

INTRODUZIONE ALLA BE SET FREE FAST DEL DR. LARRY NIMS



Concetti di base: Larry Phillip Nims
Testo ed interpretazione: Giorgio Bogoni
Editing e grafica: Maria Luisa De Francesco
Fonte documento per aggiornamenti: www.bsff.it
Versione del documento: 2.0 (marzo 2009)

BSFF - BE SET FREE FAST

Tra le tecniche sviluppate sulle basi della TFT del dott. Callahan spicca la "Be Set Free Fast" (Behavioral & Emotional Symptom Elimination Training For Resolving Excess Emotion: Fear, Anger, Sadness & Trauma) dello psicologo dott. Larry Phillip Nims (1991).

La BSFF è una tecnica di Psicologia Energetica che rimuove dalla Mente Inconscia le radici emozionali e i meccanismi autolimitanti dei Sistemi di Credenze che controllano in maniera automatica la maggior parte dei nostri comportamenti, dei nostri pensieri e dei nostri sentimenti.

La BSFF è una tecnica con orientamento psicodinamico che utilizza l'energia del pensiero intenzionale con un unico semplice algoritmo di facile applicazione nella Vita quotidiana perché, a differenza della più nota EFT, non richiede il tapping.

Anche se non è in grado di installare nuovi comportamenti, la BSFF elimina i blocchi emozionali ed il processo inconscio che li controlla, aiutando l'individuo a vivere con una maggiore libertà di scelta.

BSFF, il principio di funzionamento

La BSFF presuppone che la Mente Inconscia sia il nostro fedele servitore impegnato a farci vivere esperienze in linea con le nostre credenze, progettato affinché noi ci rapportiamo alla Vita esattamente per come immaginiamo che sia.

Ma, proprio approfittando del fatto che l'inconscio lavora al servizio della Mente Consucia, noi possiamo comandargli come comportarsi; in particolare, la BSFF indica una procedura per chiedere alla Mente Inconscia di rimuovere alla radice tutti i programmi che, per mezzo delle emozioni, interferiscono negativamente con la nostra Vita.

L'idea di base della BSFF è insegnare alla Mente Inconscia a rimuovere le radici emozionali (le emozioni negative irrisolte dei nostri vissuti) e le connesse Credenze Limitanti (che determinano frequenza, intensità e durata delle nostre reazioni automatiche atte a perpetuare il problema) di una determinata problematica ogni volta che viene pronunciata una particolare *parola-chiave* all'interno di una sessione di trattamento.

Bisognerà quindi dapprima scegliere la *parola-chiave* ed insegnare all'inconscio cosa fare quando la Mente Consucia la pronuncia per poi trovarsi a disposizione per tutta la Vita uno strumento con cui affrontare, con una procedura molto semplice e schematica, ogni problema ci si presenti.

BSFF, identificare il problema

Molto spesso non ci si rende neppure conto di avere parecchi problemi da trattare, si vive la Vita superficialmente in balia degli eventi, rassegnandosi ad "essere ciò che si è".

Per capire invece quanto possa essere utile la BSFF, bisogna innanzitutto prendere coscienza di quello che accade al nostro interno quindi:

1. si ponga attenzione ai propri pensieri nel corso della giornata:
 - si è spesso critici con sé stessi?
 - cosa ci si aspetta da sé stessi e dagli altri?
 - si immagina sempre il peggio?

2. si determinino le aree problematiche e si riconosca la radice di questi problemi:
- trovate molte aree in cui vi sabotate, “vorreste ma...”?
 - osservate il dialogo interno su questi argomenti; trovate messaggi ricevuti da bambini?

3. si ricapitolino le proprie Credenze Limitanti:

- stilate una lista delle argomentazioni in cui credete.

Dietro ogni problema (nei suoi molteplici aspetti) ci sono le nostre convinzioni legate a cosa pensiamo di noi, come percepiamo il mondo e come immaginiamo funzioni, come crediamo di dover reagire agli eventi esterni, cosa ci aspettiamo dagli altri e cosa pensiamo gli altri si aspettino da noi. Le convinzioni contengono aspettative di azione e reazione e devono essere trattate con la BSFF alla stessa stregua dei problemi.

Per aiutare nell'identificazione dei problemi sono state sviluppate alcune tecniche:

1. ascoltate il vostro corpo alla ricerca di zone di disagio o dolore - cosa vi direbbe questa parte del vostro corpo? cosa avrebbe paura di dirvi?
2. focalizzate uno specifico aspetto da trattare alla ricerca di una persona o un evento in particolare (spesso dell'infanzia) che scateni la vostra emotività;
3. utilizzate la Lista dei Sentimenti (in appendice) per riconoscere le vostre emozioni, facendo emergere dalla coscienza quello che si prova (si raccomanda di trattare prima il problema «Ho paura di provare o esprimere le mie emozioni»);
4. esaminate le vostre aree di resistenza elencando le credenze ed i messaggi ricevuti da bambino in relazione ad una data problematica ed identificate le argomentazioni del dialogo interiore su questo problema;
5. affidatevi alla vostra intuizione per identificare i problemi (è consigliabile trattare prima il problema «Non confido nella mia intuizione»);
6. espandete i singoli aspetti del problema che state affrontando in nuovi problemi da trattare separatamente.

VERSO LA LIBERTÀ INDIVIDUALE

La BSFF non risolve i problemi ma ne consente la soluzione, rimuovendo la percezione auto-limitante che si ha della Realtà (invita ad essere attivi invece che reattivi) ed in questo contesto lo sviluppo di nuovi schemi comportamentali può essere bloccato solo dalla paura del cambiamento sostenuta da pensieri limitanti, credenze, attitudini ed emozioni.

Infatti il nostro inconscio non ci consente di fare esperienza di tutto ciò che coscientemente desidereremmo; le paure interferiscono persino con la nostra capacità di utilizzare la BSFF e beneficiarne.

L'esperienza insegna che esistono 3 “grandi paure” che ci impediscono di progredire verso il traguardo della libertà individuale: la paura di perdere la propria identità (1), la paura di perdere la propria posizione all'interno del gruppo dei propri simili (2) e la paura di perdere la propria posizione nella famiglia di origine (3).

La paura di perdere la propria identità (1)

L'identità è la percezione di sé stessi e del proprio posto nel mondo, ma anche la percezione dei vari ruoli che si crede di dover interpretare; in questo senso le nostre decisioni non sono frutto della libera scelta, ma ogni singola azione è predicibile in quanto finalizzata a mantenere l'integrità del personaggio che interpretiamo dalla nascita.

È assolutamente normale proteggere a livello inconscio la propria identità e conformarsi ai limiti personali che detta per la paura di dover fare un salto nell'ignoto e dover imparare nuovi atteggiamenti nel rapportarsi con gli altri.

Da qui l'importanza di trattare il problema «Temo di perdere la mia identità».

La paura di perdere la propria posizione nel gruppo dei propri simili (2)

La paura di perdere la propria posizione nel gruppo è un'estensione di quella legata alla perdita della propria identità, perché noi ci vediamo riflessi nelle persone che condividono con noi le esperienze della Vita.

Indubbiamente, nel momento in cui intraprenderete un percorso evolutivo, perderete il contatto con chi non vi seguirà, ma non per questo vi troverete soli: alcuni amici si muoveranno con voi ed entreranno in contatto con nuove persone in sintonia con il vostro nuovo essere.

Purtroppo non potrete sapere prima come si svolgeranno gli accadimenti per cui dovrete avere fiducia in voi stessi e nel processo che intraprenderete.

Ricordarsi di affrontare il problema «Ho paura di perdere la mia posizione nel gruppo dei miei simili».

La paura di perdere la propria posizione nella famiglia di origine (3)

Crescendo si acquisisce un ruolo ben definito nella propria famiglia ed è noto quanto la dinamica familiare sia sensibile ai cambiamenti anche di uno solo degli attori.

Ad esempio, se si interpreta il ruolo del bisognoso, gli altri componenti della famiglia tenderanno ad impedire che si esca dallo stato di bisogno, perché a loro ormai serve per sentirsi forti e superiori.

La BSFF, strumento da utilizzare con la propria forza di volontà, può aiutare nel trattare tutti i disagi connessi con il cambiamento nonché l'impazienza che gli altri familiari riconoscano una nuova persona e ridefiniscano di conseguenza la loro posizione.

Confrontarsi con il problema «Ho paura di perdere la mia posizione nella mia famiglia di origine».

IL TRATTAMENTO

Passo 0 - Preparazione preliminare (da eseguire solo la prima volta)

Al primo approccio con la BSFF bisogna leggere le seguenti "Istruzioni alla Mente Inconscia" per associare la *parola-chiave* scelta alla necessità che venga utilizzato dall'inconscio il trattamento caratteristico della BSFF.

Una sola lettura, anche senza comprendere completamente il testo, è assolutamente sufficiente all'inconscio, ma ripetute letture possono aiutare la Mente Consapevole in una maggior consapevolezza del lavoro svolto dall'inconscio.

Queste istruzioni sono per te, la mia Mente Inconscia. Ogniqualvolta userò la mia parola-chiave, che è _____, o qualsiasi altra parola-chiave che potrei in seguito dirti di riconoscere, tu eliminerai tutte le radici emozionali e i sistemi di credenze che controllano l'aspetto o il problema che ho notato e che intendo trattare per te. Tu includerai in ciascun trattamento ogni cosa in me o su di me che ha creato, accettato e/o mantenuto in essere questa problematica dall'inizio della mia esistenza fino al momento presente. Da adesso in poi, tu tratterai automaticamente qualsiasi cosa di cui potrei fare esperienza che potrebbe farmi riappropriare di questo aspetto del problema o dell'intero problema.

In ciascun trattamento che farò per qualsiasi specifico aspetto o intero problema, io sto trattandone tutti gli aspetti nella mia mente, nelle mie emozioni, nel mio corpo e nel mio spirito che mi fanno avere esperienze negative, che squilibrano uno qualsiasi dei miei sistemi energetici o che mi limitano in un qualsiasi modo. Sia che il trattamento vi ponga attenzione come che questa attenzione sia assente, sia che esista ancora come che non sia mai esistita, ogni trattamento si intende anche per ogni altro aspetto del problema nella mia intera esistenza che, direttamente o indirettamente, contribuisca a sostenere quello trattato, fino al preciso momento del trattamento.

Mente Inconscia, da adesso in poi, in qualsiasi momento io farò uso di una delle mie parole-chiave, tu permetterai anche di accedere e tratterai a fondo ogni credenza nascosta, esperienza, emozione, aspetto di problema e qualsiasi altra informazione che, se non riconosciuta e trattata, potrebbe ostacolare la completa risoluzione di qualsiasi cosa io abbia intenzione di trattare per te. Da adesso in poi, tu consentirai alla mia Mente Consucia di notare, riconoscere e trattare, fino alla loro completa risoluzione, tutti gli aspetti nascosti relativi ad ogni aspetto di problema che io intenda trattare.

Inoltre, da ora in poi, qualsiasi mia parola-chiave, ma anche la mia semplice intenzione di trattare un aspetto o un problema, sono istruzioni per te affinché tu faccia in modo che le funzioni e le facoltà (critiche, protettive e di mantenimento) del mio intero Essere consentano al trattamento di essere ottimamente radicale, efficiente ed effettivo. Mente Inconscia, tu farai anche in modo che queste facoltà e funzioni accettino tutti i benefici del trattamento e di conseguenza adattino e rinnovino tutte le strutture, le funzioni ed i processi del mio intero Essere.

Ogni volta che io userò la mia parola-chiave per uno specifico aspetto o per un intero problema che ho notato, tu farai anche ciascuno dei seguenti quattro trattamenti nella sequenza che offre l'effetto migliore:

- *ciascun aspetto di cui io possa aver avuto esperienza in relazione o connesso all'aspetto o al problema che sto trattando, incluse persone, eventi, situazioni e circostanze;*
- *ogni cosa che io sono o di cui ho mai avuto esperienza come conseguenza dell'aspetto o del problema che sto trattando;*
- *ogni cosa che ha contribuito alla creazione o al mantenimento nella mia esperienza dell'aspetto o del problema che sto trattando;*
- *tutti i disagi post-trauma accumulatisi di cui ho avuto esperienza, in tutta la mia esistenza, come conseguenza dell'aspetto o del problema che sto trattando, siano essi stati di natura mentale, emozionale, fisica o spirituale.*

Ciascuno di questi quattro trattamenti includerà ogni pensiero, emozione, attitudine, credenza, immaginazione, fantasia e tutti i problemi connessi che sono, o sono stati, coinvolti o hanno contribuito all'aspetto o al problema che sto notando e sto dicendoti di trattare.

Tu farai tutti e quattro questi trattamenti, combinati ed in rapida sequenza, ogni volta che io noterò un problema od un suo aspetto e che userò una qualsiasi delle mie parole-chiave. Questo si applica anche a qualsiasi altra nuova parola-chiave che ti dirò di riconoscere.

Durante la Sequenza di Chiusura, quando io penso o dico «Perdona tutti e tutto» e poi la mia parola-chiave, tu eliminerai tutta la mancanza ed incapacità di perdonare che io abbia mai provato verso chiunque o qualsiasi cosa coinvolta, o che abbia contribuito con ciascuno degli aspetti di problema che ho trattato durante la mia sessione di lavoro.

Allo stesso modo, quando dico o penso le parole "Credenze Limitanti" e poi la mia parola-chiave, tu tratterai tutte le Credenze Limitanti coinvolte nella mia sessione di lavoro, includendo ogni altro aspetto non presente nella lista delle Credenze Limitanti, che potrebbe rivelarsi un limite.

Ancora, quando dico o penso «Rabbia verso me stesso/a» e poi la mia parola-chiave, tu eliminerai tutta la rabbia, la voglia di giudicare, il biasimo ed ogni aspetto connesso che ho diretto verso me

stesso/a per tutte le problematiche trattate durante la mia sessione di lavoro; sia che io sia stato/a come che non sia stato/a cosciente della mia rabbia.

Quando invece dico o penso «Perdono me stesso/a» seguito da una delle mie parole-chiave, tu eliminerai tutta la mancanza ed incapacità di perdonare che ho verso me stesso/a coinvolte in tutte le problematiche trattate durante la mia sessione di lavoro.

Da adesso in poi, ogniqualvolta userò la mia parola-chiave per ciascuno di questi trattamenti appartenenti alla Sequenza di Chiusura, tu farai ciascun trattamento in maniera radicale e completa. Inoltre, se io non dovessi aver richiesto il trattamento per uno o più passaggi della Sequenza di Chiusura durante una mia precedente sessione di lavoro, tu includerai questo trattamento in occasione della Sequenza di Chiusura dell'attuale sessione.

In più, ogniqualvolta io guiderò qualcuno in un trattamento BSFF, tu tratterai anche per me qualsiasi simile particolare aspetto di problema od intero problema che io dovessi avere e tutte le problematiche in me che potrebbero distrarmi nell'adempire al mio compito di guida attenta e capace.

Passo 1 - Notare coscientemente il problema

Notare a livello cosciente il problema (o un suo aspetto) e valutarne l'intensità soggettiva di stress (SUD), il livello di disagio (in scala da 0 a 10) che si percepisce in un dato momento.

Passo 2 - Trattarne aspetti e sottostanti credenze con le affermazioni

Dichiarare ogni aspetto del problema (uno specifico disagio o qualcosa che si vive come una limitazione) ed ogni credenza ad esso connessa (sottostante), facendo seguire ogni affermazione dalla *parola-chiave*.

Mentre li si dichiara è possibile aggiungere altre frasi che si ritengono opportune, anche costruendole sulla base dei propri vissuti.

Un buon punto di partenza per trattare molti aspetti legati a persone, eventi o traumi sono queste due affermazioni:

- Sto trattando ogni pensiero, predisposizione al modo di sentire, credenza, immaginazione, fantasia ed ogni altro aspetto che ho mai avuto in relazione a _____ (persone, esperienze, eventi, situazioni, organizzazioni...). "*parola-chiave*".
- Sto trattando ogni pensiero, predisposizione al modo di sentire, credenza, immaginazione, fantasia ed ogni altro aspetto che ho mai avuto come conseguenza di _____ (persone, esperienze, eventi, situazioni, organizzazioni...). "*parola-chiave*".

Questa procedura è da eseguire con la dovuta calma, sintonizzandosi mentalmente sul significato di ogni affermazione; si consiglia di sedersi comodi e di fare un paio di respiri profondi.

Di fatto, quindi, si trattano affermazioni negative («Non faccio nulla di buono»), per rimuovere dall'inconscio la credenza che siano vere, e affermazioni positive («Mi piaccio»), per non crederle più false. Con ogni affermazione viene quindi trattato un aspetto del problema, senza che si creda in quello che si dichiara (in questo senso i puristi del Pensiero Positivo non devono temere di pronunciare le affermazioni con valenza negativa).

Passo 3 - Utilizzare la Procedura di Azzeramento (solo su aspetti in cui SUD>0)

A questo punto dovrebbe essere percepibile un differente stato di calma interiore quindi, dopo un profondo respiro, provare a scansionare nuovamente il proprio corpo notando il tono emozionale generale e misurare nuovamente il SUD in relazione ai singoli aspetti.

Se il SUD non dovesse essere ancora a zero e dovesse essere riconoscibile ancora disagio verso alcuni aspetti del problema trattato, è opportuno introdurre a questo punto la Procedura di Azzeramento.

La Procedura di Azzeramento viene utilizzata a fronte di problemi o aspetti degli stessi (spesso cronici) che mostrano una particolare resistenza, al punto da non poter portare a zero il SUD nonostante anche una decina di trattamenti. Circa il 10-15% degli aspetti trattati mostra questa resistenza, soprattutto durante le prime applicazioni della BSFF. Innanzitutto bisogna dichiarare l'aspetto del problema da cui non si riesce ad avere sollievo (ad esempio, all'interno del problema di una povera auto-immagine, supponiamo che sia «Non sono importante per gli altri») e quindi leggere, nell'ordine indicato, le seguenti affermazioni:

- Voglio essere libero da questo aspetto del mio problema. *"parola-chiave"*.
- Ho il potere di essere libero da questo aspetto del mio problema. *"parola-chiave"*.
- Ho il potere di esserne libero adesso e per sempre da ora in poi. *"parola-chiave"*.
- Mi permetto di essere libero da questo aspetto del mio problema, per sempre, da ora in poi. *"parola-chiave"*.
- Va bene per me essere libero da questo aspetto del mio problema, per sempre, da ora in poi. *"parola-chiave"*.
- Io merito di essere libero da questo aspetto del mio problema, per sempre, da ora in poi. *"parola-chiave"*.
- Ho il potere di rinunciare a tutti i benefici di cui godo trattenendo questo aspetto del mio problema. *"parola-chiave"*.
- Ho il potere di ricevere tutti i positivi benefici che trarrò dall'essere libero da questo aspetto del mio problema. *"parola-chiave"*.
- Farò tutto quanto necessario affinché io possa vedere di essere ormai libero da questo aspetto del mio problema, per sempre, da ora in poi. *"parola-chiave"*.
- Ci sono ancora altri aspetti del problema che mi faranno trattenere l'aspetto che sto trattando o che me lo ripresenteranno. *"parola-chiave"*.
- C'è ancora qualcosa in me che mi fa trattenere questo aspetto del problema o che me lo ripresenterà. *"parola-chiave"*.
- Sono ancora vulnerabile al ripresentarsi di questo aspetto del problema in futuro. *"parola-chiave"*.

A questo punto è opportuno ripensare all'aspetto trattato e valutarne nuovamente il SUD; se non è azzerato o prossimo allo zero, è necessario altro lavoro: potrebbe essere semplicemente necessario individuare e trattare un altro aspetto correlato a quello trattato, ma si è dimostrato anche efficace ripetere la Procedura di Azzeramento utilizzando come aspetto una delle affermazioni di quest'ultima che si è avvertita come particolarmente "difficile" da accettare (potrebbe, ad esempio, essere: «Farò tutto quanto necessario affinché io possa vedere di essere ormai libero da questo aspetto del mio problema, per sempre, da ora in poi»).

Si noti che alcuni problemi cronici (insonnia, sensibilità alle sostanze, atteggiamenti compulsivi...) hanno una componente strettamente legata al corpo fisico; in questo caso la Procedura di Azzeramento deve essere utilizzata come se fosse il corpo a mostrare resistenza nel rilascio della problematica. Quindi è necessario mettere "Il mio corpo" come soggetto delle affermazioni della Procedura di Azzeramento:

- Il mio corpo vuole essere libero da questo aspetto del mio problema. *"parola-chiave"*.
- Il mio corpo ha il potere di essere libero da questo aspetto del mio problema. *"parola-chiave"*.

- Il mio corpo ha il potere di esserne libero adesso e per sempre da ora in poi. *“parola-chiave”*.
- Eccetera... (seguendo lo schema precedente)

Passo 4 - Verificare di aver trattato tutti gli aspetti del problema

La completezza del trattamento è fondamentale per evitare che l'inconscio ricostruisca il problema da alcuni aspetti non trattati.

Verificare che il SUD di ogni aspetto del problema sia azzerato.

Passo 5 - Trattare la rabbia e la mancanza di perdono

A questo punto, se si sente di provare rabbia verso qualcuno, eseguire il “Trattamento per rabbia ed incapacità di perdonare”.

È noto quanto la presenza di emozioni negative tenda ad annullare l'efficacia della BSFF su moltissimi problemi. Un approccio sufficientemente generico al trattamento della rabbia viene fatto con la frase: «Io sto adesso trattando, in un solo trattamento, tutta la mia rabbia che deriva dal mio giudicare, dal mio biasimo e dalla mia incapacità di perdonare tutti coloro che sono coinvolti in tutti gli aspetti trattati. *“parola-chiave”*».

A seguire è suggerita la “Routine del Perdono”, con effetto purificatore; mentre con ogni pollice si picchiettano le altre dita della stessa mano, pronunciare le frasi:

- Io ti perdono (nome della persona), so che hai fatto del tuo meglio;
- Io perdono tutti coloro che sono coinvolti negli aspetti trattati ora, hanno fatto del loro meglio;
- Io perdono te, mio Dio, e so che sei sempre qui e fai ciò che è meglio e giusto per me;
- Io perdono voi, la Vita ed il mondo intorno a me, e so che siete semplicemente ciò che siete;
- Io perdono me stesso/a, so che ho fatto del mio meglio.

Spesso questa routine risveglia una maggior consapevolezza, perché elimina molto stress (fisico, emozionale, spirituale e mentale), mettendo in luce nuovi aspetti da trattare.

Passo 6 - Ricercare una sensazione di pace ed equilibrio

La completezza nell'aver affrontato tutti gli aspetti di un problema si percepisce come una sensazione di pace ed assenza di qualsiasi senso di limitazione.

Si può ritenere di aver esaurito un problema in tutti i suoi aspetti quando si raggiunge un equilibrio nella mente, nel corpo, nelle emozioni e nello spirito.

Passo 7 - Affrontare un nuovo problema

Trattare eventuali altri problemi nei loro vari aspetti, limitatamente al tempo che ci si concede per la sessione di lavoro, ricordandosi però di non abbandonare un problema fintanto che non si sente di averne affrontati tutti gli aspetti e le credenze sottostanti; solo allora passare al successivo.

Operativamente TORNARE AL PASSO 1 e notare coscientemente un altro problema.

Passo 8 - Trattare il disagio post-trauma

«Io sto adesso trattando, in un solo trattamento, i disagi post-trauma sperimentati con tutti i singoli aspetti dei problemi trattati durante questa sessione di lavoro. *“parola-chiave”*».

Passo 9 - La Sequenza di Chiusura

Alla fine di ogni sessione di trattamento, è di fondamentale importanza concludere con la Sequenza di Chiusura per minimizzare le probabilità che le problematiche trattate si ripresentino in futuro.

Sono quattro semplici trattamenti che, con la pratica, possono essere fatti in meno di 10 secondi.

- Trattare la mancanza ed incapacità di perdonare tutti e tutto di cui si può essere responsabili, coscientemente o meno, per tutti gli aspetti ed i problemi trattati durante la sessione di lavoro: «Perdono tutti e tutto. *“parola-chiave”*».
- Trattare tutte le Credenze Limitanti coinvolte durante la sessione di lavoro: «Credenze Limitanti. *“parola-chiave”*». (*)
- Trattare la rabbia, desiderio di giudicare e biasimo diretti verso sé stessi in tutti gli aspetti trattati durante la sessione di lavoro: «Rabbia verso me stesso/a. *“parola-chiave”*».
- Trattare la mancanza di perdono verso sé stessi in tutti gli aspetti trattati durante la sessione di lavoro: «Perdono me stesso/a. *“parola-chiave”*».

È molto importante che la Sequenza di Chiusura venga fatta subito dopo il trattamento. Se dovesse passare del tempo, è una buona idea istruire la Mente Inconscia in questo modo: «Mente Inconscia, tratta nuovamente ora tutto quanto ho trattato dall'ultima volta che ho fatto la Sequenza di Chiusura»... e poi farla immediatamente.

(*) Elenco delle Credenze Limitanti

- Ho paura che questi trattamenti non funzioneranno per me. *“parola-chiave”*.
- Ho paura che l'effetto di questi trattamenti non durerà. *“parola-chiave”*.
- Dubito che funzioneranno. *“parola-chiave”*.
- Dubito che l'effetto durerà. *“parola-chiave”*.
- Non permetto a me stesso/a di sperimentare con successo tecniche nuove. *“parola-chiave”*.
- Dubito che queste nuove tecniche possano avere successo. *“parola-chiave”*.
- Dubito di avere la capacità di accettare questi cambiamenti nella mia Vita. *“parola-chiave”*.
- Sono vulnerabile al ripresentarsi di uno o più aspetti del problema già trattati. *“parola-chiave”*.
- Ho ancora uno o più altri aspetti del mio problema che non mi consentiranno, direttamente o indirettamente, di mantenere i progressi ottenuti con questo trattamento. *“parola-chiave”*.

«Da adesso in poi, io ho solo bisogno di dire *“Credenze Limitanti”* e tu, Mente Inconscia, le eliminerai tutte in un unico trattamento. *“parola-chiave”*».

LE DOMANDE PIÙ FREQUENTI SULLA BSFF

Con quale frequenza bisogna usare la BSFF?

A necessità, quando ci si sente a disagio per qualcosa e si avverte il bisogno di trattare questa sensazione.

Inizialmente può essere una buona idea prendersi qualche minuto al giorno per ascoltare sé stessi; successivamente sarà normale che trascorrono intere settimane tra un trattamento e l'altro.

Praticare su sé stessi la BSFF significa anche imparare a riconoscere i propri bisogni emozionali.

Cosa succede se tratto un'affermazione inappropriata?

Trattare un'affermazione scorretta non reca alcun danno, semplicemente non porta benefici.

Se si è trattato qualcosa che non era un reale problema non è successo nulla; se invece è venuta in mente un'affermazione che pare inappropriata per il problema che si vuole superare, ci sono buone probabilità che si riferisca ad un altro problema che sta venendo in superficie e che deve essere individuato.

Posso veramente trattare i miei problemi da solo/a?

La BSFF è una tecnica di auto-guarigione e nella maggior parte dei casi è efficace anche se applicata su sé stessi; però, nel caso si fosse in difficoltà a riconoscere il reale problema sottostante i propri disagi, può essere di aiuto un esperto in grado di condurre a risultati soddisfacenti.

Corro qualche rischio a praticare la BSFF su me stesso/a?

La BSFF non può danneggiare nessuno, comunque venga applicata. L'unico rischio consiste nel trovarsi sopraffatti da antiche ferite emozionali che non si è in grado di gestire emotivamente.

Non sarebbe preferibile eseguire sempre la Procedura di Azzeramento?

La Procedura di Azzeramento deve essere utilizzata solo quando non si riesce ad azzerare il SUD. Questo avviene solo nel 10-15% dei casi, una percentuale che può essere superiore durante le prime applicazioni di BSFF, che solitamente vengono rivolte a quei problemi importanti che hanno avuto un pesante impatto sulla propria Vita.

La Procedura di Azzeramento funziona sempre?

Occasionalmente si può trovare un problema che non risponde alla Procedura di Azzeramento.

Il più delle volte è sufficiente applicare con costanza e tenacia la "parola-chiave" o reiterare anche 30/40 volte la Procedura di Azzeramento.

Se neppure questi accorgimenti hanno effetto, occorrerà andare alla ricerca di quegli aspetti intorno al problema che si sta trattando - frustrazione, impazienza, irritazione - legati al fatto di avere una problematica così difficile da risolvere.

Come comportarsi se ci si trova a trattare sempre lo stesso problema?

Nel caso ci si trovasse a trattare continuamente lo stesso problema, evidentemente non se ne è identificata la radice (credenza o aspetto).

Ad esempio, trattando «Ho tanta paura di rimanere senza denaro» può dimostrarsi necessario trattare altri problemi connessi:

- Non mi sento sostenuto/a;
- Mi sento tanto solo/a (spesso le sensazioni di insicurezza finanziarie hanno questa causa emotiva);
- Non sono in grado di gestire il denaro;
- Mi vergogno di come amministro il denaro;
- Ho fatto cose di cui mi vergogno per cui non è giusto che io guadagni del denaro.

È necessario credere nella BSFF perché funzioni?

La BSFF funziona basandosi sui principi di funzionamento dei nostri processi mentali ed emozionali; non operando per mezzo dell'ipnosi o della distrazione, non necessita che si creda a priori nella sua efficacia (cosa che difficilmente avviene per la naturale tendenza ad essere scettici verso le nuove tecniche).

Quanto tempo occorre praticare la BSFF per poterne beneficiare?

Praticando la BSFF, si avvertirà quasi immediatamente una sensazione di pace e calma, unitamente alla percezione di un cambiamento nella mente, nel corpo e nel sentire le emozioni.

Dopo circa una settimana dovrete accorgervi di pensare diversamente, di essere meno critici verso voi stessi, meno in tensione e più energetici.

Tra i 3 e i 6 mesi di utilizzo costante noterete nuove opportunità presentarsi senza sforzo nella vostra Vita; lo stesso corso della Vita prenderà una piega più positiva.

Si può raggiungere un momento in cui non è più necessaria la BSFF?

Probabilmente non smetterete mai di utilizzare la BSFF, perché nel corso della Vita dobbiamo continuamente confrontarci con noi stessi e con le nostre reazioni al mondo esterno, e il dialogo interiore che scaturisce da questo processo evolutivo contiene inevitabilmente disagi, confusione, dubbi e frustrazioni.

Una volta ripuliti dal bagaglio emozionale legato al proprio passato, rimarrà da trattare solo ciò con cui ci si confronterà giorno per giorno.

È possibile utilizzare la BSFF insieme ad altre terapie di Psicologia Energetica?

L'impossibilità di fare danni utilizzando le tecniche di Psicologia Energetica consente di praticarle congiuntamente, affidandosi con fiducia al proprio intuito nella scelta di quale applicare di volta in volta sul particolare problema che si sta trattando (BSFF, EFT, TAT...).

Molti operatori preferiscono la BSFF perché apparentemente lavora ad un livello più profondo della psiche e con risultati più rapidi.

È possibile cambiare la parola-chiave scelta o utilizzarne più di una?

Il testo utilizzato nel dare istruzioni alla Mente Inconscia prevede espressamente la possibilità di cambiare la parola-chiave; sarà sufficiente rivolgersi all'inconscio con queste parole: «Mente Inconscia, la parola-chiave che userò ora è _____».

Da questo momento potrà essere utilizzata una qualsiasi delle parole-chiave scelte, con la sola accortezza di usarne una sola all'interno di ogni sessione di trattamento.

Una volta trattato un problema ne sarò libero/a per sempre?

Il trattamento della BSFF elimina le radici emozionali del problema, ma è possibile che nuove situazioni della Vita presentino aspetti o credenze non ancora trattati e quindi siano in grado di suscitare nuovamente emozioni negative.

Ad esempio, anche dopo un trattamento atto a superare una povera immagine di sé ed una bassa autostima, prima di salire su un palco sarà opportuno affrontare aspetti specifici strettamente legati al parlare in pubblico quali:

- Parlare di fronte ad un vasto pubblico mi spaventa. *“parola-chiave”*.
- Ho paura di essere criticato/a. *“parola-chiave”*.
- Ho paura di essere preso/a in giro. *“parola-chiave”*.
- Ho paura di dimenticarmi quello che devo dire e trovarmi in imbarazzo. *“parola-chiave”*.
- Ho paura che nessuno sarà d'accordo su quello che dirò. *“parola-chiave”*.
- Mi sento molto nervoso/a. *“parola-chiave”*.

Questo anche perché per molte persone la paura di essere criticate o rifiutate costituisce un problema a sé stante, da trattare in maniera appropriata.

Si può trattare un intero problema utilizzando solo un'affermazione generale?

Tecnicamente è possibile che un intero problema venga risolto anche pronunciando una sola volta la parola-chiave, ma la BSFF va ben oltre la nostra attuale comprensione ed è finalizzata a conoscere sé stessi su molti differenti livelli.

I benefici che se ne traggono a livello spirituale ed emozionale, finalizzati a connettersi con una Realtà più vasta ed a vivere una Vita più creativa ed appagante, invitano a confrontarsi con i molti aspetti della propria personalità nella ricchezza della procedura completa come descritta precedentemente.

APPENDICE – LA LISTA DEI SENTIMENTI

abbandonato/a	abbattuto/a	abusato/a	accusato ingiustamente
affaticato/a	afflitto/a	agitato/a	alienato/a
annoiato/a	ansioso/a	apatico/a	apprensivo/a
arrabbiato/a	atterrito/a	bisognoso/a	bistrattato/a
bramante	cattivo/a	colpevole	confuso/a
consumato/a	corrotto/a	costernato/a	depredato/a
depresso/a	detestato/a	devastato/a	diffidente
disconnesso/a	disgustato/a	disilluso/a	disorientato/a
disperso/a	disprezzato/a	distrutto/a	disturbato/a
dolorante	dubbioso/a	esausto/a	ferito/a
fragile	frenetico/a	frustrato/a	furente
furioso/a	giudicante	goffo/a	ignorato/a
imbarazzato/a	immeritevole	immotivato/a	impaurito/a
impaziente	inadeguato/a	inattendibile	incerto/a
incolpato/a	incompreso/a	indeciso/a	indesiderato/a
indifeso/a	indignato/a	infastidito/a	inferiore a
influenzato/a	ingannato/a	inquieto/a	insicuro/a
insignificante	intimidito/a	intimorito/a	intrappolato/a
inutile	invalidato/a	irritato/a	isolato/a
malinconico/a	maltrattato/a	manipolato/a	messo/a alle strette
messo/a in ginocchio	migliore di	misconosciuto/a	mortificato/a
noioso/a	offeso/a	oltraggiato/a	oppresso/a
ostile	pazzo/a	pentito/a	perseguitato/a
perso/a	pigro/a	preoccupato/a	privato/a
prosciugato/a	punito/a	raggirato/a	rattristito/a
responsabilizzato/a	ribelle	ridotto/a nel valore	rifiutato/a
sbigottito/a	schacciato/a	sciocco/a	sconcertato/a
sconfitto/a	scoraggiato/a	selezionato/a	sgradevole
sleale	sofferente	solo/a	sopraffatto/a
sospettoso/a	sospinto/a	spaventato/a	spregevole
stanco/a	strano/a	sventurato/a	timido/a
tormentato/a	torturato/a	tradito/a	trascurato/a
traumatizzato/a	triste	turbato/a	umiliato/a
usato/a	vergognoso/a	violato/a	vittimizzato/a
vulnerabile	vuoto/a	agonia	afflizione
angoscia	colpa	crepacuore	disagio
disperazione	dolore	dubbio	ferita
orrore	perdita	pesantezza	rabbia
rancore	risentimento	terrore	vanità