

## Be Set Free Fast

Larry Nims PhD och psykolog, var liksom Gary Craig en av Roger Callahans elever. Medan Gary skapade EFT ifrån en ny förståelse av TFT skapade Larry BSFF.

Ursprungligen användes i BSFF fyra akupunkturpunkter tillsammans med varsin fras. Med tiden experimenterade Larry fram en metod där inga akupunkturpunkter används. Istället ges en instruktion till det undermedvetna. Denna instruktion kopplas till en trigger som, då den uttalas eller tänks, utför behandlingen momentant. En trigger är det ord du valt för att den instruktion du gett till ditt undermedvetna skall utföra behandlingen åt dig.

BSFF är en metod som eliminerar negativa känslor och med dem sammanlänkade begränsande föreställningar i vårt undermedvetna. BSFF är därför effektivt mot alla psykologiska, fysiska eller andliga problem som har känslomässiga orsaker.

### En något mer utförlig förklaring:

Problem orsakas av oförlösta negativa känslor och föreställningar. Inom BSFF definieras ett problem som en serie oförlösta negativa känslor som härrör från en lång rad traumatiska och smärtsamma erfarenheter. Vårt undermedvetna lagrar alla dessa "psykologiska ärenden". Dessutom kontrollerar vårt undermedvetna våra tankar, känslor och beteenden. Våra föreställningar får sedan våra problem att inträffa vid en specifik tidpunkt, att vara en specifik tid, att ha en specifik intensitet, att ha ett specifikt syfte, allt för att säkra en precis och specifik utgång i enlighet med de föreställningar som styr detta. Det betyder att din föreställningsvärld säger till ditt undermedvetna "Gör det här, nu och låt mig uppleva det dvs. i mitt sinne eller i min kropp, känslor, hälsa, arbete, ekonomi, framgång, skicklighet, utveckling, idrottsprestation, relation" etc..

Det spelar ingen roll att du medvetet och logiskt föredrar en annan utgång. Ditt undermedvetna fungerar som en "automatisk pilot". Varje gång en utlösande situation inträffar kommer ditt undermedvetna, som din "trogne tjänare", omedelbart att återskapa din personliga begränsning eller den obehagliga upplevelsen.

Ickefunktionella föreställningar och deras känslomässiga grundorsaker måste därför avlägsnas för att vi skall bli fria i psykologisk bemärkelse, det vill säga kunna göra det vi medvetet föredrar eller få den hälsa vi längtar efter.

Information lagrad i det undermedvetna kan vi ta del av genom muskeltestning, erfarenhet och insikter. Dessutom är medveten identifiering av ett problem inte nödvändigt för en effektiv behandling.

### Notera problemet – behandla det!

Detta är förvånande nog hela BSFF behandlingen. Ditt undermedvetna gör hela behandlingen åt dig. Du gör behandlingen genom att ha intentionen att bli kvitt ditt problem och sedan använda din trigger. Varje specifikt problem, inkluderat motstånd mot att förändra det, kan elimineras med denna behandling.

Be Set Free Fast är en beskrivande akronym. Behavioral & Emotional Symptom Elimination Training for Resolving Excess Emotion: Fear, Anger, Sadness & Trauma.

Larrys hemsida <http://www.besetfreefast.com>

