



BSFF

be

set

free

fast

Стань свободным быстро
Уникальный метод работы с подсознанием

Впервые оригинал на русском языке

Лицензионный перевод рукописи самого автора метода

Ларри Нимс
и Джоан Соткин

Ларри Нимс

BSFF: Стань свободным быстро

«Автор»

2023

Нимс Л.

BSFF: Стань свободным быстро / Л. Нимс — «Автор», 2023

Вы когда-нибудь пробовали подниматься в гору с большим рюкзаком за спиной? Когда с каждым шагом ощущаете, что рюкзак становится тяжелее, и идти дальше уже нет сил. Мы не догадываемся, что достаточно вытряхнуть из рюкзака всё лишнее, и тогда мы сможем двигаться дальше. А такие "лишние вещи" есть у каждого из нас. Они лежат в глубинах подсознания и мешают достижению поставленных целей, будь то повышение самооценки, освобождение от зависимостей, страхов и даже избавление от лишнего веса. Являясь частью наших подсознательных программ, они представляют собой различные установки, убеждения, чувства и эмоции. Мы не осознаём эти программы, но именно они управляют нашими действиями, мыслями и в итоге - жизнью. Книга «BSFF. Стань свободным быстро» знакомит нас с изящным и практичным методом, который помогает перенастроить внутренние программы подсознания таким образом, чтобы "на выходе" был именно тот результат, который нужен нам. А главное, помогает это сделать быстро и эффективно.

© Нимс Л., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Предисловие от Ларри Нимса	5
Введение от Джоан Соткин	7
Глава 1. Простая и эффективная техника	11
Глава 2. Подсознание: ваш верный слуга	15
Глава 3. Что такое проблема?	21
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Ларри Нимс

BSFF: Стань свободным быстро

Предисловие от Ларри Нимса

За первые двадцать пять лет клинической практики, я изучил и использовал много разных методов консультирования и терапии, чтобы помочь моим клиентам, и себе самому, облегчить эмоциональный дискомфорт. По большей части, методы были полезны, но они не давали постоянной свободы от психологического стресса, который являлся основной целью терапевтических сессий, проводимых мной. В конечном счёте, казалось, что самое большое, что я могу сделать для моих клиентов, – это оказать эмоциональную поддержку и обучить их новым и наиболее подходящим навыкам владения собой.

Я осознал, что для того, чтобы помочь клиентам устранить шаблоны мышления, которые порождают глубокие психологические страдания и боль, мне нужно было выйти за пределы традиционной психотерапии. Я искал действенные методы, которые люди могли бы использовать сами, и таким образом, больше не зависеть от психолога-консультанта, помогающего им оставаться в строю. Снова и снова я узнавал и испытывал различные методы, каждый из которых до некоторой степени помогал моим клиентам, однако конечные результаты меня не устраивали.

В 1989 году я познакомился с ранней версией «терапии мысленного поля»¹, разработанной доктором Роджером Каллаханом (о некоторых его работах вы узнаете больше в Главе 1). На его основе, 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 методики устранения поведенческих и эмоциональных симптомов повышенной возбудимости, страхов, злости, уныния и травм.

Техника, с которой вы познакомитесь в этой книге, является результатом многолетних исследований и экспериментов в течение всего периода, пока я продолжал идти к своей цели – предложить метод, который может полноценно и эффективно освободить людей от длительного психологического стресса.

Благодаря работе многочисленных профессиональных и парапрофессиональных² консультантов по всему миру, готовых попробовать передовые, нетрадиционные методы, чтобы помочь клиентам, уже тысячи людей извлекли пользу из Be Set Free Fast.

Я особенно благодарен Гэри Крейгу, разработчику техники эмоциональной свободы³, ещё одного ответвления TFT. Гэри любезно пригласил меня рассказать о BSFF профессиональному сообществу на семинаре, который он вёл в феврале 1998 года, и вскоре я проводил семинары по США, Канаде, Австралии и Англии. Из-за необходимости инструкции для консультирующих специалистов я написал Руководство по BSFF, которое сейчас используется более чем в 35 странах.

Я в восторге от широкого признания BSFF и положительных результатов, которыми люди делятся со мной в своих письмах и по электронной почте. Теперь, благодаря усилиям Джоан

¹ 1. В оригинале – Thought Field Therapy или TFT. Далее по тексту TFT. (Прим. пер.).

² 2. В оригинале – Behavioral and Emotional Symptom Elimination Training for Resolving Excess Emotion, Fear, Anger, Sadness and Trauma (Тренинг по устранению поведенческих и эмоциональных симптомов для устранения избыточных эмоций, страха, гнева, печали и травм). (Прим. пер.).

³ 3. Парапрофессиональный консультант – лицо, которому делегирован конкретный аспект профессиональной задачи, но которое не имеет лицензии на деятельность в качестве полностью квалифицированного специалиста. (Прим. ред.).

Соткин, работа может охватить ещё большее число людей, стремящихся облегчить состояние эмоционального дискомфорта.

Джоан – креативный тренер личностного роста, она помогает людям решить их финансовые проблемы. Её подход является целостным, и большую часть внимания она направляет на то, чтобы устранить проблемы, возникшие в родительской семье и связанные с внутренним ребёнком, которые влияют на отношения человека с деньгами.

Я верю, что наша встреча с Джоан является «божественным провидением», и я очень рад нашей совместной работе над этой книгой. Присущие каждому из нас таланты и опыт дополняют друг друга, и результат наших усилий будет большой помощью людям во всём мире.

Эта книга основательно знакомит с методом BSFF, и делает упор на самостоятельное применение и проработку основных, фактически, универсальных проблем, с которыми сталкивается большинство людей. Цель состоит в том, чтобы помочь вам устранить эмоциональное беспокойство, ограничивающие шаблоны мышления и дать инструмент, который поможет вам жить более успешной и эффективной жизнью.

Проблемы, к которым мы обращаемся в этой книге, действуют подсознательно, или автоматически, и могут удерживать вас от полной реализации и выражения вашей индивидуальности, талантов и огромного потенциала. Следуя инструкциям, приведённым в книге, вы сможете самостоятельно «депрограммировать» себя в своём темпе, не испытывая заново пережитые страдания и травмы. Если у вас был опыт какой-либо традиционной терапии, вы оцените, что не придётся долго и тяжело работать, чтобы добраться до глубоких осознаний, или проходить множество тяжёлых эмоциональных «разрядок», чтобы в итоге освободиться от психологических проблем.

BSFF лёгок в изучении и использовании. Вероятно, вы будете поражены, насколько быстро сможете помочь себе разобраться с внутренними проблемами, конфликтами и ограничениями. Следуя инструкциям, вы вновь обретёте свободу в создании полноценной жизни.

Мы с Джоан с большим восторгом представляем вам BSFF. Нам не терпится узнать о вашем успехе в применении BSFF и о том, как он помог вам стать свободным.

Введение от Джоан Соткин

Всё время, сколько себя помнила, Дженет В. страдала от беспокойства, депрессии и низкой самооценки. В 38 лет, недовольная своей работой и чередой неудачных отношений, она начала терапию. В ходе неё Дженет пришла к пониманию, что эмоциональное давление отца и отсутствие какой-либо поддержки со стороны матери были корнем её эмоциональных проблем. Хотя она и смогла установить глубинную причину своих проблем, после двух лет терапии Дженет пришла к ощущению того, что она застопорилась.

То, что испытала Дженет, явилось следствием ограничений традиционных методов лечения. Хотя эти методы и способствуют обучению и росту пациентов, их эмоциональные переживания снимаются лишь отчасти или на короткий срок. Нередко случается, что несмотря на всё время и деньги, потраченные на лечение, пациенту так и не удаётся избавиться от мучающих его мыслей, эмоций и привычек, которые изначально и побудили его начать терапию.

Самым большим ограничением традиционной терапии является то, как она справляется с подсознательным сопротивлением или внутренними блоками. Поскольку убеждения и эмоции, связанные с основной проблемой, редко устраняются окончательно, симптомы сохраняются, подрывая эмоциональное благополучие человека.

К счастью, растёт объём знаний, способствующих развитию ряда техник, подпадающих под действие того, что сейчас называется «энергетической терапией» или «энергетической психологией». Эти методы терапии позволяют обрабатывать и устранять на базовом уровне источники эмоциональных стрессов, мешающие наслаждаться комфортной, творческой и полноценной жизнью. Be Set Free Fast™ (BSFF) является одним из таких инновационных методов.

У истории Дженет счастливый конец. После того, как она нашла терапевта, использующего в своей практике BSFF и обучившего Дженет самостоятельной терапии по этому методу, она смогла избавиться от старых убеждений и эмоций, мешавших ей обрести спокойную жизнь. Теперь Дженет чувствует себя намного лучше; у неё больше нет обид и гнева за своё прошлое, и её жизнь отражает эти изменения. У неё новая работа, более здоровые отношения с другими людьми и заново обрётённое чувство внутреннего покоя.

Краткий взгляд на энергетическую терапию

Be Set Free Fast – это относительно простая для освоения методика, способная помочь отпустить любые эмоции и убеждения, которые вас ограничивают и вызывают дискомфорт в любой сфере вашей жизни. В рамках этого введения в BSFF мы хотели бы дать вам небольшую справку об энергетической терапии, а также о том, как развивалась BSFF.

Всё началось с работ Роджера Каллахан, доктора философии, практикующего психолога, который открыл несколько изящных методов устранения психологической боли. В начале 1980-х годов доктор Каллахан начал исследовать новые методы терапии, которые позволили бы сократить обычную продолжительность терапии и получить более глубокие и долговременные результаты.

Адаптируя принципы из области прикладной кинезиологии, доктор Каллахан предположил, что наши психологические проблемы контролируются и поддерживаются энергетическими путями (акупунктурными меридианами), находящимися в нашем теле. Он разработал технику, названную «терапией мысленного поля» – TFT, включающую в себя постукивания по различным акупунктурным точкам для того, чтобы освободиться от целого ряда физических и эмоциональных проблем.

Особенных 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 противодействия», описанное в Главе 1. Примером психологического противодействия может служить случай, когда человек хочет сбросить вес, но не может просто сказать «нет» очередному пирожному. Доктор Каллахан показал, как психологический разворот можно проработать и устранить, открыв тем самым путь для гораздо более эффективного избавления от многих хронических психологических проблем.

Одним из наиболее заинтересованных учеников доктора Каллахана был Гэри Крейг, который упростил протоколы доктора Каллахана и создал «технику эмоциональной свободы», EFT⁴. EFT, также как TFT, использует постукивание по акупунктурным точкам для снятия широкого круга эмоциональных и физических расстройств.

Необходимость идти дальше

Хотя Ларри Нимс с радостью использовал методики доктора Каллахана на протяжении более двух лет своей клинической практики, он никогда не был доволен объяснением доктора Каллахана относительно того, как эти методики работают. Ларри начал разработку более функциональной теории механизмов, лежащих в основе результатов. Это новое понимание привело 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 терапии. 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 самых 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 более глубокое понимание психики раскрывалось благодаря постоянным исследованиям. Однако мы можем заверить вас, что если вы готовы следовать нашим пошаговым инструкциям, то, скорее всего, ощутите подлинные позитивные изменения в ваших мыслях, чувствах и поведении, поскольку они связаны с проблемами, которые вы решаете с помощью BSFF.

Вы узнаете, что это работает, поскольку сможете своими глазами увидеть ощутимые изменения в своей жизни.

Как мы пришли к написанию этой книги

Впервые я столкнулась с BSFF в 2002 году. На протяжении 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 легко определить психологические установки и эмоции, стоящие за финансовыми проблемами, у меня не было другой возможности помочь людям кроме как направить их на традиционную терапию. Это не было эффективным решением, особенно в свете того, что боль-

⁴ 4. В оригинале – Emotional Freedom Technique или EFT. Далее по тексту EFT.

шинство психологов не рассматривают роль эмоций в финансовом поведении, и большинство моих клиентов не были готовы к идее использования терапии.

В 2001 году во время поиска в интернете я наткнулась на семинар по EFT, который выглядел интригующе. После прохождения курса я поняла, что EFT можно использовать для снятия эмоционального дискомфорта и ограничивающих установок, являющихся причиной финансовых трудностей. Я быстро выстроила успешную практику коучинга и разместила информацию и семинары по EFT на своём сайте ProsperityPlace.com, который уже имел множество последователей.

Пока я изучала EFT, я увидела, как в одном из видео Гэри Крейга Ларри Нимс рассказывал о BSFF, и почувствовала, что пришло время изучить этот метод. Я приобрела руководство Ларри и договорилась с ним о сессии. Я сразу поняла, что его методика позволяет проводить изменения на глубинном внутреннем уровне и может вывести меня далеко за пределы того, чего я достигла с EFT как в личном, так и в профессиональном отношении.

Я прониклась огромным уважением к Ларри, клиническому психологу, за его готовность и возможность выйти за рамки традиционной психологии, чтобы создать метод, который мог бы помочь миллионам людей. За годы работы он тестировал BSFF на многих клиентах и наблюдал заметные изменения в их жизни. Он также обучал своему методу 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 использую в своей практике. Глубина полученных результатов поразила меня. Я захотела поделиться методикой с аудиторией своего веб-сайта, как я сделала ранее с EFT, но решила, что руководство, написанное Ларри, нужно упростить, чтобы все люди (не только профессионалы) могли его понять. Он разрешил мне изменить, упростить и, в некоторых случаях, переписать материал. Мы также договорились работать вместе над созданием простого в использовании протокола для выявления и проработки проблем, который могут использовать и любители, и профессионалы. Результатом работы стала эта книга.

Ларри является создателем и разработчиком BSFF. Я же здесь для того, чтобы упростить использование этой техники, предоставляя практические инструкции и наработки по психологии.

Ответственность сторон

Любители и профессионалы могут использовать эту книгу в качестве руководства для изучения процедуры работы BSFF. Если у вас есть серьёзные продолжительные эмоциональные проблемы, мы настоятельно рекомендуем Вам работать под руководством опытного практика. Если же вы – практик, не обладающий необходимыми знаниями в области психологии, важно, чтобы вы осознавали ограничения своего обучения при работе с клиентами. Возможно, вам придётся привлечь стороннего специалиста с психологическим образованием, чтобы направлять вас или работать с вами и вашими клиентами.

Ни Ларри Нимс, ни Джоан Соткин не несут ответственности за результаты, полученные в ходе применения представленной здесь техники. Несмотря на то, что негативные последствия редки, помните, что вы имеете дело с глубинными проблемами, и может потребоваться помощь профессионала.

Хотя мы не можем гарантировать каких-либо определённых результатов, можем заверить вас, что огромное число практикующих психологов и любителей рассказывали об отличных результатах от BSFF. Методика используется по всему миру людьми всех возрастов.

Некоторые состояния, такие как длительная зависимость или хроническая боль, 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 собираетесь отправиться в путешествие в своё подсознание, ту часть вас, которая безмолвно направляет и создаёт вашу жизнь. Путешествуя в нём, вы сможете убрать множество старых разрушительных программ, которые действуют в фоновом режиме вашей жизни и вносят хаос в вашу продуктивность и способность жить полной жизнью.

Если вы читаете эту книгу, вы, вероятно, ищете способ, как избавиться от неприятных ощущений или ситуаций, которые мешают вам стать лучше. Если это действительно так, то *Be Set Free Fast™*, которую мы далее именуем BSFF, может вам помочь.

BSFF – удивительно простой метод, которым можно проработать ряд ваших самых сложных проблем.

Эта методика настолько проста, что многие люди задаются вопросом: «Как возможно проработать такой широкий спектр неприятных ощущений и проблемных ситуаций?» Даже когда люди получают последовательные и устойчивые результаты, они могут подумать: «Это слишком хорошо, чтобы быть правдой», или «Эффект не продлится долго».

К счастью, верить, что BSFF будет работать, не обязательно. Всё, что нужно сделать, – это избавиться от дискомфорта с помощью BSFF и затем лично убедиться, насколько метод эффективен.

Вот список некоторых из эмоций и ситуаций, с которыми эффективно справляется BSFF:
Низкая самооценка, неуверенность в себе, ощущение себя недостойным, либо не заслуживающим чего-либо.

Замешательство, нерешительность, недоверие себе, неуверенность в себе

Самоосуждение, самокритика, непринятие себя, обвинение себя.

Снижение умственных, эмоциональных, физических и социальных навыков, а также талантов.

Низкая личная эффективность и бессилие.

Дисфункциональные и неудовлетворительные отношения, недоверие, неспособность испытывать близость или устанавливать связь с другими.

Нехватка самореализации или удовлетворения, скука.

Чрезмерная потребность контролировать людей и ситуации.

Неэффективные деловые и финансовые решения и самоограничивающийся доход; стремление к результату, но невозможность его достижения на работе или в учёбе.

Психологические аспекты слабого здоровья и физического функционирования; недостаток сил, усталость, боли в теле, аллергии, сыпь, инфекции, слабый иммунитет.

Нехватка интереса к жизни; неспособность принять и радоваться жизни, эмоциональная нечувствительность.

Фобии, тревоги, незащищённость, прокрастинация, немобильность.

Одиночество, чувства покинутости, изоляции, пустоты.

Депрессия, отчаяние, уныние, разочарование.

Вина, стыд, смущение, чувство неловкости, застенчивость.

Гнев, ярость, негодование, горечь, непростение себя и других.

Печаль, горе, беспомощность, безнадёжность, уныние, отчаяние, душевная боль, горе, раскаяние.

Потеря любви и страх боли перед потерей любви.

Низкие спортивные результаты, физические навыки и способности.

Зависимости, неспособность управлять эмоциями, мыслями или своим поведением (связанные с весом, курением, наркотиками, азартными играми, сексуальными расстройствами).

Низкая сексуальная активность и удовлетворённость, сексуальная дисфункция.

Неспособность следовать указаниям врачей; несоблюдение режима приёма лекарственных средств, хронические физические симптомы и жалобы.

Неспособность доверять, поддерживать связь или же получать что-либо от Бога (каким бы ни было ваше представление о Боге).

Каждое из этих дискомфортных состояний потенциально может быть устранено легко и быстро. Однако, как вы скоро поймёте, очень мало проблем существует изолированно, и получение полного эффекта часто требует целого ряда проработок, направленных как на непосредственную проблему, так и на убеждения, лежащие в её основе, а также связанные с ними проблемы. С другой стороны, множество проблем можно проработать за одну сессию. Об этом вы узнаете больше в следующей главе.

Что такое BSFF?

Бкратце, Be Set Free Fast™ – это специализированный метод проработки фактически любого вида дискомфорта. Это происходит за счёт удаления из подсознания ограничивающих убеждений и эмоциональных корней дискомфорта.

Ваше подсознание – преданный слуга. Оно делает всё, что вы ему скажете. И всё, что вам нужно ему сказать, – это ключевое слово, выбранное вами, чтобы устранить все корни любой проблемы, на которую вы укажете. Да метод BSFF настолько прост. Однако для того, чтобы распознать и устранить все корни ваших проблем, потребуется определённое мастерство. Как этого непосредственно достичь – мы вам покажем.

Основные Принципы BSFF

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

Проблемы вызваны непроработанными отрицательными эмоциями и убеждениями.

Мысли, эмоции и шаблоны поведения управляются и ограничиваются подсознательным программированием.

Наши убеждения определяют цель, время, продолжительность и частоту проявления психологических симптомов и поведений.

Дисфункциональные системы убеждений и эмоциональные корни должны быть полностью устранены для достижения устойчивой психологической свободы.

Полная история всех психологических проблем записана в подсознании.

Нет необходимости в сознательной идентификации или понимании обрабатываемой проблемы для её эффективной обработки.

Каждая отдельная проблема может быть устранена в мгновение ока при помощи одной процедуры.

BSFF может эффективно проработать любую физическую, психологическую или духовную проблему или же проблему, имеющую эмоциональные корни.

Является ли BSFF научным методом?

Существует четыре критерия, определяющих, может ли понятие, принцип, процесс или техника называться научными, а именно:

Метод должен быть *познаваемым*. Для понимания и передачи информации о нём должен быть достаточный объём знаний.

Метод должен быть *наблюдаем или измеримым*. Должен быть путь оперативно его определить, то есть обнаруживать или измерять эффекты явления таким образом, чтобы другие люди могли наблюдать результаты.

Метод должен быть *системным*. События должны происходить последовательным и систематическим образом.

Метод должен быть *повторяемым*. Любой, кто использует точно такие же процедуры в подобных контролируемых условиях, может получить аналогичные, надёжные результаты.

В лаборатории жизни, там, где это поистине имеет значение, BSFF отвечает всем этим критериям. Любой может изучить и использовать BSFF, непосредственно наблюдать на личном опыте результаты проработок, а также может видеть, что метод работает системно и надёжно для широкого спектра человеческих проблем. И наконец, любой может повторить процесс проработки и стабильно получить желаемые результаты.

На протяжении многих лет BSFF использовался во всём мире тысячами людей всех возрастов, принадлежащих к разным культурам, и они получили обнадёживающие результаты. Ларри – опытный учёный-бихевиорист, и он может подтвердить тот факт, что процедуры проработки, изучаемые вами здесь, соответствуют всем этим научным критериям. И они работают!

Подход, ориентированный на действие

Эта книга содержит гораздо больше, нежели просто теорию. Здесь вы найдёте упражнения, призванные помочь вам развить понимание того, что происходит внутри вас, дабы вы могли идентифицировать свои проблемы и проработать их. Вы также узнаете, как именно провести сессию проработки BSFF для себя самих.

Все мы знаем, что значит быть эмоционально подавленными и не осознавать своих чувств. Посему мы можем уверить вас, что даже наиболее эмоционально зажатые среди вас могут научиться распознавать и высвобождать скрытые чувства, проявляющиеся в ваших жизненных ситуациях.

Мы понимаем, что столкновение со своими эмоциями может быть пугающим, особенно если вы пережили какое-либо насилие, будучи ребёнком, или если вы выросли в крайне неблагополучной семье. Люди нередко боятся выплеснуть свои чувства, поскольку думают, что если они это сделают, то никогда не смогут их остановить. Например, люди часто боятся входить в контакт с подавленным гневом, поскольку они опасаются, что он выплеснется, как неистовая ярость. Дело в том, что BSFF не требует, чтобы вы пережили или воссоздали неприятные воспоминания или чувства. Всё, что вам требуется, – это осознание того, что у вас имеется дискомфорт или же, что вам кажется, что ваша жизнь зашла в тупик.

Для всех ли работает BSFF?

BSFF – это не что-то, что делают с вами. Это процесс, в котором вы являетесь активным участником. Если вы подойдёте к нему с показным скептицизмом и при этом будете настаивать, чтобы ваша жизнь волшебным образом изменилась без каких-либо усилий с вашей стороны, то вы не испытаете в полной мере всех преимуществ BSFF. Однако если вы готовы быть открытым и следовать инструкциям в этой книге, то увидите поразительно эффективные результаты – и эти результаты будете создавать вы сами.

Вы, вероятно, испытывали сопротивление всякий раз, когда вы пробовали делать что-то новое, чтобы себе помочь. Таким образом, в Процедуру Проработки BSFF встроена техника, помогающая проработать ваше внутреннее сопротивление и неверие. Это помогает, если вы готовы пройти через процесс, позволяющий вашей жизни измениться. Для некоторых людей процесс изменения жизни может быть дискомфортным (хотя и этот дискомфорт можно легко проработать с помощью BSFF). Это похоже на переезд в новый дом. Вы действительно хотите быть там, но обычно требуется время, чтобы адаптироваться к новой обстановке.

Также существуют некоторые распространённые страхи, которые могут помешать вам двигаться вперёд. Обычно они имеют отношение к вашему положению в социальной струк-

туре и тому, как оно может измениться, когда изменитесь вы. Несмотря на то, что некоторые аспекты вашей жизни могут сейчас доставлять вам неудобство, вы довели до совершенства некий набор стратегий, позволяющих вам продолжать играть ту роль, которую вы создали. Изменение жизни предполагает выработку новых, более эффективных стратегий поведения и привычек, однако боязнь неизвестного результата может помешать вам это сделать. Как это ни странно, страх успеха часто служит препятствием для человеческого прогресса. Чтобы помочь вам пройти через это, мы предлагаем некоторые идеи для проработки, которые вы можете использовать.

Работает ли BSFF для всех? Ответ – да. Единственное препятствие для обретения свободы от своих проблем – это ваше собственное сопротивление позитивным изменениям и наслаждение ими. Кроме того, как объяснялось в предисловии, если у вас есть длительная история серьёзных эмоциональных проблем, хроническая боль, зависимости, и/или вы полностью теряете связь со своими эмоциями или же боитесь их, мы рекомендуем вам обратиться к психологу, который использует BSFF, вместо того, чтобы работать над проблемами самостоятельно.

В следующей главе мы рассмотрим подсознание и то, как оно работает над созданием ваших жизненных историй. Затем мы поможем вам определить проблемы и вопросы, которые можно решить с помощью BSFF.

Глава 2. Подсознание: ваш верный слуга

Уже с момента нашего рождения создаются подсознательные программы, определяющие 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 верный слуга, так как оно делает всё, что ему говорят. Оно не расценивает полученные указания как плохие или хорошие, но просто следует приказам, созданным на основе наших убеждений. Например, если вы верите, что никогда ничего не делаете правильно, ваше подсознание будет вести вас сквозь жизненные драмы, которые позволят вам проживать и подтверждать это убеждение вновь и вновь. Возможно, вы захотите разрушить этот шаблон, но что бы вы ни делали, будет казаться, что ничего не работает должным образом. И как результат этого, вы испытываете разочарование в себе и чувство, что зашли в тупик. Это, в свою очередь, зачастую приводит к формированию всё новых и новых ограничивающих и болезненных переживаний, включающих в себя самообвинение, самокритику и самоотрицание, а также вину, стыд и безнадёжность.

Ваш внутренний диалог может звучать примерно так:

- Что со мной не так?
- Я никогда и ничего не делаю правильно.
- Как я могу быть таким дураком?
- Я ничего не добьюсь в жизни, если буду так поступать.
- При таком раскладе я увязну здесь навсегда.
- Какой же я жалкий!

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 – это наш верный слуга, то будьте уверены, оно сделает всё возможное, чтобы в вашей жизни почаще происходили ситуации, которые будут доказывать вам, что вы глупы, тупы и ничего не можете сделать правильно. Ваши жизненные драмы позволят вам чувствовать себя несчастным и пойманным в ловушку. В результате вы, вероятно, продолжите критиковать себя, укрепляя убеждение, что являетесь глупым, тупым и не можете сделать ничего правильно.

Ваш мир соответствует вашему подсознанию

У каждого человека есть убеждения, обычно усваиваемые в раннем возрасте, создающие программы, которые подсознание использует для управления восприятием, мыслями, выборами, решениями, чувствами и действиями. Именно эти убеждения, действующие через подсознание, определяют ваше мировоззрение – то, как устроен мир, ваше место в нём и ваши отношения с другими людьми. В частности, ваше подсознание создаёт ваше понимание того:

Кем вы являетесь, на что способны и чего заслуживаете иметь или испытывать в жизни – мысленно, эмоционально, физически, духовно, материально, социально. Это – ваша личная идентичность или образ себя.

Что для вас будет являться лёгким или трудным в вашей жизни (ваша рабочая этика, перфекционизм, уверенность в себе и образ себя).

Что вы можете ожидать от себя непосредственно, от других людей, от мира, от Бога / Высших Сил.

С какими ограничениями вы сталкиваетесь в отношении того, что вы можете дать или получить от других, и где вы стоите в отношении Бога / Высшей Силы.

В общем, ваше подсознание настроено заставлять вас в точности соответствовать тому, какой именно должна быть для вас жизнь. Причём делает это оно с очень высокой надёжностью.

Проблемы продолжают повторяться. Это происходит не потому, что вы сознательно хотите или намерены повторять их, но потому, что ваше подсознание – ваш верный слуга – было запрограммировано так, чтобы реагировать определённым образом на определённые стимулы или раздражители. Это программирование началось задолго до того, как вы научились его распознавать, по большей части, когда вы были ещё маленьким ребёнком. Это не было сделано сознательно, но лишь являлось результатом вашего жизненного опыта.

Используя сознательный фокус и усилия, вы можете почувствовать себя лучше и на короткое время взять под контроль ситуацию. Однако, ваше подсознание в конечном итоге одержит верх. В результате подавленные эмоции и убеждения постоянно стимулируют неприятные привычки, реакции или мысли. Затем они вызывают дополнительные неприятные мысли и чувства, которые в свою очередь создадут новые трудности. И вне зависимости от того, какой бы традиционный метод лечения ни использовался, не может быть постоянного облегчения, поскольку облегчение заблокировано на подсознательном уровне. Этот цикл неразрешённых эмоций и убеждений и их непроизвольного вмешательства в вашу жизнь может быть бесконечным.

BSFF – это эффективный инструмент для перепрограммирования подсознания и устранения разрушительных программ, определяющих исход вашей жизни. BSFF использует свойство подсознания – преданного слуги, чтобы эффективно нейтрализовать эмоциональную энергию в любой проблеме, которую вы рассматриваете. Система убеждений, спровоцировавшая возникновение данной проблемы, устраняется на уровне причины.

В результате программа, управляющая вашим подсознанием, рушится. И вы свободны выбрать свою реакцию на раздражитель вместо того, чтобы реагировать автоматически. Сильные, деструктивные эмоции исчезают наряду с лежащей в основе 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 Каллахан ввёл этот термин, чтобы описать различие между тем, что мы сознательно хотим и что мы фактически делаем или позволяем себе испытывать. Именно Психологическое Противодействие является основой всего самосаботажа.

Вы, вероятно, испытываете Психологическое Противодействие, если:

продолжаете откладывать на потом то, что вы действительно хотите сделать;
делаете вещи, которые доставляют вам 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 предполагаемого негативного результата;
чувствуете себя в безвыходном положении.

Диверсант внутри

Всякий раз, когда присутствует Психологическое Противодействие, не будет достигнут значительный или постоянный прогресс в устранении связанного с ним опыта, психологических переживаний, мыслей, симптомов или поведения.

Когда есть Психологическое Противодействие, 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 чувства изоляции, самообвинения, вины, самоотвержения, самоосуждения и стыда.

Наши Психологические Противодействия заставляют нас подсознательно ограничивать собственное продвижение к позитивному росту и личной свободе. Поскольку на глубоком уровне мы полагаем, что не заслуживаем или не можем иметь то, что мы сознательно хотим, мы наказываем себя или отказываем себе в этом, что заставляет нас чувствовать себя ещё хуже.

Мы постоянно ограничиваем себя, хотя сознательно этого не хотим. Этот само-ограничивающий механизм действует на автопилоте, созданном годами подсознательного обучения и выработке условных реакций. Всё это в совокупности наносит нам урон как в психологическом, так и в физическом отношении.

Как это влияет на вас?

Независимо от того, насколько вы сознательно хотите, чтобы что-то случилось, Психологическое Противодействие будет всегда блокировать все ваши шаги. Используете ли вы традиционный тип терапии или собственную силу воли, вы не достигнете своей цели, потому что вы подсознательно (бессознательно) это блокируете.

Вы можете быть вполне уверены, что у вас есть Психологическое Противодействие, если вы испытываете:

- любую склонность откладывать на потом или хроническое напряжение;
- повторно появляющиеся блоки, которые мешают прогрессировать в любой области деятельности;
- медленное или заблокированное психологическое или физическое исцеление;
- неспособность находить полное удовольствие, мир и самореализацию в жизни;
- хронические физические признаки, затяжную болезнь или медленное выздоровление и восстановление;

Психологическое Противодействие может ограничить вас фактически в любой области вашей жизни – эмоциональной, физической или духовной.

Сознательно вы можете искренне хотеть изменить что-то в вашей жизни. Однако подсознательно вы, вероятно, серьёзно ограничили пределы того, какого улучшения вы можете достичь или принять. Этот внутренний самосаботаж означает, что вы можете сказать: «Я хочу это или то», или: «Я верю этому или этому», но у вашего подсознательного разума иная повестка дня и он автоматически подрывает план реализации сознательного разума, намерения или желания.

Например, вы можете сказать: «Я хочу заработать много денег». Но вы можете иметь ряд убеждений, действующих на подсознательном уровне, в таком духе:

- я не заслуживаю хороших вещей в жизни;
- я не стою много;
- это было бы предательством по отношению к моим родителям – зарабатывать 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 просто так.

Даже если вы будете иметь необходимый талант и сильное желание заработать много денег, то ваше подсознательное программирование остановит вас. Эта блокировка может заставить вас чувствовать себя разбитым, разочарованным или разозлённым на себя. Вы можете критиковать или осуждать себя, что только усилит Психологическое Противодействие.

Окончательный и болезненный результат воздействия любого Психологического Противодействия состоит в том, что мы начинаем соглашаться на гораздо меньшее, чем действительно богатая и продуктивная жизнь, полная самовыражения и удовольствия. Мы продолжаем действовать, совершенствуя свои навыки, но мы не испытываем большую полноту победоносной жизни, для которой были созданы и которая нам действительно нужна, чтобы процветать как человеческие существа.

С BSFF вы можете легко устранить подсознательные программы, которые ограничивают вас. Психологическое Противодействие можно исправить быстро и легко. Тогда вы можете стать свободными, найти ваше истинное творческое выражение и начать жить намного более полной жизнью.

В BSFF мы не сосредоточиваемся на Психологическом Противодействии. Эти подсознательные ограничения мы определяем как проблемы, хотя не все проблемы суть Психологическое Противодействие. В следующей главе мы определим понятие проблемы, поскольку мы используем этот термин.

Даже если вы сейчас работаете с психологом, вы можете использовать BSFF, чтобы дополнить и ускорить ваше лечение. Это означает, что вы потратите намного меньше времени и испытаете меньше страданий в работе над своими проблемами.

На что вы можете рассчитывать

Исправление всех видов Психологического Противодействия и проблем не сделает вас автоматически здоровыми и богатыми и не заставит вас автоматически любить и принимать себя. Фактически исправление вашего Психологического Противодействия и других проблем не заставляет вас делать что-нибудь. Скорее, это открывает для вас путь делать новые выборы и выстроить новое, более гибкое, поведение.

Вам больше не придётся просто справляться с болезненными воспоминаниями и программированием, которые, кажется, навечно выгравированы на вашем эмоциональном теле. Вы устраните корни убеждений и эмоций, которые приводят вас к самосаботажу. 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 с помощью BSFF. Эти упражнения также будут для вас полезны, когда вы захотите проработать вопросы, не упомянутые в книге.

Не обязательно делать упражнения прямо сейчас, но мы предлагаем вам пробежать по ним глазами. Здесь и далее мы будем ссылаться на некоторые утверждения из этих упражнений, изучая различные части Процедуры Проработки BSFF.

Упражнение 2.1

Мы предлагаем вам взять блокнот и использовать его в качестве дневника для упражнений, которые будут даны в этой книге. Это может быть разлинованная тетрадь или блокнот с чистыми листами для более свободного излияния чувств.

В течение дня, когда вы делаете повседневные дела «на автопилоте», такие как мытьё посуды, ходьба или вождение, понаблюдайте за своими мыслями. Осознавайте то, что вы говорите себе.

Вы себя критикуете?

Предполагаете ли вы негативный результат от вложенных усилий?

Что вы ожидаете от себя и вашего окружения?

Когда вы начнёте осознавать свой внутренний диалог, запишите то, что вы слышите. Датируйте каждую запись, чтобы вы могли отследить свой прогресс.

Упражнение 2.2

Часть 1.

Определите области, где, как вам кажется, у вас наибольшее сопротивление или самосаботаж, и выпишите их в ваш дневник. Вот некоторые примеры:

Я хочу сбросить вес, но я не могу перестать есть;

Я хочу хорошо учиться в школе, но я не могу заставить себя сесть за уроки;

Я знаю, что должен подбить баланс на своём банковском счёте, но я постоянно это откладываю;

Когда я получаю очередной счёт, 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 продолжаю валять дурака;

Я не могу продолжать жить в этом беспорядке, но никак не могу убраться.

Часть 2.

Определите внутренний диалог, который вы слышите в связи с проблемами, или проблемы, которые вы распознали в Части 1.

Например, если вы написали: «Я хочу похудеть, но не могу перестать есть» – ваш внутренний диалог может быть таким:

Я толстый и страшный.

Почему я не могу прекратить много есть?

Я ненавижу себя, когда обжираться.

Я знаю, что наношу вред здоровью.

Если я не прекращу так объедаться, я наврежу себе.

Я очень 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 быть 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 перепадаю, нет моей вины. Это всё телевидение и реклама, которые соблазняют меня на это.

Это отвратительно.

Я отвратителен.

Часть 3.

Глядя на различные пункты, которые вы записали в Части 2, посмотрите, могли бы вы определить перечисленные ниже высказывания, как полученные вами в детстве? Например, используя пункты выше, вы могли бы вспомнить следующее:

Ты не такой обаятельный, как твой брат или сестра, а значит ты не так ценен.

Ты можешь хоть что-нибудь сделать правильно?
Да что с тобой?
Ты никогда не сможешь о себе позаботиться.
Ты неприятный.
Ты отвратительный.
Другие имеют право помыкать тобой.

Часть 4.

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

Я не очень умный.
Я не способный.
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, которые могут незаметно подкрасться.
Это неправильно – зарабатывать больше денег, чем папа/мама/брат/сестра.
Я не могу справиться с алкоголизмом, поэтому я никому не нужен.
Если бы меня ценили, надо мной бы не издевались.
Если я буду слишком добрый и открытый, меня будут использовать.
Если я скажу тебе, что я тебя люблю, ты будешь 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. Что такое проблема?

В последней главе мы говорили о том, что в BSFF Психологические Противодействия (Реверсы) – это проблемы, но не все проблемы являются Психологическими Противодействиями. Вам, возможно, станет интересно: «Что же такое проблема?» Важно усвоить, что проблемы или группы проблем и есть то, что мы прорабатываем при помощи BSFF. И это важная концепция, которую необходимо понять.

В любой момент, когда вы чувствуете дискомфорт или понимаете, что жизнь движется не 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 ознакомились в 6-ой главе.

В ситуациях, которые являются спусковым крючком для проблемы, нет никакой разницы, что вы сознательно и логически можете предпочесть другой исход. Ваше подсознание добросовестно запускает программу, которая уже установлена и автоматически позволяет проблеме проявиться.

Вы не выбираете подсознательные программы, которые запускают ваши проблемы. Они развивались постепенно и накапливались с течением времени, и эти подсознательные программы являются корнями ваших текущих проблем.

Каждая индивидуальная проблема – это сочетание набора неразрешённых негативных эмоций и представление о том, каким должен быть результат вашего жизненного опыта.

Вероятно, у вас проблема, если вы испытываете:

Физический дискомфорт, у которого может быть эмоциональная основа. Например, это может быть проявлено через боль, зуд, кашель, тошноту, бессонницу и так далее.

Злость, страх, тревогу, грусть или любые другие неприятные чувства.

Ощущение, что вы застряли и не живёте в соответствии со своим потенциалом.

Ощущение, что вы далеки от вашего истинного творческого выражения.

Ощущение, что вы отделены от мира, высших сил и т.п.

Ментальное, эмоциональное или физическое нарушение любого вида.

Набор вместе возникающих проблем называются задачей. Например, если вы чувствуете дискомфорт по поводу лишнего веса, вероятно, существует несколько проблем, включая проблемы низкой самооценки, чувство неполноценности, неспособность выражать эмоции, подавленный гнев, потребность в защите или проблемы сексуального характера. 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 провала.

Я недостаточно хорош.

Со мной что-то не так.

Я не могу дать моим родителям то, что они хотят.

Я глупый.

Даже когда я пытаюсь всё делать правильно, у меня не получается.

Мой доход не позволяет мне чувствовать себя достойным.

Когда я нахожусь рядом с богатыми людьми, я чувствую себя ничтожным.

Другие люди могут сделать любое дело лучше, чем я.
Мой брат/моя сестра пришлись по нраву моим родителям, а я нет.

На самом деле проблемы редко возникают сами по себе; они обычно являются частью больших проблем-задач. По мере нашего объяснения метода BSFF, вы научитесь тому, как распознавать одни проблемы внутри других, и сможете их прорабатывать и устранять.

Основополагающие убеждения

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

Что вы думаете о себе?
Как вы видите своё место в мире?
Как вы считаете, вы должны реагировать на внешние события?
Какой реакции на внешние события от вас ожидают?
Что вы можете ожидать от других людей, от жизни и от мира?
Как устроен мир?
Как мир реагирует на вас?

Убеждения могут быть комплексными. Например, убеждение: «Я ни на что не способен» может быть связано с убеждением: «Если я попробую сделать что-нибудь, я потерплю неудачу», и/или «Что бы я ни делал, люди будут думать, что я тупой». Так, убеждения могут содержать ожидаемые действия и реакции.

Основополагающая система убеждений, лежащая в основе каждой проблемы, по сути, сообщает вашему подсознанию: «Ты будешь оправдывать это убеждение, создавая мне определённые переживания». Каждый раз, когда происходит триггерная ситуация (неважно внутренняя или внешняя), ваш верный слуга сразу же воссоздаёт проблему, т.е. вызывает дискомфорт или персональные ограничения.

Давайте предположим, например, что, когда вы были маленьким, ваши родители постоянно критиковали вас и редко хвалили. Неважно, что вы делали, они никогда не говорили, что вы это делаете хорошо. В результате, вы пришли к убеждению и ожиданию: что бы вы ни пробовали делать, вы будете унижены и раскритикованы. Сейчас, когда вы выросли, вы удивляетесь, почему боитесь использовать возможности и серьёзно изменить свою жизнь. Вы постоянно беспокоитесь и редко ощущаете радость.

Вот типичный проигрываемый сценарий:

У вас есть основополагающее убеждение: каждый раз, когда вы пытаетесь что-то сделать, кто-то обязательно будет вас критиковать или унижать. Если вас попросили что-то сделать, вы съёживаетесь и медлите, потому что уверены, что с вами будут плохо обращаться. Хотя вы осторожны и никогда не идёте на риск, вас как будто специально поджидают, чтобы раскритиковать; если никто вас не критикует, то вы сами начинаете это делать. В итоге вы всегда переживаете чувство стыда, никчёмности и собственной неполноценности, которые были у вас с детства. И эта проблема 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, которую можно проработать с помощью нашего простого метода.

В вышеприведённом 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 внутри задачи.

Это ключевой момент, потому что в BSFF, чтобы получить устойчивое исцеление, важно рассматривать не только сиюминутный аспект или проблему, но и связанные с ней проблемы и убеждения, лежащие в их основе.

Упражнение 3.1

Намного легче определить задачи и проблемы, когда у вас есть некоторая связь с вашими чувствами, и она будет усиливаться по мере того, как вы практикуете методы из этой книги. Если у вас возникают проблемы с определением ваших дискомфортных состояний сейчас, мы советуем это упражнение:

Сядьте на стул, желательно выпрямить спину. Скрестите лодыжки или поставьте ноги на пол. Положите руки спокойно на колени и закройте глаза.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Представьте, что вы путешествуете внутри вашего тела. Пройдите вниманием по вашей челюсти, плечам, груди и животу. В каждом месте остановитесь и осознайте, как эта область вашего тела себя чувствует. Есть ли напряжённость, дискомфорт или боль? Ощущается ли одна сторона тела иначе, чем другая? Есть ли какие-либо изменения, когда вы направляете внимание в эту область? 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 этот дискомфорт. Сделайте несколько вдохов и погрузитесь в него глубже. (Отчасти дискомфорт может уменьшиться, когда вы это сделаете). Этот дискомфорт может быть тем, что вы называете проблемой.

Если вы хотите продолжать, представьте, что этот 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 неполноценно».

Упражнение 3.2

В этом упражнении вы будете практиковать определение задачи или проблемы, т.е. вы учитесь понимать, что создаёт 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, с которыми вы бы хотели поработать. Следующий список вопросов поможет вам сосредоточиться на конкретной проблеме, перед тем как приступите к сеансу BSFF.

Запишите в дневнике ответы на следующие вопросы:

В какой сфере вашей жизни вы чувствуете дискомфорт? (Например: работа, отношения, физическое тело, ум, дух, эмоции, финансы, спортивные достижения, успех и т.д.).

Как вы понимаете, что вам не комфортно? (Болит голова, чувствую напряжение, боюсь, я застрял, я запутался и т.п.).

Используя в качестве руководства список ощущений BSFF из Приложения Б, ответьте на вопрос: Что вы чувствуете по отношению к той области своей жизни, которую описываете? (Там может быть целая группа ощущений).

Есть ли хоть один человек, который вызывает в вас чувства, которые вы только что перечислили?

Напоминает ли этот человек кого-нибудь из вашей семьи? Кого?

Есть ли внешнее событие, которое вызывает эти чувства? (Отмечание праздника, поход в церковь, подготовка к учёбе, разборка счетов, критика в ваш адрес и т.п.)

Напоминает ли это событие что-нибудь из вашего детства? Что именно?

Упражнение 3.3

Сейчас, используя пронумерованные ответы из предыдущего Упражнения 3.2, соберём их вместе для определения проблемы или задачи в одном из следующих форматов. После каждого формата мы приведём несколько примеров.

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

В моём бизнесе у меня мало клиентов, и я боюсь, что никогда не смогу быть успешным.

На работе начальник обращается со мной как с ребёнком, и это заставляет меня злиться и чувствовать себя неуверенно.

В моём браке мой муж не воспринимает меня серьёзно, и я чувствую свою несостоятельность.

В школе я с трудом успеваю делать задания, и чувствую стыд и неполноценность.

Б. 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 авторитетной фигурой, то вспоминаю свою мать, и мне хочется взбунтоваться.

В. 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 ребёнок.

Когда я нахожусь с моим братом/ моей сестрой, то чувствую себя второсортным.

Когда я нахожусь с моим другом (имя), то чувствую, что никогда не смогу сравниться с его достижениями.

Г. Когда я (6), я чувствую (3).

Когда мне нужно оплатить счета, я чувствую себя подавленным.

Когда я пытаюсь учиться, я становлюсь тревожным.

Когда я хочу выполнить свои задачи, я чувствую себя парализованным.

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

Д. 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 лет, 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 и задачами. Мы создадим несколько утверждений, в таком же формате, как приведено в примерах выше, и покажем вам, как определить глубинные фундаментальные убеждения.

Вот пример использования Утверждения А (см. выше):

В (1) я испытываю (2) и чувствую (3)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.