поведения управляются и ограничиваются подсознательным программированием.
- Наши убеждения определяют цель, выбор времени, продолжительность и частоту проявления психологических признаков и поведения.
- Дисфункциональные системы веры и эмоциональные корни должны быть полностью устранены для достижения психологической свободы.
- Полная история всех психологических проблем записана в подсознательном разуме.
- Нет необходимости в сознательной идентификации или понимании обрабатываемой проблемы.
- Каждая отдельная проблема может быть устранена немедленно одной процедурой.
- BSFF может эффективно проработать любую физическую, психологическую или духовную проблему или проблему, которая имеет эмоциональные корни.

Является ли BSFF научным методом?

Есть четыре критерия, которые определяют можно ли понятие, принцип, процесс или технику назвать научными:

1) Это должно быть познаваемым. Должна быть достаточная совокупность знаний об этом, чтобы быть познанным и обобщенным.

2) Это должно быть заметным или измеримым. Должен быть путь оперативно определять это, то есть обнаруживать или измерять эффекты явления так, чтобы другие люди могли наблюдать результаты.

3) Это должно быть системно. События должны произойти в последовательной и систематической манере.

4) Это должно быть повторимым. Любой использующий точно те же самые процедуры в таких же условиях может получить подобные, надежные результаты.

В лаборатории жизни, где это действительно исследуется, BSFF отвечает всем этим критериям. Любой может изучить и использовать BSFF, непосредственно наблюдать на личном опыте результаты проработок и может видеть, что метод работает надежным способом с широким разнообразием человеческих проблем. Наконец, любой может повторить процесс проработки и получить последовательно желательные результаты.

Много лет, BSFF использовался во всем мире тысячами людей всех возрастов, принадлежащих к разным культурам с удовлетворительными результатами.

Ларри - ученый-практик и может засвидетельствовать тот факт, что процедуры обработки, которые Вы изучите здесь, отвечают всем научным критериям. И они работают.

Ориентированный на действие подход

Эта книга содержит гораздо больше чем просто теорию. Здесь Вы найдете упражнения, разработанные для того, чтобы помочь Вам развить понимание того, что происходит в Вас и чтобы Вы могли идентифицировать Ваши проблемы и проработать их. Вы также изучите, как сделать самому сеанс обработки BSFF.

Мы можем уверить Вас, что даже наиболее эмоционально зажатые среди Вас могут научиться распознавать и прорабатывать свои скрытые чувства.

Мы понимаем, что столкновение с Вашими эмоциями может быть пугающим, особенно если Вы испытывали какой-нибудь тип насилия ребенком или если Вы выросли в очень дисфункциональной семье. Это весьма обычно для людей - бояться освобождения их чувств, потому что они думают, что если они это сделают, то никогда не смогут остановить их. Например, люди часто боятся входить в контакт с подавленным гневом, потому что они опасаются, что это может выплеснуться как ярость. Факт то, что BSFF не требует, чтобы Вы вновь пережили неудобные воспоминания или чувства. Всё, что Вам надо - понять, что у Вас есть дискомфорт или что Ваша жизнь зажата.

Работает ли BSFF у всех?

BSFF не что то, что делают с Вами. Это процесс, где Вы являетесь активным участником. Если Вы подойдете к этому с показным скептицизмом и при этом будете желать, чтобы Ваша жизнь волшебным образом изменилась без особого усилия с Вашей стороны, то Вы не испытаете всю мощь BSFF. Однако, если Вы будете открытым и станете следовать за инструкциями в этой книге, то Вы увидите удивительно эффективные результаты — и Вы сами будете создавать эти результаты.

Вы вероятно чувствовали сопротивление всякий раз, когда Вы пробовали сделать что-то незнакомое, чтобы помочь себе. Встроенная в BSFF Процедура Обработки - техника для того, чтобы обработать Ваше внутреннее сопротивление и недоверие. Это поможет, если Вы намерены пройти через процесс изменений в Вашей жизни. Для некоторых людей, процесс изменения жизни может происходить не комфортно (хотя даже дискомфорт можно легко проработать с помощью BSFF). Это похоже на переезд в новый дом. Вы действительно хотите быть там, но обычно должно пройти время, чтобы Вы приспособились к Вашей новой среде.

Также существуют распространенные страхи, которые могут не дать Вам двигаться вперед. Обычно они имеют отношение к Вашему месту в социальной структуре, и как оно может измениться, когда изменитесь Вы. Несмотря на то, что какие-то стороны Вашей жизни могут сейчас быть некомфортными, Вы выработали некий набор стратегий, которые позволяют Вам продолжать играть Вашу социальную роль. Изменение жизни предполагает выработку новых, более эффективных стратегий поведения и привычек, но боязнь неизвестного результата может не дать Вам сделать это. Как ни странно это звучит, страх успеха очень часто служит препятствием для человеческого прогресса. Чтобы помочь пройти через это, в книге есть некоторые советы, которые Вы можете использовать.

Работает ли BSFF для всех? Ответ – может работать. Единственным препятствием к тому, чтобы стать свободным от своих проблем, является Ваше собственное нежелание создать положительные изменения и насладиться их результатами.

Также, если у Вас есть длительная история очень серьезных эмоциональных проблем, хронические боли, зависимости, или Вы полностью не в контакте со своими эмоциями или боитесь их, лучше всего связаться с психологом, который использует BSFF, вместо того, чтобы работать над проблемами самостоятельно.

В следующей главе мы рассмотрим подсознание, и как оно работает над созданием Ваших жизненных историй. Мы поможем Вам определить проблемы и вопросы, которые можно лечить с помощью BSFF.

Глава 2. Подсознание: Ваш верный слуга.

Уже с момента рождения подсознание начинает создавать программы, которые в дальнейшем будут определять результат нашей жизни. Учась распознавать эти программы и ту роль, которую они играют в наших жизненных драмах, мы сможем рассмотреть и устранить те элементы, которые вызывают дискомфорт и блокируют наше развитие.

Можно сказать, что подсознание - наш преданный слуга, так как оно сделает всё, что мы ему скажем. Оно не рассматривает полученные указания как плохие или хорошие, но просто выполняет приказы, подкрепленные нашей верой. Например, если Вы верите в то, что никогда ничего не делаете правильно, Ваше подсознание будет вести Вас по жизни таким образом, чтобы Вы смогли убедиться в этом снова и снова.

Возможно, Вы захотите разрушить этот паттерн и начнете действовать, но, не добившись нужных результатов, снова впадете в отчаянье и будете чувствовать себя отвратительно. Такое состояние часто приводит к формированию всё новых и новых ограничений, негативного опыта в решении личностных проблем, что, в свою очередь, может вызвать чувство вины, нездоровой самокритики, стыда и безнадежности.

Ваш внутренний диалог может быть примерно таким:

- Почему это происходит именно со мной?
- Я никогда и ничего не делаю правильно...
- Как я могу быть такой тупицей?
- Я ничего не добьюсь в жизни, если буду так поступать...
- Если дела и дальше пойдут таким образом, то я застряну здесь навсегда...
- Ох, как я несчастен!

И подсознание слышит: "Мы глупые, мы тупые, мы ничего не можем сделать правильно. Мы чувствуем себя несчастными и пойманными в ловушку."

А так как подсознание - наш преданный слуга, то будьте уверены, что оно сделает всё возможное, чтобы в Вашей жизни почаще происходили ситуации, которые позволят Вам чувствовать себя глупым, несчастным и невозможным сделать что-то правильно. Ваши неприятности позволят Вам почувствовать себя несчастным и пойманным в ловушку. В результате Вы вероятно продолжите критиковать себя и укрепите самоосуждение, что Вы являетесь глупым, тупым и не можете сделать ничего правильно.

Видение мира Вашим подсознанием

Каждый имеет убеждения, обычно приобретенные на заре жизни, которые создают подсознательные программы, руководящие восприятием, мыслями, выбором, решениями, чувствами и действиями. Именно эти убеждения, работающие через подсознание, определяют Ваше мировоззрение — как устроен мир, Ваше место в нем и Ваши отношения с другими. Если конкретнее, Ваше подсознание создает Ваше понимание:

- Кто Вы, к чему Вы способны и что Вы имеете право иметь или испытывать в жизни мысленно, эмоционально, физически, духовно, материально, социально. Это - ваша личная идентификация или самовосприятие.

- Что для Вас в Вашей жизни легко или трудно (Ваша этическая работа, доктрина морального совершенствования, уверенность в себе, и самовосприятие).

- Что Вы можете ожидать от себя непосредственно, от других людей, от мира, и от Бога / Высших Сил.

- Чем Вы ограничены относительно того, что Вы можете дать или получить от других, и где Вы стоите с Богом / Высшей Силой.

Ваше подсознание, короче говоря, обуславливает, какая жизнь должна быть у Вас. И делает это с очень высокой надежностью.

Проблемы продолжают возвращаться. Это не потому что Вы сознательно желаете или намереваетесь повторить их, но потому что Ваше подсознание — Ваш преданный слуга — был запрограммирован, чтобы ответить определенными способами на определенные стимулы или раздражители. Это программирование началось прежде, чем Вы имели возможность понять это, обычно когда Вы были еще маленьким ребенком. Это не было сделано сознательно, но было результатом событий в Вашей жизни.

Используя сознание и силу воли, Вы можете чувствовать себя лучше и контролировать ситуации в течение короткого времени. Однако, Ваше подсознательное в конечном счете вступит в свои права. В результате, подавленные эмоции и убеждения вновь станут стимуляторами неприятных привычек, реакций или мыслей. Это вызовет стимуляцию дополнительных дискомфортных мыслей и чувств, которые в свою очередь создадут новые трудности.

И независимо от того, какая традиционная обработка проблемы используется, не может быть никакого постоянного эффекта, потому что проблема заблокирована на подсознательном уровне. Этот цикл нерешенных эмоций и убеждений, а также их произвольное вмешательство в Вашу жизнь может быть бесконечным.

BSFF - это эффективный инструмент для того, чтобы депрограммировать Ваше подсознательное и устранить разрушительные программы, которые определяют Вашу жизнь. BSFF использует особенности преданного слуги- подсознания, чтобы эффективно нейтрализовать эмоциональную энергию в любой проблеме, которую Вы рассматриваете. Система убеждений, которая вызвала данную проблему, устраняется на уровне корня.

В результате, управляющая в Вашем подсознании программа демонтируется. Вы свободны выбрать свою реакцию на раздражитель вместо того, чтобы реагировать автоматически. Сильные, деструктивные эмоции исчезают наряду с основной ограничивающей системой убеждений.

Вы можете Стать Свободным — и Быстро!

Психологическое Противодействие: Доброжелательный Диктатор

В большинстве Энергетических Терапий, подсознательные ограничения называют Психологическими Противодействиями (Реверсом). Доктор Роджер Коллахан ввел этот термин, чтобы описать различие между тем, что мы сознательно хотим и что мы фактически делаем или позволяем себе испытывать. Это - Психологическое Противодействие, которое является основой всего самосаботажа.

Вы вероятно испытываете Психологическое Противодействие если Вы:

- Продолжаете откладывать на потом то, что Вы действительно хотите сделать
- Делаете вещи, которые ввергают Вас в неприятности на работе или дома
- Не делаете того, что как Вы знаете, могло быть выгодным для Вас
- Позволяете людям обманывать Вас
- Делаете вещи, которые идут против ваших собственных желаний или ценностей, чтобы избежать воспринимаемого отрицательного результата
- Чувство ограниченности

Диверсант внутри

Всякий раз, когда Психологическое Противодействие проявляется, никакие существенные или постоянные успехи в устранении связанного опыта, эмоционального стресса, мыслей, признаков или поведения не будут долговременными.

Когда Психологическое Противодействие существует, мы продолжаем делать то, что мы не хотим делать и не выполняем то, что мы хотим сделать. В результате мы никогда не получаем то, что мы действительно хотим для того, чтобы быть счастливыми и довольными. Это часто вызывает в нас чувство изоляции, обвинения в свой адрес, негативные мысли о себе, чувства вины, самоотклонения, самоосуждения и позора.

Наши Психологические Противодействия заставляют нас подсознательно ограничивать наше собственное продвижение к положительному росту и личной свободе. Поскольку, на глубоком уровне мы полагаем, что мы не заслуживаем или не можем иметь то, что мы сознательно хотим, мы наказываем или отрицаем себя, что заставляет нас чувствовать себя еще хуже.

Мы постоянно ограничиваем себя, хотя сознательно этого не хотим. Этот самоограничивающий механизм установлен на автопилоте и построен годами из подсознательного усвоения событий. Все это в совокупности вызывает у нас потери, и в психологическом и физическом отношении.

Как Это Влияет на Вас?

Независимо от того, насколько Вы сознательно хотите, чтобы что-то случилось, Психологическое Противодействие будет всегда полностью блокировать все Ваши шаги. Используете ли Вы традиционный тип терапии или Ваши личные усилия, Вы не будете достигать Ваших целей, потому что Вы подсознательно (бессознательно) блокируете это.

Вы можете быть точно уверены, что Вы имеете Психологическое Противодействие, если Вы испытываете:

- Любой вид склонности к промедлению или хроническое напряжение
- Повторные блоки, препятствующие прогрессу в любой области деятельности
- Медленное или заблокированное психологическое или физическое заживление
- Неспособность находить полное удовлетворение, мир и самореализацию в жизни
- Хронические физические признаки, затяжная болезнь, или медленное выздоровление и восстановление

Психологические Противодействия могут ограничивать Вас фактически в любой области Вашей жизни: эмоциональной, физической или духовной.

Сознательно, Вы можете искренне хотеть что-то изменить в Вашей жизни. Однако подсознательно, Вы вероятно высоко ограничили пределы того, какого усовершенствования Вы можете достигнуть или принять. Этот внутренний самосаботаж означает, что Вы можете сказать: "я хочу это или то" или "я верю этому или этому", но Ваше подсознательное мнение имеет иную повестку дня и автоматически подрывает план реализации сознательного мнения, намерения или желания.

Например, Вы можете сказать, "я хочу заработать много денег". Но Вы можете иметь ряд убеждений, работающих на подсознательном уровне, типа:

- я не заслуживаю хороших вещей в жизни.
- я не стою много.
- Это было бы не лояльно по отношению к моим родителям - заработать много денег
- Если я заработаю много денег, мои друзья не будут со мной больше общаться.
- Если у меня будет много денег, люди будут использовать меня.
- я не буду знать, любят ли люди меня за мои деньги или непосредственно.

Даже если Вы будете иметь необходимый талант и сильное желание сделать много денег, Ваше подсознательное программирование остановит Вас. Эта блокировка может заставить Вас чувствовать себя разбитым, разочарованным или разозленным на себя. Вы можете критиковать или осуждать себя, что только сделает Психологическое Противодействие еще сильнее.

Окончательный и болезненный результат воздействия всех Психологических Противодействий состоит в том, что мы начинаем соглашаться на намного меньшее, чем действительно богатая и эффективная жизнь полная самовыражения и удовольствия. Мы продолжаем действовать, совершенствуя свои навыки, но мы не испытываем большую полноту жизни, для которой были созданы и не получаем того, в чем мы действительно нуждаемся, чтобы процветать как люди.

С BSFF Вы можете легко устранить подсознательные программы, которые ограничивают Вас. Психологические Противодействия могут быть исправлены быстро и легко. Тогда, Вы можете стать свободными, найти Ваше истинное творческое выражение и жить намного более полной жизнью.

В BSFF мы не сосредотачиваемся на Психологических Противодействиях. Эти подсознательные пределы классифицированы как ограничения, хотя не все проблемы -

Психологические Ограничения. Мы определим проблемы, поскольку мы используем этот термин, в следующей главе.

Даже если Вы проходите сейчас курс психологических консультаций, Вы можете использовать BSFF как дополнение, и ускорить Ваши результаты. Это означает, что Вы потратите намного меньше времени для достижения результатов в работе над Вашими проблемами.

На что Вы можете рассчитывать

Исправление всех Ваших Психологических Противодействий и проблем не будет автоматически делать Вас здоровыми и богатыми, и не заставит автоматически Вас любить и принимать себя. Фактически, исправление ваших Психологических Противодействий и других проблем не заставляет Вас делать что-либо. Скорее это открывает путь для Вас, чтобы Вы выбирали по новому и установили новые, более адаптивные поведения.

Вы больше не будете просто справляться с болезненными воспоминаниями и программированием, которые, кажется, несмываемо выгравированы в Вашем эмоциональном теле. Вы устраните корни убеждений и эмоций, которые принуждают Вас саботировать себя. Старые программы больше не будут автоматически управлять Вашей жизнью и вызывать эмоциональную боль.

Упражнения

Мы выполним серию упражнений, для того чтобы помочь Вам выявить и распознать проблемы, которые Вы будете прорабатывать BSFF. Вы найдете эти упражнения полезными, когда захотите обработать не упомянутые в этой книге вопросы.

Нет необходимости делать эти упражнения прямо сейчас, но мы предлагаем Вам прочитать их. Рекомендация – сделать некоторые пункты из этих упражнений и указанных в последующих главах, когда мы проведем Вас через различные части BSFF.

Упражнение 2.1

Мы предлагаем Вам взять блокнот для того, чтобы использовать его в качестве журнала для упражнений, которые Вы найдете в этой книге. Это может быть разлинованная тетрадь или блокнот с чистыми листами для более свободного изъяснения чувств.

В течение дня, когда Вы делаете повседневные действия «на автомате», типа мытья посуды, ходьбы или сидя за рулем, посмотрите на свои мысли. Ощутите, что Вы говорите сами себе.

- Вы себя критикуете?
- Вы принимаете на себя ответственность за негативный результат Ваших решений?
- Что Вы ожидаете от себя и Вашего окружения?

Как только Вы отследите Ваш внутренний диалог, записывайте, что Вы слышите. Датируйте каждую запись для того, чтобы Вы могли проследить Ваш прогресс.

Упражнение 2.2

Часть 1.

Определите области, где, как Вам кажется, Вы имеете наибольшее сопротивление или самотаботаж, и запишите их в Ваш журнал. Вот некоторые примеры:

- Я хочу сбросить вес, но я не могу остановиться в еде.
- Я хочу быть отличником в школе, но я не могу заставить себя учиться
- Я знаю, что я должен рационально пользоваться чековой книжкой, но не могу удержаться
- Когда я получаю очередной счет, я кладу его в стопку таких же и забываю оплатить
- Нужно убрать в гараже, но у меня нет настроения
- Я хочу быть хорошим работником, но я сажаю
- Я не могу продолжать жить в этом бардаке, но никак не могу убраться.

Часть 2.

Определите внутренний диалог, который Вы слышите в связи с задачей или задачами, которые Вы распознали в части 1.

Например, если Вы написали «Я хочу похудеть, но не могу сдерживать аппетит» Ваш внутренний диалог может быть:

- Я толстый и страшный
- Почему я не могу прекратить много есть?
- Я ненавижу себя, когда я обжирюсь
- Я знаю, что приношу вред здоровью
- Если я не прекращу так жрать, я причиню ущерб себе
- Я так стесняюсь того, как я ем
- Каждый раз, открывая холодильник, я чувствую вину
- Если я не перестану много есть, я умру
- По крайней мере, мне не нужно волноваться о том, каким быть в отношениях. Никто не захочет иметь их со мной, когда я так выгляжу
- Люди узнают, насколько я слаб, так как у меня лишний вес
- Мне действительно нужна помощь

- В том, что я переадаю нет моей вины. Это все телевидение и реклама, которые соблазняют меня на это.

- Это отвратительно

- Я отвратителен

Часть 3

Глядя на различные утверждения, которые Вы записали в части 2, посмотрите, могли бы Вы распознать высказывания, которые были получены Вами в детстве. Например, используя выше перечисленные утверждения, Вы, возможно, получите следующие утверждения:

- Ты не такой значительный, как твой брат или сестра, а значит менее нужный

- Ты можешь хоть что-нибудь сделать правильно?

- Что с тобой?

- Ты никогда не будешь способен о себе позаботиться

- Ты неприятный

- Ты отвратительный

- Другие имеют право помыкать тобой

Часть 4

Сейчас взгляните на высказывания в частях 1-3 этого упражнения и составьте список явных выводов, с которыми Вы согласны подсознательно. Вот несколько примеров, которые следуют из вышесказанного:

- Я не очень умный

- Я не дееспособен

- Я не привлекательный

- У меня нет силы воли

- Я позорище

- Я слабый

- Я не могу ничего сделать правильно

- Я отвратительный

- Я бесполезен

- Со мной что-то не так

- Мною просто воспользоваться

Упражнение 2.3

Теперь посмотрим, сможете ли Вы распознать основные убеждения, которые могут существовать в других областях Вашей жизни. Вот несколько примеров распространённых убеждений, которые часто вызывают проблемы:

- Мои брат/сестра лучше, чем я, потому что им уделяют больше внимания
- Я не могу быть в безопасности
- Жизнь полна неприятностей
- Мне нереально заработать больше денег, чем папе/маме/брату/сестре
- Я не могу справиться с алкоголизмом, поэтому я никому не нужен
- Если бы я был востребованным, я бы не был таким мрачным
- Если я буду слишком добрый и открытый, меня будут использовать
- Если я скажу тебе, что я тебя люблю, ты станешь мной манипулировать
- Денег никогда не бывает достаточно
- Люди нашего круга не могут быть успешными
- Люди низкие и подлые

Теперь Вы в курсе дел, происходящих в Вашем внутреннем мире. Когда Вы освоите BSFF, Вы будете знать как изменить природу Ваших мыслей и убеждений.

Глава 3. В чем Проблема?

В предыдущей главе мы говорили, что в BSFF Психологические Противодействия - это проблемы, но не все проблемы являются Психологическими Противодействиями. Вам возможно станет интересно: "В чем же проблема?". Важно усвоить, что проблемы или группы проблем и есть то, что мы прорабатываем при помощи BSFF.

В любой момент когда Вы чувствуете себя стесненным или понимаете, что жизнь не протекает в позитивном направлении, Вы испытываете то, что мы называем проблемой. И почти любая проблема может быть проработана и устранена при помощи техники, с которой Вы ознакомитесь в 6 главе.

В запускающих проблему ситуациях не имеет значения, что Вы осознанно предпочитаете другой исход. Ваше подсознание честно вызывает уже установленную программу и позволяет проблеме проявиться. Вы не выбираете подсознательные программы, проявляющие проблемы. Со временем подсознательные программы растут и именно они являются корнем Ваших проблем в настоящем. Каждая отдельная проблема представляет собой сочетание набора неразрешенных отрицательных эмоций, а также убеждение о том, каким должен быть исход жизненного опыта.

Вероятно, у Вас проблема, если Вы испытываете:

- Физический дискомфорт, у которого может быть эмоциональная основа. Например, боль, зуд, кашель, тошнота, бессонница и так далее.
- Злость, страх, тревогу, грусть или любое другое некомфортное чувство.
- Ощущение, что Вы завязли и не живете в соответствии со своим потенциалом.
- Ощущение отдаления от Вашего действительно творческого выражения.
- Ощущение, что Вы отделены от мира, высших сил и т.п.
- Ментальное, эмоциональное или физическое нарушение любого вида.

Множество тесно связанных проблем называется задачей. Например, если Вы чувствуете дискомфорт по поводу излишнего веса, вероятно, существует несколько проблем, включая проблемы низкой самооценки, чувство неполноценности, неспособность выражать эмоции, подавленный гнев, потребность в защите или сексуальные задачи. Вместе они и представляют собой задачу. Каждая из проблем также может быть задачей, состоящей из нескольких проблем.

Например, чувство собственной неполноценности может включать в себя следующие проблемы:

- Я ничего не могу сделать правильно.
- Я ожидаю неудачный исход.
- Я не достаточно хорош.
- Со мной что-то не так.
- Я не могу оправдать ожидания моих родителей.

- Я глупый.
- Даже когда я пытаюсь все делать правильно, у меня не получается.
- Мой доход не позволяет мне чувствовать себя достойно.
- Когда я нахожусь рядом с богатыми людьми, я чувствую себя ничтожным.
- Остальные люди могут сделать любое дело лучше чем я.
- Мои брат/сестра смогли понравится моим родителям, а я нет.

На самом деле проблемы редко случаются сами по себе; они обычно являются частью еще больших трудностей. Далее Вы научитесь распознавать проблемы внутри задачи, и Вы сможете проработать и устранить их.

Основополагающие убеждения.

Под каждой проблемой или задачей понимается набор убеждений. Убеждения могут состоять из различных элементов, таких как:

- Как Вы думаете о себе
- Как Вы воспринимаете свое место в мире
- Как Вы считаете, Вы должны реагировать на внешние события
- Как вы должны реагировать на внешние события
- Что Вы можете ожидать от других людей, от жизни и от мира
- Как устроен мир
- Как мир реагирует на вас

Убеждения могут быть комплексные. Например, убеждение "Я ни на что не способен" может быть связано с "Если я попробую сделать что-нибудь, я потерплю поражение", и/или "Что бы я ни сделал, люди будут думать что я тупой". Так, убеждения могут содержать ожидаемые действия и реакции.

Система убеждений, лежащая в основе каждой проблемы по сути сообщает Вашему подсознанию "Ты будешь оправдывать это убеждение создавая мне определенные переживания." Каждый раз когда случается проблемная ситуация, Ваш верный слуга сразу же воссоздает проблему, т.е. вызывает дискомфорт или ощущение собственной ограниченности.

Давайте предположим, например, что когда Вы были маленьким, Ваши родители постоянно критиковали Вас и редко хвалили. Неважно, что Вы делали, они никогда не говорили Вам, что Вы это делаете хорошо. В результате, Вы пришли к убеждению, что что бы Вы ни пробовали делать, Вы будете унижены и раскритикованы. Сейчас, когда Вы стали взрослым, Вы удивляетесь, почему боитесь решиться и сделать серьезные изменения в своей жизни. Вы постоянно беспокоитесь и редко ощущаете радость.

Вот типичный сценарий, который проигрывается:

У Вас есть убеждение, что каждый раз когда Вы пытаетесь что-то сделать, кто-то обязательно будет Вас критиковать или унижать. Если Вас попросили что-то сделать, Вы кривитесь и раздумываете, потому что уверены, что с Вами будут плохо обходиться. Хотя Вы осторожны и никогда не идете на риск, Вас как-будто специально поджидают с целью раскритиковать; если никто Вас не критикует, то Вы сами начинаете себя критиковать. В итоге Вы всегда переживаете чувства стыда, никчемности и собственной неполноценности, которые были у Вас с детства. Такое повторяется снова и снова.

Убеждение также может быть проблемой

Только что мы рассмотрели лежащие в основе проблемы убеждения. В BSFF каждое лежащее в основе проблемы убеждение также считается проблемой, от которой можно избавиться с помощью нашего простого метода.

Очевидно, что в вышеприведенном сценарии, убеждение, что каждый раз когда Вы что-то делаете, Вас будут критиковать и унижать, является не меньшей проблемой, чем сам результат— что Вы оказываетесь в такой ситуации, где Вас критикуют и унижают. Это является проблемой в задаче.

Это является ключевым моментом, потому что в BSFF для того, чтобы получить полное освобождение, важно лечить не только непосредственные проблемы или задачи, но и проблемы и убеждения, лежащие в основе проблемы.

Упражнение 3.1

Намного легче определить задачи и проблемы, когда у Вас есть связь с Вашими чувствами, и она будет усиливаться по мере того, как Вы практикуете методы из этой книги. Если у Вас возникли проблемы с определением Вашего дискомфорта сейчас, мы советуем это упражнение:

- Сядьте на стул, желательно с прямой спиной. Скрестите лодыжки или поставьте ноги на пол. Сложите аккуратно руки на колени и закройте глаза.

- Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

- Представьте, что вы путешествуете внутри вашего тела. Пройдите через Ваш рот, плечи, грудь и живот. В каждом месте остановитесь и осознайте, как эта область Вашего тела себя чувствует. Есть ли напряженность, дискомфорт или боль? Или одна сторона тела ощущает себя отличной от других? Есть ли какие-либо изменения, когда Вы направляете Ваше внимание в эту часть? Не пытайтесь определить что Вы чувствуете, просто осознавайте различные ощущения.

- После того как Вы исследовали четыре области тела, вернитесь в место, где Вы чувствовали наибольший дискомфорт. Снова осознайте дискомфорт. Сделайте несколько вдохов и отправьтесь глубоко в это место. (Некоторый дискомфорт может, как ни странно, уходить, когда Вы делаете это). Этот дискомфорт может быть потому что Вы с вниманием относитесь к проблеме.

- Если Вы хотите продолжать, представьте, что дискомфорт может говорить. Что бы он сказал? Что бы он побоялся сказать? Всё это может иметь отношение к проблеме (или задаче). Например, он может сказать "Я чувствую напряжение и тревогу. Я думаю так, потому что боюсь, что у меня недостаточно денег чтобы заплатить за аренду. Я боюсь сказать тебе, что чувствую себя так неадекватно."

Упражнение 3.2

В этом упражнении, Вы будете практиковать определение задачи или проблемы, когда Вы понимаете, что создает в Вас дискомфорт.

Мы понимаем, что когда Вы впервые узнаете о BSFF и понимаете, как много задач и проблем может быть проработано, у Вас наверняка появляется множество идей, которые бы Вы хотели сделать. Следующий список вопросов поможет Вам сфокусироваться на конкретной проблеме перед тем как приступите к сеансу BSFF.

Используя Ваш журнал, напишите ответы на следующие вопросы:

1. В какой сфере Вашей жизни Вы чувствуете дискомфорт? (например, работа, отношения, физическое тело, ум, дух, эмоции, финансы, спортивные достижения, успех и т.д.)

2. Как Вы узнаете, что Вам некомфортно? (Болят голова, я чувствую себя напряженно, я боюсь, я застрял, я запутался, и т.п.)

3. Используя список ощущений BSFF из Приложения В в качестве руководства, ответьте, что Вы чувствуете по отношению к области Вашей жизни, которую описываете? (Там может быть целая группа ощущений)

4. Есть ли хоть один человек, который вызывает в Вас чувства, которые Вы только что перечислили?

5. Напоминает ли этот человек кого-нибудь из Вашей семьи? Кого?

6. Есть ли внешнее событие, которое вызывает эти чувства? (Празднование праздника, поход в церковь, подготовка к учёбе, дела с расчётами, критика в Ваш адрес, и т.п.)

7. Напоминает ли событие что-нибудь из Вашего детства? Что?

Упражнение 3.3.

Сейчас, используя Ваши пронумерованные ответы из предыдущего упражнения, включим их все в постановку проблемы в одном из следующих форматов. После каждого формата, мы приведём несколько примеров.

А. На/в (1) я ощущаю (2) и чувствую (3)

- В моем бизнесе у меня мало клиентов и я боюсь, что никогда не смогу быть успешным.
- На работе начальник принимает меня за ребенка и я становлюсь злым и неуверенным.
- В моем браке мой муж не воспринимает меня серьезно и я расстраиваюсь.
- В школе, я с трудом поспеваю за работой, и чувствую стыд и несоответствие.

В. Когда я с (4), который (-ая) напоминает мне о (5), я чувствую (3)

- Когда я с моим другом Сью, который напоминает мне о моей сестре, я чувствую ревность.
- Когда мне надо поговорить с моим учителем, который напоминает мне моего отца, я боюсь, что он будет критиковать меня.

- Когда я сталкиваюсь с какой-либо властной личностью, то вспоминаю о моей матери и мне хочется бунтовать.

С. Когда я с (4), то чувствую (3)

- Когда я нахожусь с людьми, которые имеют больше денег чем я, то чувствую себя напуганным.

- Когда я разговариваю со своим начальником, то чувствую себя как ребенок.

- Когда я нахожусь с моим братом/сестрой, то чувствую себя хуже.

- Когда я с моим другом Биллом, то чувствую, что никогда не достигну его уровня.

Д. Когда я (6), я чувствую (3).

- Когда мне нужно оплатить мои счета, я чувствую себя подавленным.

- Когда я пытаюсь учиться, я становлюсь удрученным.

- Когда я хочу делать мои задания, я чувствую себя парализованным.

- Когда я думаю о своём будущем, то прихожу в ужас.

Е. Каждый раз, когда я думаю о (5) или (7), я чувствую (3)

- Каждый раз, когда я собираюсь попробовать что-то, чего я никогда раньше не делал, я думаю о том, как разбил стекло соседям, когда мне было 9, и боюсь, что меня накажут.

- Каждый раз, когда я думаю о моей сестре, мне становится стыдно за то, как я относился к ней.

- Каждый раз, когда я думаю о том, когда отец был пьян, я чувствую боль в животе.

- Каждый раз, когда я думаю о своём брате, я чувствую, что не соответствую ему.

Упражнение 3.4.

Сейчас Вы можете приступить к выявлению убеждений, стоящих за Вашими проблемами. Мы сделаем несколько отчётов, в таком же формате, как было выше и покажем Вам, как определить глубинные убеждения.

Вот пример использования Утверждения А (выше):

В (1) я испытываю (2) и чувствую (3)

В моём бизнесе я испытываю недостаток клиентов, и чувствую, что никогда не стану успешным.

Здесь Вы сочетаете логику и интуицию, чтобы определить убеждения, стоящие за утверждением. Какие здесь могут быть вероятные убеждения? Как насчёт этих:

- Я никогда не буду успешным.

- Со мной должно быть что-то не так.

- Я никогда не смогу заниматься маркетингом так как нужно.

- Я не заслуживаю того, чтобы быть счастливым и успешным.

- Я не готов сделать все, что требуется, чтобы быть успешным.
- Я не могу получить то что хочу.
- Я просто неспособен добиться успеха в этой работе.
- Я психически или эмоционально искалечен и не в состоянии преодолеть свои ограничения.

Убеждения, которые были заложены в Вас Вашими родителями, могут лежать в основе некоторых Ваших комплексов проблем. В приведенном выше примере, могут быть следующие:

- Таким людям как мы приходится бороться.
- Ничего в жизни не даётся легко.
- Трудно получить хоть что-нибудь в жизни.
- Выше потолка не прыгнешь
- Если Вы не можете что-то делать правильно, то не должны делать это.
- Успешные люди эгоистичны.

Поскольку Вы продумываете убеждения, которые могли бы логически присутствовать, отмечайте Вашу реакцию на каждое утверждение. Вы будете вероятно чувствовать, что часть утверждений вызывает более сильный отклик чем другие; это - Ваша интуиция в действии. Обратите внимание на реакции и признайте, что это - Ваш подсознательный ум показывает Вам ценность Вашего опыта.

Составьте список всех убеждений, чье присутствие Вы ощущаете в Ваших утверждениях. Вы можете заметить, что такие же убеждения имеют место во многих других проблемах и их разновидностях.

Также Вы можете составить список всех инцидентов, которые оставили след в Вашей памяти, которые могут иметь отношение к проблеме или задаче, которые Вы определили.

Для вышеуказанного примера, Вы должны составить список всех событий в Вашей жизни, когда Вы пытались сделать что-то, и у Вас это не получалось. Вы можете также вспомнить что-то, что произошло с одним из Ваших родителей и помешало им добиться успеха, и то, как Вы отреагировали на этот инцидент.

Давайте сейчас создадим другой пример используя утверждение В (выше)

Задача в том, что когда я с (4), который(-ая) напоминает мне (5), я чувствую (3).

Когда мне надо поговорить с моим начальником, который напоминает мне отца, я ощущаю испуг и боюсь полностью проявлять себя. Я становлюсь растерянным и чувствую себя маленьким ребёнком, которого накажут, если не сделать всё в точности так, как от него хотят. Вот некоторые убеждения, которые могут стоять за этим утверждением:

- Если я честно скажу кто я, то буду наказан.
- Я не имею права быть тем, кто я есть.
- Люди не одобряют меня.
- Я никогда не уверен, что делаю всё правильно.

- Я часто делаю что-то неэффективно.
- Меня не поддерживают.
- Другим людям легко получить власть надо мной.
- Я не могу чувствовать себя комфортно с авторитетными людьми.
- Меня не могут уважать авторитетные люди.
- Дети должны находиться на виду и быть тихими.
- Твой отец знает, что лучше для тебя.

Оглянувшись в прошлое, можно составить список инцидентов, когда Вы были наказаны за ошибки, либо были раскритикованы родителями или авторитетными фигурами.

Советуем делать это упражнение у себя в журнале, используя утверждения от А до Е. Мы будем ссылаться на эти упражнения, когда перейдём к процедуре Лечения BSFF.

Глава 4. Первые шаги

Мы только что объяснили одну из наиболее важных частей BSFF - как определять задачи и проблемы. Пришло время сделать следующий шаг и представить Вам Инструкции для Вашего Подсознания, а также показать Вам, как выбрать ключевое слово.

Когда мы впервые говорили о подсознании, мы сказали, что это верный слуга, и делает то, на что он запрограммирован. В принципе, то, что Вы собираетесь сказать Вашему подсознанию, это что каждый раз Вы используете свое ключевое слово, которое будет сигналом для Вашего подсознания, чтобы устранить эмоциональные корни и убеждения, которые автоматически вызывают определенную проблему, которую Вы хотите обработать.

Фраза «эмоциональные корни» относится к негативным эмоциям, оставшимся от прошлого опыта. У Вас может иметься множество глубоко спрятанных, скрытых проблем, являющихся корнями для задачи или проблемы, которую Вы обрабатываете. Эти скрытые проблемы косвенно помогают сформироваться задаче или проблеме, с которой Вы работаете. Проявление, интенсивность и продолжительность автоматических реакций, которые составляют проблему или задачу, определяются убеждениями, за которые Вы держитесь.

Простота процесса в том, чтобы сознательно замечать проблему и, используя Ваше ключевое слово, побудить Ваш подсознательный ум искоренить эту одну проблему. Вы просто обращаете внимание на неё и обрабатываете, используя Ваше ключевое слово. Упражнения, которые мы выполняли в предыдущей главе, помогут Вам идентифицировать Ваши задачи и проблемы, составляющие их. Теперь Вы сможете обрабатывать каждую проблему с помощью Процедуры обработки BSFF. В Главе 6 мы дадим Вам конкретные инструкции для проработки любой задачи. В Главе 10 мы пройдем через процесс рассмотрения общих задач.

Вы можете устранить одновременно все убеждения, связанные с каждой индивидуально рассматриваемой проблемой, на всех уровнях, до самых корней с помощью всего лишь одного использования Вашего ключевого слова. И Ваш преданный слуга устранит или нейтрализует все проблемы на всех уровнях Вашей психики вне зависимости от того, сколько у них корней. В большинстве случаев Вы сможете проработать каждую проблему с помощью только одного использования Вашего ключевого слова. Когда мы дойдем до конкретных инструкций для Процедуры Обработки BSFF, мы расскажем, когда необходимо использовать Ваше ключевое слово многократно.

Удивительно, но это является основой Процедуры Обработки BSFF. Всю работу делает Ваше подсознание. Вы просто сигнализируете Вашим ключевым словом свое намерение сделать это.

Выбор Ключевого Слова

В выборе ключевого слова нет ничего сложного. Просто выберите слово или короткую фразу, которую Вы хотите использовать. Лучше выбирать слово, которое не содержит сильного эмоционального заряда, например, слово "деньги" не подходит.

Примеры ключевых слов, которые использовали наши клиенты.

Потрясающе

Динамит

Освободи это

Я могу сделать это

Мир

Радость

Сделай это

Вперед, родная

Будь свободным

Свет

Хвала

Я счастлив(а)

Свобода

Ура

Любовь

Вы можете изменить свое ключевое слово или добавить другие в любой момент, когда захотите. Вы будете давать Вашему подсознанию инструкцию, что оно должно использовать любое ключевое слово(а), которое(ые) Вы решаете использовать.

Ваше подсознание не будет использовать ключевое слово как сигнал к обработке, если Вы будете использовать его вне сеанса лечения. Другими словами, ключевое слово будет работать только при Вашем намерении что-либо проработать.

Выберите ключевое слово сейчас и запишите его в свой журнал.

Понимание Инструкций Вашим подсознанием

Ниже в этой главе приведены инструкции, которые Вам нужно прочесть вслух или про себя только один раз. С этого момента Ваше подсознание всегда будет лечить всё, что Вы ему скажете. Нет необходимости давать подсознанию эти инструкции ещё раз (хотя, возможно Вам захочется их повторить). Ваш верный слуга всегда будет выполнять эти инструкции до тех пор, пока Вы ему не скажете больше этого не делать.

Все, что Вы уже прочитали в этой книге, помогло Вашему подсознанию понять, что Вы подразумеваете под "проблемой" и "задачей", и что Вы от него хотите, когда подадите ему сигнал.

В инструкциях для Вашего подсознания используется концепция целостности личности. Они построены так, что включают все возможные части личности и всего человека - того, что мы обычно называем "Я".

Вы заметите, что инструкции сформулированы с использованием слов НАШЕ, ВСЁ, НАС, или МЫ. Это очень важно, так как относится ко всем частям Вашей личности, упоминаемым во втором пункте инструкций. Чтобы проработка была полностью эффективной, каждая из этих частей должна быть признана и принята как возможное место хранения различных составляющих каждой решаемой проблемы. Мы мягко приглашаем эти части принять участие в лечении.

Мы делаем это потому что на каком-то этапе нашего психологического развития, некоторые части нашей личности отделились, или фрагментировались. Это могло произойти из-за отсутствия чувства собственного достоинства и самоуважения; также это может быть вызвано травматическим опытом, который создаёт негативные ассоциации, в частности, проблему, которую мы сейчас хотим устранить. Когда освободимся от психологической боли, мы можем подсознательно отделить часть нашей личности от болезненного опыта.

Каждая часть НАС является жизненно важной, она должна быть приглашена для интеграции с НАМИ и включена в каждый сеанс лечения при помощи BSFF. Очень важно пригласить их все, признать их все для того, чтобы вылечиться полностью и навсегда. Обратите внимание, что когда Вы при проработке проблемы будете использовать слова «я», «меня» и т.п., Ваше подсознание будет понимать, что ему надо включить в процесс лечения абсолютно все части Вас, а также все прошлые переживания, которые относятся к проблеме.

Вам не следует беспокоиться во время чтения инструкции для Вашего подсознания, понимаете ли Вы сознательно то, что читаете, или то, что мы обсуждали до этого. Ваше подсознание всё поймёт. Вы осознанно поймёте о чём идёт речь, когда начнёте практиковать BSFF и захотите прочесть эти инструкции ещё раз (для сознательного понимания).

Инструкции для Вашего Подсознания.

В следующих инструкциях упоминаются "стопперы". Это убеждения, которые препятствуют нашему развитию. Мы рассмотрим их подробно в следующей главе.

Помните, что Вам нужно прочитать эти инструкции только один раз. Вставьте Ваше ключевое слово в отведённые места. Читайте всё вслух с этого места до слов "Конец инструкций".

Эти инструкции для тебя, НАШЕ подсознание.

Всякий раз, когда МЫ сознательно захотим, чтобы ты устранило любую проблему, на которую мы обратим внимание, МЫ просто подумаем или произнесём выбранное НАМИ слово/сигнал/фразу, и ты проведёшь для НАС полный сеанс устранения этой проблемы при помощи BSFF. Сигналом (ключевым словом(ами)), который МЫ выбираем для использования, является слово(а): _____

Ты одновременно будешь лечить все генетические/наследственные, потомственные, нынешние и все разобщенные/фрагментированные части НАШЕГО существа, эмоциональные корни и убеждения, вызывающие эти проблемы или вызываемые этими проблемами, и/или любые другие проблемы, связанные с этим переживанием и вносящие свой вклад в это переживание. Это означает, что ты вылечишь все ментальные, эмоциональные, физические и духовные составляющие каждой проблемы, связанной с данным переживанием, а также все разобщенные/фрагментированные части НАШЕЙ личности, любым образом причастные к этим проблемам (все они, в любой комбинации, здесь называются словами НАШЕ ВСЁ, МЫ, НАШ, Я, МОЁ, и так далее).

Ты полностью устранишь все проблемы на всех уровнях и в каждой части НАШЕГО существа, которые могут любым образом прямо или косвенно способствовать, поддерживать, помогать, вызывать, или любым иным образом поддерживать любую конкретную проблему, которую МЫ

заметили и захотели, чтобы ты устранило. В каждом случае лечения проблемы ты устранишь все эти проблемы полностью и безопасно.

Это означает, что ты, НАШЕ подсознание, устранишь все и каждые уровни всех ограничивающих эмоциональных корней и убеждений, которые являются причиной той проблемы, на которую МЫ указываем тебе для ее устранения. Каждый раз в процессе лечения ты включишь все случаи – от самого первого до самого последнего, когда МЫ пережили любые и все части той проблемы, сигнал для устранения которой МЫ тебе дали.

Также ты одновременно устранишь каждый Фактор Посттравматического Стресса, который был вызван проблемой и ассоциировался с ней в процессе или в результате каждого корневого эмоционального переживания, являющегося причиной каждой проблемы, которую МЫ устраним.

Ты полностью и целиком растворишь все эти Факторы Посттравматического Стресса так, что они больше не будут вызывать у НАС никакого ментального, эмоционального, физического или духовного дискомфорта, или неустойчивости. Факторы Посттравматического Стресса, которые ты устранишь, включают все семь из следующих негативных воздействий на НАШЕ ВСЁ, а также любые другие ослабляющие или нарушающие эффекты Факторов Посттравматического Стресса устранимой проблемы:

Шок для НАШЕЙ системы

Бедствие в НАШЕЙ системе

Стресс для НАШЕЙ системы

Тревога для НАШЕЙ системы

Расстройство для НАШЕЙ системы

Травма для НАШЕЙ системы

Беспокойство для НАШЕЙ системы

Ты будешь делать всё это для НАС, знаем ли мы сознательно что представляет из себя проблема или МЫ даже не можем идентифицировать, описать, или обозначить проблему словами. МЫ должны только сознательно заметить проблему, использовать НАШЕ слово/фразу, которое МЫ выбрали, и ты будешь рассматривать и устранять, на каждом уровне ума и существа, определенную проблему и все ее составные и сопутствующие части полностью, безопасно и надолго.

Ты будешь делать это всё для НАС, независимо от того, какие комбинации или уровни НАШЕГО ВСЕГО вовлекались/включались в то время, когда каждая из этих связанных проблем создавалась или повторно переживалась. Ты полностью и навсегда устранишь каждую проблему, которую МЫ рассматриваем наряду со всем подсознательным программированием, которое МЫ можем иметь, которое будет, теперь или когда-либо, вызывать любую форму уязвимости у НАС, которые могли бы принудить НАС держать проблему, забирать её обратно, позволять ей возвращаться, разрешать ей возвращаться, или пассивно принимать или получать её назад любым путём, в любых формах или видах.

Ты одновременно также устранишь каждую другую проблему, которая делает НАС уязвимыми для любой рассмотренной проблемы, которая может вернуться любым способом в любое время в будущем.

Даже когда мы переходим к лечению других задач, ты автоматически будешь продолжать прорабатывать все грани каждой проблемы/задачи до выявления всех глубоко скрытых причин

происхождения и взаимосвязей каждой прорабатываемой проблемы так, чтобы они были ясно распознаны и поняты нашим сознанием.

Ты будешь делать всё это для НАС с настоящего момента для любой проблемы, которую мы сознательно обозначаем и намереваемся лечить, когда МЫ начинаем проработку с любым из НАШИХ ключевых слов или фраз, или любым из дополнительных слов/фраз, которые МЫ когда-либо указали тебе, что МЫ хотим их использовать как НАШИ специальные слова. НАМ нужно только отметить проблему и начать лечение, произнеся вслух или мысленно любое из наших ключевых слов.

Всякий раз, когда МЫ лечим от "стопперов" или от любого гнева, осуждения, критического отношения или непροщения, или от любых других ограничивающих мыслей, чувств, отношений или убеждений, которые МЫ можем иметь о НАС или к НАМ, ты устранишь их все, даже если МЫ не рассматривали их в предыдущих сеансах лечения. Ты устранишь всё это и для проблем, которые МЫ лечили в предыдущих сеансах, независимо от того, как давно они были.

Кроме того, всякий раз, когда МЫ излечиваемся от гнева или непροщения к другому человеку или группе людей, МЫ излечиваемся от гнева или непροщения как к целой личности этого человека (или каждого человека в группе людей), так и ко всем её частям. Это будет так, даже если МЫ будем использовать слово "ты" или использовать их имя(имена), поскольку мы обращаемся к ним во время лечения..

Подсознание, ты всегда будешь делать всё то, что мы поручили тебе сделать для НАС по ключевому слову, теперь, независимо от того, в каких условиях, обстоятельствах, ситуациях, психическом и эмоциональном состоянии МЫ находимся, или какую проблему МЫ можем заметить, вообразить или вспомнить. И МЫ благодарим тебя, глубоко ценим и уважаем тебя за то, что ты всегда было и будешь НАШИМ преданным слугой всеми этими способами.

Конец инструкций.

Эти положения содержат полные инструкции BSFF для Вашего подсознания. Они длинные потому что должны быть полностью исчерпывающими. Устранение всего, что любым путём вносит вклад в каждую проблему - обязательно. Цель состоит в том, чтобы не оставить ничего, что могло бы дать сигнал подсознанию восстановить проблему или задачу.

Сейчас, когда Вы выбрали ключевое слово и прочитали инструкции для Вашего подсознания, Ваш верный слуга будет прорабатывать для Вас любую проблему с настоящего момента в любое время когда Вы используете ключевое слово. Теперь мы почти готовы изложить шаги лечения.

Глава 5. Несколько важных моментов

Перед изложением фактических шагов лечения мы хотим представить несколько взаимосвязанных элементов Процедуры Обработки BSFF.

Как прорабатываются Задачи и Проблемы

Мы уже упоминали о том, что проблемы прорабатываются произнесением Вашего ключевого слова. Поскольку это важнейшая часть лечения BSFF, перед тем как перейти к фактическому лечению, мы проясним общие идеи. Помните, что проблема - это проявление конкретного дискомфорта/ограничения или убеждения, стоящего за дискомфортом/ограничением, которое Вы испытываете.

Задача - это набор встречающихся вместе проблем.

Давайте рассмотрим одну из ранее упомянутых задач: "у меня не было достаточно клиентов в моём бизнесе, и я чувствую, что никогда не стану успешным".

Фактически здесь две отдельные задачи:

- 1) У меня недостаточно клиентов,
- и 2) Я чувствую, что никогда не стану успешным.

Каждое из убеждений, стоящих за этими задачами, также прорабатывается как проблема.

Чтобы проработать задачу, сформулируйте её, и затем произнесите своё ключевое слово. Затем сформулируйте каждую проблему, включая стоящие за ней убеждения, имеющие отношение к задаче, и после каждого утверждения произнесите ключевое слово.

Глядя на две задачи выше, рассмотрим несколько утверждений, которые к ним относятся:

- У меня недостаточно клиентов. Ключевое слово.
- Я никогда не стану успешным. Ключевое слово.
- Со мной что-то не так. Ключевое слово
- Я плохой, потому что не делаю то что должен. Ключевое слово
- Я не заслуживаю того чтобы быть счастливым и успешным. Ключевое слово
- Я не готов сделать всё что требуется чтобы быть успешным. Ключевое слово.
- Я терпеть не могу заниматься маркетингом, хотя мне и нужно это делать. Ключевое слово.
- Я должен бороться. Ключевое слово.
- Ничего в жизни не даётся легко. Ключевое слово.
- Трудно занять хорошее место под солнцем. Ключевое слово.

- Если я буду успешным, то "задеру нос". Ключевое слово.
- Поскольку я не могу ничего сделать хорошо, зачем вообще пытаться? Ключевое слово.

Когда Вы читали Инструкции для Вашего Подсознания, Вы сказали ему, что когда Вы обратите внимание на проблему и проработаете её, подумав или сказав Ваше ключевое слово, оно вылечит все корни проблемы. Как Вы увидите в следующих главах, может быть множество утверждений для проблем связанных с одной задачей. Наша основная цель на этом этапе - показать Вам как прорабатываются утверждения.

Когда в следующей главе мы покажем как провести полное лечение, Вы заметите, что некоторые утверждения сформулированы позитивно, например *"Я нравлюсь себе"*, в то время как другие несут в себе явный негатив, к примеру *"Я ничего не могу сделать правильно"*. Имейте в виду, что эти утверждения для проблем связаны с прорабатываемой задачей. Это не аффирмации. Вы можете удивиться, зачем мы будем прорабатывать позитивные утверждения, такие как *"Я нравлюсь себе"*.

Ключевым словом Вы прорабатываете два вида утверждений:

1. Утверждения, в которые Вы сознательно или бессознательно верите как в истинные, хотя было бы полезней не верить в них. К ним относятся негативные утверждения, такие как *"Я не могу ничего сделать правильно"*.

2. Утверждения, в которые Вы сознательно или бессознательно не верите как в истинные, хотя было бы полезней верить. К ним относятся позитивные утверждения, такие как *"Я нравлюсь себе"*.

Для любого утверждения Вы можете использовать позитивный или негативный взгляд, или и тот, и другой одновременно. Например, Вы можете сказать или *"Я не могу ничего сделать правильно"*, или *"Я всё делаю хорошо"*, либо оба утверждения сразу.

Все виды утверждений прорабатываются одинаково - проговариванием ключевого слова. Прорабатывается каждое утверждение проблемы, верите Вы в это или нет.

Мы покажем Вам, как прорабатывать ряд типичных задач, чтобы Вы смогли полностью понять как делать список того, что Вы хотите проработать.

Стандартные Злость/Прощение

Фундаментальная часть Процедуры Лечения BSFF - лечение всей злости, критического отношения, осуждения и непорочения к другому человеку, группе людей, Богу/Высшей Силе, миру, жизненным ситуациям, и/или себе. Злость и, соответственно, отсутствие прощения, в случае не лечения будут мучить и мешать Вам глубоко внутри. Присутствие этих эмоций может ослабить эффект от лечения отдельных задач с помощью BSFF.

Например, предположим, что Вы прорабатываете задачу, описанную в Главе 3, о боязни Вашего начальника, который напоминает Вам отца. Вы можете проработать испуг, чувство бессилия и страх быть наказанным; но если Вы не вылечите злость, которую, вероятно, затаили на своего отца и начальника, то весь эффект от проработки может быть сведён на нет.

Вы не должны чувствовать гнев, чтобы проработать его. Можно просто предположить, что он есть. Также можно предположить, что если Вы не простите отца или начальника, то задача останется не излеченной. Другое безопасное предположение - что Вы злитесь на себя за то, что

отдаёте свою личную власть или не до конца честны с самим собой. Поэтому в конце сеанса мы устраняем злость и непощения по отношению к себе.

Злость и непощение можно устранять сразу, как только они возникают при проработке задачи, либо во время Процедуры Закрытия в конце сеанса, которую мы опишем в следующей главе. Вся злость, критическое отношение, осуждение и непощение, связанные с проблемами, которые Вы прорабатывали в течении сеанса, устраняются одним применением Вашего ключевого слова. Делая это, Вы, по сути, устраняете чувства, за которые цепляетесь, - все воспринятые страдания, обиды, предательства, неудачи и всё остальное, что связано с задачей(-ами), на которой(-ых) Вы сосредоточены. Точно также Вы устраняете злость, критическое отношение, осуждение и непощение к себе.

Если Вы испытываете злость при проработке задачи, Вы можете сделать, например, такое утверждение: *"Я очень зол на моего отца, за то как он вёл себя со мной"*, и затем сказать своё ключевое слово. Или Вы можете использовать более широкое утверждение:

Сейчас я устраняю за один раз всю мою злость, осуждение, критическое отношение и непощение к моему отцу, за все проблемы, которые я прорабатывал. Ключевое слово.

Или же, если злость более общая и не направлена на конкретного человека, Вы можете сделать ещё более исчерпывающее утверждение:

Сейчас я устраняю, за один раз, всю мою злость, осуждение, критическое отношение и непощение ко всем, кто каким-либо образом причастен к любой из проблем, которые я прорабатывал. Ключевое слово.

Хотя Вы можете использовать это последнее утверждение для завершения проработки проблемы, необходимо в конце сеанса устранить всю оставшуюся злость по отношению к себе и всем остальным. Вы научитесь это делать, ознакомившись с Процедурой Закрытия.

После устранения злости, осуждения, критического отношения и непощения с ключевым словом, Вы можете прощать при помощи техники таппинга, которая описана ниже.

С таппингом, а не просто произнесением ключевого слова, Вам будет проще сфокусироваться на прощении. (Простое произнесение Вашего ключевого слова может работать, но мы настоятельно рекомендуем использовать технику таппинга).

Процедура прощения имеет очистительный эффект, даже если Вы не верите в то, что говорите. Советуем Вам ознакомиться с ней прежде, чем вы приступите к проработкам.

Чтобы сделать прощение, постукивайте большим пальцем любой руки по любому другому пальцу этой же руки, и при этом трижды повторяйте одно из следующих утверждений:

- Я прощаю тебя, _____ (имя человека или указание родства, например "моя мама"), ты всё делал(а) так хорошо, как мог(ла)

- Я прощаю всех, кто имеет отношение к проблемам, которые я лечил сегодня, они делали всё так хорошо, как могли.

- Я прощаю тебя, Бог (Господь, Отец), и я знаю, что ты всегда здесь и всё делаешь всё так хорошо, как можешь.

- Я прощаю тебя, Мир, ты таков, каков ты есть.

- Я прощаю себя, я всё делал\делаю так хорошо, как мог\могу.

Как уже говорилось, Процедура Злости/Прощения всегда делается в конце сеанса, в составе процедуры Закрытия. Её также можно делать в течении сеанса, для специфических проблем, если возникает необходимость (т.е. вопрос чрезвычайно напряженный, и освобождение от него важно в тот момент).

Стопперы

Стопперами мы называем Проблемы или задачи, которые обычно мешают Вашей работе или получению пользы от BSFF. Они тормозят рабочий процесс.

Стопперы - это сообщения, которые как магнитофонная лента крутятся в Вашем подсознании, постоянно укрепляя Ваше текущее состояние дискомфорта и ограничений.

Вы можете почувствовать один или два стоппера прямо сейчас. Обратите внимание, играют ли какие-то из этих записей в Вашем уме:

- У меня нет времени читать или делать эту чепуху.
- Мои проблемы не такие уж плохие. Я могу с ними жить.
- Эта штука слишком жуткая, слишком странная или противоречит моей религии.
- Я не очень хорошо читаю. Мне трудно понимать то, что здесь написано.
- Я приступлю к этому позже.
- Кем я стану после всех этих изменений?
- Они подумают, что я придурок, если я занимаюсь этим.
- Я не заслуживаю такой эффективной помощи.
- Моя голова/глаза/спина болят. Я устал. Мне нужно поспать.
- Я безнадежен. Что толку пытаться?
- Вдруг это не сработает? Я не вынесу ещё одного разочарования.
- Я должен сделать это, но мне непонятно, что и как делать. Я решусь и сделаю это, когда буду готов.
- Я не могу, не хочу и не осмелюсь сделать что-то, что я не могу понять или объяснить другим.

Из следующей главы Вы узнаете, что в конце каждого сеанса Процедуры Обработки BSFF мы прорабатываем группу типичных стопперов. Вы также можете проработать стопперы, вроде приведенных выше, в любое время, как только они у Вас возникнут.

В Главе 8 мы обсудим Основные Стопперы, которые могут удерживать Вас от продвижения вперед.

Шкала Субъективного Уровня Дискомфорта (СУД)

Во процессе Процедуры Проработки BSFF Вы можете измерять уровень ощущаемого Вами дискомфорта по отношению к отдельной задаче. Психологический термин для этого вида измерений - СУД, что расшифровывается как "Субъективный Уровень Дискомфорта". Вы можете измерить свой СУД как в начале проработки задачи, так и повторно на различных этапах процесса проработки.

СУД измеряется по шкале от 0 до 10, где 0 означает "ничего", а 10 - "худшее, что можно вообразить". Цель Процедуры Обработки BSFF - привести СУД задачи к нулю.

Шкала СУД хорошо работает, когда Вы осознаёте дискомфорт. Когда Вы прорабатываете хорошо известные или интуитивно понятные задачи, но при этом в данный момент у Вас нет сильных ощущений, то СУД можно не измерять. Если Вы не чувствуете никакой напряженности, когда осознаёте задачу, то можете задать себе вопрос "Если бы у меня были ощущения от этой задачи, насколько сильными они бы были?"

Некоторым людям трудно оценивать свой дискомфорт в цифрах. В таком случае, просто отметьте, сильный ли дискомфорт, средний или слабый. Идея в том, чтобы Вы могли сравнить свои ощущения в конце проработки с теми, что были в начале, проделав своего рода "замеры". С опытом у Вас повысится осознанность и Вам станет легче определять СУД.

Когда Вы измеряете свой СУД, может возникнуть вопрос: "Откуда я знаю, что это именно та цифра?" Это то, что Вы ощущаете, когда обозначаете силу СУД. Например, Вас что-то тревожит, и Вы измерили это на 8 баллов, потому что Вы обратили внимание на стеснение или напряжённость в животе, потные ладони, ощущение нервозности или дрожь всего тела, небольшую головную боль и т.д. Отметив вначале каждый из подобных симптомов, Вы можете сравнить их с тем, что почувствуете в конце проработки.

Упражнение 5.1.

Запишите в Вашем журнале ответы на вопросы:

1. Чувствуете ли Вы внутреннее сопротивление BSFF? Почему?
2. Пугает ли Вас что-нибудь в том, что Вы сможете освободиться от своих проблем с помощью BSFF?
3. Боитесь ли Вы, что BSFF на Вас не подействует?
4. В чём Ваши сомнения по поводу BSFF и его возможности помочь вам?

Упражнение 5.2

- Сядьте на стул. Спину желательнее выпрямить. Скрестите ноги в лодыжках или поставьте ступни на пол. Аккуратно положите Ваши руки на колени и закройте глаза.
- Сделайте несколько глубоких вдохов и выходов.
- Представьте, что Вы путешествуете внутри своего тела. Спросите себя: "Что мешает мне двигаться вперёд?" Дождитесь любого ответа.
- Запишите в Ваш журнал то, что Вы услышали.

Упражнение 5.3.

Закройте глаза и несколько раз глубоко вдохните. Направьте Ваше внимание на область живота. Чувствуете ли Вы там какой-нибудь дискомфорт? В чём он выражается? Если чувствуете, то оцените силу дискомфорта по шкале от 0 до 10 (0 - ничего, 10 - ужасный дискомфорт).

Внимательно изучите состояние других частей тела. Если Вы нашли или обратили внимание на ещё какие-то дискомфортные ощущения, измерьте их интенсивность.

Также можно подумать о задачах или проблемах, которые Вы прорабатываете, и проанализируйте своё состояние на предмет дискомфортных ощущений в этот момент.

Глава 6. Процедура обработки BSFF

Вы готовы начать прорабатывать себя? Возможно, некоторые пропустили страницы и планируют начать изучение с этой главы. Хотелось бы подчеркнуть, что вся преподнесенная выше информация важна настолько, насколько важен сам процесс обработки. Информация предназначена для подготовки Вашего подсознания эффективно реагировать на обработку BSFF.

Мы опишем каждый шаг Процедуры Обработки BSFF, включая последовательность действий, мы настоятельно рекомендуем Вам начинать первый сеанс либо сейчас, либо после окончания чтения этой книги. Последовательно рассматриваются две общие проблемы, которые, так или иначе, влияют на многие области жизни - низкая самооценка и отсутствие уверенности в себе. Опыт работы с тысячами людей, свидетельствует о том, что практически у каждого из нас есть подсознательные ограничивающие представления в этих двух областях, и эти ограничивающие представления часто приводят к непреднамеренному самосаботажу. Чтобы не оставить эти вопросы в стороне, мы включаем их здесь. Поскольку мы проходим эти вопросы, то сосредоточим внимание на Шаге 2, который является ядром Процедуры Обработки BSFF.

Перед тем как Вы приступите к первой проработке, необходимо чтобы Вы выбрали ключевое слово и прочитали Инструкции для Вашего Подсознания, написанные в Главе 4. (Помните, что Инструкции для Вашего Подсознания нужно читать только один раз, а не перед каждым сеансом).

В Приложении А Вы найдёте Обобщённую процедуру BSFF, которую можете переписать и использовать как руководство для всех Ваших сеансов.

Шаги обработки

Шаг 1.

Сознательно выберите проблему или задачу. Измерьте уровень дискомфорта по шкале СУД (Субъективного Уровня Дискомфорта).

Для этого первого сеанса мы собираемся начать с вопроса о низкой самооценке. Затем мы будем прорабатывать отсутствие уверенности в себе. Для этих задач Вы можете выбрать, хотите ли Вы или нет измерить СУД, поскольку мы показали их Вам. Вы можете задать вопрос: "Если бы я измерил, что представляет из себя моя самооценка, то какой уровень бы поставил?"

Шаг 2.

Про себя или вслух, сформулируйте каждую проблему и/или убеждения, связанные с задачей. После каждого утверждения, думайте, произнесите, представляйте или пишите Ваше ключевое слово.

Чтобы пройти этот шаг, делайте обработку медленно - читая утверждения про себя или вслух, произнося ключевое слово в нужном месте. Не спешите пройти весь список сразу. Произнесите утверждение, сосредоточьтесь на его смысле, затем произнесите ключевое слово. Если Вы чувствуете, что хотите сделать глубокий вдох (или несколько), сделайте это. Некоторые люди любят вздыхать с каждым утверждением.

Мы выбрали конкретный круг вопросов для лечения в этом сеансе, поскольку они, как представляется, применимы практически к каждому, даже если нет осознания проблемы. В следующей главе мы объясним, как Вы можете выбрать утверждения, которые применимы для Вас и Ваших индивидуальных проблем и задач.

Теперь мы готовы к Шагу 2 задачи *низкой самооценки* - насколько Вы подсознательно оцениваете себя как человека.

Сядьте в удобное кресло и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Возможно, Вы захотите просканировать Ваше тело, подмечая как различные части тела себя чувствуют и сможете определить какие-либо конкретные районы напряженности или стресса.

В первую очередь мы начнем лечить некоторые общие проблемы, которые затрагивают многих людей. Вы произнесете утверждение, затем Ваше ключевое слово (Произносите Ваше ключевое слово каждый раз, когда указано "Ключевое слово". Если Вы хотите, то можете использовать фразу "ключевое слово" как Ваше ключевое слово.)

- Я хочу жить. Ключевое слово.
- Я принимаю жизнь. Ключевое слово.
- Я хочу умереть. Ключевое слово.
- Я хочу быть счастливым. Ключевое слово.
- Я принимаю жизнь, которой я живу. Ключевое слово.

Сейчас мы приступим к проработке низкой самооценки. Каждое утверждение сопровождается ключевым словом.

- Я нравлюсь себе. Ключевое слово.
- У меня хорошее тело. Ключевое слово.
- У меня хороший ум. Ключевое слово.
- Я хороший человек. Ключевое слово.
- Я заслуживаю того, чтобы быть любимым. Ключевое слово.
- Я достоин любви Бога. Ключевое слово.
- Я достоин хорошего в жизни. Ключевое слово.
- У меня есть собственное достоинство и значимость. Ключевое слово.
- Я люблю себя. Ключевое слово.
- Я не важен. Ключевое слово.
- Я самодостаточен. Ключевое слово.
- Никому не важно, что я делаю. Ключевое слово.
- Никому не важно, кто я. Ключевое слово.

Если в голову приходят какие-либо дополнительные утверждения, то скажите их с ключевым словом. У Вас могут возникнуть некоторые воспоминания о временах, когда Вы чувствовали себя

недостойным, смущенным или стыдились того, кто Вы. Вы можете включить их в те утверждения, с которыми работаете, при этом добавляя ключевое слово, например: "*Я был так смущен, когда другие дети смеялась надо мной.*" Ключевое слово.

Произнеся одно из утверждений, Вы можете почувствовать, что хочется повторить его несколько раз, каждый раз после произнесения Вашего ключевого слова. Следуйте за этим природным чутьем. Под этим утверждением может быть несколько проблем, и повторение обработки может очистить их все. Продолжите обработку пока не появится ощущение мира и спокойствия, и если Вы измерили СУД когда начинали, то Вы заметите, что Субъективный Уровень Дискомфорта снизился, лучше если вплоть до нуля.

В любой момент, если Вы чувствуете как увеличивается гнев на кого-то, Вы можете сделать процедуру Стандартные Злость/Прощение, которую мы описали в предыдущей главе. В большинстве случаев это не является необходимым. Тем не менее, некоторые задачи, особенно те, которые связаны с насилием или жестоким обращением, стимулируют гнев, и они должны прорабатываться с помощью процедуры Стандартные Злость/Прощение в процессе лечения конкретной задачи.

В конце нескольких утверждений, Вы сделаете одно заключительное утверждение, называемое Глобальное Утверждение, которое охватывает все остающиеся проблемы, связанные с упомянутой задачей. Формат Глобального Утверждения:

Сейчас я устраняю, за один раз, все части моей _____ (название задачи), а также все ограничивающие мысли, убеждения, взгляды и эмоции, которые могли бы заставить меня сохранить, или когда-либо принять обратно _____ (название задачи). Ключевое слово.

Для задачи собственной низкой самооценки, используйте следующее утверждение:

Сейчас я устраняю, за один раз, все оставшиеся проблемы негативной самооценки и все оставшиеся ограничивающие меня мысли, убеждения, взгляды и эмоции, которые у меня есть сейчас или были когда-либо в прошлом, или с которыми я когда-либо соглашался, обо мне или в отношении меня как человеческого существа. Ключевое слово.

Есть вероятность, что, когда Вы выполните этот пункт, Вы ощутите переживание нового состояния, состояния мира и успокоения. Делайте глубокие вдохи и выдохи, внимательно следя за своими ощущениями в теле и за изменениями в общем эмоциональном настрое. Если Вы отслеживали СУД в самом начале, сделайте это сейчас снова.

В течение этого или другого сеанса, если Вы все еще будете ощущать дискомфорт по отношению к конкретной задаче, которую Вы лечите (другими словами, если СУД выше нуля) - Предохранительная Процедура (см страницу 42) поможет Вам окончательно освободиться от нее.

(примечание: ее описание находится в конце данной главы)

Шаг 3.

Проработка всех проблем или задач, на которые у Вас есть время в течении сеанса.

Работайте с одной задачей до тех пор, пока не почувствуете, что проработали все связанные с ней проблемы и ограничивающие убеждения.

Для этого сеанса, сейчас мы будем рассматривать вторую задачу: отсутствие уверенности в себе, которая, как и проблема низкой самооценки, является самооценкой. В данном случае речь идет о Вас, как о "человеке делающем" и включает в себя то, что Вы думаете о Ваших личных качествах и особенностях. Произнесите следующие утверждения вместе с Вашим ключевым словом.

- Я хорошо распоряжаюсь своей жизнью. Ключевое слово
- Я хорош в том, что я делаю. Ключевое слово.
- Я одарённая личность. Ключевое слово.
- У меня есть талант, умения и возможности. Ключевое слово.
- Я могу делать почти всё, и делать это хорошо. Ключевое слово.
- Я не могу ничего делать хорошо. Ключевое слово.
- Я привлекательный (-ая), хорошо выглядящий (-ая) мужчина/женщина. Ключевое слово.
- Я хорош в отношениях. Ключевое слово.
- Люди не ожидают много от меня. Ключевое слово.
- Я не ожидаю много от себя. Ключевое слово.
- Я никогда не побеждал. Ключевое слово.
- Я боюсь, что я никогда не стану успешным. Ключевое слово.
- Другие люди всегда получают то что хотят, но не я. Ключевое слово.
- Я могу доверять себе в создании комфортной жизни для себя. Ключевое слово.
- Я могу позаботиться о себе. Ключевое слово.
- Я могу позаботиться о тех кто мне важен. Ключевое слово.

Вы можете также сделать утверждения, определяющие вас "хорошим" в разных ролях, например:

- Я хороший мужчина/женщина.
- Я хороший брат/сестра.
- Я хороший сын/дочь.
- Я хороший муж/жена.

- Я хорошая мать/отец.
- Я хороший сотрудник/работодатель.

Если вы чувствуете, что нужно добавить дополнительные утверждения, сделайте это, и произнесите их с ключевым словом.

Сейчас произнесите следующее Глобальное Утверждение:

Сейчас я прорабатываю за один раз каждую часть проблемы неуверенности в себе, и все ограничивающие мысли, убеждения, взгляды, отношения и чувства, которые есть сейчас или когда-либо были обо мне или к самому себе когда я что то делал, о моих личных качествах, показателях и особенностях. Ключевое слово.

Сделайте глубоки вдох и наблюдайте за тем, как Вы себя чувствуете. Измерьте СУД, если Вы измеряли его когда начинали. Если уровень не нулевой, то сделайте запасную процедуру (которая находится в конце данной главы.-примечание).

Резюме шагов 1-3

Перед тем как изучить сеанс закрытия, давайте подведем итоги шагов проработки вышеупомянутой задачи:

1. Формулирование задачи. Измерение СУД по шкале Вашего дискомфорта.

2. Формулирование каждой проблемы и основных убеждений, которые можно обнаружить в этой задаче. Рассмотрение каждого из этих высказываний, проговаривая или произнося в уме Ваше ключевое слово. Когда Вы закончили проработку группы отдельных утверждений, сделайте Глобальное Утверждение для задачи которую лечите. Используйте этот формат:

Сейчас я устраняю за один раз все оставшиеся части _____ (название задачи), а также все ограничивающие мысли, убеждения, отношения и эмоции, которые могли бы заставить меня сохранить или когда-либо принять обратно _____ (название задачи). Ключевое слово.

Вы можете заметить, что формат Глобального Утверждения изменяется, когда оно делается для какой-то конкретной задачи. Любое изменение Глобального Утверждения призвано охватить все Ваши чувства относительно конкретной задачи и любых проблем, которые Вы когда-либо имели относительно данной задачи. Вы можете изменять Глобальное Утверждение для того, чтобы включить в него все что необходимо проработать. Выясните снова СУД, чтобы увидеть уменьшился ли дискомфорт. Если дискомфорт у Вас остался, сделайте изложенную ниже Запасную Процедуру.

3. Проработка задач или проблем, для проведения сеанса с которыми у Вас есть время. После каждого из них, сделайте Глобальное Утверждение. Глубоко вздохните и измерьте СУД Вашего дискомфорта. Если у Вас есть остаточный дискомфорт, сделайте Запасную Процедуру.

Если Вы хотите проработать дополнительные задачи, то на это будет время. Сейчас мы предлагаем пройти Процедуру Закрытия, чтобы полностью ознакомиться с Процедурой Проработки BSFF.

Процедура Закрытия

Следующие несколько шагов являются неотъемлемой частью Процедуры Проработки BSFF. Они сделаны для того, чтобы предотвратить повторное возникновение задачи или проблемы, убирая любую оставшуюся часть задачи, которая могла бы использоваться Вашим подсознанием для того, чтобы задача возникла вновь. Оставляйте время в конце каждой сессии для Процедуры Закрытия.

Шаг 4.

Проработка Стопперов.

Чтобы проработать Стопперы, произнесите каждое утверждение написанное ниже вместе с ключевым словом. Не имеет значения, думаете ли Вы, что любое из этих утверждений имеет отношение к Вам или нет. Так или иначе, сделайте это, потому что есть большая вероятность того, что многие из них находятся в Вашем подсознании.

Вы можете прорабатывать любые замеченные Вами Стопперы, но обязательно проработайте все те, что перечислены ниже:

- Я боюсь, что эти проработки не будут работать для меня. Ключевое слово.
- Я боюсь, что эффект от этих проработок не продлится долго. Ключевое слово.
- Я сомневаюсь, что они будут работать. Ключевое слово.
- Я сомневаюсь, что эффект от них будет продолжительным. Ключевое слово.
- Я не доверяю себе в том, что буду поступать эффективно в новых направлениях. Ключевое слово.
- Я сомневаюсь, что буду поступать эффективно в новых направлениях. Ключевое слово.
- Я сомневаться в своей способности жить с этими изменениями в моей жизни. Ключевое слово.
- Я уязвим к принятию обратно одной или нескольких проблем, которые прорабатывал. Ключевое слово.

После ознакомления со всей последовательностью этих заключительных Стопперов, Вы можете дать следующую инструкцию для Вашего подсознания:

С этого момента я должен сказать только одну фразу “Сейчас я лечу все Стопперы” и ты устранишь их все за один раз.

Если Вы при этом чувствуете себя комфортно, то нет необходимости прорабатывать весь список Стопперов индивидуально после каждого лечения. Вам только нужно сказать: Сейчас я лечу все Стопперы. Ключевое слово.

Шаг 5.

Очистите себя от любого оставшегося гнева, осуждения, критического отношения и непростения ко всем людям, которые каким-либо образом причастны ко всем проблемам, которые Вы прорабатывали.

Сделайте это, произнеся, *Сейчас я устранию всю мою оставшуюся злость, критическое отношение, осуждение и непростение ко всем людям, которые каким-либо образом причастны ко всем проблемам, которые я прорабатывал за этот сеанс.* Затем произнесите Ключевое слово.

После этого постукивая большим пальцем любой руки по любому другому пальцу этой же руки, три раза произнесите: *«Я прощаю вас всех, вы всё делали так хорошо, как могли»*.

Шаг 6.

Очистите себя от любого оставшегося гнева, осуждения, критического отношения и непорочения к себе для любой проблемы, которую Вы прорабатывали в течении сеанса.

Сначала скажите, *Сейчас я устраняю всю мою оставшуюся злость, критическое отношение, осуждение и непорочение к себе за любую проблему, которую я прорабатывал за этот сеанс.* Затем скажите Ваше ключевое слово.

После этого постукивая большим пальцем любой руки по любому другому пальцу этой же руки, три раза произнести: *Я прощаю себя, я знаю, что всё делаю так хорошо, как могу.*

Шаг 7.

Духовная очистка (по желанию)

В зависимости от Ваших духовных убеждений или понятий о Боге, Вы можете чувствовать потребность избавиться от гнева, который Вы испытываете по отношению к Богу/Высшему Существо, у Вас может быть утверждение типа «Я злюсь на Бога». Произнесите его с ключевым словом, затем сделайте процедуру прощения: *Я прощаю тебя Бог (Дух, Мать, Отец) и я знаю, что ты всегда здесь и делаешь то, что лучше и правильнее для меня.* Ключевое слово.

Вы так же можете чувствовать потребность убрать любые возможные отрицательные духовные чувства, суждения, критическое отношение и непорочение непосредственно к себе или любому другому, кто имеет отношение к прорабатываемой проблеме. Это может быть разным для каждого человека, и Вы свободны выбирать решать эту проблему или нет.

Резюме Процедуры Закрытия

В конце каждого сеанса делайте следующие:

1. Проработайте Стопперы. Вы можете использовать одно утверждение, чтобы проработать все Стопперы.

2. Сделайте Стандартные Злость\Прощение для всех тех, кто имеет отношение к проблемам, которые Вы прорабатывали в течении сеанса.

3. Сделайте Стандартные Злость\Прощение для себя относительно любых проблем, которые Вы прорабатывали в течении сеанса.

4. (на Ваше усмотрение) Сделайте духовную очистку.

Если после Процедуры Закрытия Вы думаете о большем количестве проблем, или прорабатываете их, то Вам нужно сделать Процедуру Закрытия еще раз.

Предохранительная Процедура

Предохранительная Процедура используется, когда Вы наталкиваетесь на жесткое противостояние во время лечения. Некоторые задачи, особенно те, которые были хроническими, оставили исключительно глубокое эмоциональное потрясение, или зависимости от привычек могут быть необычно устойчивым к проработке BSFF или любым другим методам. Вы можете распознать это сопротивление в случае, если Вы регулярно не начинаете ощущать чувство спокойствия и комфорта после работы с задачей или проблемой, т.е. если Вы прорабатываете задачу или проблему с Вашим ключевым словом 8 - 10 раз, а СУД не становится равным нулю.

Только около 10 - 15 процентов прорабатываемых проблем будут сопротивляться, и эти проблемы, скорее всего, могут сдерживать Вас в важных областях Вашей жизни. Существование устойчивых проблем, как правило, более заметно, когда Вы впервые начинаете использовать BSFF, поскольку сопротивление стремится к уменьшению при дальнейшем использовании этой техники. Устойчивая проблема может стать одной из отдельных проблем внутри задачи или целой задачи, например, хроническая привычка или наркомания, которые было трудно остановить или разорвать связь с ними, и Вы их с трудом отпускаете.

Если Вы чувствуете, что не продвигаетесь в проработке задачи, то используйте следующую Предохранительную Процедуру, произнеся утверждения ниже в порядке, в котором они перечислены, добавляя после каждого Ваше ключевое слово. Можно предположить, что на подсознательном уровне, каждое из утверждений включает в себя одну или несколько проблем и, следовательно, задачу. Произнесение Вашего ключевого слова будет прорабатывать всю задачу.

ВО-первых, сформулируйте устойчивую проблему, в которой Вы не продвигаетесь. Например, *Я не важен.* (Это может быть одной из отдельных проблем, составляющих задачу низкой самооценки.)

Далее произнесите каждое из следующих утверждений с Вашим ключевым словом.

- Я хочу быть свободным от этой проблемы. Ключевое слово.
- Я готов быть свободным от этой проблемы. Ключевое слово.
- Я готов быть свободным от этой проблемы сейчас и в будущем с этого момента (постоянно, всегда и т.д). Ключевое слово.
- Я позволяю себе быть свободным от этой проблемы постоянно с этого момента. Ключевое слово.
- Это хорошо для меня - быть полностью свободным от этой проблемы постоянно с этого момента. Ключевое слово.
- Я заслуживаю быть полностью свободным от этой проблемы постоянно с этого момента. Ключевое слово.
- Я хочу получить все положительные преимущества этого. Ключевое слово.
- Я буду делать все необходимое, чтобы следить за тем что я постоянно свободен, сейчас и по-прежнему, от этой проблемы с этого момента. Ключевое слово.
- Есть еще одна или несколько проблем, которые могут заставить меня сохранить или принять обратно проблему. Ключевое слово.
- Есть еще что то во мне, что может заставить меня сохранить или принять обратно проблему. Ключевое слово.
- Я по-прежнему уязвим для принятия обратно когда-нибудь этой проблемы. Ключевое слово.

Сделайте глубокий вдох. Теперь вновь сформулируйте исходную проблему, которую Вы лечили (в данном случае, "я не важен") и измерьте СУД снова. Если проблема была успешно проработана, Вы будете ощутите новое чувство спокойствия или освобождения, и СУД будет равен нулю или близок к нулю.

Если после выполнения Предохранительной Процедуры СУД не равен нулю, многое еще предстоит сделать. Вы можете рассмотреть отдельные утверждения в задаче, которые до сих пор несут эмоциональный заряд для Вас, произнесите утверждение и следом за ним Ваше ключевое слово. Вы можете повторить эту процедуру несколько раз пока не почувствуете освобождение.

Вы можете также принять решение об использовании Предохранительной Процедуры на одном из Предохранительных утверждений, которые не ощущаются настоящими когда Вы их произносите. Например, Вы можете чувствовать себя не комфортно с заявлением, "я буду делать все необходимое, чтобы быть свободным и по-прежнему постоянно свободным от этой проблемы с этого момента". Вы можете определить это утверждение как "проблема" и сделать полную Предохранительную Процедуру для этой проблемы. После выполнения одного или обоих из этих дополнительных методов, измерьте СУД снова. В редком случае, когда СУД все еще больше нуля, вероятно существует еще одна задача, которую необходимо выяснить.

Будьте уверены в завершении Вашего сеанса с Процедурой Закрытия.

Использование Предохранительной Процедуры для Физических Проблем

Некоторые хронические задачи имеют находящуюся в теле составляющую и должны прорабатываться с помощью Предохранительной Процедуры, как если бы это был орган, который устойчив к лечению этой задачи. Бессонница, пищевая зависимость, наркомания, пищевые пристрастия и хроническая боль могут попасть в эту категорию. Если Вы использовали Предохранительную Процедуру во время лечения одного из этих или любого другого физиологического симптома или состояния - повторите Предохранительную Процедуру с использованием слов "мое тело", там где есть слово "я". Вот что Вы должны произнести:

- Мое тело хочет быть свободным от этой проблемы. Ключевое слово.
- Мое тело готово быть свободным от этой проблемы. Ключевое слово.
- Мое тело готово быть свободным от этой проблемы сейчас и постоянно с этого момента (постоянно, навсегда и т.д) Ключевое слово.
- Мое тело дает разрешение быть свободным от этой проблемы сейчас и постоянно с этого момента. Ключевое слово.
- Нет ничего страшного с моим телом, чтобы быть полностью свободным от этой проблемы постоянно с этого момента. Ключевое слово.
- Мое тело соглашается с тем, что оно и я заслуживаем быть постоянно свободными от этой проблемы постоянно с этого момента. Ключевое слово.
- Мое тело будет делать все необходимое, чтобы следить за тем, чтобы освободиться и оставаться постоянно свободным от этой проблемы с этого момента. Ключевое слово.
- Есть еще одна или несколько проблем, которые могут заставить меня сохранить или принять обратно эту проблему. Ключевое слово.
- Все еще существует что-то в моем теле, что заставит меня сохранить или принять обратно эту проблему. Ключевое слово.
- Мое тело все еще подвержено возврату когда-нибудь проблемы. Ключевое слово.

Несколько предостережений о лечении физических составляющих: возможно, на физиологическом уровне имеется что то такое, как, например, генетические дефекты или телесные повреждения или травмы, которые не будут реагировать на BSFF. Тем не менее, BSFF может оказать эффективную помощь для физиологических условий при проработке любых основных эмоциональных корней и убеждений. BSFF также может способствовать улучшению процесса физического восстановления.

Теперь Вы изучили основы Процедуры Обработки BSFF. Это удивительно простой, мягкий и эффективный метод можно использовать для проработки любых дискомфортных состояний. Но, как мы уже говорили, на это требуется определенная тонкость и практика, чтобы создать полный последовательный порядок. Предложенные нами упражнения и журнал могут помочь Вам развить осознание и мастерство в области выявления и лечения Ваших задач и проблем. Их можно вольно использовать, пока нахождение и лечение проблем не станет Вашей второй натурой.

Поскольку Шаг 2 является ядром обработки BSFF, мы собираемся уделить некоторое время в следующей главе, помогая Вам лучше понять, как выбирать утверждения для проработки.

Глава 7. Выбор утверждений для Вашей проработки.

Лечение задачи с помощью BSFF может устранить её. Однако, любая проблема, в рамках более широкой задачи, если её оставить не проработанной, может послужить зацепкой для воссоздания всей задачи. В основном, Глобальное Утверждение в конце лечения устраняет всё, что могло остаться и послужить причиной повторения проблемы, но тем не менее могут быть ситуации, где разновидности задачи повторяются. Как только Вы начнёте использовать BSFF на регулярной основе, Вы станете гораздо лучше осведомлены о том, что происходит в Вашем внутреннем мире и сможете быстро прорабатывать любой повторяющийся дискомфорт и препятствия, из-за которых проработанные задачи могут повторяться.

Чтобы помочь Вам избежать воссоздания задач, мы собираемся потратить некоторое время на процесс осознания и выбора исчерпывающих утверждений проблем, которые Вы прорабатываете в течении сеанса. Мы надеемся, что Вы найдёте время, чтобы ознакомиться с этой частью Процедуры Лечения BSFF и сможете испытать её потенциал в освобождении Вас от большей части старого психологического груза, который Вы носите с собой. Даже если Вы не осознаёте этот груз, Вы, наверное, испытали его ограничивающий эффект на своей жизни. Когда Вы освободитесь от него, у Вас будет возможность создать новую жизнь, характеризующуюся отчётливым восприятием реальности и повышенными способностями поступать эффективно в различных жизненных ситуациях. После чего Вы можете испытать большое личное удовлетворение, успех на многих уровнях, и внутренний мир, и творческую реализацию.

Мы изучим три разных метода выбора проблемы для проработки. Все они одинаково эффективны.

Использование Списка ощущений BSFF как руководства

Этот метод особенно полезен для людей, которые с трудом осознают или определяют свои чувства. Мы создали обширный, хотя и не исчерпывающий, список дискомфортных ощущений, которые могут присутствовать во многих задачах, которые Вы хотите устранить. Даже если Вы не можете свободно выразить словами то, что чувствуете, наш Список Ощущений BSFF в Приложении Б (смотрите стр. 96) может помочь Вам сначала осознать, а затем проработать или выразить эмоции.

Если Вы боитесь иметь дело со своими эмоциями на любом уровне, мы советуем Вам проработать этот страх прямо сейчас, используя следующие утверждения для задачи *"Я боюсь чувствовать или выразить свои эмоции"*. Это откроет, сбалансированным и безопасным способом, Ваше эмоциональное "Я" и поможет Вам быть более ответственным за то, что Вы чувствуете или выражаете. Прорабатывайте любые из следующих утверждений, которые относятся к Вам:

- Я боюсь чувствовать или выражать мои эмоции. Ключевое слово.
- Если я позволю себе чувствовать или выражать свои чувства, я никогда не буду снова рациональным. Ключевое слово.
- Если я почувствую или выражу свою злость, то я буду охвачен яростью. Ключевое слово.

- Мне нельзя чувствовать или выражать свои эмоции. Ключевое слово.
- Было бы не лояльно по отношению к моему отцу, чувствовать или выражать свои эмоции. Ключевое слово.
- Было бы не лояльно по отношению к моей матери, чувствовать или выражать свои эмоции. Ключевое слово.
- Если я продемонстрирую свои чувства, никто не будет любить меня. Ключевое слово.
- Если я покажу свои эмоции, меня засмеют. Ключевое слово.
- Если я покажу, что со мной что-то не так, я предаю кого-то из моей семьи. Ключевое слово.
- Если я покажу мой дискомфорт, люди подумают, что я нытик. Ключевое слово.
- Только "тряпки" показывают свои чувства. Ключевое слово.
- Мужчины не должны показывать свои чувства. Ключевое слово.
- Я боюсь, что если почувствую что-то, или выражу свои чувства, я не буду нравиться себе. Ключевое слово.
- Если я буду чувствовать или выражать свои чувства, я буду намного более уязвим. Ключевое слово.
- Если я начну чувствовать или выражать свои чувства, я не буду знать как вести себя. Ключевое слово.

Если Вы считаете, что вам нужно добавить какие-то свои утверждения, делайте это, и дописывайте своё ключевое слово в конце.

Теперь прочитайте следующее Глобальное Утверждение:

Сейчас я устраняю, за один раз, все оставшиеся проблемы, связанные с чувством или выражением моих эмоций, а также все ограничивающие мысли, убеждения, отношения и эмоции, которые могли бы заставить меня принять обратно страх испытывать или выражать мои эмоции. Ключевое слово.

Сделайте глубокий вдох, и проверьте свой уровень комфорта. Если Вы всё ещё ощущаете, что Вам не комфортно чувствовать или выражать свои эмоции, сделайте Предохранительную Процедуру. Затем, проработайте любые дополнительные задачи, которые Вы считаете необходимым проработать за этот сеанс, и после этого - Процедуру Закрытия.

Поиск дополнительных задач.

После того как Вы устранили свой страх чувствовать или выражать свои чувства, выполните следующие действия:

Почувствовав дискомфорт, просмотрите список ощущений BSFF в приложении Б. Это поможет Вам осознанно определить свои чувства. Вы можете начать путем создания и обработки простого утверждения об определенной эмоции, которую Вы можете определить. Например: *я чувствую себя чужим, я чувствую себя одиноким, меня жутко раздражает _____, я стыжусь _____,*

т.п. В качестве примера, мы возьмем утверждение "я чувствую себя одиноким", так как это является проблемой у многих.

Сделайте глубокий вдох и дайте себе разрешение почувствовать собственное одиночество - вместо того, чтобы отбросить от себя это чувство. Измерьте СУД. Потом проработайте каждую часть задачи "*Я чувствую себя так одиноко*" Вашим ключевым словом, как предлагается ниже, в группах утверждений для проблем. Когда Вы займетесь этими проблемами, дополнительные утверждения могут прийти Вам на ум.. Если это произойдет, каждый раз заканчивайте их Вашим ключевым словом.

Шаг 2 сеанса для проработки проблемы Я чувствую себя одиноким может выглядеть так:

- Я чувствую себя одиноким. Ключевое слово
- Я разрешаю себе быть одиноким. Ключевое слово.
- Если я чувствую мое одиночество, то растворяюсь. Ключевое слово.
- Я боюсь чувствовать себя одиноким. Ключевое слово.
- Я не хочу, чтобы кто-нибудь знал мои чувства. Ключевое слово.
- Я долгое время чувствую себя одиноким. Ключевое слово.
- Я не знаю как правильно взаимодействовать с другими людьми. Ключевое слово.
- Быть одному - безопасно. Ключевое слово.
- Если я один, то не должен говорить Вам, кто я. Ключевое слово
- Я не знаю, кто я. Ключевое слово.
- Я чувствую себя обособленно. Ключевое слово.
- Нет никого, чтобы помочь мне. Ключевое слово.
- Я должен все делать сам. Ключевое слово.
- Люди не любят меня. Ключевое слово.
- Люди не понимают меня, поэтому я один. Ключевое слово.
- Я не считаю, что я достаточно значим для других людей, чтобы они захотели быть со мной. Ключевое слово.
- Я чувствую себя отрезанным от Бога/Высшей силы/Истоков. Ключевое слово.
- Я боюсь узнавать себя лучше, потому что мне может не понравиться то, что я открою. Ключевое слово.
- Я в не достаточной степени владею человеческими навыками, чтобы иметь какие-то реальные отношения. Ключевое слово.
- Мне нечего дать другим. Ключевое слово.
- С тех пор, как умерла моя мать, никто не любит меня, у меня нет близкого человека. Ключевое слово.

- С тех пор как я развелся, я совершенно один. Ключевое слово.

После того, как вы проработали эти и прочие сопутствующие утверждения, Вы можете использовать Глобальное Утверждение для того, чтобы избавиться полностью от проблемы. Используйте следующее предложение в качестве основы:

Сейчас я прорабатываю, за один раз, все моё чувство одиночества и все ограничивающие убеждения, мысли, отношения или эмоции, которые могут заставить меня сохранить или вернуть обратно любое чувство одиночества. Ключевое слово.

Сделайте глубокий вдох и измерьте СУД Вашего ощущения одиночества. Если у Вас остался некоторый дискомфорт, сделайте Предохранительную Процедуру. Проработайте любые дополнительные задачи, которые Вы ощущаете, что нужно проработать в течении этого сеанса, и сделайте Процедуру Закрытия когда подойдете к завершению Вашего сеанса лечения.

Вы поняли идею? Попробуйте это с любым из чувств в списке или любую ситуацию, в которой Вы чувствуете неловкость.

Использование Вашего Журнала Записей в качестве Руководства

В главах 2 и 3 мы предлагали ряд упражнений, предназначенных помочь Вам идентифицировать задачи и проблемы. Сейчас мы будем ссылаться на эти упражнения. Если вы не сделали их, самое время начать.

В упражнении 2.2 на стр. 11 мы предложили Вам идентифицировать Ваши области сопротивления и затем проанализировать свой внутренний диалог относительно каждой области. Мы также предложили Вам перечислить сообщения, которые Вы получили будучи ребенком, и любые убеждения, лежащие в основе каждой области сопротивления, которые Вы можете распознать. Пример, использованный нами в части 2 - *"я хочу сбросить вес, но не могу перестать есть"*. Давайте сейчас предположим, что это является одной из Ваших задач.

Если Вы посмотрите на утверждения, которые мы записали для этой задачи в частях 2 - 4, то увидите, что каждое из них может быть проработано с вашим ключевым словом. Выполнение этого направит Вас в правильную сторону. Проработка задачи *"я хочу сбросить вес, но не могу перестать есть"* может выглядеть следующим образом:

- Я толстый и уродливый. Ключевое слово.
- Я хочу похудеть. Ключевое слово.
- Со мной и так все в порядке. Ключевое слово.
- Со мной что-то не так, потому что я не могу прекратить есть. Ключевое слово.
- Я ненавижу себя, когда я обедаю. Ключевое слово.
- Я стыжусь того, как я ем. Ключевое слово.
- Я чувствую вину от того, как я ем. Ключевое слово.
- Мой вес защищает меня. Ключевое слово.
- Если я не буду защищать себя, мне сделают больно. Ключевое слово.

- Если я не буду защищать себя, никто не будет защищать меня. Ключевое слово.
- Я не чувствую себя в безопасности. Ключевое слово.
- Если я сброшу лишний вес, мужчины/женщины станут считать меня привлекательным и мне захочется проявлять свою сексуальность с ними. Ключевое слово.
- Я должен сделать это в одиночку. Ключевое слово.
- Я не могу доверять себе заботу о самом себе. Ключевое слово.
- Если я потеряю вес, то лишь наберу его снова, так зачем пытаться. Ключевое слово.
- Мой вес - хороший предлог для того, чтобы отказываться от рисков. Ключевое слово.
- Мой вес сообщает миру о том, что я не люблю себя. Ключевое слово.
- Мне кажется, мне суждено быть толстым. Ключевое слово.
- Я неприятен. Ключевое слово.
- Я отвратителен. Ключевое слово.
- У меня нет силы воли. Ключевое слово.
- Я слабый. Ключевое слово.
- Не имеет значения как сильно я буду стараться, мне не сбросить вес. Ключевое слово.
- Со мной что-то не ладно. Ключевое слово.
- Мои родители обращают на меня больше внимания из-за моих проблем с излишним весом. Ключевое слово.
- Моей матери нравится, когда я доедаю всю еду с тарелки. Ключевое слово.
- Моя мать толстая, и если я буду худым, это будет нечестно по отношению к ней. Ключевое слово.
- Я должен идти по стопам моей матери. Ключевое слово.
- Если я сброшу вес, никто не будет замечать меня. Ключевое слово.
- Если я потеряю вес, у людей будут слишком высокие ожидания от меня. Ключевое слово.
- Если я сброшу вес, кто-то может полюбить меня, а меня нельзя любить. Ключевое слово.
- Если я перестану переедать, я не смогу справляться со стрессом. Ключевое слово.
- Я не заслуживаю быть стройным и красивым/красивой. Ключевое слово.
- Я согласен есть меньше. Ключевое слово.
- Я заслуживаю, чтобы меня любили и заботились обо мне. Ключевое слово.
- Я готов любить себя и относиться к себе хорошо. Ключевое слово.
- Несмотря на то, что мне постоянно хочется есть, я хороший человек. Ключевое слово.
- Контролировать себя - это нормально для меня. Ключевое слово.

- Сейчас мне не нужна _____ (Название еды). Ключевое слово.
- Я могу позволить этому стремление иметь место. Ключевое слово.
- Ничего плохого не случится, если я не поем сейчас. Ключевое слово.
- В данный момент я не нуждаюсь в еде. Ключевое слово.
- Я могу отличить подлинный голод и эмоциональный голод. Ключевое слово.
- Это нормально любить себя и хорошо прорабатывать себя. Ключевое слово.
- Я готов поесть питательную пищу. Ключевое слово.

Вы также можете сделать любые дополнительные утверждения, которые приходят на ум.

Теперь произнесите следующее Глобальное Утверждение:

Сейчас я прорабатываю за один раз всю мою потребность передать и сопротивляться потере веса, а также и все ограничивающие мысли, убеждения, взгляды и чувства, которые бы заставили меня продолжать передать и сопротивляться потере веса. Ключевое слово.

Для этой задачи, Вы можете также принять решение обратить внимание, когда Вы хотите сахар, нежелательную или с высоким содержанием углеводов пищу, или когда Вы находитесь в моменте перед выпивкой. Когда Вы испытываете жажду или готовитесь к выпивке, произнесите Ваше ключевое слово. Возможно, Вам придется повторить ключевое слово несколько раз, прежде чем потребность исчезнет. Если потребность не исчезает, сделайте Предохранительную Процедуру. (Это часто необходимо при лечении наркомании.)

После Предохранительной Процедуры сделайте следующее Глобальное Утверждение:

Сейчас я прорабатываю за один сеанс всё моё страстное желание и ограничивающие мысли, убеждения, взгляды и эмоции, которые могут заставить меня удерживать или принять обратно задачу приема пищи. Ключевое слово.

Когда эмоции исчезнут, т.е. СУД будет равен нулю, и Вы закончите сеанс лечения, сделайте Заключительную Последовательность.

Теперь давайте сделаем проработку, основанную на другой задаче, которую мы определили ранее: "Когда я имею дело с платежами, я чувствую себя подавленным и испуганным". Определите убеждения и сообщения, которые Вы получили в детстве, и лежащие в основе этой задачи. Вы также определяете некоторые утверждения из Вашего внутреннего диалога об этой задаче, а также примите к сведению утверждения, которые придумали, когда Вы прорабатывали задачу.

Перед тем как начать, измерьте СУД для оценки, как Вы себя чувствуете, когда Вы должны совершить платеж. В случае необходимости, представьте, что Вы собираетесь сесть за оплату счетов. Проработайте ниже приведенные утверждения, относящиеся к Вам и добавьте другие, которые считаете нужными:

- Когда я имею дело с платежами, я чувствую себя потрясенным и напуганным. Ключевое слово.
- Мне стыдно когда мои счета накапливаются. Ключевое слово.
- Я чувствую потерю контроля, когда оплачиваю свои счета. Ключевое слово.

- Я нервничаю, потому что я никогда не уверен, что у меня есть средства на счете. Ключевое слово.
- Я никогда не буду делать этого правильно. Ключевое слово.
- Если я не оплачу счета вовремя, я буду наказан. Ключевое слово.
- Я плохой человек. Ключевое слово.
- Я ненавижу дела с деньгами. Ключевое слово.
- Деньги есть корень всех зол. Ключевое слово.
- Только эгоистичные люди заботятся о деньгах. Ключевое слово.
- Не духовное это дело - заботиться о деньгах. Ключевое слово.
- Деньги не растут на деревьях. Ключевое слово.
- Люди, подобные мне, никогда не будут богатыми. Ключевое слово.
- Я буду уделять больше внимания своим деньгам. Ключевое слово.
- Я не люблю дела с деньгами, потому что я не люблю смотреть на мои недостатки. Ключевое слово.
- Если бы у меня было больше денег, я мне было бы не так страшно смотреть на свои счета. Ключевое слово.
- Я не заслуживаю большего. Ключевое слово.
- Я не могу спокойно смотреть на количество денег, которые я должен. Ключевое слово.
- Мне стыдно как я обращаюсь с деньгами. Ключевое слово.
- Я боюсь обратиться за помощью, потому что люди будут думать, что я глупый. Ключевое слово.
- Каждый раз, когда мне приходится иметь дело с оплатой счетов, это напоминает мне о том, когда мои родители боролись за деньги. Ключевое слово.
- Мой отец внушил, что мои родители боролись за деньги. Когда я иду оплачивать счета, я всегда помню это, что и чувствую себя ужасно. Ключевое слово.

(Затем Вы можете сделать несколько утверждений, касающихся этого инцидента.)

Теперь произнесите следующее Глобальное Утверждение:

Сейчас я прорабатываю за один раз все мои чувства, которые есть, когда я имею дело с оплатой счетов, а также все ограничивающие мысли, убеждения, взгляды и эмоции, которые могут заставить меня продолжать чувствовать любой дискомфорт, когда я имею дело с моими деньгами. Ключевое слово.

Сделайте глубокий вдох и измерьте СУД Ваших чувств об оплате счетов. Если у Вас есть дискомфорт, сделайте Предохранительную Процедуру. Проработайте любые дополнительные задачи, которые Вы чувствуете, что Вам нужно проработать в течении этого сеанса, и когда Вы дойдете до конца сеанса, сделайте Процедуру Закрытия.

Расширение Проблемы вышеуказанной Задачи.

Бывают случаи, когда определение утверждений для проблемы в рамках задачи будет стимулировать Вас думать о другой задаче, которую можно проработать. Для иллюстрации этого мы будем использовать утверждение "я не чувствую себя в безопасности", которое является одной из проблем в задаче контроля веса, обсуждаемой выше. Давайте посмотрим, как это могло бы помочь лечению с последующей постановкой утверждений возможных проблем о Вашей безопасности.

- Я не чувствую себя в безопасности. Ключевое слово.
- Мир не безопасен для меня. Ключевое слово.
- Жизнь не безопасна для меня. Ключевое слово.
- Многие люди не безопасны для меня. Ключевое слово.
- Я боюсь, что кто-то будет использовать меня. Ключевое слово.
- Если я не на страже все время, то мне будет больно. Ключевое слово.
- Люди часто пользуются мной. Ключевое слово.
- Я не могу доверить себе собственную защиту. Ключевое слово.
- Я не могу доверить себе заботу о самом себе. Ключевое слово.
- Я часто делаю то, что хотят другие люди, чтобы я сделал, даже когда я знаю, что это для меня неправильно. Ключевое слово.
- Я боюсь, что мои границы будут нарушены. Ключевое слово.
- Я не знаю, как установить границы. Ключевое слово.
- Я часто отдаю свою личную власть. Ключевое слово.
- Плохие вещи случаются со мной, когда я меньше всего этого жду. Ключевое слово.
- Я никогда не имел личной жизни как ребенок. Ключевое слово.
- Моя семья не доверяет мне. Ключевое слово.
- Я всегда жду, что случится что-то плохое. Ключевое слово.
- Когда мой отец оставил нас, когда я был молодым, я был опустошен и никогда не чувствовал себя в безопасности после этого. Ключевое слово.

Теперь произнесите Глобальное Утверждение:

Сейчас я лечу, за один сеанс, все мои ощущения небезопасности, а также все ограничивающие мысли, убеждения, взгляды и эмоции, которые позволили бы сохранить или вернуть ощущение себя в небезопасности в любой ситуации. Ключевое слово.

Сделайте глубокий вдох и измерьте СУД Вашего ощущения себя в небезопасности. Если дискомфорт остался, сделайте Предохранительную Процедуру и снова проверьте СУД.

Прорабатывайте любые дополнительные задачи, которые Вы чувствуете, что Вам необходимо проработать в течении этого сеанса, и сделайте Процедуру Закрытия в конце сеанса.

Тот факт, что утверждения проблемы в рамках задачи могут быть расширены, не означает, что они должны быть расширены для того, чтобы Ваше лечение изначальной задачи было завершено. Хотя "я не чувствую себя в безопасности" было проблемой в задаче снижения веса, все утверждения в этой задаче "я не чувствую себя в безопасности", не обязательно являются частью задачи снижения веса.

Имейте в виду, что Вы можете прорабатывать всё, что к Вам приходит, когда Вы рассматриваете задачу. Если казалось бы, проблемы не связаны между собой, просто прорабатывайте проблему, а затем продолжают лечение задачи, которую Вы решали.

Использование Вашей интуиции

Каждый человек имеет интуицию, хотя она развита у некоторых людей в большей степени, чем у других. В какой-то момент Вашей жизни, Вы, вероятно, действовали интуитивно или с помощью "шестого чувства". Это ощущение - Ваша интуиция. Также, вероятно, были моменты, когда Вы это чувствовали один или более раз, но не действовали основываясь на них, потому что Вы были обучены не доверять своим чувствам или чтобы уйти от их признания вообще.

Одним из побочных полезных эффектов от использования BSFF является то, что это помогает разблокировать Вашу интуицию. Любая внутренняя работа влияет развивающе на Вашу интуицию, или внутреннее знание. Упражнение 3.1 на стр. 16, где Вы путешествуете внутри Вашего тела и обращаете внимание на то, как Вы себя чувствуете, поможет Вам узнать, как услышать Ваш внутренний голос. Каждый раз при создании утверждения для проработки задачи, Вы используете внутренний фокус и тем самым укрепляете Вашу интуицию.

Если Вы позволите себе получить больше опыта в использовании BSFF, то найдете себя получающим сигналы или сообщения - или как Вы хотите называть их - указатели, что у Вас есть проблема, которую можно лечить. Вы можете, например, вдруг увидеть ментальный образ события, что срабатывает чувством не комфорта при воспоминаниях или, что вы как-то знаете, связан с задачей, которую Вы лечите. Или Вы можете просто ощущать знание, что задача требует внимания.

Люди часто отвергают эти внезапные воспоминания, ощущения или эмоции не связан с задачей, которую они прорабатывают. Но вызванные воспоминания почти всегда связаны, и поэтому важно прорабатывать их. Просто обратите внимание, где Вы были на изначальной прорабатываемой задаче так, чтобы Вы могли вернуться к ней и полностью вылечить.

Вы не можете навредить себе в любом случае, следуя любым настоятельным призывам используя утверждение во время лечения. Может быть, что Вы заметили проблему, но не знаете как определить что это. Идите дальше и прорабатывайте её.

Использование интуиции для создания утверждений обычно является частью процесса. Вы могли бы, например, сделать упражнения в главе 3, которые проведут Вас через шаги определения проблемы. Как только Вы это сделаете, Вы можете почувствовать желание включить специфические утверждения. Это работает Ваша интуиция.

Если у Вас есть проблемы с убеждением, что Вы используете Вашу интуицию или можете ей доверять, то Вы можете проработать любое из следующих утверждений, которые связаны с задачей "Я не доверяю своей интуиции".

- Я не доверяю своей интуиции. Ключевое слово.
- Я могу доверять своей интуиции. Ключевое слово.
- У меня нет никакой интуиции. Ключевое слово.
- У меня нет умственных способностей, чтобы быть интуитивным. Ключевое слово.
- Если я последую своей интуиции, то я могу наделать ошибок. Ключевое слово.
- Я чувствую себя глупым, если делаю что-то без логической причины. Ключевое слово.
- Люди, которые используют свою интуицию - со странностями. Ключевое слово.
- Люди, которые доверяют своей интуиции, не логичны. Ключевое слово.
- Я готов доверять своей интуиции. Ключевое слово.
- Я даю себе разрешение доверять своей интуиции. Ключевое слово.
- Я хочу доверять своей интуиции. Ключевое слово.
- У меня есть право доверять своей интуиции. Ключевое слово.
- Доверять своей интуиции опасно. Ключевое слово.
- Умные люди не используют свою интуицию. Ключевое слово.
- Мне будет стыдно, если я скажу, что использую интуицию. Ключевое слово.
- Только женщины используют свою интуицию. Ключевое слово.

Теперь произнесите следующее Глобальное Утверждение:

Сейчас я прорабатываю за один сеанс всё моё недоверие моей интуиции и все ограничивающие мысли, убеждения, взгляды и эмоции, которые удерживают меня от доверия своей интуиции.
Ключевое слово.

Сделайте глубокий вдох и измерить СУД чувств по поводу доверия своей интуиции. Если у Вас возникли сомнения или дискомфорт по поводу признания или использования своей интуиции, сделайте Предохранительную процедуру. Проработайте любые дополнительные задачи, которые Вы чувствуете нужно проработать во время этого сеанса, и сделайте Процедуру Закрытие в конце сеанса.

Вы начали чувствовать это? Помните, что производя лечение чего-либо, не спешите. Реально сосредоточьтесь на каждом утверждении, как Вы его произносите, и чаще дышите глубоко. Многим людям нравится делать глубокий вдох после произнесения утверждения и перед ключевым словом.

В главе 10, мы предлагаем дополнительные процедуры по специфическим вопросам, с которыми сталкиваются многие люди. Но в первую очередь, мы собираемся ответить на некоторые часто задаваемые вопросы. Затем мы будем изучать и лечить Grand Стопперы - основные задачи, которые могут удержать Вас от продвижения вперед.

Глава 8. Часто задаваемые вопросы по BSFF

Пока Вы читали инструкции по BSFF, у Вас, вероятно, возникли вопросы. В этом разделе мы ответим на те из них, которые слышим наиболее часто.

Как часто я должен делать BSFF?

О. Нет никаких "должен". Делайте всякий раз, когда заметите что чувствуете себя не комфортно, или есть желание проработать что-либо. Некоторые, особенно когда они впервые изучают технику, тратят некоторое время каждый день на то чтобы прислушаться к себе, увидеть, что их беспокоит и проработать любую проблему, которую они осознают. Через некоторое время, когда Ваша жизнь начнёт приходить в равновесие и будет протекать более свободно, Вы не будете чувствовать необходимости прорабатывать себя так часто. Вы можете обнаружить, что даже когда проходят недели между сеансами, число негативных "автоматизмов" уменьшается.

Один из полезных побочных эффектов этой техники - это то, что Вы становитесь более внимательным к себе и своим индивидуальным потребностям. Если Вы хотите устранить дискомфорт, Вы можете решить когда и как Вы это сделаете, или же сделать это сразу как только заметите проблему. Просто помните, что если делаете одну быструю проработку или две, нужно её закончить Процедурой Закрытия.

Что если утверждение неправильное?

О. Здесь может быть два возможных варианта:

1. Утверждение не было реальной проблемой. В этом случае, не имеет значения, что Вы его проработали. Никто не пострадал.

2. Утверждение не было точной постановкой проблемы. Если оно пришло в голову, то, возможно, имеет какое-то отношение к задаче. Просто прорабатывайте его и любые варианты, которые приходят в голову, пока Вы не почувствуете, что задача целиком устранена.

Помните, Вы не можете сделать ошибку. Если даже утверждение не относится к проблеме, ничего страшного если Вы проработаете его.

Неужели я могу делать это для себя?

О. Да. И в большинстве случаев это будет эффективно. Однако, как мы говорили, если у Вас есть длительные эмоциональные задачи, и Вы никогда не применяли никаких видов терапии, или если Вам трудно войти в контакт со своими эмоциями, возможно, Вы захотите обсудить какие-то моменты с психологом, или консультантом, работающим с BSFF.

Также если Вы делаете BSFF самостоятельно и недовольны результатами, возможно, Вы не определили некоторые ключевые задачи, лежащие в основе проблемы или задачи, которые Вы лечите. В этом случае опытный практик, обученный BSFF, как правило, помогает быстро найти и проработать эти ключевые задачи.

Например, человек может иметь сильные финансовые страхи и всегда быть на грани банкротства. Страх остаться без денег фактически всегда связан со старыми заброшенными задачами, и эти задачи должны быть приведены в порядок, чтобы продвинуться материально.

Могу ли я причинить себе вред, делая это?

Нет. Но если Вы боитесь, что не сможете справиться с ситуацией, если потревожите старые эмоциональные раны, то мы советуем Вам поработать один или два сеанса с практикующим BSFF.

После того как Вы позаботились о подавляющей задаче, Вы можете начать прорабатываться самостоятельно. Тем не менее, Вы можете самостоятельно устранить подавляющие чувства, и это может быть выгодно.

Нужно ли делать Предохранительную Процедуру для каждой задачи, на всякий случай?

О. Только 10-15% проблем настолько укоренившиеся, что к ним нужно применять Предохранительную Процедуру. Используйте её только если чувствуете, что застряли при работе с проблемой. Когда Вы впервые начали работать с BSFF, Вы вероятно столкнулись со многими задачами, требующими применения Предохранительной Процедуры, потому что Вы могли очень долго бороться с этими большими задачами, которые оказывали большое влияние на Вашу жизнь. Когда они устранены, у Вас останется меньше задач, которые требуют лечения с использованием Предохранительной Процедуры

Предохранительная Процедура всегда работает?

О. Если Предохранительная Процедура не устраняет проблему, Вам, вероятно, необходимо постоянно и неоднократно продолжать проработку со своим ключевым словом, пока проблема не исчезнет. Иногда можно обнаружить задачу, которая не поддаётся проработке с применением Предохранительной Процедуры, но исчезает после тридцати или сорока повторений. Имейте в виду, что Вам, вероятно, необходимо прорабатывать проблемы, окружающие задачу, такие как разочарование, нетерпеливость, и недовольство в составе такой большой задачи.

В случаях, если Вы неоднократно что-то прорабатываете, возможно необходимо сосредоточиться на убеждениях или проблемах, лежащих в основе этого. Например, если Вы устраняете что-то общее, такое как финансовый страх и прорабатываете утверждение "Я так боюсь что у меня закончатся деньги", Вы можете также проработать некоторые из следующих и/или других связанных проблем:

- Я чувствую, что меня не поддерживают.
- Я чувствую себя совершенно одиноким. (Это часто стоит за чувствами финансовой нестабильности.)
- Я не забочусь хорошо о деньгах.
- Я стыжусь того, как я обращаюсь с деньгами.
- Я сделал вещи, за которые стыжусь, что это неправильно для меня зарабатывать так деньги.

Необходимо ли верить в BSFF, чтобы оно работало?

О. Нет. Вера не имеет никакого отношения к BSFF. Также оно не связано с отвлечением внимания или гипнозом, как некоторые могут предположить. Это работает, потому что это функция наших психических/эмоциональных процессов. Наше понимание о том, как использовать подсознание эффективно довольно ново, и это понимание, вероятно, расширится в будущем. Если вера была бы необходимым требованием для BSFF, оно не работало бы у многих людей из-за нашей склонности сомневаться в новых методах, особенно если они простые, быстрые и мягкие.

Сколько времени нужно, чтобы это заработало?

О. Вероятно Вы будете испытывать разные чувства во время проработки разных проблем и задач. Часто вместе с чувством мира и спокойствия, есть ощущение, что что-то изменилось в Вашем сознании, эмоциях или теле.

В течении недели, или около того, есть большая вероятность, что Вы заметите изменения в своей жизни, некоторые небольшие, другие - значительные. Например, Вы можете заметить, что

думаете по другому. Вы можете стать менее критичным к себе и чувствовать меньше напряжённости. Может появиться больше энергии или оптимизма.

В течении трёх-шести месяцев, если вы используете BSFF на регулярной основе, вероятно Вы заметите постепенные, но значительные изменения в своей жизни. Для некоторых это означает, что новые возможности предоставляются без всяких усилий. Для других это может означать, что их жизненные ситуации будут иметь более позитивный характер, с меньшей борьбой и разочарованием.

Пока вы хотите лечиться с помощью BSFF, чтобы были внутренние изменения, изменения будут. В следующей главе мы обратимся к Основным Стопперам - большим задачам, которые могут удерживать Вас от продвижения к счастливой, более комфортной жизни.

Смогу ли я когда-нибудь достичь точки, где мне больше не придётся применять BSFF?

О. Вероятно, нет. Наша жизнь развивается, хотим мы этого или нет. Когда мы растём и развиваемся, мы сталкиваемся с собой и реакциями на внешний мир. Это всегда стимулирует внутренний диалог, в котором могут быть сомнения, смущение, разочарование и другие виды дискомфорта. Они могут быть легко проработаны с помощью BSFF.

Если Вы позанимаетесь с BSFF какое-то время, большая часть Вашего эмоционального груза исчезнет, останется меньше задач из прошлого. Всё, с чем Вам придётся иметь дело - это то, что будет происходить в данный момент. Поскольку Вы разовьёте способность оставаться настроенным на свой внутренний мир, качество и продолжительность лечения изменится - вместо того, чтобы делать большую тяжёлую уборку, Вы будете делать в основном лёгкую чистку.

Можно ли использовать BSFF совместно с другими Энергетическими терапиями, такими как EFT?

О. Да. Многие практикующие, которые изучают BSFF, также используют EFT, ТАТ и другие техники. Вы тоже можете делать это. Больше контактируя с собой, Вы лучше будете знать какое лечение применять в данный момент. Замечательная вещь во всех Энергетических терапиях - это то, что они безопасны и не могут быть "неправильно" использованы в определенное время. Многие люди отмечают, что они выбрали BSFF потому что многие проблемы могут быть эффективно проработаны за самое короткое время и BSFF, очевидно, работает на глубоких, более мощных уровнях психики. Кажется, нет проблем с эмоциональными корнями, которые грамотное использование BSFF не смогло бы эффективно и полностью устранить.

Могу ли я изменить моё ключевое слово или использовать более чем одно ключевое слово?

О. В Инструкции для Подсознания вы сказали: *"Ты будешь делать это для НАС с любыми словами/фразами, которые МЫ сообщим тебе, что хотим использовать как ключевые"* Если Вы хотите изменить своё ключевое слово, просто скажите себе *"Подсознание, ключевое слово, которое мы сейчас используем - _____"*

Вы можете также продолжать использовать любое Ваше предыдущее ключевое слово. Однако Вы должны выбрать только одно ключевое слово для использования в течении каждого сеанса лечения.

Я проработал свою низкую самооценку, теперь я никогда не буду снова чувствовать себя неуверенно?

О. Проработка низкой самооценки и отсутствия уверенности в себе, которую мы делали в Главе 6, позволит устранить корни этих проблем, что даёт Вам новую прочную базу для работы. Чувства

неуверенности - часто результат низкой самооценки и отсутствия уверенности в себе, но есть множество других ситуаций, которые могут также вызывать неуверенность.

Могут быть специфические ситуации, активизирующие убеждения и эмоции, лежащие в основе проблемы, и они должны быть проработаны. Скажем, например, у Вас есть страх перед публичным выступлением. Даже когда у Вас есть запас самоуважения и уверенности в себе, на которые можно опереться, может быть необходимо разобраться со специфическими проблемами, которые касаются публичных выступлений, такие как:

- Мне страшно стоять перед людьми и говорить.
- Я боюсь подвергнуться критике.
- Я боюсь показать себя дураком.
- Я боюсь, что забуду то, что должен говорить и мне будет неловко.
- Я боюсь, что никто не одобрит то что я скажу.
- Я очень нервничаю.

Страхи подвергнуться критике или быть отвергнутым могут быть основными задачами для некоторых людей, даже если их самоуважение и уверенность в себе достаточно высоки. Если это относится к Вам, то Вы можете захотеть рассмотреть эти задачи и создать утверждения для проблем, чтобы проработать их так, чтобы Вы смогли легко справиться с негативной обратной связью.

Могу ли я прорабатывать целую задачу с помощью только одного Глобального Утверждения?

О. Технически это в пределах возможного - прорабатывать любую задачу одним использованием Вашего ключевого слова. Но даже спустя годы практики BSFF с клиентами, Ларри никогда не чувствовал побуждение даже попробовать это. Мы оба сомневаемся, что это может быть эффективным или иметь какую-то реальную ценность.

Результаты работы Процедуры Обработки BSFF уходят гораздо глубже, чем мы можем полностью понять. Одно из преимуществ проведения процедуры, как мы сказали - это то, что она позволяет Вам узнать себя на разных уровнях. С духовной и эмоциональной точки зрения это имеет очень большое значение.

Жизнь - это процесс, цель которого, как мы считаем - жить мирной, радостной и целенаправленной жизнью, даже в разгар борьбы и лишений. Чтобы достичь точки истинного внутреннего мира и спокойствия, необходимо принять многие части самого себя. BSFF позволяет устранить блоки, которые не дают Вам жить целостной и полноценной жизнью, переживая и наслаждаясь более глубокими уровнями себя.

Через сознательный процесс личностного роста и развития, которому содействует BSFF, Вы сможете, как древние философы советовали, "Познать себя". Узнавая себя, Вы можете подключиться к большей и более значимой реальности, и жить более творческой и полноценной жизнью.

Глава 9. Преодоление Вашего страха двигаться вперёд

BSFF не решает за Вас Ваши проблемы. Она позволяет Вам изменить Ваше само ограничивающее восприятие реальности, и жить более творческой и эффективной жизнью. BSFF также помогает Вам быть более активными и менее реагирующими. Единственное, что может тянуть Вас обратно - это старые ограничивающие мысли, убеждения, отношения и эмоции. Именно они обычно внушают страх двигаться вперёд, который может удерживать Вас от эффективного использования техники или освоения новых моделей поведения.

На первый взгляд, выглядит невозможным тот факт, что люди могут сопротивляться улучшению собственной жизни. У нас, людей, есть основной стимул осваивать наш мир и расти умственно, эмоционально, физически и духовно. Но, как мы отметили в обсуждении Психологических Реверсов, часто есть отличия между тем, чего люди сознательно хотят, и тем, что подсознательно позволяют себе осознавать и чувствовать. Как результат - ничего необычного, что люди покупают кучу книг для работы над собой, посещают множество семинаров и специалистов, и в итоге обнаруживают, что они застряли в самом начале, или двигаются вперёд со скоростью улитки.

В нашем обсуждении Стопперов мы говорили о задачах, которые могут мешать Вашему успешному использованию BSFF. Учитывая, что почти с каждой задачей Вы сталкиваетесь в жизни, задача может включать в себя одну или более разновидностей страха. Страхи, которые мы собираемся рассматривать здесь, можно назвать Основными Стопперами, и практически каждому на пути самосовершенствования придётся иметь дело с ними в какой-то степени. Мы определим их здесь и покажем Вам, как прорабатывать эти проблемы.

Страх потери своей индивидуальности

Ваша индивидуальность - это Ваше видение, что Вы за человек, и каково Ваше место в мире. Включая Ваше понимание различных ролей, которые по Вашему мнению Вы играете. Если по каким-то причинам Ваша индивидуальность под угрозой, то, вероятно, Вы сознательно и/или подсознательно сделаете всё возможное, чтобы защитить её и соответствовать личным ограничениям, которые она диктует.

Представьте, если сможете, что человек, которого Вы представляете миру - участник драмы. Вы играли эту роль всю свою жизнь и знаете ее хорошо, следовательно, верите (знаете, можете предположить) какой образ действий позволит поддержать целостность характера (образа). Ваши решения, касающиеся этих действий, в значительной степени сделаны на подсознательном уровне. Это означает, что они - не фактические решения как свобода выбора из нескольких вариантов, а автоматически определены для Вас Вашим подсознанием.

Например, предположим, что Вы играете роль финансово зависимого человека, который страдает от физических проблем и постоянных кризисов. Вас часто выручают финансово члены семьи или Вы пользуетесь кредитной картой, чтобы отдавать долги. Всякий раз когда Вам удалось накопить денег, что-то происходит, и Вы тратите все деньги что имеете и ещё берёте в долг. Вы, вероятно, никогда не чувствовали, что хорошо подходите Вашей семье и перенесли много гнева и негодования из-за того, что с Вами обращались как с ребенком. Вы часто печалитесь, разочаровываетесь и чувствуете себя как в ловушке в Вашей текущей жизненной позиции, и Вы

склонны обижаться на людей от которых вы финансово зависимы. Для Вас нет ничего необычного в том, чтобы испытывать серьёзные финансовые неудобства, и это может стать причиной дискомфорта, высасывающего Вашу энергию и отвлекающего от более полезной деятельности.

Теперь представьте, что кто-то приходит и говорит "Вы можете изменить свою жизнь довольно быстро и легко. После изменения основных убеждений и избавления от своего эмоционального груза, Вы сможете испытать новое чувство свободы и радости. Вы можете превратить себя в счастливого, успешного человека, который может легко генерировать нужные ему доходы."

Если бы Вы отпустили весь свой скептицизм, то были бы очень взволнованы такой перспективой, обнаружив, что можете изменить текущую ситуацию. Возможно, Вы даже начнете представлять себя в новом комфортном месте. Но по некоторым причинам Вы не можете начать делать что-либо, что может помочь Вам. А когда Вы пытаетесь что-нибудь сделать, то результаты являются не значительными. Есть большая вероятность того, что Вы не следуете тем указаниям в точности и саботируете эффективность того, что пробуете. Вы обнаруживаете, что нет никакой волшебной палочки, способной исправить Вашу жизнь, что приводит к разочарованию и унынию.

Есть хороший шанс, что причина того, что Вы застреваете, состоит в том, что успех угрожает Вашей личности. Как мы сказали, Вы знаете свой текущий характер так хорошо, Вы можете играть его, даже не делая сознательный выбор. Вы знаете, как привлечь внимание и как создать волнение через кризисы. То, что Вы не знаете, - так это то, как играть характер счастливого, успешного человека. Как актер, изучающий новую роль, Вы должны практиковать игру нового характера. Это может означать новое состояние, новый стиль одежды, новые слова и выражения, создание нового подхода к жизни. Вместо печальных, трагических слов, Вам, вероятно, придется практиковать использование положительных слов; вместо того, чтобы реагировать на жизнь, Вам, вероятно, придется учиться быть превентивными.

Изменение Вашей жизни означает открытие двери в неизвестное и незнакомое. Поскольку Вы делаете это, у Вас будет много возможностей попробовать вещи, которые Вы никогда не делали прежде. Чтобы преуспеть в Вашем преобразовании, Вы должны быть готовы отпустить части того, что Вы знаете и ступить в новое, неизвестное пространство. Так как большинство людей боится неизвестного, это может блокировать Вас от продвижения.

Что Вы можете сделать для этого? Во-первых, Вы должны установить сильное намерение и взять на себя обязательство перед собой непосредственно изменять свое место в мире. Признайте свой страх, затем приложите усилие, чтобы рассмотреть Ваши страхи с BSFF. Возможно, Вы должны начать, рассматривая каждую проблему или задачу, которая мешает сосредотачивать Ваше намерение или признавать Ваш страх перед началом процесса изменения.

Вот некоторые утверждения для лечения, с которых Вы можете начать. Основная задача была бы «*я боюсь потери своей личности*». Настройтесь на себя и выявите СУД этого страха. Используйте также любые утверждения, которые касаются Вас.

- Я боюсь потери моей личности. Ключевое слово.
- Я боюсь попробовать новые вещи. Ключевое слово.
- Я не уверен, кто я. Ключевое слово.
- Если я попробую новые вещи, то я не буду в безопасности. Ключевое слово.
- Если я буду вести себя по-другому, то я не буду знать, кто я. Ключевое слово
- Если я попробую новые вещи, то я не буду знать, как действовать. Ключевое слово.

- Я буду невидим. Ключевое слово.
- Я боюсь выяснить, кто я. Ключевое слово.
- Если я делаю изменения, я должен буду заботиться о себе сам. Ключевое слово.
- Если я прекращу зависеть, то я не буду знать, как действовать. Ключевое слово.
- Никто не признает меня, и я буду совершенно один. Ключевое слово.
- Если я буду финансово успешен, то я не буду знать, как обращаться с деньгами. Ключевое слово.
- Если я буду успешен, то я не буду знать, кто я. Ключевое слово.
- Я так боюсь что то менять. Ключевое слово.
- Если я произведу изменения, ужасные вещи могут произойти. Ключевое слово.
- Когда я попробовал новые вещи в прошлом, я всегда делал ужасные ошибки. Ключевое слово.
- Я до сих пор стыжусь результатов своей жизни. Ключевое слово.
- Я боюсь неизвестного. Ключевое слово.
- Я боюсь незнакомого. Ключевое слово.
- Я должен знать то, что находится впереди прежде, чем я смогу начать двигаться. Ключевое слово.

Теперь, прочитайте следующее утверждение:

Сейчас я прорабатываю за один сеанс все мои страхи перед потерей моей личности и все ограничивающие мысли, убеждения, отношения и эмоции, которые когда-либо заставили бы меня продолжать бояться потери любой части моей личности и сопротивляться продвижению в любой части моей жизни. Ключевое слово.

Сделайте глубокий вдох и измерьте СУД своего чувства потери Вашей личности и продвижения в жизни. Если Вы все еще чувствуете какой-либо дискомфорт относительно этого процесса, сделайте Предохранительную Процедуру. Рассматривайте любые дополнительные задачи, которые Вы ощущаете, что должны быть рассмотрены во время этого сеанса, и сделайте Процедуру Закрытия, когда Вы достигнете конца своего сеанса лечения.

Страх перед потерей Вашего положения в Вашем окружении

Этот основной страх зачастую является расширением Вашего страха перед потерей Вашей личности. То, как Вы рассматриваете, кто Вы, теперь наиболее вероятно отражен людьми в Вашей жизни, с которыми Вы делите подобные проблемы, события, симпатии и антипатии. Ваше восприятие могло бы состоять в том, что, поскольку Вы отпускаете свои страхи и другие неудобные эмоции, Вы не будете способны иметь выразительные взаимоотношения с людьми, которые в настоящее время находятся в Вашей жизни. Было бы естественно для Вас бояться, что Вы будете совершенно одиноки без взаимоотношений.

Верно, что Вы можете дрейфовать далеко от некоторых из людей, которые находятся теперь в Вашей жизни. Факт - то, что, поскольку Вы двигаетесь в более здоровое эмоциональное место, Вы можете хотеть быть вокруг людей, жизни которых - отражение Вашего нового, более здорового состояния бытия. Некоторые из людей, которых Вы знаете сейчас, последуют с Вами, другие нет. Но это не означает, что Вы будете одиноки. Это означает, что некоторые из Ваших друзей останутся друзьями, и новые люди войдут в Вашу жизнь. Трудность состоит в том, что Вы не можете знать этого заранее. Требуется некоторая вера непосредственно в Вас и в процесс. Это - одна из причин, по которым мы прорабатываем в первую очередь самоощущение и уверенность в себе - чтобы дать Вам сильную основу для работы.

Вот некоторые утверждения, которые Вы можете использовать, чтобы рассматривать *страх перед потерей Вашего положения в Вашем окружении*. Измерьте СУД прежде, чем Вы возьметесь за эту последовательность. Используйте утверждения, которые резонируют с Вами и добавляйте любые дополнительные утверждения, которые появляются.

- Если я произведу положительные изменения, то я больше не буду нравиться моим друзьям. Ключевое слово.

- Если у меня не будет никаких проблем, то никто не будет разговаривать со мной. Ключевое слово.

- Если у меня не будет никаких проблем, то я не буду знать, что делать. Ключевое слово.

- Если у меня нет никаких проблем, мне будет не о чем будет говорить. Ключевое слово.

- Если я произведу положительные изменения, то я буду совершенно один. Ключевое слово.

- Если у меня не будет случайных кризисов, то моим друзьям не надо будет помогать мне, и я не буду знать, что они заботятся обо мне. Ключевое слово.

- Я знаю, что люди любят меня, если они заботятся обо мне, когда я болен. Ключевое слово.

- Я заболел, потому что я хочу, чтобы люди любили меня. Ключевое слово.

- Я знаю, что люди любят меня, если они дают мне деньги. Ключевое слово.

- Если я не занимаю деньги, люди не смогут показать мне, что они любят меня и доверяют мне. Ключевое слово.

- Если я буду успешен, то люди не будут хотеть общаться со мной. Они будут только хотеть, чтобы я дал им деньги или что-то другое. Ключевое слово.

- Мне нравятся люди, с которыми я провожу время, и я боюсь, что я их потеряю. Ключевое слово.

- Я запуган богатыми людьми. Ключевое слово.

- Я напуган людьми из другой экономической группы, они будут смотреть свысока на меня. Ключевое слово.

- Богатые люди эгоисты, поэтому, я не хочу быть богатым. Ключевое слово.

Теперь, сделайте свое Глобальное Утверждение:

Сейчас я прорабатываю за один раз все мои страхи перед потерей моего положения в моем окружении и все ограничивающие мысли, убеждения, отношения и эмоции, которые могли бы когда-либо заставить меня продолжить бояться потери моего положения в моем окружении и

сопротивляться продвижению в выяснении и определении Кто же действительно я. Ключевое слово.

Сделайте глубокий вдох и измерьте СУД своего чувства потери Вашего положения в Вашем окружении. Если у Вас все еще есть дискомфорт, сделайте Предохранительную Процедуру. Прорабатывайте любые дополнительные задачи, которые Вы ощущаете, что должны быть проработаны в течении этого сеанса и сделайте Процедуру Закрытия, когда Вы дойдете до конца Вашего сеанса лечения.

Страх перед потерей Вашего положения в семье

В процессе взросления, у Вас была определенная роль в Вашей семье. Были ли Вы героем семьи, Отождествленным Пациентом, Козлом Отпущения или каким-либо из других возможных характеров в семейном кругу, Ваша роль была ясно установлена. Ваша роль затрагивала всех в семье и то как они вели себя друг с другом. Если Вы изменитесь, то динамика всей семьи тоже изменится, и не обязательно легкими и удобными способами. Вы, возможно, уже испытали это, когда производили изменения в прошлом.

Если, например, Вы Отождествленный Пациент, то все в Вашей семье ожидают, что Вы будете неадекватны физически, эмоционально, мысленно и/или в финансовом отношении. Вы - тот, о ком все спрашивают: “В чем дело с нею/им?” Это предполагаемое представление Вашего положения слабости позволяет другим чувствовать себя сильнее и выше. Пока есть что-то не то с Вами, они могут полагать, что они прекрасны.

Склоните чашу весов будучи сильным, решительным и успешным, однако, и члены семьи сделают все, что они могут, чтобы вернуть Вас в Ваше старое положение, потому что, если Вы изменяетесь, динамика всей семьи изменяется тоже. Их поступки возможно не будут открытыми, но Вы получите много тонкого давления и критических сообщений о том, что Вы делаете. Обычно, если Вы будете упорствовать в том, чтобы придерживаться Ваших положительных, здоровых изменений, то другие члены Вашей семьи будут постепенно приспосабливаться и принимать Ваш новый способ существования. Они будут учиться быть более здоровыми относительно Вас.

Создание существенных изменений требует серьезного решения с Вашей стороны. Вы должны быть готовы сделать шаг из Вашей знакомой роли в новую и быть терпеливыми с теми, кто вокруг Вас, поскольку они приспосабливаются к Вашему новому положению. Если Вы взаимодействовали со своей семьей на регулярной основе, Вы можете сделать предположение, что они не захотят, чтобы Вы исчезли из их группы. Проблема состоит в том, что они не знают, как реагировать на Вашу новую персону, и Вы должны помочь им, устанавливая ясные границы и определяя Ваши потребности. Это одно может требовать некоторого изучения и практики с Вашей стороны, особенно если Вы учились всегда быть покорными и послушными. Вы можете использовать BSFF, чтобы помочь себе устранить любой дискомфорт, который стимулируется процессом изменений, включая Ваши чувства нетерпения к процессу. Вы можете также рассмотреть получение некоторого обучения напористости, если, именно в этом Вы нуждаетесь.

Как мы уже говорили, BSFF - не волшебная палочка. Она позволяет Вам убирать эмоциональный багаж и дискомфорт, который вмещивается в Ваше истинное самовыражение. Как только они очищены, у Вас будет выбор создавать различные стили жизни непосредственно для Вас. Но, BSFF не изменяет Ваше поведение. Вы должны быть готовы сделать это. Вы должны быть готовы изменить свой обычный диалог и деструктивное поведение. Вы должны быть готовы

быть бдительными и прорабатывать задачи, которые приходят, поскольку Вы проходите свой процесс изменения. Мы можем дать Вам инструменты, Ваша работа - это использовать их.

Вот некоторые утверждения, которые Вы можете использовать, чтобы рассматривать Ваш страх перед потерей Вашего положения в Вашей семье. Измерьте СУД прежде, чем Вы возьметесь за эту последовательность. Используйте утверждения, которые резонируют с Вами и добавляйте любые дополнительные утверждения, которые возникают.

- Если я изменюсь, то моя семья оставит меня. Ключевое слово.
- Если я изменюсь, то меня оставят совершенно одним. Ключевое слово.
- Если я изменюсь, то я не буду знать, кто я. Ключевое слово.
- У меня нет сил, чтобы пройти этот процесс. Ключевое слово.
- Я готов изменить свое поведение. Ключевое слово.
- Я готов изменить свое видение себя. Ключевое слово.
- Я готов относиться к себе как человек, который любит кого-то. Ключевое слово.
- Я не буду знать, что делать. Ключевое слово.
- Если я выражу свои потребности, то моя семья высмеет меня. Ключевое слово.
- Никто не относится ко мне серьезно. Ключевое слово.
- Я не могу бороться с их потребностью всегда быть правыми. Ключевое слово.
- Я не хочу менять свое положение в семье. Ключевое слово.
- Я готов изменить свое положение в моей семье. Ключевое слово.
- Я хочу, чтобы ко мне относились с уважением. Ключевое слово.
- Я имею право на уважительное отношение. Ключевое слово.
- Я имею право быть окруженным людьми, которые любят и принимают меня, таким какой я есть. Ключевое слово.
- Я готов сделать все от меня зависящее, чтобы сделать изменения, которые должны быть, чтобы жить более комфортной жизнью. Ключевое слово.
- Я могу измениться и все еще быть частью своей семьи. Ключевое слово.
- Я могу быть частью своей семьи и быть отделенным от их разрушительных драм. Ключевое слово.
- Если я изменюсь, то я буду привлекателен. Ключевое слово.
- Я хочу измениться. Ключевое слово.
- Я хочу быть привлекательным. Ключевое слово.
- Я хочу быть принятым, признанным и оцененным. Ключевое слово.
- Я имею право быть принятым, признанным и оцененным. Ключевое слово.

Теперь сделайте свое Глобальное Утверждение:

Сейчас я прорабатываю за один раз все мои страхи перед потерей моего положения в моей семье и все ограничивающие мысли, убеждения, отношения и эмоции, которые могли бы когда-либо заставить меня продолжить бояться потери моего положения в моей семье и сопротивляться продвижению вперед. Ключевое слово.

Сделайте глубокий вдох и измерьте СУД своего чувства потери Вашего положения в Вашей семье. Если у Вас все еще есть дискомфорт, сделайте Предохранительную Процедуру. Прорабатывайте любые дополнительные задачи, которые Вы ощущаете, что должны быть проработаны в течении этого сеанса и сделайте Процедуру Закрытия, когда Вы дойдете до конца Вашего сеанса лечения.

Вы могли бы счесть полезным сделать некоторую творческую визуализацию, в которой Вы воображаете себя окруженными любящими заботливыми людьми, которые принимают и уважают, Вас такими какие Вы есть.

Если Вы следовали вперед и делали все проработки, обрисованное здесь в общих чертах, Вы, вероятно, чувствуете себя намного лучше, чем тогда, когда Вы начинали читать эту книгу. Теперь пришло время взглянуть на некоторые общие вопросы, с которыми Вам(и другим) приходится иметь дело. Мы сделаем это в следующей главе.

Глава 10. Лечение общих задач

К этому моменту Вы уже знаете, как работает процедура обработки BSFF, как провести Вашу первую проработку и как работать с Главными Стопперами. В этой главе мы изучим ряд общих задач, такие как страхи, горе, откладывание на потом, потребность контролировать или быть контролируемым. Мы также покажем Вам как нейтрализовать Вашего внутреннего критического родителя - голос в Вашей голове, который рассказывает Вам, в чем Вы плохи, а также как прорабатывать общие финансовые задачи, и как прорабатывать страхи, вызванные нынешней ситуацией в мире.

Для каждой задачи мы предлагаем утверждения, чтобы использовать во время Шага 2 Процедуры Обработки BSFF. Вы можете их дополнить или заменить утверждениями, которые как Вы думаете, относятся к каждой задаче. Произносите каждое утверждение медленно и сознательно, делая глубокие и частые вздохи. Помните, Вы не должны быть обеспокоены, что можете совершить ошибки с BSFF. Если Вы рассматриваете утверждение, которое определенно не относится к проблеме, которую рассматриваете, то оно не имеет значения. Если Вы думаете, что что-то могло бы быть проблемой, есть большая вероятность того, что это действительно так. Только рассматривайте то, что приходит на ум, и рассматривайте каждую задачу настолько полностью, насколько это возможно.

Проработка Фобий.

Фобии - это сильные страхи или отвращения, которые не реагируют на обычные условия безопасности. Большое разнообразие фобий затрагивает людей в различной степени. Некоторые, такие как агорафобия, страх перед открытыми или общественными местами, могут быть очень изнурительными. Другие, такие как страх перед змеями или ящерицами, не обязательно затрагивают повседневную жизнь человека, но могут вызвать серьезное беспокойство при походе в лес, зоопарк, или даже работая в саду. Только вид змеи может вызвать интенсивную реакцию у некоторых людей. Фобии могут препятствовать людям иметь множество положительного жизненного опыта.

Проработка фобий с BSFF требует, чтобы Вы создали утверждения, которые описывают различные стороны Вашего страха, а также Вашу реакцию, проявляемую к раздражителю, вызывающему Ваш страх.

Например, если Вы боитесь змей, то Вы можете создать такие как указанные здесь утверждения. До проработки фобии измерьте СУД Вашего страха, может быть представляя, что Вы видите змею.

- Я боюсь змей. Ключевое слово.
- Я ненавижу змей. Ключевое слово.
- От змей я покрываюсь мурашками
- При виде змеи меня охватывает невероятное смятение. Ключевое слово.

- При виде змеи я просто цепенею. Ключевое слово.
- Я никогда не хочу видеть змей. Ключевое слово.
- Я стесняюсь того, что так сильно паникую при виде змей. Ключевое слово.
- Я начинаю волноваться только при одной мысли о змеях. Ключевое слово.
- Если я вижу змею, я боюсь быть отравленным. Ключевое слово.
- Когда я вижу змей, я боюсь быть проглоченным. Ключевое слово.
- Змеи скользкие. Ключевое слово.
- Змеи трусливые. Ключевое слово.
- Змеи очень опасны. Ключевое слово.
- Я боюсь гулять у себя в саду. Ключевое слово.
- Я боюсь гулять в лесу. Ключевое слово.
- Змеи убивают людей. Ключевое слово.
- Я никогда не дотронусь до змеи. Ключевое слово.
- Я умру, если змея коснется меня. Ключевое слово.

Ваше Глобальное Утверждение для этой фобии может быть таким:

Сейчас я прорабатываю за один раз все свои страхи от змей и все сомнения, уверенности, напряженности и волнения, которые когда-либо удерживали меня или возвращали к страху от змей. Ключевое слово

Глубоко вздохните и подумайте о змее. Измерьте СУД. Вполне вероятно Вы почувствуете намного меньшее волнение от вида змеи, чем ранее. Если Вы все еще чувствуете некоторый дискомфорт, повторите одно или более из утверждений, которые вы сделали о Вашей фобии. Если необходимо, сделайте Предохранительную Процедуру. Всегда делайте Процедуру Закрытия в конце Вашего сеансы проработки.

Проработка Горя

Каждый в некоторый момент испытывает боль потери. Неважно смерть ли это любимого или потеря работы, или потеря значимого объекта, дискомфорт может быть весьма сильным. BSFF может быть использован, чтобы помочь излечить боль потери и позволить человеку, испытывающему горе, идти дальше. Для этого примера, мы сосредоточимся на проработке боли от потери любимого человека.

Применение техник BSFF не предполагает, что в случаях расставания или смерти кого-то из дорогих людей, переживание волнения и печали будет быстро завершаться или исчезать. Это было бы нездорово. Тем не менее, печаль может быть смягчена быстрее и без болезненных

эмоций(обычно продолжительных). Техники BSFF способны удалить то, что когда-либо мешало нормальному процессу переживания горя.

Когда кто-то умирает, оставшиеся в живых должны иметь дело с пустотой, которая возникла от потери близкого человека, а также тем, как их жизни изменятся в результате. Жизнь без любимого создает большую неопределенность, которая может вызвать так много страха, что человек, который испытал потерю, боится продвинуться.

Мы предлагаем утверждения для задачи: "*Я огорчаюсь, потому что _____ умер*". Измерьте СУД своих чувств относительно Вашей потери прежде, чем Вы начнете. Здесь снова, Вы можете добавить утверждения к этому списку по своему выбору. Помните, читайте каждое утверждение медленно и целеустремленно, чувствуя его значение прежде, чем сказать Ваше ключевое слово. Вам может помочь глубокий вдох, до или после каждого утверждения. Выберите относящиеся к Вам утверждения.

- Я горюю, потому что мой _____ (отношение к Вам) _____ (имя человека) умер. Ключевое слово.
- Я чувствую пустоту в моем сердце. Ключевое слово.
- Пустота в моей жизни. Ключевое слово.
- Я испытываю сильное ощущение потери. Ключевое слово.
- Я никогда не восстановлюсь от этой потери. Ключевое слово.
- Я не знаю, что делать без _____. Ключевое слово.
- Я так рассержен, что он/она покинул меня. Ключевое слово.
- Я так несчастен. Ключевое слово.
- Я испытываю такую глубокую печаль. Ключевое слово.
- Я чувствую себя покинутым и одиноким. Ключевое слово.
- Я злюсь на врачей за то, что не заботились лучше о _____. Ключевое слово.
- Я злюсь на Бога/Высшие Силы/Вселенную за то, что позволили этому случиться. Ключевое слово.
- Я чувствую, что меня предали. Ключевое слово.
- Я чувствую себя виновным в том, что я настолько зол. Ключевое слово.
- Мне стыдно, что я так зол. Ключевое слово.
- Я чувствую себя виноватым, потому что теперь я чувствую себя более свободным быть собой. Ключевое слово.
- Я должен шагать по стопам _____. Ключевое слово.

- Я не хочу шагать по стопам _____. Ключевое слово.
- Это хорошо для меня - найти свое собственное место в мире. Ключевое слово
- Мое сердце болит. Ключевое слово.
- Я чувствую себя таким подавленным. Ключевое слово.
- Я горюю об этом. Ключевое слово.
- Я чувствую себя таким брошенным. Ключевое слово.
- Меня оставили настолько одиноким, и без того, в чем я нуждаюсь. Ключевое слово.
- Я так одинок. Ключевое слово
- Я никогда не буду целым снова. Ключевое слово
- Я чувствую себя обманутым. Ключевое слово
- Я чувствую вину потому что я никогда не смогу остановить это. Ключевое слово
- Я чувствую незаконченность. Ключевое слово.
- Я скучаю по _____ так сильно. Ключевое слово.
- Я очень хочу поговорить с ним/ней просто еще раз. Ключевое слово.
- Мне жаль, что я не сказал _____, насколько я любил его/ее. Ключевое слово.
- Я никогда не смогу восстановиться. Ключевое слово.
- Если я не держусь за это горе, это означает, что я не любил _____. Ключевое слово.
- Я даю себе разрешение отпустить это горе. Ключевое слово.
- Я позволяю себе помнить _____ с радостью. Ключевое слово.
- Это хорошо, что я снова смеюсь. Ключевое слово.
- Это пустое место в моем сердце никогда не может быть заполнено. Ключевое слово.
- Даже при том, что _____ умер несколько ___ лет/месяцев назад, я не могу отпустить это горе. Ключевое слово.
- Я буду испытывать вину и стыд, если я отпущу это горе. Ключевое слово.
- Я готов отпустить это горе и позволить себе жизнь полной жизнью. Ключевое слово.
- Я полагаю, что мне покажут, как жить моей жизнью без _____. Ключевое слово.
- Я не должен бояться будущего. Ключевое слово.

- Я могу быть сильным без _____. Ключевое слово.
- Отпускание этого горя не означает, что я забуду о _____. Ключевое слово.
- Я могу иметь место для радости в сердце для _____. Ключевое слово.

Вот Глобальное Утверждение для этой задачи:

Сейчас я прорабатываю за один раз все мои болезненные ощущения утраты и горя, а также все ограничивающие мысли, убеждения, взгляды и эмоции, которые могли бы заставить меня сохранить или вернуть эти чувства. Ключевое слово.

Сделайте глубокий вдох и измерьте СУД своего горя. Если у Вас всё ещё есть дискомфорт, сделайте Предохранительную Процедуру. Прорабатывайте любые дополнительные задачи, которые Вы ощущаете, что должны проработать в течении этого сеанса, и сделайте Процедуру Закрытия, когда Вы достигаете конца своего сеанса лечения.

Лечение Промедления

Вы скорее всего критиковали себя за то, что откладываете даже вещи, выполнение которых Вам выгодно. Вы убедитесь, что Вы не один такой: промедление более распространено, чем Вы можете представить.

Промедление часто сосуществует со связанными чувствами вины, позора, несоответствия и депрессии. Хотя это и похоже на простую проблему откладывания на потом, это комплексная задача, у которой может быть множество причин или запускающих механизмов. Они включают:

- Перфекционизм (стремление добиваться совершенства во всем)
- Гнев или враждебность
- Потребность управлять другими
- Низкая терпимость к разочарованию
- Сомнения относительно Вашей способности действовать
- Ощущение себя разбитым задачей
- Страх успеха
- Страх поражения
- Беспокойство относительно оценивания
- Беспокойство самооценки
- Беспокойство об ожиданиях других
- Плохие навыки тайм-менеджмента

Промедление может быть обоюдоострым мечом, потому что оно укрепляется каждый раз, когда Вы откладываете, т.е. оно укрепляет Ваше отрицательное отношение к заданию, которое Вы откладываете. Это приводит к более глубоким чувствам неуверенности в себе, стыду, позору, несоответствию и т.д.

Вот некоторые внушенные утверждения проблем для проработки задачи "*Я продолжаю откладывать*". Убедитесь, что добавили что-нибудь, что кажется важным для Вашей индивидуальной привычки к промедлению в любой области Вашей жизни. Кроме того, здесь могут быть утверждения проблем, которые могут быть задачами для Вас, а не просто отдельными проблемами. Вы можете подробно остановиться на них и прорабатывать каждую проблему, которую Вы идентифицируете как задачу.

- Я много откладываю. Ключевое слово.
- Я ненавижу себя за то, что я откладываю. Ключевое слово.
- Если я буду продолжать откладывать, то я никогда не буду преуспевать. Ключевое слово.
- Промедление охраняет меня. Ключевое слово.
- Когда я откладываю, то беспокоюсь о провале или успехе. Ключевое слово.
- Я хочу прекратить откладывать. Ключевое слово.
- Я вижу ценность быстрого достижения цели. Ключевое слово.
- Я готов создать новые привычки в работе. Ключевое слово.
- Я могу видеть ценность в эффективном тайм-менеджменте. Ключевое слово.
- Промедление позволяет мне управлять другими. Ключевое слово.
- Мне нравится что другие люди расстроены, когда я откладываю. Ключевое слово.
- Я бы не хотел делать то, в чем терплю неудачи. Ключевое слово.
- Я бы не хотел делать это, потому что это не будет идеальным. Ключевое слово.
- Другие люди ожидают слишком много от меня. Ключевое слово.
- Я все время откладываю сведение баланса моей чековой книжки, потому что я боюсь узнать, сколько денег у меня нет, и каким я был безответственным. Ключевое слово.
- Я не делаю своей работы, потому что я боюсь, что мой босс раскритикует меня. Ключевое слово.
- Я боюсь быть раскритикованным. Ключевое слово.
- Я ненавижу быть раскритикованным. Ключевое слово.
- Я так долго откладывал это, поэтому я лучше и не буду начинать. Ключевое слово.

Должно быть что-то не так со мной, потому что я никогда не делаю то, что я предполагаю сделать.
Ключевое слово.

- Я столь поражен тем, сколько я должен сделать, что я ничего не делаю. Ключевое слово.
- Я стыжусь способа, которым я откладывал вещи. Ключевое слово.
- Я чувствую себя виновным в не выполнении _____. Ключевое слово.
- Я никогда не получу приличную работу, потому что я откладываю. Ключевое слово.
- Мой бизнес никогда не будет преуспевать, потому что я откладываю. Ключевое слово.
- Я никогда не преодолею это. Ключевое слово.
- Я никогда не буду делать то, что я должен сделать, чтобы преодолеть это. Ключевое слово.

Вот Глобальное Утверждение для этой задачи:

Сейчас я прорабатываю за один раз все мои потребности и тенденции отложить, а также все ограничивающие мысли, убеждения, отношения и эмоции, которые когда-либо заставили бы меня держать или вернуть свою потребность или тенденцию откладывать. Ключевое слово.

Глубоко вздохните и измерьте СУД своих чувств о Вашем промедлении. Если Вы все еще сомневаетесь относительно своей способности прекратить откладывать, сделайте Предохранительную Процедуру. Рассматривайте любые дополнительные задачи, которые Вы ощущаете, что должны рассмотреть во время этого сеанса и сделайте Процедуру Закрытия в конце сеанса лечения.

Вы можете прорабатывать промедление, когда Вы сталкиваетесь с определенным заданием, которое откладываете. Тогда Вы можете использовать соответствующие утверждения проблем о Ваших чувствах, эмоциях касательно этого дела или необходимости выполнить его. Будьте бдительны и при любом ощущении промедления немедленно его прорабатывайте. Если Вы обеспокоены тем, что ловите себя на откладывании на потом, хорошо проработайте и это.

Потребность контролировать или быть контролируемым

Задачи контроля часто доминируют над отношениями всех мастей, будь то взаимоотношения между любимыми, родителем и ребенком, родными братьями, работодателем и служащим, учителем и учеником, доктором и пациентом, или двумя любыми людьми; вполне обычно для одного человека управлять ситуацией, а для другого быть или покорным, или противостоять управляющему. Оба положения могут вызывать дискомфорт и дисфункцию внутри отношений.

Задачи контроля обычно развиваются в семье в результате установки определенных правил взаимодействия, убеждений и устоев, характерных для каждой семьи. Если у Вас был родитель-управляющий, Вы, возможно, развили сильную необходимость управлять, чтобы восполнить годы, когда чувствовали себя управляемыми. Ваше защитное отношение может быть "Я никогда не буду позволять никому управлять мной вновь." С другой стороны, если у Вас были управляемые родители и Вы нашли способ быть под контролем, который мог быть паттерном, то Вы все еще играетесь. Если это заставляет Вас чувствовать себя пойманными в ловушку, расстроенными, обиженными или сердитыми, то у Вас есть проблема.

Вы можете убедиться, что есть задачи контроля в действии, если у Вас есть проблемы с авторитетными фигурами или если Вы являетесь непослушными или неуживчивыми, или Вы чувствуете себя контролирующим, не позволяя никому управлять Вами. Однако, Вы не делаете этого соответствующим способом, таким как обозначение четких границ. В действительности, Ваши непослушные и неуживчивые действия демонстрируют, что Вами управляют; Ваше поведение является реагирующим, а не превентивным.

Другие показатели, что Вы имеете задачу контроля:

- Вы постоянно даете людям советы не спрашивая их и сердитесь или раздражаетесь, когда они не следуют им.
- Вы действуете, как будто Ваш путь - лучший или единственно верный для достижения цели и расстраиваетесь, когда другие сразу же не соглашаются или не подчиняются.

Существует множество степеней и стратегий управления другими. Очевидные признаки "любителя командовать" - это насильственное, оскорбительное поведение и/или потребность обесценить и унижить других.

Иногда человек, имеющий задачу контроля использует пассивно-агрессивное поведение в качестве средства управления окружающими. Вместо требований этот человек управляет с помощью чувств вины, позора и других тонких методов достижения желаемого.

Если Вас легко используют в своих планах другие люди, у Вас, вероятно, есть потребность быть контролируемым. Ваши особенности могут включать проблему принятия решений, промедление, чувство попадания в ловушку и чувство возмущения.

Вот некоторые предложения для задачи *"Мне необходимо контролировать"*. Добавьте или замените утверждения по желанию.

- Если я не буду осторожен, то другие люди обманут меня. Ключевое слово.
- Я всегда должен знать то, что происходит. Ключевое слово.
- Если не будет по-моему, я бешусь. Ключевое слово.
- Я чувствую себя побежденным, если что-то не по-моему. Ключевое слово.
- Я чувствую себя неудачником, если не получаю то, что хочу. Ключевое слово.
- Никто никогда не собирался меня третировать. Ключевое слово.
- Мне стыдно за себя, когда кто-то пытается воспользоваться мной. Ключевое слово.
- Если я не буду бдителен все время, то я буду в опасности. Ключевое слово.
- Мне нужно, чтобы другие вели себя так, как я хочу. Ключевое слово.
- Я ненавижу, когда люди делают глупые вещи. Ключевое слово.
- Я ненавижу, когда люди поступают не так как я. Ключевое слово.

- Я ненавижу, когда люди опаздывают. Ключевое слово.
- Я всегда пунктуален и меня расстраивает, когда другие заставляют себя ждать. Ключевое слово.
- Если кто-то не согласен со мной, то я сделаю всё что в моих силах, чтобы переубедить его. Ключевое слово.
- Я - хозяин в своем доме, и это так и будет. Ключевое слово.
- Никто не смеет ослушаться меня. Ключевое слово.
- Моя жена и дети знают, кто в доме хозяин. Ключевое слово.
- Я настаиваю, чтобы дом был таким, какой мне нравится. Ключевое слово.
- Хочешь сделать это правильно - сделай сам. Ключевое слово.
- Люди часто разочаровывают меня. Ключевое слово.
- Я устаю от необходимости принимать все решения. Ключевое слово.
- Важно показать свое недовольство людьми, иначе они будут использовать меня. Ключевое слово.
- Я чувствую себя пойманным в ловушку в этой роли. Ключевое слово.
- Удовлетворение моих собственных потребностей - вот, что важно. Ключевое слово.
- Я обычно знаю то, что является лучшим для наших отношений. Ключевое слово.
- Так как я - кормилец, то заслуживаю, чтобы все было по-моему. Ключевое слово.
- Дашь палец - руку по локоть откусят. Ключевое слово.
- Контролировать - значит быть сильным. Ключевое слово.
- Если я не буду контролировать ситуацию, то не буду знать как вести себя. Ключевое слово.
- Я не смею отпустить. Если я это сделаю, то всё развалится. Ключевое слово.
- Я имею право управлять другими. Ключевое слово.

Вот Глобальное Утверждение для этой задачи:

Сейчас я прорабатываю за один раз всю мою потребность управлять, а также все ограничивающие мысли, убеждения, отношения и эмоции, которые могли бы заставить меня сохранить или вернуть мою потребность контролировать всё в моей жизни. Ключевое слово.

Сделайте глубокий вдох и измерьте СУД своей потребности управлять. Если это было хронической проблемой, Вы можете сделать Предохранительную Процедуру. Прорабатывайте любые дополнительные задачи, которые Вы ощущаете, что должны проработать во время этого сеанса, и сделайте Процедуру Закрытия в конце сеанса лечения.

Вот некоторые предложенные утверждения для проблем в задаче "Я чувствую себя управляемым". Добавьте или замените утверждения по своему усмотрению.

- Если я попрошу то, что я хочу, то я буду наказан. Ключевое слово.
- Если я попытаюсь получить то, что я хочу, то я буду высмеян или унижен. Ключевое слово.
- Если я буду самоутверждаться, то люди оставят меня, и я останусь совершенно один. Ключевое слово.
- Я чувствую себя пойманным в ловушку. Ключевое слово.
- Я понятия не имею, что я действительно хочу. Ключевое слово.
- Это ужасно - жить моей жизнью. Ключевое слово.
- Мне нравится, что нет необходимости принимать решения. Ключевое слово.
- Я боюсь принимать решения. Ключевое слово.
- Лучше, когда другие люди говорят мне, что сделать. Таким образом я не смогу сделать ошибки. Ключевое слово.
- Мне жаль, что я не смог сделать то, что я действительно хотел сделать. Ключевое слово.
- Я так боюсь быть в одиночестве. Ключевое слово.
- Это хорошо, что я должен сделать все, что он/она хочет. По крайней мере я проявляю заботу. Ключевое слово.
- Потребности других людей более важны, чем мои. Ключевое слово.
- Если я не дам _____, что он/она хочет, то я буду чувствовать себя виновным, если что-то плохо произойдет с ним/ею. Ключевое слово.
- Мне трудно сказать "нет". Ключевое слово.
- Для меня будет все хорошо, если скажу "нет". Ключевое слово.
- Это хорошо для меня - выразить то, что я хочу, или в чем я нуждаюсь. Ключевое слово.
- Если я перейду границы - у меня будут большие проблемы. Ключевое слово.

Вот Глобальное Утверждение для этой задачи:

Сейчас я прорабатываю за один раз всю мою потребность быть управляемым, а также все ограничивающие мысли, убеждения, отношения и эмоции, которые могли бы заставить меня сохранить или вернуть мою потребность быть управляемым всеми и во всём в моей жизни. Ключевое слово.

Сделайте глубокий вдох и измерьте СУД своей потребности быть управляемым. Если это было хронической проблемой, Вы можете сделать Предохранительную Процедуру. Прорабатывайте

любые дополнительные задачи, которые Вы ощущаете, что должны проработать во время этого сеанса, и сделайте Процедуру Закрытия в конце сеанса лечения.

Перфекционизм

- Вас напрягает или немного сводит с ума тот факт, что все, что Вы делаете, должно быть исключительно правильным?
- Вас сильно беспокоит насколько хорошо Вы выполняете свои обязанности на работе или дома?
- Вы чувствуете себя смущенными или виноватым, когда Вы думаете, что не приложили все усилия?
- Действительно ли Вы беспокоитесь из-за того, что кто-то мог бы раскритиковать Ваши идеи или Ваше выступление?
- Вам трудно довести дело до конца, если оно кажется неудачным?
- Ваше промедление - следствие того, что Вы боитесь начать что-то, потому что Вы знаете, что это никогда не будет сделано совершенно правильно?

Если Вы ответили "Да" на какой-либо из вопросов, у Вас, вероятно, есть по крайней мере легкий перфекционизм. Рассмотрение основных убеждений и проблем, касательно Вашего перфекционизма и избавление от потребности быть прекрасным, может помочь Вам достичь более комфортной, продуктивной жизни.

Одна из причин, почему мы включали эту задачу здесь - это то, что мы пришли к выводу, что перфекционизм может быть причиной, почему люди последовательно не используют BSFF; т.е. они боятся, что не будут делать этого правильно. К счастью, BSFF относительно прост и не имеет никаких последствий, если он не сделан так как мы объяснили. Если вы боитесь попробовать BSFF, наш совет - просто глубоко вздохните и сделайте это. Вам нечего терять, Вы будете лишь в выигрыше.

Перфекционизм часто идет рука об руку с задачами контроля, поэтому мы представили задачи контроля первыми. Если Вы воспитывались в окружающей среде, которой управляют, где у маленьких ошибок были серьезные последствия, то перфекционизм был бы логическим психологическим результатом.

Вот некоторые утверждения для использования, если Вы обеспокоены перфекционизмом. Добавьте или замените утверждения по своему желанию.

- Если что-либо не является правильным, мне становится неудобно. Ключевое слово.
- Люди ожидают, что я буду совершенным. Ключевое слово.
- Если я не буду совершенным, то _____ не будет одобрять меня. Ключевое слово.
- Если я не буду совершенным, то _____ будет осуждать, критиковать и отвергать меня. Ключевое слово.
- Если я не буду совершенен, то Бог/Высшая сила накажет меня. Ключевое слово.

- Если я не выделюсь во всем, что я делаю, то буду наказан. Ключевое слово.
- Если я не выделюсь во всем, что я делаю, то я останусь один. Ключевое слово.
- Моя ценность зависит от того, как хорошо я делаю вещи. Ключевое слово.
- У меня нет никакой ценности, если я не делаю все лучше, чем кто-либо еще. Ключевое слово.
- Если я ошибусь, то буду наказан. Ключевое слово.
- Если я ошибусь, то буду высмеян или унижен. Ключевое слово.
- Если я ошибусь, то мой отец/мать не будет говорить со мной. Ключевое слово.
- Если я не стану точным как _____, то я никогда не попаду в колледж, и у моей жизни не будет никакой ценности. Ключевое слово.
- Так как я не могу делать вещи идеально, я бы предпочел, чтобы люди думали, что я не могу сделать их вообще. Ключевое слово.
- Я действительно расстроен об ошибке, которую я сделал когда _____ . Ключевое слово.
- Я очень стыжусь, что делаю ошибки. Ключевое слово.
- Неважно, как сильно я стараюсь, я не могу ничего сделать правильно. Ключевое слово.
- Хотя я редко делал вещи так, как я бы мог, я стараюсь. Но от этого чувствую себя ужасно. Ключевое слово.
- Я могу расслабиться и принять то, что я делаю. Ключевое слово.
- Я могу принять себя именно таким, какой я есть. Ключевое слово.
- Я готов любить и принять себя именно таким какой я есть. Ключевое слово.
- Нормально делать ошибки. Ключевое слово.
- Нормально, если я не являюсь лучшим во всем. Ключевое слово.
- Я не должен соответствовать нереалистичным ожиданиям родителей. Ключевое слово.
- Это нормально - создавать ряд ожиданий для себя, которые позволяют мне отпустить и расслабиться. Ключевое слово.
- Если я расслаблюсь, то все развалится. Ключевое слово.
- Я ничего никогда не достигну, если я расслаблюсь. Ключевое слово.
- Я раздражаюсь, когда думаю о расслаблении или отпуске. Ключевое слово.
- Мне будет не комфортно, если отпущу и расслаблюсь. Ключевое слово.

- Я не знаю, как отпустить и расслабиться. Ключевое слово.

Вот Глобальное Утверждение для этой задачи:

Сейчас я прорабатываю за один раз всю мою потребность иметь всё в совершенстве (включая меня), а также все ограничивающие мысли, убеждения, отношения и эмоции, которые могли бы заставить меня сохранить или вернуть мою потребность в совершенстве и вести себя безупречно. Ключевое слово.

Сделайте глубокий вдох и измерьте СУД своей потребности в совершенстве. Если это было хронической проблемой, Вы можете сделать Предохранительную Процедуру. Прорабатывайте любые дополнительные задачи, которые Вы ощущаете, что должны проработать во время этого сеанса, и сделайте Процедуру Закрытия в конце сеанса лечения.

Устранение Вашего внутреннего критичного родителя.

В Упражнении 2.1 мы предложили, чтобы Вы начали уделять внимание Вашему внутреннему диалогу. Если Вы не прилагали сознательное усилие, чтобы изменить Ваш внутренний диалог, у Вас, вероятно, всё еще есть критически настроенный родитель, проживающий в Вашем подсознательном уме. Если Вы часто используете слова "должен", "обязан" и "надо", то это является знаком, что критически настроенный родитель главенствует. Вы можете убедиться, что он присутствует, если вы говорите себе самому, что Вы сделали что-то неправильно, жалуетесь на то, как смотрите или ведете себя, заставляете себя стараться или делаете отрицательные прогнозы о результате своих усилий.

Проживание с критически настроенным родителем в Вашей голове может изнурять. Критически настроенный родитель делает свою работу путем требований, унижений и лишения поддержки. Независимо от того, что Вы делаете, этого никогда не достаточно и не совершенно правильно. Если Вы слушаете тщательно, Вы можете, вероятно, признать голос своей матери, отца и/или других авторитетных фигур в их словах из Вашего детства. Их критические голоса живут, пока Вы не освободите своё подсознательно от них.

Вы можете получать определенный комфорт от того, что в Вашей голове есть критические родители. Критический родитель может быть силой Вашего нежелания или неспособности принять реальную ответственность за свою жизнь. В конце концов, если Вы уверены, что Вы никогда не сможете сделать что-нибудь правильно или быть лучшим, чем есть, зачем пытаться? Избавление от критических родителей означает, что Вы стараетесь быть мудрым взрослым, и это может пугать вас. Если это так, включайте такие страхи в утверждения для проработки данной задачи. Однако, если Вы прорабатывали ранее низкую самооценку и отсутствие уверенности в себе, есть хорошие шансы, что Вы сможете продвигаться и дальше, и освободиться от критических родителей.

Если Вы живете с настоящим критически настроенным родителем сейчас, то часть процесса будет заключаться в том, чтобы научиться устанавливать границы. Вы имеете право самоутверждаться и создавать комфортные условия для себя. Некоторые из утверждений ниже помогут Вам сделать это.

Если это - одна из Ваших задач, то мы предлагаем Вам научиться обращать внимание на свой внутренний диалог. (Вы можете даже прорабатывать не замечая Ваш разговор с самим собой). Если Вы слышите себя, критикующим себя - приложите усилие, чтобы похвалить себя вместо этого. Это станет легче после того, как Вы произведете следующее лечение.

Вот некоторые утверждения для задачи "*Я хочу избавиться от критического родителя в моей голове*". Добавьте или замените утверждения на Ваш выбор.

- Я хочу быть свободным от критически настроенного родителя в моей голове. Ключевое слово.
- Я готов прекратить самоистязание. Ключевое слово.
- Я заслуживаю того, чтобы меня ценили. Ключевое слово.
- Я заслуживаю признания. Ключевое слово.
- Я имею право любить себя. Ключевое слово.
- Я готов относиться к себе как к человеку, любящему себя. Ключевое слово.
- Я могу принять себя таким, какой я есть. Ключевое слово.
- Я готов принять себя таким какой я есть. Ключевое слово.
- Я - хороший человек и имею право жить без критики. Ключевое слово.
- Я самодостаточен. Ключевое слово.
- Я имею право на хорошее обращение. Ключевое слово.
- Это не лояльно по отношению к моей матери/отцу - вытащить их из моей головы. Ключевое слово.
- Я вправе установить мои собственные нормы для себя. Ключевое слово.
- Я могу установить свои собственные нормы для себя. Ключевое слово.
- Если я освобожусь от критически настроенного родителя в моей голове, то я буду поступать лучше. Ключевое слово.
- Я мог бы сделать вещи лучше, если бы я не слышал весь этот отрицательный материал в моей голове весь день. Ключевое слово.
- Отрицательный разговор в моей голове дает мне оправдание, чтобы не браться за трудности. Ключевое слово.
- Я устал от такого отношения к себе. Ключевое слово.
- Я плох, потому что я все еще не делаю то, что мои родители хотят, чтобы я делал. Ключевое слово.
- Я никогда не буду хорошим сыном\дочерью. Ключевое слово.
- Я - хороший сын\дочь, даже если я не делаю всего, что мои родители хотят, чтобы я делал. Ключевое слово.

- Я - хороший человек, даже если я не делаю всего, что мои родители хотят, чтобы я делал. Ключевое слово.
- Я не должен автоматически выполнить ожидания своих родителей от меня. Ключевое слово.

Вот Глобальное Утверждение для этой задачи:

Сейчас я прорабатываю за один раз всю мою потребность иметь критического родителя в моей голове, говорящего мне что делать, а также все ограничивающие мысли, убеждения, отношения и эмоции, которые могли бы заставить меня сохранить или вернуть критического родителя в моей голове. Ключевое слово.

Сделайте глубокий вдох и измерьте СУД своей потребности иметь критического родителя в своей голове. Если это было хронической проблемой, Вы можете сделать Предохранительную Процедуру. Прорабатывайте любые дополнительные задачи, которые Вы ощущаете, что должны проработать во время этого сеанса, и сделайте Процедуру Закрытия в конце сеанса лечения.

Финансовая несостоятельность

Финансовая несостоятельность - большая задача. Вы можете получить некоторое понимание корней Вашей финансовой несостоятельности, выявляя Ваши основные убеждения. Многие из нижеизложенных утверждений в рамках данной задачи могут быть дополнены Вами по необходимости.

Важно знать, что ощущения наличия денег практически никогда не касаются самих денег. Они касаются отношений. У денег, как таковых, нет определенного значения. Они - символ энергии, которая накапливает силу, направленную от одного человека или юридического лица к другому. Поэтому это можно считать символом отношений. И то как Вы обращаетесь с деньгами - это то, как Вы относитесь к себе и другим людям.

Кроме того, деньги всегда связаны с людьми. Они не появляются в Вашей жизни обособлено. Они приходят присоединенными к людям. Поэтому Ваш страх остаться без денег - это страх перед одиночеством, то есть остаться одним и не иметь возможности удовлетворить собственные потребности.

Деньги используются множеством способов, в которых проявляются Ваши скрытые чувства. Ваши определенные проблемы с деньгами и модели поведения - это ключ к разгадке Вашей самооценки и личной идентификации. Например, люди, у которых никогда нет достаточного количества денег, обычно чувствуют, что они неполноценны и не могут многого дать. Зачастую собственный капитал человека - это отражение его самооценки. Когда люди говорят, что они не зарабатывают достаточно для собственных нужд, это обычно означает, что они чувствуют себя недооцененными и не ощущают поддержки. "Лечение" включает в себя обучение поддерживать и ценить себя. Процветание - действительно внутренняя работа.

Это краткое введение в психологию денег поможет Вам понять, почему мы включили некоторые из следующих утверждений для проблемы в рамках задачи: "Я боюсь, что у меня не будет достаточного количества денег для вещей, в которых я нуждаюсь". Выберите утверждения, которые относятся к Вам и посмотрите, можете ли Вы расширить некоторые из них в большие задачи.

- У меня не будет достаточно денег для вещей, в которых я нуждаюсь. Ключевое слово.

- Я боюсь, что окажусь на улице и мне некуда будет пойти. Ключевое слово.
- Я не могу обеспечить себя. Ключевое слово.
- Я чувствую себя необеспеченным. Ключевое слово.
- Я чувствую себя бессильным. Ключевое слово.
- Никто не ценит меня. Ключевое слово.
- Я нуждаюсь в спасении. Ключевое слово.
- Если кто-то спасает меня, я знаю, что они любят меня. Ключевое слово.
- Если люди дают мне деньги, я чувствую себя более обязанным. Ключевое слово.
- Когда я занимаю деньги, я знаю, что я не одинок. Ключевое слово.
- Если Вы даете мне деньги в займы, я знаю, что Вы любите и доверяете мне. Ключевое слово.
- Я стыжусь, что не могу оплатить свои счета вовремя. Ключевое слово.
- Я стыжусь, когда забираю чек. Ключевое слово.
- Я чувствую себя оторванным от своей личной силы. Ключевое слово.
- Я чувствую себя оторванным от Бога/Высшей силы. Ключевое слово.
- Если бы Бог/Высшая сила действительно заботились обо мне, то я не был бы сломлен. Ключевое слово.
- Если я выиграю в лотерею, я буду в порядке. Ключевое слово.
- Я рассчитываю на победу в лотерее. Ключевое слово.
- Должно быть я неполноценный, потому что не могу получить хорошо оплачиваемую работу. Ключевое слово.
- Я боюсь попросить деньги. Ключевое слово.
- Я боюсь попросить деньги, даже при том, что я знаю, что делаю хорошую работу. Ключевое слово.
- Я чувствую себя таким недооцененным. Ключевое слово.
- Я желаю, чтобы кто-то признал мою работу. Ключевое слово.
- Другие имеют больше чем я. Ключевое слово.
- Другие легче зарабатывают деньги, чем я. Ключевое слово.
- Я занимаю деньги и не возвращаю их. Ключевое слово.

- Мне стыдно и я виноват, потому что занимаю деньги и не возвращаю их. Ключевое слово.
- Наибольший позор состоит в том, что я не могу обеспечить моих близких. Ключевое слово.
- Я боюсь потерять все, что имею. Ключевое слово.
- Если бы моя мать/отец/родные братья любили меня, то они помогли бы мне деньгами. Ключевое слово.
- Я неполноценный. Ключевое слово.
- Я полноценный. Ключевое слово.
- Я никогда не смогу оправдать ожиданий моих родителей. Ключевое слово.
- Я никогда не получу повышение. Ключевое слово.
- Я готов хорошо заботиться о своих деньгах. Ключевое слово.
- Я готов лучше заботиться о себе. Ключевое слово.
- Я готов обратить внимание на свои собственные потребности и удовлетворить их самостоятельно. Ключевое слово.
- Я готов прекратить обращаться к другим людям с просьбой позаботиться обо мне. Ключевое слово.
- Я способен позаботиться о себе сам. Ключевое слово.
- Я готов общаться с большим количеством людей, чтобы я не чувствовать себя одиноким. Ключевое слово.
- Я готов быть более искренним в своих чувствах. Ключевое слово.
- Я готов прекратить предавать себя. Ключевое слово.
- Если кому-то и должно быть неудобно, то не мне. Ключевое слово.
- Я готов обеспечивать себя сам. Ключевое слово.
- Мои родители всегда стыдились меня. Ключевое слово.
- Мои родители никогда не хотели меня. Ключевое слово.
- Я всегда был обузой. Ключевое слово.

Теперь, прочитайте следующее утверждение:

Сейчас я прорабатываю за один раз все мои страхи не иметь достаточно денег на вещи, которые мне нужны, а также все ограничивающие мысли, убеждения, отношения и эмоции, которые могли бы заставить меня сохранить или вернуть страх не иметь достаточно денег на вещи, которые мне нужны. Ключевое слово.

Сделайте глубокий вдох и измерьте СУД Ваших чувств относительно задачи. Если Вы ещё ощущаете остатки финансового страха, сделайте Предохранительную Процедуру. Прорабатывайте любые дополнительные задачи, которые Вы ощущаете, что должны проработать во время этого сеанса, и сделайте Процедуру Закрытия в конце сеанса лечения.

По завершению проработки Вы можете ожидать, что кто-то придет и вручит Вам достаточно денег, чтобы решить все Ваши финансовые проблемы. Не совсем так. Единственное, что Вы можете ожидать, так это переживание нового желания заботиться о себе и узнать, как беречь свои деньги. Вы можете быть более напористым и не желающим быть недооцениваемыми и недоплачиваемым. Вероятно, что Вы начнете подсознательно притягивать к себе финансовые ресурсы и новые возможности. Убеждение быть с людьми может заставить Вас расширять круг лиц для общения, заводить новые знакомства. Самое важное - это то, что у Вас, вероятно, будет больше надежды на будущее. Вы можете теперь столкнуться со своей жизнью не будучи пораженным финансовым страхом. Если страх возвращается, по любой причине, сделайте быструю проработку BSFF.

Для дальнейшей работы над этим и подобными финансовыми проблемами, мы предлагаем Вам посетить вебсайт ProsperityPlace.com, который предлагает бесплатный информационный бюллетень, беспшлинные товары, электронные книги, магнитофонные ленты. Строить Вашу Денежную Программу Мускулов и Процветания, включая Внутреннюю Работу, а также там есть информация, которая может помочь Вам понять, как признать и выпустить эмоциональные задачи, которые сдерживают Вас в финансовом отношении. Методы в этих материалах, объединенных с BSFF, могут привести Вас к новому состоянию финансового здоровья.

Страх, создаваемый ситуацией в мире

Жизнь круто изменилась с того времени как терроризм напомнил о своем существовании. Люди в некоторых странах жили с боязнью терроризма многие годы. Другие сталкиваются впервые и пытаются приспособиться к этой угрозе.

Наряду с терроризмом, мы также имеем дело с последствиями политических переворотов и жестких противостояний. Мы живем в нестабильные времена, и каждый нуждается в инструментах работы со страхом относительно текущих событий.

Не секрет, что сейчас появляются новые угрозы на планете, но это не означает, что мы должны жить в страхе. Для большинства из нас угроза быть лично вовлеченным в любой из видов происшествий является относительно маленькой. Проблема состоит в том, что мы знаем, что кто-то это коснется, но не знаем кого именно. Эта неуверенность делает жизнь труднее. Знание статистических вероятностей того, что некоторые катастрофы будут происходить, не смягчит страх, потому что он работает на подсознательном уровне.

Мы можем выбирать, как нам жить своими жизнями. Мы можем быть бдительными и осторожными, но мы не должны бояться. Это - выбор, который мы можем сделать. Как только мы делаем этот выбор, мы можем предпринять меры, такие как использование BSFF для обретения состояния мира внутри себя.

Это хорошее время, чтобы заглянуть внутрь и решить, что действительно имеет значение, пересмотреть приоритеты и решить, куда хотите направить свою внутреннюю энергию. Страх не поможет Вам справиться с чем-нибудь; вероятнее всего он будет мешать четкой оценке, планированию и завершению дел. Разрешите себе заниматься вещами, которые имеют значение для Вас больше всего, быть с людьми, о которых Вы заботитесь и находить время, чтобы

вздохнуть и сознательно расслабиться. Медитация и молитва могут помочь Вам сосредоточиться и почувствовать большую целостность.

Использование BSFF на ежедневной основе может помочь Вам оставаться на связи со своими чувствами и оказывать себе эмоциональную поддержку. Если Вы чувствуете дискомфорт в сегодняшние беспокойные времена, Вы можете рассматривать задачу "*я боюсь того, что произойдет*". Мы перечислим здесь некоторые утверждения для проработки для Вас. Вы можете выбрать утверждения, которые находят отклик у Вас. Вы можете также рассмотреть одно или несколько утверждений как отдельные задачи для проработки.

Вот утверждения, которые мы предлагаем проработать:

- Я боюсь того, что произойдет. Ключевое слово.
- Я чувствую себя в опасности. Ключевое слово.
- Я чувствую себя физически ненадежным и непрочным. Ключевое слово.
- Я боюсь, что любимому человеку причинят боль. Ключевое слово.
- Я боюсь лишиться такой жизни, какой я ее знаю. Ключевое слово.
- Я боюсь, что мне причинят боль. Ключевое слово.
- Я боюсь быть подорванным бомбой (пострадать при взрыве). Ключевое слово.
- Я боюсь подхватить смертельную болезнь. Ключевое слово.
- Я боюсь, что я умираю. Ключевое слово.
- Я боюсь, что моя семья в опасности. Ключевое слово.
- Я не способен защитить себя. Ключевое слово.
- Мне стыдно, что у меня так много страхов. Ключевое слово.
- Я лишь хочу сбежать и скрыться где-нибудь, где буду в безопасности. Ключевое слово.
- Только я сам могу защитить себя в случае боевых действий противника.
- Я не хочу воевать. Ключевое слово.
- Такие действия вызывают у меня отвращение. Ключевое слово.
- Я не знаю что делать. Ключевое слово.
- Я в тупике. Ключевое слово.
- Всё знакомое мне исчезнет. Ключевое слово.
- Я не хочу, чтобы моя жизнь менялась таким образом. Ключевое слово.

- Я хочу, чтобы все было, как есть. Ключевое слово.
- Я не могу быть счастливым, пока всё не станет прежним. Ключевое слово.
- Мне грустно, оттого что мир движется к этому. Ключевое слово.
- Нет ничего, чтобы я мог сделать для собственной защиты. Ключевое слово.
- Я в бешенстве от того, что правительство позволяет этому происходить. Ключевое слово.
- Я рассержен на Бога / Высшую силу за сотворение и позволение такому происходить. Ключевое слово.
- Моя вера в гуманность пошатнулась. Ключевое слово.
- Моя вера в Бога/Высшую силу пошатнулась. Ключевое слово.
- Я чувствую себя беспомощным. Ключевое слово.
- Нет ничего, что я могу сделать. Ключевое слово.
- Я разрешаю себе отпустить этот страх. Ключевое слово.
- Я чувствую себя виноватым, если я не боюсь. Ключевое слово.
- Мне стыдно, что я ничего не делаю, чтобы помочь. Ключевое слово.
- Я могу жить своей жизнью без страха перед будущим. Ключевое слово.
- Я могу жить своей жизнью без страха перед неизвестностью. Ключевое слово.
- Если я принимаю свою собственную силу, я могу чувствовать больше контроля в своей жизни. Ключевое слово.
- Нормально жить без страха. Ключевое слово.
- Я могу научиться принимать случившееся, чтобы это ни было. Ключевое слово.
- Я могу видеть происходящее как часть большего плана, который я, возможно, не понимаю. Ключевое слово.
- Я могу выбрать жить своей жизнью, мирным путем. Ключевое слово.
- Я могу выбрать наслаждаться жизнью и не бояться будущего. Ключевое слово.
- Я могу выбрать жить в настоящем, и видеть, что я в безопасности сегодня. Ключевое слово.

Теперь прочитайте следующее утверждение:

Сейчас я прорабатываю за один раз все мои страхи касательно того, что может произойти, а также все ограничивающие мысли, убеждения, отношения и эмоции, которые могли бы заставить меня сохранить или вернуть страх того, что произойдет. Ключевое слово.

Сделайте глубокий вдох и измерьте СУД своего ощущения касательно задачи сейчас. Если у Вас ещё имеется дискомфорт, то сделайте Предохранительную Процедуру. Проработайте любые дополнительные задачи, которые Вы ощущаете, что должны проработать во время этого сеанса, и сделайте Процедуру Закрытия в конце сеанса лечения.

Заключение

В этой книге мы затронули широкий диапазон задач, которые затрагивают большое количество людей. Конечно, есть еще много задач, которые могли бы быть рассмотрены. Наша цель состояла в том, чтобы представить достаточную информацию для понимания Процедуры Обработки BSFF настолько, чтобы проводить эффективные сеансы самостоятельно.

Как мы упоминали, если Вы не получаете все желаемые результаты при использовании этой техники, возможно Вам стоит провести один-два сеанса с компетентным практиком BSFF. Зачастую за короткий промежуток времени, кто-то может обнаружить основополагающие задачи, которые препятствуют Вашему продвижению.

Мы надеемся, что Вы действительно попробуете BSFF и будете заниматься ей на регулярной основе. Единственную вещь, которую мы не можем сделать для Вас - сделать это за Вас. Попробуйте это и Вы лично убедитесь, что можно стать Свободным Быстро!

Будьте настойчивы и не соглашайтесь на меньше, чем полная свобода. Вы можете иметь то, что Вы хотите, пока Вы не соглашаетесь на меньшее.

Словарь терминов

Стандартные Злость/Прощение - используются в конце каждой группы утверждений, когда прорабатывается задача. Включают в себя проработку утверждения, которое означает, что Вы отпускаете всю злость, критическое отношение, осуждение и непощение ко всем, кто каким-либо образом причастен к этой задаче. Затем следует постукивание большим пальцем по любому пальцу той же руки, и трижды делается утверждение о прощении.

Процедура Закрытия: делается в конце каждого сеанса проработки. Начинается с проработки Стопперов, следом идёт устранение оставшегося гнева ко всем тем, кто имеет отношение к задачам, которые Вы лечили, прощение их, после этого устранение гнева по отношению к себе и прощение себя.

Эмоциональные Корни: набор неразрешенных негативных эмоций из прошлого опыта.

Глобальное Утверждение: утверждение, сделанное чтобы устранить любые остаточные проблемы после проработки проблем в задаче.

Главные Стопперы: проблемы, которые мешают продвижению вперёд. Они включают в себя страх потерять свою индивидуальность, страх потерять своё место в группе и страх потерять свое место в семье.

Задача: группа связанных проблем.

Проблема: любой дискомфорт или убеждения вызывающие дискомфорт.

Психологическое Противодействие (Реверс): Подсознательные ограничения. Разница между тем, что мы сознательно хотим и тем, что фактически делаем или позволяем себе испытывать.

Стопперы: Проблемы или задачи, которые мешают использованию или получению результатов BSFF.

Шкала СУД (SUD - subjective unit of distress): измерение по шкале от 0 до 10, расшифровывается как "субъективный уровень дискомфорта"

Приложение А. Резюме процедуры BSFF

Базовая Процедура

1. Сознательно определите проблему или задачу. Измерьте Субъективный Уровень Дискомфорта Ваших ощущений задачи по шкале от 0 до 10, где 0 - это "ничего", 10 - "ужасно".

2. Проработайте задачу произнеся, про себя или вслух, каждую проблему и глубинное убеждение, которые присутствуют в задаче. После каждого утверждения думайте, разговаривайте, представляйте или читайте Ваше ключевое слово. Когда Вы закончите отдельные формулировки, сделайте Глобальное Утверждение для проблемы.

Сейчас я лечу, за один раз, все оставшиеся части _____ (название задачи), а также все ограничивающие мысли, убеждения, отношения и эмоции, которые могли бы заставить меня сохранить или когда-либо принять обратно _____ (название задачи). Ключевое слово.

Измерьте СУД, чтобы увидеть уменьшился ли дискомфорт. Если Вы продолжаете ощущать дискомфорт, сделайте Предохранительную Процедуру, которая приводится ниже.

3. Прорабатывайте все проблемы или задачи, для которых у Вас есть время в течении сеанса.

4. Обработайте Стопперы. (Говорите своё ключевое слово после каждого или, если Вы дали инструкции для этого Вашему подсознанию, сделайте утверждение "*Сейчас я лечу Стопперы*", затем Ваше ключевое слово).

- Я боюсь, что эти проработки не сработают для меня. Ключевое слово.
- Я боюсь, что этих проработок не хватит. Ключевое слово.
- Я сомневаюсь, что они будут работать. Ключевое слово.
- Я сомневаюсь, что они будут последними. Ключевое слово.
- Я не доверяю себе в том, что буду поступать эффективно в новых направлениях. Ключевое слово.
- Я сомневаюсь, что буду поступать эффективно в новых направлениях. Ключевое слово.
- Я сомневаюсь в своих способностях пройти период изменений в моей жизни. Ключевое слово.
- Я уязвим в том, что могу принять назад одну или несколько проблем, которые я прорабатывал. Ключевое слово.

6. Сделайте Стандартные Злость/Прощение по отношению к другим, произнеся "*Сейчас я устраняю всю мою оставшуюся злость, осуждение, критическое отношение и непрощение ко всем, кто каким-либо образом причастен к любой из проблем, которые я прорабатывал за этот сеанс*". Затем произнесите Ваше ключевое слово. После этого постукивая большим пальцем любой руки по любому другому пальцу этой же руки, три раза произнесите "*Я прощаю вас всех, вы всё делали так хорошо, как могли*".

7. Сделайте Стандартную Злость/Прощение для себя, произнеся "*Сейчас я устраняю всю мою оставшуюся злость, критическое отношение, осуждение и непрощение к себе, за все проблемы, которые я прорабатывал во время этого сеанса.*" Затем произнесите Ваше ключевое слово.

После этого постукивая большим пальцем любой руки по любому другому пальцу этой же руки, три раза произнесите "*Я прощаю себя, я всё делаю так хорошо, как могу*".

Сделайте глубокий вдох и наслаждайтесь жизнью!

Предохранительная процедура

Используется, когда Вы чувствуете, что застряли после неоднократной проработки проблемы или когда Вы лечите очень глубокие, закоренелые задачи, такие как зависимости. Говорите своё ключевое слово после каждого утверждения.

- Я хочу быть свободным от этой проблемы.
- Я хочу быть свободным от этой проблемы сейчас и постоянно с этого момента (надолго, навсегда и т.д.).
- Я разрешаю себе быть свободным от этой проблемы постоянно с этого момента.
- Это нормально для меня - быть полностью свободным от этой проблемы постоянно с этого момента.
- Я заслуживаю быть полностью свободным от этой проблемы постоянно с этого момента
- Я хочу получить все положительные преимущества этого.
- Я буду делать всё необходимое, чтобы позаботиться о том, чтобы я был свободным и оставался свободным от этой проблемы с текущего момента.
- Есть еще одна или несколько проблем, которые могут заставить меня сохранить или принять обратно эту проблему.
- Есть ещё что-то во мне, что заставит меня сохранить или принять обратно эту проблему.
- Я всё ещё уязвим для принятия обратно этой проблему когда-нибудь.

Приложение В: Список ощущений BSFF

Агония

Безнадежность

Безумие

Беспокойство

Беспомощность

Бессодержательность

Боль

Боязливость

Боязнь

В ловушке

В ужасе

Возмущение

Вина

Возмущение

Враждебность

Встревоженность

Вялость

Гнев

Горе (или глубокое горе)

Горе поражения

Дезориентированность

Депрессия

Заброшенность

Загнанность в угол

Замешательство

Запуганность

Застенчивость

Злость
Злоупотребление
Игнорирование
Изможденность
Измученность
Изнуренность
Испуг
Истощенность
Лень
Меланхолия
Неадекватность
Негодность
Недисциплинированность
Недоверие
Недостойность
Незначительность
Нелюбовь
Ненужность
Необоснованность
Неприязнь
Неразумность
Несчастье
Нетерпение
Неуверенность
Неуклюжесть
Нехорошее ощущение
Никчемность
Обескураженность
Обеспокоенность
Обманутый

Обремененность
Одиночество
Озадаченность
Опустошенность
Осквернение
Оскорбленность
Осторожность
Отвращение
Отсутствие понимания
Отсутствие признания
Отчаяние
Ощущение ведомости
Ощущение деградации
Ощущение заброшенности
Ощущение изолированности
Ощущение использования
Ощущение иссушенности
Ощущение малообеспеченности
Ощущение наказания
Ощущение обмана
Ощущение опасности
Ощущение отчужденности
Ощущение себя жертвой
Ощущение странности
Ощущение терпения придинок
Ощущение травмированности
Ощущение уязвленности
Печаль
Подавленность
Подозрительность (к себе или другим)

Покинутость

Поражение

Порицание (себя или других)

Потерянность

Потрясение

Предательство

Презрение

Приступ страха

Пристыженность

Притворство

Пустота

Разбитое сердце

Разбитый

Раздавленность

Раздражение

Разочарование

Разочарованность

Рассеянность

Расстройство

Скука

Смущение

Сожаление

Сомнение

Страдание

Страх

Стыд

Тоска

Тревога

Удрученность

Ужас

Униженность

Утомление

Уязвленность

Хуже некуда

Чувство манипулирования

Чувство неопределенности

Чувство несправедливого обвинения

Чувство обиды

Чувство подавления

Чувство поражения

Чувство потери

Чувство преследования

Чувство уязвимости

Ярость