

# Urform von Be Set Free Fast™

Adaptiert von Fred Gallo

Be Set Free Fast™ (in der Folge in seiner Kurzform als BSFF™ bezeichnet) von Dr. Larry Nims steht als Abkürzung für Behavioural and Emotional Symptom Eliminating Training For Resolving Excess Emotion: Fear, Anger, Sadness and Trauma (dt: Training zur Entfernung von emotionalen und verhaltensbezogenen Symptomen zur Auflösung übermäßiger Emotionen: Angst, Wut, Traurigkeit und Trauma).

Die heutige Form dieser Methode arbeitet ohne manuelle Aktivierung von Meridianpunkten ausschließlich mit und im Unbewussten. Hierbei wird über den BSFF™-Prozess dem Unbewussten die optimale Aktivierung und Harmonisierung der Meridianenergien übertragen, da es ja ohnehin für Entstehung und Erhalt, aber auch für die Auflösung persönlicher Einschränkungen, emotionaler Störungen sowie als Folge körperlicher Beschwerden verantwortlich ist.

Es handelt sich bei der neuesten Form von BSFF™ also um eine komprimierte Methode der virtuellen, schnellen Behandlung aller Arten von Beschwerden. Das Unbewusste eliminiert selbstständig, vom Bewusstsein lediglich angewiesen durch Aktivierung eines Codeworts, sowohl die Wurzeln dieser Beschwerden als auch sämtliche einschränkende und schädigende Grundsatzüberzeugungen, die so genannten „Glaubenssätze“, welche diese Beschwerden aufrechterhalten.

Die nachfolgende Technik baut auf einer Urform von BSFF auf, angereichert durch Elemente aus Methoden von Fred Gallo und Roger Callahan und eignet sich optimal für die Selbstanwendung. Sie ist nutzbar bei allen Arten von Problemen emotionaler, körperlicher oder geistiger Art, sie kann also eingesetzt werden, wenn man

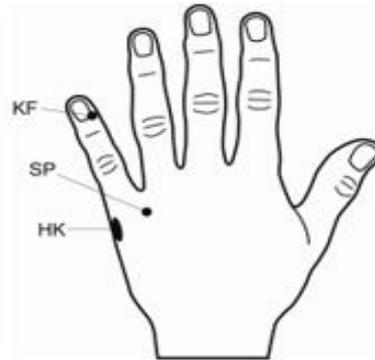
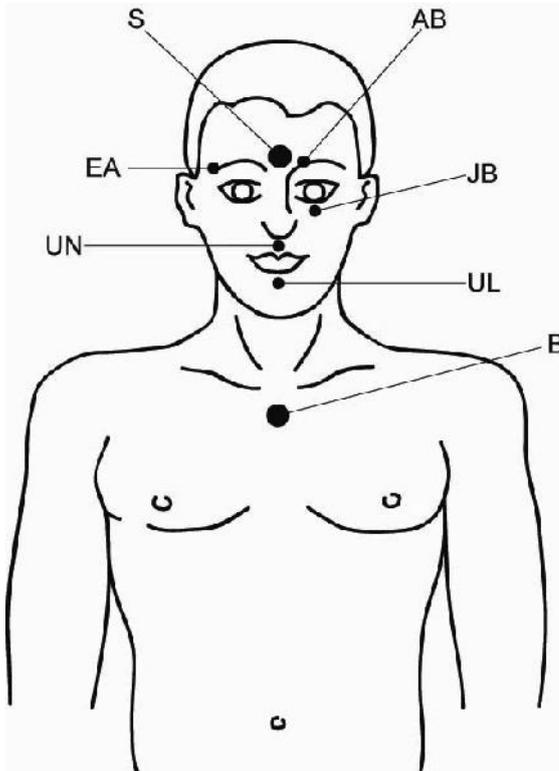
- sich nicht wohl fühlt und nicht optimal funktioniert,
- sich nicht in seiner Mitte oder im Gleichgewicht befindet,
- nicht so handeln kann, wie man eigentlich möchte,
- sich nicht richtig mit sich selbst oder anderen Menschen in gewünschter Weise in Harmonie befindet,
- mit einer Problemsituation nicht in entsprechender Weise zurechtkommt.

Ziel der Anwendung ist bessere Entscheidungen für das eigene Leben zu treffen, sich von destruktiven Programmen der Vergangenheit zu befreien, und so letztlich vom automatischen Reagieren zum aktiven Handeln übergehen zu können. Die hierbei zugrunde liegende Annahme ist die, dass jedes Problem eine tiefste Ursache als grundlegende Wurzel, also einen einzigen Ursprung hat. Auch wenn solche Basiswurzeln viele Verzweigungen haben und der Ursprung später durch eine Vielzahl von Auslösern aktiviert werden und so wieder an die Oberfläche kommen kann, so gibt es doch einen einzigen Ausgangspunkt, der zwar oft nicht bewusst gefunden, aber dennoch effektiv bearbeitet werden kann.

© Verlag Via Nova / entnommen aus:



Verena Stollnberger Gesundheit "selbst gemacht" Erschienen im Verlag Via Nova  
Wie Sie ohne fremde Hilfe mit Meridianklopfen und anderen nützlichen Methoden Ihr Wohlbefinden steigern



## ABLAUF BSFF™ – URFORM

1. Denke an das Problemthema, welches du bearbeiten willst, und bestimme auf der Skala den momentanen Stresswert.
2. Behandle nun erst einmal eventuell bestehende Formen von Psychologischer Umkehrung (Behandlung von PU – siehe Nr. 6). Die allgemeinste Variante für den Beginn wäre etwa ein Satz in der Art von:  
 „Auch wenn ich das Problem xy (genaue Schilderung des Problems) habe, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen.“  
 Während der gesamten Anwendung HK klopfen oder alternativ WP massieren.  
 Mit Fortschreiten der Behandlung und Änderung der Skalenwerte passe die Sätze dann, so gut es geht, an die Entwicklung und deinen emotionalen Zustand an. Verwende also ganz gezielt Setup-Varianten, die nach deinem Gefühl genau zum Thema passen könnten, weil sie der unbewussten Abwehr gegen die Problemlösung am ehesten entsprechen.
3. Klopfe nun den jeweils angegebenen Meridianpunkt und sprich dazu laut und mit wirklich sehr intensiver emotionaler Beteiligung den jeweiligen Satz:
  - Augenbrauenpunkt (AB):  
 „Ich beseitige alle **Traurigkeit** an der tiefsten Ursache, am Urgrund, der allerletzten Wurzel des Problems xy (genaue Schilderung des gerade bearbeiteten Problems).“
  - Jochbein / Unter dem Auge (JB):  
 „Ich beseitige alle **Furcht** an der tiefsten Ursache, am Urgrund, der allerletzten Wurzel des Problems xy (genaue Schilderung des gerade bearbeiteten Problems).“
  - Kleiner Finger (KF):  
 „Ich beseitige allen **Ärger** an der tiefsten Ursache, am Urgrund, der allerletzten Wurzel des Problems xy (genaue Schilderung des gerade bearbeiteten Problems).“

- Augenbrauenpunkt (AB):  
„Ich beseitige alle **emotionalen Traumata** an der tiefsten Ursache, am Urgrund, der allerletzten Wurzel des Problems xy (genaue Schilderung des gerade bearbeiteten Problems).“

4. Anschließend verbinde die Anwendung zur noch gründlicheren Wirkung mit einer Kurzversion der Methode zu Beseitigung negativer Neigungen NAEM™ nach Fred Gallo. Bleibe emotional mit dem Thema verbunden und klopfe nacheinander die folgenden Punkte:
  - o Stirn / Drittes Auge (S)
  - o Unter der Nase (UN)
  - o Unter der Unterlippe (UL)
  - o Brustkorb / Thymus (B)
5. Führe jetzt die 9 Gamut durch:
  - o Den Serienpunkt (SP) während der gesamten Durchführung andauernd klopfen und den Kopf geradeaus gerichtet halten.
  - o Augen schließen / Augen öffnen.
  - o Mit den Augen nach unten links blicken.
  - o Mit den Augen nach unten rechts blicken.
  - o Die Augen 360 ° im Uhrzeigersinn rollen.
  - o Die Augen 360° gegen den Uhrzeigersinn rollen.
  - o Einige Töne oder eine Melodie summen.
  - o Laut von 1 – 7 zählen oder einige Zahlen multiplizieren.
  - o Nochmals einige Töne oder eine Melodie summen.

Atme abschließend einmal tief durch, damit sich dein Körper gut auf die Veränderung einstellen kann.

6. Wiederhole nun Punkt 3, klopfe also nochmals die Hauptsequenz AB > JB > KF > AB und sprich dazu wieder die jeweiligen Sätze laut und emotional verbunden aus.
7. Beende den Abschnitt mit Augenrollen:  
Klopfe gleichmäßig und andauernd den Serienpunkt (SP) oder die äußeren Enden der Augenbrauen (EA), während du bei geradeaus gerichtetem Blick die Augen von unten langsam und gleichmäßig zur Decke rollst. Halte den Blick am höchsten Punkt an, schwenke die Augen kurz nach rechts und links und schließe sie dann.
8. Skaliere nun die gemachte Entwicklung und prüfe die Wichtigkeit des gerade bearbeiteten Themas. Wenn im Zuge der Behandlung keine neuen Belange aufgetaucht sind, die dir jetzt gerade wichtiger erscheinen, setze den Prozess nach demselben Schema, beginnend wieder bei Punkt 2, fort. In weiteren Durchgängen kannst du die 9 Gamut auslassen, behandle jedoch sehr wohl jedes Mal wieder die Psychologische Umkehrung.
9. Sobald ein neuer, anderer Aspekt des Problems auftaucht, sollst du mit diesem nach demselben Ablaufschema verfahren und auf diesem Weg nach und nach alle nur erdenklichen Sichtweisen und Problemaspekte aufarbeiten.  
Im Gegensatz zu fast allen anderen Methoden ist es hier nicht notwendig, dass du jeden Aspekt wirklich ganz bis zum Erreichen des Skalenwerts von 0 bearbeitest. Jeder Durchgang zu einer bestimmten Thematik entfernt eine Schicht des Grundproblems nach der anderen und trägt dieses ebenso nach und nach ab. Daher ist es wichtig, dass du wirklich in dich hinein hörst und nach weiteren Themen im Umkreis der Ausgangsproblematik suchst, die auch Bezug zu dieser haben, wichtig sind, dich ebenfalls belasten und daher abgetragen werden müssen.  
Lenke dich nicht selbst vom Thema ab und untersuche wirklich alle noch so unwichtig erscheinenden Randaspekte des Problems. Es ist besser, du bearbeitest einen Aspekt zu viel, als einen zu wenig. Das Ergebnis wird sich besonders lohnen, wenn du wirklich kreativ bist.