

Что такое BSFF? Если говорить кратко, то BSFF — это методика, служащая для устранения любого типа дискомфорта. Достигается это при помощи устранения причин данного дискомфорта, к которым относятся разнообразные ограничивающие убеждения и верования, эмоциональные корни и так далее.

Основой BSFF является постулат о том, что ваше подсознание является вашим верным слугой. Это такой суперкомпьютер, выполняющий любые ваши приказы. Поэтому ваше подсознание будет делать все то, что вы ему прикажете. В определенных пределах, естественно, а также с учетом наличия противодействующих более мощных программ, выданных вами ранее.

Можно приказать подсознанию, чтобы оно использовало некий заранее описанный стандартный механизм для обработки проблемы, и просто показывать на проблему пальцем (фигурально выражаясь), чтобы подсознание с ней «разобралось». То есть вы направляете свое внимание на проблему, командуете подсознанию: «Фас!» — и оно по вашему приказу начинает разбирать проблему на кусочки и ее ликвидировать. Не правда ли, просто?

Несмотря на кажущуюся простоту, очень часто требуется более тонкий подход, чтобы обнаружить и устранить все корни обрабатываемой проблемы, ведь многие проблемы могут быть весьма сложными по своей структуре и требовать более вдумчивой работы. Как именно это делать самостоятельно, вы сможете узнать из книги.

BSFF базируется на нескольких основных положениях.

- Все без исключения проблемы вызываются нерешенными негативными эмоциями и разного рода ограничивающими убеждениями и верованиями (этого добра у каждого в голове — хоть отбавляй).
- Все, что мы чувствуем и переживаем, все наши реакции, мысли, эмоции и эмоциональные состояния, да и вообще все наше пове-

дение и мироощущение полностью обусловлены и определяются заложенными в нас в прошлом программами.

Именно эти программы определяют, когда, в каких обстоятельствах, в каком виде и с какой силой проявятся проблемы, то есть с какой интенсивностью нас будет глючить и плющить.

- Невозможно достичь устойчивой психологической свободы, пока не будет полностью устранена ущербная и глючная система ограничивающих убеждений, верований и разнообразных негативных эмоциональных корней.
- Все записи обо всем, что с нами когда-либо происходило, хранятся в нашем подсознании.

Таким образом, подсознание содержит исчерпывающую информацию об истории и причинах возникновения любого состояния, в том числе и проблем. Именно там, в подсознании, и хранятся все корни проблем и «ключики» к избавлению от них.

Вопреки расхожему мнению, для устранения проблемы совершенно не обязательно сознательно идентифицировать ее, назвать ее «правильным именем» или понимать ее причины. Подсознание само владеет всей нужной информацией, поэтому для проработки проблемы достаточно просто указать ее подсознанию и запустить процесс. К сожалению, не все проблемы могут быть устранены таким простым образом, некоторые придется все же разбирать на составляющие, по причине их большой разветвленности и сложности, но это непринципиально.

Будет ли BSFF работать у всех?

BSFF — это не процедура, которую врач делает вам в поликлинике, типа банок или укола. Это процесс, который требует от вас прямого, непосредственного и активного участия. Если вы подходите к нему с выражением недовольства и скептическим отношением: «Ну посмотрим, что этот ваш

BSFF для меня сделает», — вы будете разочарованы. BSFF ничего для вас не сделает, если вы сами не приложите к этому усилия.

Если вы ожидаете, что ваша жизнь волшебным образом изменится после одного сеанса BSFF, вы будете жестоко разочарованы. BSFF — при всей его эффективности и «продвинутости» — это всего лишь инструмент, требующий вашего активного участия. Если вы не верите в то, что BSFF будет работать, или не хотите, чтобы он работал, — он не работает. Ведь ваше подсознание не делает того, чего вы не хотите. Не забывайте — оно верно служит вам и исполняет все ваши приказы, осознаваемые или неосознаваемые.

Но если вы согласны подойти к BSFF с открытым непредвзятым умом и следовать всем инструкциям, то вы можете быть весьма удивлены тем, как BSFF может изменить вашу жизнь. Однако не стоит забывать: все эти позитивные сдвиги и результаты не возьмутся из ниоткуда. Вы сами будете их создавать, пользуясь BSFF как инструментом.

В BSFF встроена процедура для работы с внутренним сопротивлением и неверием. Дело в том, что каждый человек при попытках измениться испытывает достаточно сильное сопротивление. Это вполне нормально: любая сложная система пытается сохранить статус-кво путем недопущения изменений, которые могут быть потенциально опасны.

Человек — не исключение, поэтому он и сопротивляется, даже если на словах утверждает, что он хочет измениться. Поэтому, если вы хотите действительно получить серьезные результаты, вы должны действительно хотеть измениться, а не просто говорить об этом. То есть у вас должно быть четкое и несгибаемое намерение измениться.

Несмотря на то, что ваше теперешнее состояние может быть некомфортным, негативным или вообще ужасным, вы привыкли к нему и адаптировались, выработав некие модели оптимального поведения в этих условиях. При пропра-

ботке проблем с помощью BSFF (и любой другой техники) старые модели поведения перестанут действовать, что может вызвать разного рода изменения вашего места в социальной структуре.

Вы должны понимать, что изменяться внутренне и при этом оставаться на том же самом месте не получится, так как любое изменение внутреннего состояния неизбежно приведет к изменению внешних условий. Вы должны быть готовы к этому, а также к определенному рода дискомфорту, который может сопутствовать этим изменениям.

Итак, работает ли BSFF для всех? Краткий ответ — может работать. Но все на самом деле зависит только от вас. Никто не держит вас в проблемном состоянии, кроме вас самих, и если вы будете препятствовать изменениям и решению своих проблем, то вы их и не решите. У вас должно быть совершенно четкое желание провести эти изменения и получить реальный результат.

И еще одно: если у вас есть серьезные проблемы психического плана, или вы страдаете от каких-то серьезных физических недугов, которые собираетесь решить с помощью BSFF, или у вас серьезные проблемы в плане неспособности контактировать со своими эмоциями или страх соприкоснуться с ними — лучше воспользуйтесь на первых порах помощью специалиста, который работает с BSFF, а только потом уже по мере готовности приступайте к самостоятельной работе.

Выбор ключевой фразы

Итак, мы начинаем собственно работу с BSFF. Как вы уже, возможно, успели понять из предыдущих глав, весь смысл работы с BSFF сводится к тому, чтобы внятно и четко объяснить подсознанию, что мы хотим от него получить, то есть каким образом подсознание должно обработать проблему. Это делается путем выдачи подсознанию так назы-

ваемой инструкции. В этой инструкции содержится четкое описание алгоритма и способа обработки проблем. Для того чтобы «натравить» подсознание на проблему, используется так называемая ключевая фраза.

Ключевая фраза — это некое слово или сочетание слов, которые вы будете использовать для того, чтобы запустить процесс обработки проблемы. Его нужно заранее определить для себя и вписать в нужное место в инструкции. Так что сейчас хорошенько подумайте, какое слово или какую фразу вы хотели бы использовать в качестве запускающей (ключевой).

Лучше не использовать слова, имеющие сильный эмоциональный заряд. В этом плане слово «деньги» лучше не брать в качестве ключевого. Лучше использовать что-то более отвлеченное, но одновременно то, что бы олицетворяло ваше намерение убрать проблему. Вот несколько слов и фраз для примера, которые использовали практикующие.

КЛЮЧЕВАЯ ФРАЗА

- Бабах
- Да пошел ты
- Убери это
- Стереть
- Шмяк
- Сотри
- Свобода
- Отпусти это

Вы можете взять себе какое-то из этих слов или придумать свое. Можно иметь два или более ключевых слова (или фразы) на разные случаи жизни и пользоваться ими по обстоятельствам.

Кстати, вы сможете изменить ключевое слово в любой момент в будущем, когда вы этого захотите, так что если вдруг через некоторое время вам перестанет нравиться то слово, которое вы выберете сейчас, — не расстраивайтесь,

просто выдайте подсознанию инструкцию о замене слова (о ней будет речь в разделе FAQ).

Некоторые боятся, что если они случайно используют это слово просто так, в обычной жизни, а не для обработки проблем, то их подсознание воспримет его как сигнал к действию и может случиться неразбериха или конфуз. Это совершенно беспочвенные опасения. Дело в том, что ваше подсознание четко отличает, когда вы просто говорите, а когда вы реально имеете намерение обработать какой-то материал. Поэтому «холостых срабатываний» не может быть в принципе.

Вы можете смело петь песни, декламировать стихи с использованием выбранного вами слова или писать его ручкой на стене в туалете — все эти действия не будут для вашего подсознания сигналом к началу обработки. Только когда вы осознанно обратите внимание на тот материал, который вы хотите обработать, и с соответствующим НАМЕРЕНИЕМ дадите ПРИКАЗ подсознанию, — оно воспримет это слово как команду к действию.

Сейчас самое время придумать свое ключевое слово или фразу и записать его на листочке, так как в ближайшее время оно вам понадобится.

Инструкции для подсознания

Для того чтобы объяснить вашему подсознанию, что вы собственно от него хотите, вам достаточно один раз прочитать приведенную ниже инструкцию. Можно читать вслух, декламируя ее с выражением, можно делать это шепотом, а можно просто прочесть ее про себя. Способ чтения инструкции не имеет никакого значения, главное — это «скормить» ее вашему подсознанию.

С тех пор, как вы прочтете эту инструкцию, она будет активна всегда, пока вы не выдадите подсознанию приказ отменить ее (просто выдав соответствующую короткую инструк-

цию). Нет никакой нужды перечитывать эту инструкцию, «обновлять» ее раз в неделю или в месяц — нет, одного раза будет достаточно. Но если хочется, время от времени можно перечитать ее для лучшего осознанного понимания — это нужно не вашему подсознанию (оно и так все усвоит с первого раза), а вашему вечно недоверчивому уму.

Инструкция нужна для того, чтобы четко описать подсознанию, что конкретно вы понимаете под «проблемой», каковы составляющие части этой штуки и что подсознание должно с этой штукой делать. Фактически вы даете ему полный и подробный алгоритм обработки.

Еще важный момент. Вы можете обратить внимание, что инструкция составлена немного нестандартным образом. В ней используются слова: «НАШЕ», «ВСЕ», «МЫ», «НАС» и так далее. Причина этого кроется в том, что обычный человек не целен. Он раздроблен на тысячи кусков, частей личности, субличностей и так далее.

Все это «хозяйство» как раз и имеется в виду, когда в инструкции используется слово «МЫ». То есть «я» как такое (активная в данный момент «личность») и все без исключения части и субличности, как осознаваемые, так и неосознаваемые.

Смысл состоит в том, чтобы включить их все в обработку, так как части проблемы могут быть распределены по разным субличностям или даже создаваться и поддерживаться ими. Поэтому при обработке мы просто говорим: «МЫ», подразумевая под этим «вся эта куча», таким образом давая подсознанию сигнал проработать все части проблемы во всех наших частях личности.

Некоторые практикующие беспокоятся, что они не поймут инструкцию с первого раза или плохо ее поймут. Тут следует еще раз обратить внимание на то, что эта инструкция выдается вашему подсознанию, а не вам как таковым. Неважно, понимаете ли вы то, о чем идет речь в инструкции, или не понимаете. Важно, поймет ли это ваше подсоз-

нение. А подсознание поймет все с первого раза и полностью — уж об этом не волнуйтесь. Это было многократно проверено множеством специалистов и подтверждено экспериментально.

Приведенная ниже инструкция практически полностью соответствует оригинальной инструкции авторства Ларри Нимса, естественно, переведенной на русский язык, с небольшими поправками.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПОДСОЗНАНИЯ

Начало инструкций.

Эти инструкции — для тебя, НАШЕ подсознание. Когда МЫ сознательно обратим внимание на любую проблему, которую МЫ захотим, чтобы ты устранило, МЫ просто подумаем или произнесем вслух выбранное нами ключевое слово или фразу, и ты проведешь полный сеанс устранения этой проблемы при помощи BSFF для НАС. Ключевой фразой, которую МЫ выбираем для использования с этой целью, является «_____».

Ты одновременно будешь лечить все генетические/наследственные, потомственные, нынешние и все диссоциированные/фрагментированные части, эмоциональные корни и верования, 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 аспекты всех связанных с данным переживанием проблем и все диссоциированные/фрагментированные части НАШЕЙ личности, любым образом причастные к этим проблемам (все они, в любой комбинации, здесь называются словами НАШЕ ВСЕ, МЫ, НАШ, Я, МОЕ 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, помогать, вызывать или любым 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 верований,

которые являются причиной той проблемы, на которую Мы указываем тебе для ее устранения. Также ты устранишь все корни корней, и корни корней корней, и так далее, полностью, которые появились в течение всей нашей жизни, во время рождения, а также в утробе матери и до рождения. Все эти корни будут устранены тобой. Каждый раз в процессе лечения ты включишь все случаи — от самого первого до самого последнего, — когда Мы пережили любые или все части той проблемы, сигнал для устранения которой Мы тебе дали.

Также ты одновременно устранишь каждый Фактор Посттравматического Стресса (ФПС), который ассоциировался с проблемой и был ей вызван в процессе или в результате каждого корневого эмоционального переживания, являющегося причиной каждой проблемы, которую Мы устраняем. 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 ВСЕ, а также любые другие ослабляющие или нарушающие эффекты ФПС устраняемой проблемы.

- Шок, потрясение для НАШЕЙ системы.
- Срадание для НАШЕЙ системы.
- Стресс для НАШЕЙ системы.
- Тревога, беспокойство для НАШЕЙ системы.
- Расстройство, огорчение для НАШЕЙ системы.
- Травма для НАШЕЙ системы.
- Волнение для НАШЕЙ системы.

Ты будешь все это делать для НАС, вне зависимости от того, знаем ли Мы осознанно, в чем состоит проблема, и даже в том случае, если Мы не можем определить, описать или назвать проблему словами. Нам достаточно просто осознанно заметить проблему и использовать НАШУ КЛЮЧЕВУЮ ФРАЗУ, которую Мы выбрали, и ты вылечишь и устранишь на всех уровнях НАШЕГО сознания, подсознания и существа эту проблему, а также все связанные с ней и вносящие вклад в нее части этой проблемы полностью, безопасно и навсегда.

Ты будешь делать это все для НАС, вне зависимости от того, какая комбинация уровней НАШЕГО ВСЕГО была вовлечена и/или включе-

на в то время, когда все эти связанные проблемы были созданы или пережиты. Ты полностью и навсегда устранишь все и каждую проблему, которые МЫ лечим, вместе с подсознательными программами, которые могут у НАС быть и которые могут сейчас или когда бы то ни было стать причиной любого вида уязвимости в НАС, которая может привести к тому, что МЫ сохраним проблему, получим проблему обратно, разрешим проблеме вернуться или пассивно допустим или примем ее обратно любым способом, в любой форме и в любом виде.

Ты также одновременно будешь устранять все и любые проблемы, которые могут сделать НАС уязвимыми для возвращения любой устранившейся проблемы в любом виде и в любое время в будущем.

Даже в то время, когда МЫ будем лечить другие проблемы, ты будешь автоматически и самостоятельно лечить все аспекты каждой проблемы, до тех пор, пока все соответствующие выводы о причинах и происхождении каждой вылеченной проблемы будут полностью осознаны и поняты НАШИМ сознанием на сознательном уровне.

Ты будешь делать все это для НАС, начиная с этого момента, для любой проблемы, которую МЫ когда-либо осознанно заметим и будем сигнализировать тебе желание ее устранения, когда МЫ дадим сигнал к началу лечения путем использования НАШЕЙ ключевой фразы или любого другого слова или фразы, которые МЫ в любое время можем сказать тебе использовать с этой целью. Все, что НАМ нужно сделать, это просто заметить проблему и инициировать ее устранение, произнеся, подумав, представив или другим образом используя НАШУ КЛЮЧЕВУЮ ФРАЗУ.

Когда бы МЫ ни занимались устранением «стопперов» или любой злости, осуждения, критицизма, непощения или любых других ограничивающих мыслей, чувств, отношений или верований, которые МЫ можем иметь о или по отношению к НАМ самим, ты будешь устранять все те, которые МЫ могли не устранить во время предыдущих сеансов лечения. Ты будешь производить это дополнительное устранение вне зависимости от того, как давно МЫ проводили предыдущие сеансы лечения.

Точно так же, когда МЫ устраняем любую злость, осуждение, критицизм или непощение по отношению к другому человеку или группе людей, МЫ проводим устранение этих чувств для всех частей каждого человека и для всех людей, входящих в группу. Это будет так все-

гда, даже если Мы используем слово «ты» или используем имя или имена людей в процессе лечения.

НАШЕ подсознание, когда ты будешь устранять любую проблему, которую Мы заметим и сигнализируем начало лечения при помощи КЛЮЧЕВОЙ ФРАЗЫ, ты также автоматически и каждый раз будешь включать в процесс лечения любую связанную проблему, которая любым образом ассоциируется в НАШЕМ опыте с проблемой, которая была НАМИ указана для лечения. Также ты будешь включать в процесс лечения все связанные проблемы и/или корни, которые были образованы или могут быть вызваны при любых возможных позициях и комбинациях положений головы, глаз и любых других частей тела или функций тела, в которых Мы находились или которые Мы испытывали в то время, когда каждая из этих проблем или создавалась, или случалась в любое время НАШЕЙ жизни.

НАШЕ подсознание, ты всегда будешь делать все то, что Мы описали в этой инструкции, начиная с этого момента, вне зависимости от того, в каком состоянии, в каких обстоятельствах, в какой ситуации или в каком ментальном или эмоциональном состоянии Мы находимся, или какую проблему Мы замечаем, представляем себе или вспоминаем, Мы просим тебя сигнализировать НАМ момент окончания устранения проблемы или аспекта (составляющей проблемы), над которыми мы в данный момент работаем с BSFF, с помощью зевания, производимого НАШИМ организмом. И Мы благодарим тебя, и глубоко признательны тебе, и уважаем тебя за то, что ты всегда остаешься НАШИМ верным слугой.

Конец инструкций.

Вот и все — это и есть, собственно, инструкции BSFF для вашего подсознания. Они могут показаться длинными, но на самом деле они просто не могут быть иными, ведь инструкции должны быть полностью исчерпывающими. При обработке ваше подсознание должно устранить все составляющие части проблемы, чтобы не дать ей шанса появиться снова. А раз так, нужно, чтобы оно устранило все, что к этой проблеме относится, — отсюда и подробность инструкции. Впрочем, читаете вы ее все равно всего один раз, так что ее длина не принципиальна.