
¡Libérate Rápidamente! *BSFF (Be Set Free Fast)!*



Una nueva manera
revolucionaria
para eliminar tu
malestar

Larry P. Nims Ph.D.
y Joan Sotkin

Traducción no oficial del libro: Nims, L.P. y Sotkin, J. (2003) *Be Set Free Fast! A revolutionary new way to eliminate your discomforts*, Sotkin Enterprises, Santa Fe.

Índice

Prólogo	5
Introducción	7
Un vistazo rápido a las terapias de la energía	
La necesidad de ir más allá	
Cómo hemos llegado a escribir este libro	
No nos hacemos responsables de algunas cosas	
Capítulo 1. Una técnica simple y efectiva	12
¿Qué es BSFF?	
Las teorías básicas que están detrás de BSFF	
¿Es científico BSFF?	
Un enfoque orientado hacia la acción	
¿Funciona BSFF en todas las personas?	
Capítulo 2. El Subconsciente: Tu fiel servidor.....	17
Tu mundo según tu subconsciente	
Inversión Psicológica: el dictador benevolente	
El sabotador interior	
¿Cómo te afecta?	
Lo que puedes esperar	
Ejercicio 2.1	
Ejercicio 2.2	
Ejercicio 2.3	
Capítulo 3. ¿Qué es un problema?	25
Las creencias subyacentes	
Una creencia puede ser también el problema	
Ejercicio 3.1	
Ejercicio 3.2	
Ejercicio 3.3	
Ejercicio 3.4	
Capítulo 4. Los primeros pasos	33
La elección de una palabra “señal”	
Para comprender las instrucciones a tu subconsciente	
Lee estas instrucciones para tu subconsciente	
Capítulo 5. Unos cuantos elementos importantes	40
¿Cómo se tratan los problemas y los temas?	
La rutina Ira/Perdón	
Tapones	
Niveles SUD	
Ejercicio 5.1	
Ejercicio 5.2	
Ejercicio 5.3	

Capítulo 6. El Procedimiento de Tratamiento BSFF47

Pasos del tratamiento

Paso 1

Paso 2

Paso 3

Resumen de los pasos 1 a 3

La Secuencia de Cierre

Paso 4

Paso 5

Paso 6

Paso 7

Resumen de Secuencia de Cierre

El Procedimiento a Prueba de Fallos

Utilizando el procedimiento a prueba de fallos para problemas físicos

Capítulo 7. Eligiendo las declaraciones que vas a tratar59

Uso de la lista BSFF de sentimientos como guía

Encontrando temas adicionales

Usando las entradas de tu diario como guía

Ampliando un problema dentro de un tema

Uso de la intuición

Capítulo 8. Preguntas frecuentes sobre BSFF 71

P. ¿Con qué frecuencia debo hacer BSFF?

P. ¿Qué pasa si la declaración está mal?

P. ¿Puedo realmente hacer esto por mí mismo?

P. ¿Me puede hacer daño haciendo esto?

P. ¿Debo hacer el Procedimiento a Prueba de Fallos siempre, por si acaso?

P. ¿El Procedimiento a Prueba de Fallos siempre funciona?

P. ¿Es necesario creer en BSFF para que funcione?

P. ¿Cuánto tiempo tarda esto en funcionar?

P. ¿Alguna vez llegaré al punto en el que nunca tendré que hacer BSFF otra vez?

P. ¿Se puede utilizar BSFF junto con otras terapias de la energía como EFT?

P. ¿Puedo cambiar mi palabra “señal” o usar más de una?

P. ¿Una vez que trate la pobre imagen que tengo de mí mismo, nunca me sentiré inseguro de nuevo?

P. ¿Se puede tratar un tema entero sólo con la Declaración Global?

Capítulo 9. La superación de tu miedo a avanzar.....77

El miedo a perder tu identidad

El miedo a perder tu posición entre tus pares

El miedo a perder tu posición en tu familia de origen

Capítulo 10. Tratamientos para temas habituales.....	85
El tratamiento de las fobias	
El tratamiento del duelo	
El tratamiento de la dilación (procrastinación)	
La necesidad de controlar o ser controlado	
El perfeccionismo	
La eliminación de tu padre crítico interno	
La inseguridad financiera	
Los temores creados por la situación mundial	
Palabras finales	
Glosario de términos	107
Apéndice A. Resumen del tratamiento BSFF	108
Tratamiento básico	
El Procedimiento a Prueba de Fallos	
Apéndice B: Lista de sentimientos BSFF	110
Conozca a los autores	

Prólogo

Larry Nims, Ph.D.

Durante los primeros 25 años de mi práctica clínica, aprendí y usé muchos métodos diferentes de asesoría y terapia para ayudar a que mis clientes y yo mismo encontráramos alivio a los malestares emocionales. Las técnicas, en su mayoría, eran útiles, pero no ofrecían una libertad permanente respecto a los problemas psicológicos, que era uno de los principales objetivos del tipo de asesoramiento que yo ofrecía. Finalmente, parecía que lo más que podía hacer por mis clientes era dar apoyo emocional y enseñarles nuevas y mejores capacidades para hacer frente a los problemas.

Me di cuenta de que para poder ayudar a mis clientes a eliminar los esquemas de pensamiento que creaban un profundo dolor psicológico y sufrimiento, debería ir más allá de los límites de la psicoterapia tradicional. Busqué técnicas efectivas que la gente pudiera usar por si mismos y que les permitiera ser libres de cualquier dependencia respecto a un consejero/terapeuta para poder funcionar bien. Una vez más, aprendí e intenté un buen número de métodos, cada uno de los cuales ofrecía cierta ayuda a mis clientes, pero yo no estaba satisfecho con el resultado global.

En 1989, conocí una versión previa de la Terapia del Campo Mental, que fue desarrollada por el Dr. Roger Callahan. (Aprenderás más acerca de algunos de sus trabajos en el capítulo 1 de este libro.) A partir de esta base, y con una nueva comprensión de la mente subconsciente y de cómo funciona, tuve la oportunidad de desarrollar la técnica conocida como BSFFT[™], que en realidad es un acrónimo para Entrenamiento para la eliminación de síntomas de comportamiento y emocionales para resolver excesos de emoción, miedo, ira, tristeza y trauma.

La técnica que usted aprenderá en este libro es el resultado de años de investigación y experimentación, mientras que continúo buscando mi objetivo de ofrecer un método que libere de manera eficiente y efectiva a las personas de largos problemas psicológicos. Gracias al trabajo de numerosos consejeros profesionales y paraprofesionales por todo el mundo que han estado dispuestos a probar técnicas innovadoras y no tradicionales con el fin de ayudar a sus clientes, miles de personas ya se han beneficiado de BSFF.

Estoy especialmente agradecido a Gary Craig, el creador de las Técnicas de Liberación Emocional (EFT), otra rama de la Terapia del Campo Mental. Gary amablemente me invitó a presentar BSFF a la comunidad de profesionales en un seminario que dio en febrero de 1998 y muy pronto estuve dando seminarios por Estados Unidos, Canadá, Australia e Inglaterra. Debido a la petición de un libro-guía para profesionales escribí el

Manual de BSFF, que se utiliza actualmente en más de treinta y cinco países. Estoy emocionado por la amplia aceptación de BSFF y los resultados positivos que la gente comparte conmigo a través de cartas y correos electrónicos. Ahora, gracias a los esfuerzos de Joan Sotkin, el trabajo puede llegar a un grupo aún mayor de personas que buscan alivio a sus malestares/problemas emocionales.

Joan es una creativa coach personal que se especializa en ayudar a las personas a lidiar con sus asuntos financieros. Su enfoque es holístico, y gran parte de su atención se centra en limpiar cuestiones profundas de la infancia y de la familia de origen que afectan a la relación de una persona con dinero. Yo creo que Joan y yo nos conocimos “gracias a los dioses”, y estoy satisfecho por nuestra colaboración en este libro. Nuestros talentos individuales y la experiencia se complementan entre sí, y el resultado de nuestros esfuerzos ofrecerá un alivio generalizado a personas en todo el mundo.

Este libro está destinado a proporcionar una sólida introducción a BSFF, con un enfoque en la auto-aplicación y el tratamiento de las cuestiones básicas, casi universales con las que la mayoría de la gente lucha. El objetivo es ayudar a eliminar la angustia emocional y los patrones de pensamiento que te limitan y proporcionarte herramientas que pueden ayudar a vivir más con éxito y eficacia.

Los temas que abordamos en este libro funcionan subconscientemente, o automáticamente, y pueden impedir la plena realización y expresión de tu individualidad, tu talento y tu gran potencial. Siguiendo las instrucciones que ofrecemos, serás capaz de "desprogramarte" a ti mismo a tu propio ritmo y no tener que volver a experimentar sufrimientos pasados y traumas. Si has tenido algún tipo de terapia tradicional, valorarás no tener que trabajar mucho y duro para obtener una visión profunda o no tener que pasar por un montón de desagradables liberaciones emocionales con el fin de liberarte de los problemas psicológicos.

BSFF es fácil de aprender y usar. Es probable que te sorprendas de lo rápido que puede ayudar a resolver angustias internas, conflictos y limitaciones. Siguiendo las instrucciones, puedes encontrar una nueva libertad en la creación de una vida plena.

Estoy encantado de que Joan y yo nos hayamos asociado para presentarte BSFF. Los dos estamos deseando escuchar que has tenido éxito en la aplicación de BSFF y cómo te ha hecho libre.

Introducción

Por Joan Sotkin

Durante el todo el tiempo que ella podía recordar, Janet W. había sufrido de ansiedad, depresión y sentimientos de baja autoestima. A los 38, insatisfecha con su trabajo y una serie de relaciones fallidas, comenzó la terapia. A través del proceso terapéutico, Janet llegó a entender que el abuso emocional de su padre y la falta de cualquier tipo de apoyo por parte de su madre estaban en la raíz de sus problemas emocionales. A pesar de que podía identificar la dinámica subyacente de sus problemas, después de dos años de terapia, Janet se sentía estancada.

Lo que Janet estaba experimentando era las limitaciones de las terapias tradicionales. Aunque estos tratamientos pueden generar aprendizaje y crecimiento, la angustia emocional de un paciente a menudo sólo es borrada de manera temporal o parcial. No es raro que, a pesar de muchas horas y dinero gastado en la terapia, un paciente no consiga eliminar los pensamientos molestos, emociones y conductas que lo llevaron a terapia.

La mayor limitación de la terapia tradicional es la forma en que se tratan las resistencias del subconsciente o los bloqueos internos. Los síntomas continúan porque las creencias y las emociones que se relacionan con el problema de fondo rara vez se elimina de forma permanente, lo que socava el bienestar emocional de una persona.

Afortunadamente, existe un creciente cuerpo de conocimiento que ha contribuido al desarrollo de una serie de técnicas que caen bajo el paraguas de lo que ahora se llaman Terapias de la Energía o de la psicología de la energía. Estas terapias permiten tratar y eliminar, en un nivel profundo, los factores emocionales estresantes que interfieren con el disfrute de una vida confortable, creativa y satisfactoria. BSFF™ se puede clasificar como una de estas terapias innovadoras.

La historia de Janet tiene un final feliz. Después de encontrar un terapeuta que utiliza BSFF en su práctica y que enseñó a Janet a hacer BSFF para ella misma, ella fue capaz de eliminar las viejas creencias y emociones que estaban interfiriendo con su capacidad de crear una vida cómoda. Ahora, Janet se siente mucho mejor acerca de sí misma, ya no tiene mucho resentimiento e ira respecto a su pasado y su vida refleja estos cambios. Ella tiene un nuevo trabajo, mejores relaciones con los demás y un nuevo sentido de paz interior.

Un vistazo rápido a las terapias de la energía

BSFF es una técnica relativamente fácil de aprender que puede ayudarte a dejar de lado todas las emociones y las creencias que te limitan y te causan malestar en cualquier área de tu vida. Como parte de esta introducción a BSFF, nos gustaría darle algunos antecedentes acerca de las Terapias de la Energía y cómo evolucionó BSFF.

Todo comenzó con Roger Callahan, Ph.D., un psicólogo clínico que descubrió algunos métodos elegantes para eliminar el dolor psicológico. En la década de 1980, el Dr. Callahan comenzó a explorar nuevos métodos de tratamiento para acortar la duración habitual del tratamiento y producir resultados más profundos y duraderos.

Adaptando los principios del campo de la Kinesiología Aplicada, el Dr. Callahan propuso la teoría de que nuestros problemas psicológicos son controlados y mantenidos por vías de energía (los meridianos de la acupuntura) que se encuentran en nuestros cuerpos. Él desarrolló una técnica llamada Terapia del Campo Mental (TFT), que incluía el *tapping* (dar golpecitos en varios puntos de acupuntura) con el fin de obtener alivio para una serie de problemas físicos y emocionales.

El Dr. Callahan obtuvo un éxito especial con personas que tenían viejas fobias, un área en la que las terapias tradicionales no tienen una destacada trayectoria de éxito. Entre sus contribuciones figura el concepto de Reversión Psicológica, que usted aprenderá en el capítulo 1. La Reversión Psicológica está en marcha cuando una persona quiere perder peso, pero no puede decir: "No," a un trozo más de tarta. El Dr. Callahan mostró cómo la Reversión Psicológica puede ser tratada y eliminada, abriendo así el camino para el alivio mucho más efectivo de muchos problemas psicológicos crónicos.

Uno de los estudiantes más entusiastas del Dr. Callahan fue Gary Craig, que simplificó los protocolos del Dr. Callahan y creó la Técnica de Liberación Emocional™ (EFT). EFT, como TFT, usa *tapping* en los puntos de acupuntura para aliviar una amplia gama de trastornos emocionales y físicos.

La necesidad de ir más allá

Aunque Larry Nims usó felizmente las técnicas del Dr. Callahan durante más de dos años en su práctica clínica, él nunca se sintió cómodo con la explicación del Dr. Callahan de cómo y por qué sus tratamientos funcionaban. Larry comenzó a desarrollar una teoría más funcional de los mecanismos que subyacen detrás de los resultados. Este nuevo conocimiento lo llevó a desarrollar un método de tratamiento más simple y notablemente

eficaz que se llama Libérate Rápidamente (BSFF), que vas a aprender en este libro.

BSFF no es específicamente una Terapia de Energía en el sentido en que TFT y EFT lo son. A pesar de que evolucionaron a partir de TFT, la base teórica y la orientación del tratamiento son muy diferentes de las terapias de la energía. BSFF, al igual que las terapias energéticas, sigue evolucionando. A pesar de que BSFF utilizaba originalmente métodos de *tapping* que fueron similares a los utilizados en TFT y EFT, se ha hecho evidente que el *tapping* y la atención a los meridianos no son necesarios para un tratamiento eficaz en los niveles más profundos de la psique. Por el contrario, BSFF va directamente al sistema real de mando y control – la mente subconsciente.

A pesar de que te proporcionaremos información suficiente para que puedas entender la dinámica que está detrás de BSFF, no vamos a pasar mucho tiempo dando una explicación técnica detallada sobre cómo y por qué funciona esta técnica. Incluso si lo hiciéramos, la explicación probablemente se convertiría en obsoleta a medida que obtengamos una mayor comprensión de la psique a través de la investigación en curso. Sin embargo, podemos asegurarte que si estás dispuesto a seguir nuestras instrucciones paso a paso, experimentarás muy probablemente un verdadero cambio positivo en tus pensamientos, sentimientos y comportamientos que se relacionan con los problemas que se tratan con BSFF. Sabrás que funciona, ya que serás capaz de ver cambios mensurables en su vida.

Cómo hemos llegado a escribir este libro

Llegué por primera vez a BSFF en 2002. Durante veinte años, había estado explorando la psicología del dinero y el desarrollo de técnicas para ayudar a la gente a mejorar sus finanzas mediante la comprensión de la base emocional de su disfunción financiera. Durante la década de 1990, traté de hacer *coaching* personal y financiero, pero me sentía frustrada porque a pesar de que podía identificar fácilmente las creencias y las emociones que estaban detrás de los problemas financieros, no tenía manera de ayudar a la gente, excepto enviarlas a terapia. Esto no era una solución viable, sobre todo porque la mayoría de los psicólogos no tienen en cuenta el papel de las emociones en el comportamiento financiero, y la mayoría de mis clientes no estaban abiertos a la idea de la terapia.

En 2001, mientras navegaba por Internet, me encontré con una tele-clase sobre EFT que parecía interesante. Después de tomar el curso, yo sabía que EFT podría ser utilizado para resolver el malestar emocional y las creencias limitantes que causan problemas financieros. Rápidamente construí una próspera práctica de *coaching* y ofrecí información y tele-clases de EFT a través

de mi sitio web, ProsperityPlace.com, que ya contaba con un gran número de seguidores.

Mientras yo estaba aprendiendo EFT, había visto a Larry Nims hacer una presentación sobre uno de los videos de Gary Craig y sentí que era hora de explorar BSFF. Compré el manual de Larry, y concerté una cita para hacer una sesión con él. Supe de inmediato que su técnica permitía cambios en un nivel profundo y me podía llevar mucho más allá de lo que había logrado con EFT, tanto personal como profesionalmente.

He desarrollado un gran respeto por Larry, un psicólogo clínico que estaba dispuesto y fue capaz de ir más allá de los límites de las enseñanzas tradicionales para crear una técnica que podría ayudar a millones de personas. Con los años, había probado BSFF en muchos clientes y había visto los cambios observables en sus vidas. Él también enseñó BSFF a cientos de personas en todo el mundo.

Empecé a usar BSFF con mis clientes y me pareció que era el complemento perfecto a las técnicas intuitivas y de trabajo con el niño interior que había desarrollado por mi cuenta y que había usado con mis clientes. La profundidad de los resultados me sorprendió. Quería compartir la técnica con el público del sitio Web, como lo había hecho con EFT, pero sentí que el manual que Larry había escrito debía ser simplificado con el fin de que BSFF pudiera ser entendido por los no iniciados. Estuvo de acuerdo en dejarme reordenar, simplificar y, en algunos casos, reescribir el material. También acordamos trabajar juntos para crear un protocolo fácil de usar para definir y tratar los problemas que podrían ser utilizados tanto por los no iniciados como por los profesionales. Este libro es el resultado.

Larry es el responsable de la creación y el desarrollo de BSFF. Estoy aquí para hacer la técnica más fácil de usar, proporcionando instrucciones prácticas y puntos de vista psicológico.

No nos hacemos responsables de algunas cosas

No iniciados y profesionales pueden utilizar este libro como una guía para aprender el procedimiento de tratamiento de BSFF. Si usted tiene problemas emocionales serios y en curso, le instamos a trabajar con un profesional entrenado. Si usted es un profesional que no está entrenado en el campo de la psicología, es importante que usted sea consciente de las limitaciones de su formación cuando trabaje con clientes. Puede que tenga que buscar a alguien con un entrenamiento más formal para guiarle o trabajar con usted y sus clientes.

Ni Larry Nims ni Joan Sotkin se hacen responsables de los resultados que se consiguen con la técnica que aquí se presenta. Aunque las reacciones desagradables son raras, debe ser consciente de que se trata de cuestiones profundas y es posible que necesite ayuda profesional. Aunque no podemos garantizar ningún resultado psicológico específico, le podemos asegurar que un gran número de consejeros e individuos han dado cuenta de excelentes resultados con BSFF. Se ha utilizado en todo el mundo por personas de todas las edades.

Algunas enfermedades, como las adicciones de largo plazo y el dolor crónico pueden ser resistentes a un tratamiento rápido y deben ser tratadas por un terapeuta profesional. Si usted encuentra que BSFF no funciona para usted, es probable que haya cuestiones importantes enterradas que un profesional entrenado en BSFF puede descubrir.

Capítulo 1. Una técnica sencilla, eficaz

Estás a punto de embarcarte en un viaje a tu subconsciente, la parte de ti que silenciosamente dirige y crea tu vida. Al viajar a tu subconsciente, serás capaz de limpiar un montón de viejos programas destructivos que están funcionando en un segundo plano de tu vida y crean estragos en tu rendimiento y en tu capacidad para vivir tu vida al máximo.

Si estás leyendo este libro, probablemente estás buscando una manera de eliminar sensaciones de incomodidad o situaciones que te impiden ser todo lo bueno que puedes ser. Si éste es el caso, entonces Libérate Rápidamente, a lo que nos referiremos como BSFF, te puede ayudar. BSFF es una técnica muy simple que te puede ayudar en el tratamiento de algunos de tus problemas más complejos.

La técnica es tan simple que muchas personas se preguntan cómo puede tratar una amplia gama de molestias y disfunciones. Incluso cuando las personas obtienen resultados consistentes y confiables, pueden pensar que es demasiado bueno para ser verdad o que el efecto no durará.

Afortunadamente, no tienes que creer que BSFF va a funcionar. Todo lo que necesitas hacer es tratar un malestar con BSFF y ver por ti mismo cómo es de efectiva esta terapia.

Ésta es una lista de algunas de las emociones y situaciones que han sido tratadas eficazmente con BSFF.

- El bajo nivel de autoestima, confianza en ti mismo, sentimiento de no ser valioso o de no merecer
- Confusión, indecisión, la auto-desconfianza, la duda
- Auto-condena, la autocrítica, la auto-rechazo, la culpa
- Reducida capacidad y habilidad mental, emocional, física y social
- Poca eficacia personal y baja energía del ego
- Relaciones disfuncionales y poco satisfactorias, desconfianza, incapacidad para experimentar la intimidad o para conectarse con otros
- Falta de realización personal o de satisfacción, aburrimiento
- Necesidad excesiva de controlar a la gente y las situaciones
- Decisiones de negocio y financieras inadecuadas que limitan tus ingresos, tratando de lograr, pero no consiguiendo resultados en el trabajo o en la escuela
- Aspectos psicológicos de salud y funcionamiento físico pobres, escasez de energía, fatiga, dolores en el cuerpo, alergias, erupciones cutáneas, infecciones, bajo nivel de las defensas del cuerpo
- Falta de entusiasmo por la vida, imposibilidad de abrazar y disfrutar de la vida, insensibilidad emocional,

- Fobias, ansiedades, inseguridad, dilación en la toma de decisiones y en la actuación, paralización
- Soledad, sentimientos de abandono, de aislamiento, de vacío
- Depresión, desesperanza, desánimo, desilusión
- Culpa, vergüenza, bochorno, timidez, inseguridad
- Ira, rabia, resentimiento, amargura, rencor hacia uno mismo y los demás
- Tristeza, pena, impotencia, desesperanza, desánimo, desesperación, angustia, dolor de corazón, remordimiento
- Pérdida de amor y miedo al dolor de la pérdida del amor
- Bajo rendimiento deportivo y bajas capacidades y habilidades físicas
- Adicciones, incapacidad para controlar las emociones, pensamientos o comportamientos (peso, tabaquismo, drogas, juego, sexualidad)
- Bajo rendimiento y satisfacción sexual, disfunción sexual
- Incapacidad de seguir instrucciones médicas o nutricionales; no seguir la pauta indicada con la medicación, síntomas físicos crónicos y quejas
- Incapacidad para confiar, conectar o comunicarse con, o recibir de Dios (cualquiera que sea su concepto de Dios)

Cada uno de estos malestares puede ser potencialmente eliminado de forma rápida y sencilla. Sin embargo, como podrá aprender, muy pocos problemas existen en el vacío y experimentar un alivio completo a menudo requiere una serie de tratamientos que abordan tanto el problema inmediato, así como las creencias subyacentes y los problemas relacionados. (Por otro lado, muchos tratamientos se pueden hacer en una sola sesión.) Usted aprenderá más sobre esto en el próximo capítulo.

¿Qué es BSFF?

En pocas palabras, BSFF es un método muy centrado en el tratamiento de prácticamente cualquier tipo de malestar. Esto se hace eliminando del subconsciente tanto las creencias auto-limitantes como las raíces emocionales de los malestares.

Tu mente subconsciente es un fiel sirviente. Hace lo que le dices. Y lo que vamos a hacer es usar una simple palabra clave/señal, de tu elección, para eliminar todas las raíces de cualquier problema que quieras tratar. BSFF es así de simple. Sin embargo, requiere un poco de delicadeza para reconocer y eliminar todas las raíces de tus problemas. Eso es lo que vamos a mostrarte, cómo hacerlo por ti mismo.

Las teorías básicas que están detrás de BSFF

BSFF se basa en una serie de principios que pueden resumirse de la siguiente manera:

- Los problemas y los conjuntos de problemas son causados por las emociones negativas no resueltas y las creencias arraigadas en el subconsciente
- Los pensamientos, emociones y conductas están controlados y limitados por la programación subconsciente.
- Nuestras creencias determinan el propósito, tiempo, duración y frecuencia de los síntomas psicológicos y de los comportamientos.
- Los sistemas de creencias y las raíces emocionales disfuncionales deben eliminarse completamente con el fin de lograr la libertad psicológica duradera.
- Una historia completa de todos los conjuntos de problemas psicológicos se registra en la mente subconsciente.
- La identificación consciente o la comprensión de un problema que se presenta no es necesario para un tratamiento eficaz.
- Cada problema específico puede ser eliminado instantáneamente con un solo procedimiento.
- BSFF puede tratar con eficacia cualquier problema o conjunto de problemas físicos, psicológicos o espirituales que tenga raíces emocionales.

¿Es científico BSFF?

Hay cuatro criterios que determinan si un concepto, principio, proceso o técnica puede ser llamado científico. Estos son:

- 1) Debe ser *cognoscible*. Debe haber un cuerpo de conocimiento suficiente sobre esa cuestión que puede ser entendido y comunicado.
- 2) Debe ser *observables o mensurables*. Debe haber una manera de definirlo operacionalmente, es decir, detectar o medir los efectos del fenómeno, de modo que otras personas pueden observar los resultados.
- 3) Debe ser *ordenada*. Los acontecimientos deben producirse de manera sistemática y coherente.
- 4) Debe ser *repetible*. Cualquier persona que use exactamente los mismos procedimientos en condiciones similares y controladas, pueden obtener resultados similares y confiables.

En el laboratorio de la vida que es lo que realmente cuenta, BSFF cumple con todos estos criterios. Cualquier persona puede conocer y usar BSFF, cualquier persona puede observar directamente desde la experiencia personal los resultados de los tratamientos y se puede ver el método de trabajo de una manera ordenada y confiable para una amplia variedad de problemas humanos. Finalmente, cualquier persona puede repetir el proceso de tratamiento y obtener consecuentemente los resultados deseados. Durante muchos años, BSFF se ha utilizado en todo el mundo por miles de personas de todas las edades en muchas culturas con resultados

gratificantes. Larry es un cualificado científico de los comportamientos y puede atestiguar el hecho de que los procedimientos de tratamiento que vas a aprender aquí cumplen todos estos criterios científicos. Y además, dan resultado.

Un enfoque orientado hacia la acción

Este libro contiene mucho más que una simple teoría. Aquí encontrarás ejercicios diseñados para ayudarte a desarrollar una conciencia de lo que está pasando dentro de ti para que puedas identificar tus problemas y tratarlos. También podrás aprender exactamente cómo hacer una sesión de tratamiento BSFF por ti mismo.

Nosotros dos sabemos lo que es ser “represores emocionales” (una palabra de Larry) que significa no ser capaz de distinguir un sentimiento de un ladrillo. Por lo tanto, puedo asegurarte que incluso los más bloqueados emocionalmente entre vosotros podéis aprender a reconocer y liberar los sentimientos ocultos que están actuando a través de las historias de tu vida.

Entendemos que hacer frente a tus emociones puede ser una cosa espantosa, especialmente si experimentaste cualquier tipo de abuso en la infancia o si provienes de una familia muy disfuncional. No es raro que la gente tenga miedo a dejar aflorar sus sentimientos, porque piensan que si lo hacen, nunca serán capaces de detenerlos. Por ejemplo, las personas suelen tener miedo a ponerse en contacto con la ira reprimida porque temen que va a salir como rabia violenta. El hecho es que BSFF no activa o no requiere que vuelvas a vivir o recrear los recuerdos incómodos o sentimientos. Todo lo que necesitas es una conciencia de que no te sientes cómodo o de que su vida parece haberse estancado.

¿Funciona BSFF en todas las personas?

BSFF no es algo que se te hace. Se trata de un proceso en el que eres un participante activo. Si te acercas a BSFF con una actitud desafiante o incrédula e insistes en que tu vida cambie por arte de magia sin ningún tipo de esfuerzo por tu parte, no experimentarás los beneficios de BSFF. Sin embargo, si estás dispuesto a ser abierto y a seguir las instrucciones de este libro, verás resultados sorprendentemente eficaces y estarás creando esos resultados por ti mismo.

Es probable que hayas sentido resistencia cada vez que trataste de hacer algo nuevo para ayudarte a ti mismo. Por ello, dentro del Procedimiento de Tratamiento de BSFF hay una técnica para hacer frente a tu resistencia interna y a tu incredulidad. Sirve de ayuda el estar dispuesto a pasar por el proceso de

permitir que tu vida cambie. Para algunas personas, hacer cambios en la vida puede ser incómodo (aunque incluso ese malestar se puede tratar fácilmente con BSFF). Es como mudarse a una casa nueva. De verdad quieres estar allí, pero por lo general te hace falta algún tiempo para adaptarte a tu nuevo entorno.

Hay también algunos temores comunes que pueden impedirte seguir adelante. Estos por lo general se refieren a tu lugar en tu estructura social y la forma en que eso pudiera alterarse a medida que cambies. A pesar de que algunos aspectos de tu vida pueden ser incómodos ahora, has desarrollado un cierto conjunto de comportamientos que te permiten seguir desempeñando tu papel. Cambiar tu vida significa desarrollar hábitos y comportamientos nuevos y más eficaces, y la anticipación de resultados desconocidos puede bloquearte y dar lugar a que no cambies. Por extraño que pueda parecer, el miedo al éxito a menudo interfiere con el progreso de una persona. Con el fin de ayudarte, te ofreceremos algunas sugerencias de tratamiento que puedes utilizar.

¿Funciona BSFF para todos? La respuesta es que sí puede. Lo único que te impide conseguir liberarte de tus malestares es tu propia reticencia a crear y disfrutar de un cambio positivo. Además, como se explica en la Introducción, si tienes serios o graves problemas emocionales, dolor crónico o adicciones desde hace años, y/o estás totalmente fuera de contacto con tus emociones o incluso las tienes miedo, te sugerimos que contactes a un psicólogo que utilice BSFF en lugar de trabajar por tu cuenta.

En el siguiente capítulo, vamos a observar la mente subconsciente y la forma en que trabaja para crear tus historias de vida. A continuación, vamos a ayudarte a definir los problemas y cuestiones que se pueden tratar con BSFF.

Capítulo 2. El subconsciente: tu fiel servidor

Desde el momento en que nacemos, se crean programas subconscientes que determinan el resultado de nuestras vidas. Al aprender a reconocer estos programas y el papel que desempeñan en nuestros dramas de la vida, podemos tratar y eliminar aquellos elementos que causan malestar y bloquean nuestro progreso.

La mente subconsciente puede ser considerada como un fiel servidor, ya que hace lo que se le dice. No juzga los mensajes que recibe como buenos o malos, sólo sigue las órdenes que son creadas por las creencias subyacentes. Por ejemplo, si tienes la creencia de que nunca haces nada bien, tu mente subconsciente te llevará a través de circunstancias de la vida que te permitan experimentar y validar esa creencia una y otra vez. Es posible que desees romper el patrón, pero no importa lo que hagas, parece que nada funciona como debería. El resultado es que te sientes frustrado, decepcionado contigo mismo y paralizado. Esto a su vez conduce a menudo a la creación de muchas experiencias limitantes y dolorosas que implican auto-culpa, autocrítica y auto-rechazo, culpa, vergüenza y desesperanza.

Tu diálogo interior puede sonar algo como esto: "¿Qué pasa conmigo? Nunca hago nada bien. ¿Cómo puedo ser tan idiota? Nunca llegaré a ninguna parte en la vida si hago las cosas de esta manera. Debo ser tonto o algo así. Tal como van las cosas, yo voy a estar atrapado aquí para siempre. Estoy muy triste. "

La mente subconsciente oye: Somos estúpidos y torpes y no puedo hacer nada bien. Nos sentimos miserables y atrapados.

Debido a que es tu fiel servidor, tu mente subconsciente hará un trabajo estelar de asegurarse de que tus historias de vida demuestren que eres estúpido y torpe y que no puedes hacer nada bien. Tus dramas de la vida te permitirán sentirte mal y atrapado. Como resultado, es probable que continúes reforzando tu convicción de que eres estúpido, torpe y que no puedes hacer nada bien.

Tu mundo según tu subconsciente

Todo el mundo tiene creencias, por lo general aprendidas pronto en la vida, que crean los programas que el subconsciente usa para guiar y controlar las percepciones, pensamientos, elecciones, decisiones, sentimientos y acciones. Son estas creencias las que, a través del subconsciente, determinan tu visión del mundo, cómo funciona el mundo, tu lugar en él y tus relaciones con los demás. Más específicamente, tu subconsciente crea tu entendimiento de:

- Quién eres, qué eres capaz de hacer y qué mereces tener o experimentar en la vida -mentalmente, emocionalmente, físicamente, espiritualmente, financieramente, socialmente y en el hogar. Ésta es tu identidad personal o tu propia imagen.
- Cómo de fáciles o difíciles van a ser las cosas en tu vida (tu ética de trabajo, el perfeccionismo, tu confianza en ti mismo y tu propia imagen).
- Qué puedes esperar o merecer de ti mismo, de otras personas, del mundo y de Dios o Poder Superior.
- A qué tipo de limitaciones te enfrentas en relación con lo que puedes dar o recibir de los demás, y cuál es tu situación con Dios o Poder Superior.

Tu mente subconsciente, en definitiva, ha sido condicionada para hacer que te ajustes exactamente a cómo se supone que la vida es para ti. Y lo hace con una fiabilidad muy alta.

Los problemas siguen apareciendo. Esto no es porque conscientemente tengas el deseo o la intención de repetirlos, sino porque tu mente subconsciente – tu fiel servidor- ha sido programada para responder de manera específica a estímulos específicos o factores desencadenantes. Esta programación se inició mucho antes de tener la capacidad de reconocerla, por lo general cuando eras un niño pequeño. No se creó conscientemente, pero fue el resultado de tus experiencias de vida.

Usando un enfoque consciente y esfuerzo, puedes sentirte mejor y controlar la situación por un tiempo corto. Sin embargo, con el tiempo tu subconsciente se hace cargo. Como resultado, las emociones y creencias enterradas estimulan repetidamente hábitos, reacciones o pensamientos molestos. Luego éstos estimulan pensamientos y sentimientos incómodos adicionales, que a su vez crean nuevas dificultades. Y no importa qué tipo de tratamiento tradicional se utilice, no puede haber un alivio permanente, porque el alivio está bloqueado en un nivel subconsciente. Este ciclo de emociones y creencias no resueltas y su interferencia resultante en tu vida puede ser interminable.

BSFF es una herramienta eficaz para la reprogramación de tu subconsciente y la eliminación de los programas destructivos que determinan el resultado de tu vida. BSFF hace uso de la característica del subconsciente de ser un fiel servidor para neutralizar con eficacia la energía emocional en cualquier problema que trates. El sistema de creencias que provocó el problema es desmantelado desde la raíz.

Como resultado, el programa que guía tu subconsciente es desmantelado. Eres

libre de elegir una respuesta a un estímulo en lugar de reaccionar de forma automática. Las emociones fuertes e incapacitantes desaparecen junto con el sistema de creencias subyacentes que te limitan.

¡Puedes liberarte rápidamente!

Inversión Psicológica: el dictador benevolente

En la mayoría de las terapias de la energía, los límites subconscientes se llaman trastornos psicológicos. El Dr. Roger Callahan acuñó este término para describir la diferencia entre lo que conscientemente deseamos y lo que hacemos en realidad o nos permitimos experimentar. La Inversión Psicológica es la que está detrás de todos los auto-sabotajes.

Probablemente estás experimentando una Inversión Psicológica si:

- Sigues posponiendo algo que realmente quieres hacer
- Haces cosas que te generan problemas en el trabajo o en casa
- No haces cosas que sabes que pueden ser beneficiosas
- Dejas que la gente se aproveche de ti
- Haces cosas que van en contra de tus propios deseos o valores con el fin de evitar un resultado negativo percibido
- Te sientes atrapado

El saboteador interior

Cada vez que una Inversión Psicológica está presente, no habrá avances significativos o permanentes en la eliminación de experiencias, angustia emocional, pensamientos, síntomas o comportamientos asociados.

Cuando una Inversión Psicológica está presente seguimos haciendo lo que no queremos hacer y no hacemos lo que queremos hacer. Como resultado de ello, no conseguimos lo que realmente queremos o necesitamos para estar felices y contentos. A menudo, esto nos deja con sensación de aislamiento, autoinculpación, culpa, auto-rechazo, autocrítica, auto-condenación y vergüenza.

La inversión psicológica nos lleva a limitar inconscientemente nuestro propio progreso hacia el crecimiento positivo y la libertad personal. Porque, a un nivel profundo, creemos que no merecemos o no podemos tener lo que conscientemente queremos, nos castigamos o nos negamos a nosotros mismos, lo que nos hace sentirnos aún peor.

Repetidamente nos limitaremos a nosotros mismos, aunque conscientemente

no lo deseamos. Este mecanismo de auto-limitación se ejecuta con un piloto automático generado por años de aprendizaje y condicionamiento subconsciente. Todo esto tiene su efecto negativo y acumulativo sobre nosotros, tanto psicológica como físicamente.

¿Cómo te afecta?

No importa lo mucho que conscientemente desees que algo suceda, la Inversión Psicológica te detendrá siempre en tu camino. Si estás utilizando un tipo tradicional de terapia o tu propia fuerza de voluntad consciente y tu decidido esfuerzo personal, no alcanzarás tus objetivos de alivio permanente de tu angustia, ya que estás inconsciente (sin saberlo) bloqueando este alivio.

Puedes estar bastante seguro de que tienes una Inversión Psicológica si experimentas:

- Cualquier tipo de dilación, de adicción y/o de estrés crónico
- Bloqueos repetitivos en el progreso en cualquier área de la vida
- Curación psicológica o física lenta o bloqueada
- Incapacidad para encontrar el pleno disfrute, la paz y la satisfacción en la vida
- Síntomas físicos crónicos, enfermedades prolongadas o retrasos en la curación y la recuperación

La Inversión Psicológica puede limitarte en prácticamente cualquier área de tu vida mental, emocional, física o espiritual.

Conscientemente, puedes desear sinceramente cambiar algo en tu vida. Subconscientemente, sin embargo, es probable que tengas límites altamente programados en cuanto a cuánta mejora puedes lograr o aceptar. Este auto-sabotaje interno significa que puedes decir: "Yo quiero esto o aquello", o "Yo creo esto o aquello", pero tu mente subconsciente tiene una agenda diferente y automáticamente debilita el plan, la intención o el deseo de la mente consciente.

Por ejemplo, puedes decir: "Quiero ganar mucho dinero." Pero puedes tener una serie de creencias que operan en un nivel subconsciente, tales como:

- No merezco cosas buenas en la vida.
- No valgo mucho.
- Ganar mucho dinero sería desleal con mis padres
- Si gano mucho dinero, mis amigos no me hablarán más
- Si tengo un montón de dinero, la gente me va a utilizar.
- Yo no sabré si la gente me quiere por mi dinero o por mí mismo.

Incluso si tienes el talento o la capacidad inicial y un fuerte deseo de hacer un montón de dinero, tu programación subconsciente te detendrá. Este bloqueo puede hacer que te sientas frustrado, decepcionado o enojado contigo mismo. Puedes criticarte o juzgarte a ti mismo, lo que sólo hará que la Inversión Psicológica sea peor.

El resultado final y doloroso de todos los trastornos psicológicos es que terminamos conformándonos con mucho menos que una vida verdaderamente rica y efectiva de plena auto-expresión y satisfacción. Seguimos, con las mejores habilidades para afrontar los retos que podamos reunir, pero no experimentamos la vida exitosa para la que fuimos diseñados, que es la que realmente necesitamos para crecer como seres humanos.

Con BSFF, se pueden eliminar fácilmente los programas subconscientes que te limitan. Las Inversiones psicológicas se pueden corregir fácil y rápidamente. Entonces, puedes ser libre para encontrar tu verdadera expresión creativa y vivir una vida mucho más plena.

En BSFF, no nos centramos en trastornos psicológicos. Estos límites subconscientes son clasificados como problemas, aunque no todos los problemas son trastornos psicológicos. Vamos a definir los problemas, tal como usamos el término, en el próximo capítulo.

Incluso si estás siguiendo algún tipo de apoyo psicológico ahora, puedes utilizar BSFF como un complemento y acelerar su tratamiento. Esto significa que usted tardará mucho menos tiempo y sufrirás menos trabajando sobre estas cuestiones.

Lo que puedes esperar

La corrección de todas tus Inversiones Psicológicas -y tus problemas- no te convierte automáticamente en una persona sana y rica, ni te permitirá de forma automática amarte y aceptarte. De hecho, la corrección de la Inversión Psicológica y otros problemas no conduce a hacer nada. Por el contrario, abre el camino para que puedas hacer nuevas elecciones y establecer comportamientos nuevos y más flexibles.

No sólo harás frente a los recuerdos dolorosos y a la programación que parecen estar indeleblemente grabados en tu cuerpo emocional. Eliminarás las raíces de las creencias y las emociones que te llevan a ti mismo a sabotearte. Los antiguos programas ya no gobernarán automáticamente tu

vida y no te causarán dolor emocional.

Ejercicios

Hemos preparado una serie de ejercicios para ayudarte a entender cómo reconocer y plantear los problemas que vas a tratar con BSFF. Encontrarás útiles estos ejercicios cuando quieras tratar temas que no se abordan en este libro. No es necesario hacer los ejercicios ahora, pero te sugerimos que los leas. Más adelante se hace referencia a algunas de las afirmaciones de estos ejercicios, cuando vayamos siguiendo las distintas partes del procedimiento de tratamiento de BSFF.

Ejercicio 2.1

Te sugerimos que busques un cuaderno para utilizarlo como un diario de los ejercicios que encontrarás en este libro. Puede ser un cuaderno rayado o un cuaderno de dibujo sin líneas que ofrece más libertad de expresión.

Durante el día, cuando estés haciendo tareas relativamente automáticas, como lavar los platos, caminar o conducir, fíjate en tus pensamientos. Toma conciencia de lo que estás diciéndote a ti mismo.

- ¿Eres crítico contigo mismo?
- ¿Esperas resultados negativos de tus esfuerzos?
- ¿Cuáles son tus expectativas de ti mismo y de quienes te rodean?

Cuando te des cuenta de tu diálogo interno, escribe lo que estás escuchando. Marca la fecha de cada entrada para que puedas seguir tu progreso.

Ejercicio 2.2

Parte 1.

Identifica las áreas en las que parece tener mayor resistencia, o donde te sabotearas a ti mismo y anótalas en tu diario. He aquí algunos ejemplos:

- Quiero bajar de peso, pero no puedo dejar de comer.
- Quiero hacerlo bien en la escuela, pero no puedo ponerme a estudiar.
- Sé que debería hacer las cuentas, pero sigo postergándolo.
- Cada vez que me llegan facturas, sólo las pongo en una pila y se me olvida pagar.
- El garaje necesita limpieza, pero no me siento como para ponerme a hacerlo.
- Yo quiero ser un buen trabajador, pero sigo perdiendo el tiempo.

- No puedo soportar todo el desorden que hay a mi alrededor, pero nunca me pongo a limpiarlo.

Parte 2.

Identifica el diálogo interno que escuchas en relación con el asunto o asuntos que reconoces en la parte 1.

Por ejemplo, si escribes, *quiero bajar de peso, pero no puede dejar de comer*, tu diálogo interno puede ser:

- Estoy gordo y feo
- ¿Qué hay de malo en mí que no puedo dejar de comer?
- Me odio a mí mismo cuando me atiborro como lo hago.
- Yo sé que estoy haciéndome daño.
- Si no dejo de comer, esto realmente va a hacerme daño.
- Estoy tan avergonzado de mi forma de comer.
- Cada vez que abro la nevera, me siento culpable
- Si no dejo de comer, me voy a morir.
- Por lo menos no tengo que preocuparme de cómo estaría en una relación. Nadie me querrá con este aspecto.
- La gente sabrá lo débil que soy, porque tengo sobrepeso.
- Realmente necesito ayuda.
- No es mi culpa seguir comiendo. Son esos anuncios de televisión y todas las personas que me tientan a comer.
- Esto es asqueroso.
- Soy repugnante

Parte 3.

En cuanto a las diversas declaraciones que escribiste en la parte 2, observa si puedes identificar los mensajes que recibiste cuando eras niño y que pueden estar por debajo de tus afirmaciones. Por ejemplo, usando las declaraciones anteriores, puede que hayas recibido los siguientes mensajes:

- No eres tan guapo como tu hermano o hermana, lo que significa que no eres tan valioso
- ¿No puedes hacer nada bien?
- ¿Qué te pasa?
- Nunca serás capaz de cuidarte a ti mismo
- No eres adorable
- Eres un asco.
- Otras personas tienen derecho a superarte

Parte 4.

Ahora mira las afirmaciones de las partes 1-3 de este ejercicio y haz una lista

de las conclusiones aparentes con las que estés de acuerdo subconscientemente. He aquí algunos ejemplos que se extraen de las declaraciones anteriores:

- Yo no soy muy inteligente.
- Yo no soy capaz.
- No soy digno de ser amado.
- No tengo fuerza de voluntad.
- Soy una vergüenza.
- Yo soy débil.
- No puedo hacer nada bien.
- Soy un asco.
- No soy valioso.
- Me pasa algo.
- Es fácil aprovecharse de mí.

Ejercicio 2.3

Ahora mira si puedes reconocer las creencias subyacentes que pueden estar trabajando en otras áreas de tu vida. Estos son algunos ejemplos de creencias comunes que suelen causar problemas:

- Mis hermanos son mejores que yo, ya que reciben más atención.
- No puedo estar seguro.
- La vida está llena de cosas desagradables que te pueden sorprender.
- No es correcto que yo gane más dinero que mi padre/madre/hermano/hermana.
- No pude curar a mi padre alcohólico, así que no soy muy valioso.
- Si yo fuera valioso, no habría sido objeto de abusos.
- Si soy demasiado generoso, la gente se aprovecha de mí.
- Si te digo que Te amo, me vas a manipular.
- Nunca hay suficiente dinero.
- La gente como nosotros no puede tener éxito.
- La gente es mezquina.

Por ahora, simplemente estás tomando conciencia de lo que está pasando en tu mundo interno. A medida que aprendas BSFF, te familiarizarás con la forma de cambiar la naturaleza de tus pensamientos y creencias.

Capítulo 3. ¿Qué es un problema?

En el capítulo anterior hemos dicho que en BSFF, las inversiones psicológicas son problemas, pero no todos los problemas son inversiones psicológicas. Podrías preguntarte, "¿Qué es un problema?". Éste es un concepto que es importante comprender porque lo que tratamos con BSFF son problemas, o grupos de problemas.

Cada vez que te sientes incómodo o sientes que tu vida no se está moviendo en una dirección positiva, tienes lo que llamamos un problema. Y casi cualquier problema puede ser tratado y eliminado mediante la técnica simple que aprenderás en el capítulo 6.

En situaciones que desencadenan un problema, no importa que conscientemente, y lógicamente, pudieras preferir un resultado diferente. Tu mente subconsciente activa fielmente un programa que ya está instalado y permite automáticamente que el problema surja. Uno no elige los programas subconscientes que provocan sus problemas. Estos programas se desarrollaron gradualmente y se acumularon con el paso del tiempo, y estos programas subconscientes son las raíces de tus problemas actuales. Cada problema es una combinación de un conjunto de emociones negativas no resueltas y una creencia acerca de cuál debe ser el resultado de tu experiencia vital.

Probablemente tienes un problema si experimentas:

- Malestar físico que puede tener una base emocional. Esto puede incluir dolores, picazón, tos, náuseas, insomnio, etc.
- Ira, miedo, preocupación, ansiedad, tristeza u otros sentimientos desagradables.
- Sensación de que estás atascado y no vives a la altura de tu potencial.
- Sentirte desconectado de tu verdadera expresión creativa.
- Sentirte desconectado del mundo, de un poder superior, etc
- Mal funcionamiento mental, emocional o físico de cualquier tipo.

Un conjunto de problemas que ocurren al mismo tiempo se llaman *temas*. Por ejemplo, si te sientes incómodo porque tienes sobrepeso, es probable que haya múltiples problemas presentes, incluidos problemas de pobre imagen de ti mismo, sentimientos de ineptitud, incapacidad para expresar emociones, ira reprimida, la necesidad de protección o temas sexuales. Estos son todos problemas que están dentro de un tema. Cada uno de estos también podría ser un tema compuesto de múltiples problemas.

Por ejemplo, los sentimientos de ineptitud podrían incluir los siguientes problemas:

- No puedo hacer nada bien.
- Espero fallar.
- Yo no soy lo suficientemente bueno.
- Hay algo mal en mí.
- No puedo dar a mis padres lo que necesitan de mí.
- Yo soy estúpido.
- Incluso cuando trato de hacer las cosas bien, no lo hago.
- No tengo suficientes ingresos para sentirme digno.
- Cuando estoy con gente rica, me siento inútil.
- Otras personas pueden hacer las cosas mejor que yo.
- Mi hermana/hermano pudieron complacer a mis padres, pero yo no pude.

El hecho es que rara vez se presentan problemas por sí mismos, sino que suelen formar parte de un tema mayor. A medida que se despliegue nuestra explicación del procedimiento de tratamiento de BSFF, aprenderás a reconocer los problemas dentro de un tema que se pueden tratar y eliminar.

Las creencias subyacentes

Debajo de cada problema o tema hay un conjunto de creencias. Las creencias pueden incluir muchos elementos tales como:

- Cómo piensas de ti mismo
- Cómo percibes tu lugar en el mundo
- Cómo crees que debes reaccionar a los sucesos externos
- Cómo se espera que tú reacciones a los sucesos externos
- Qué puedes esperar de los demás, de la vida o del mundo
- La forma en que funciona el mundo
- Cómo el mundo reacciona ante ti

Las creencias pueden ser complejas. Por ejemplo, la creencia de "yo no soy capaz", se puede combinar con "Si yo trato de hacer algo, estoy condenado al fracaso" y/o "No importa lo que haga, la gente pensará que soy estúpido." Así, las creencias pueden contener las acciones y las reacciones previstas.

El sistema de creencias subyacentes a cada problema dice esencialmente a tu subconsciente, "Validarás esta creencia mediante la creación de ciertas experiencias para mí." Ante una situación desencadenante, ya sea interna o externa, tu fiel servidor inmediatamente recrea el problema, es decir, los sentimientos incómodos o la limitación personal.

Supongamos, por ejemplo, que cuando eras joven, tus padres constantemente te criticaban y rara vez te elogiaron. No importaba lo que hicieras, nunca te dijeron que lo estabas haciendo bien. Como resultado, llegaste a creer -y esperar- que cada vez que intentaras hacer algo, serías criticado. Ahora, como

adulto, te preguntas por qué tienes miedo a correr riesgos y a hacer cambios significativos en tu vida. Tienes ansiedad generalizada y rara vez experimentas alegría.

En este caso, por lo general, lo que está ocurriendo en este escenario es lo siguiente:

Tienes una creencia subyacente de que cada vez que intentes algo, alguien te va a criticar. Si te piden que hagas algo, estarás nervioso y pospondrás las cosas, porque estás seguro de que vas a ser maltratado. A pesar de que eres cauteloso y no tomas riesgos, siempre hay alguien que parece estar allí para criticar, si nadie te critica, te criticas a ti mismo. Como resultado, siempre tienes los mismos sentimientos subyacentes de vergüenza, inutilidad e insuficiencia que tenías cuando eras niño. Éste es un tema que se repite una y otra vez.

Una creencia también puede ser el problema

Acabamos de mirar las creencias subyacentes a un problema o a un tema. En BSFF, cada creencia subyacente también se considera un problema que se puede tratar con nuestro método simple.

Es evidente que en el caso anterior la creencia de que cada vez que haces algo que vas a ser criticado es tanto un problema como lo es el resultado – el estar en una situación específica en la que vas a ser criticado. Se trata de un problema dentro de un tema.

Este es un punto clave, porque en BSFF, con el fin de obtener un alivio permanente, es importante tratar no sólo el tema o problema inmediato, sino también los problemas relacionados y las creencias subyacentes a los problemas.

Ejercicio 3.1

Es más fácil identificar los temas y los problemas cuando tienes cierta conexión con tus sentimientos, y esto ocurrirá cada vez más a medida que practiques las técnicas de este libro. Si tienes problemas para identificar tus molestias ahora, te sugerimos este ejercicio:

- Siéntate en una silla, preferiblemente con la espalda recta. Cruza los tobillos o pon los pies en el suelo. Junta las manos suavemente en tu regazo y cierra los ojos.
- Respira profundamente, inhala y exhala.
- Imagina que estás viajando dentro de su cuerpo. Viaja a través de tu mandíbula, tus hombros, tu pecho y tu abdomen. En cada lugar, para y trata de ser consciente de cómo se siente esa parte de tu cuerpo. ¿Hay alguna

tensión, malestar o dolor? ¿Alguna parte de tu cuerpo se siente diferente de las otras? ¿Cambia algo cuando pones tu conciencia en esa parte? No trates de definir lo que sientes, sólo de ser consciente de las diferentes sensaciones.

- Después de haber examinado esas cuatro áreas del cuerpo, vuelve al lugar donde sentiste más molestias. Una vez más, sé consciente de las molestias. Toma una inhalación profunda y profundiza en esa parte (algunas de las molestias pueden realmente disminuir cuando se hace esto.) Ese malestar puede ser lo que llamamos un problema.
- Si quieres ir más lejos, piensa que el malestar puede hablar. ¿Qué diría? ¿Qué tendría miedo a decir? Lo que aparezca puede ser considerado como un problema (o un tema). Por ejemplo, podría decir: *Me siento tenso y ansioso. Creo que es porque me temo que no voy a tener el dinero suficiente para pagar el alquiler. Tengo miedo de decirte que me siento tan inepto.*

Ejercicio 3.2

En este ejercicio, practicarás la identificación de un tema o un problema cuando te das cuenta de que algo te está haciendo sentir incómodo.

Somos conscientes de que cuando empieces a aprender acerca de BSFF y entender cuántos temas y problemas se pueden tratar, es posible que tengas un gran flujo de ideas sobre lo que quieres tratar. La siguiente lista de preguntas puede ayudarte a enfocarte en un tema específico antes de comenzar una sesión de BSFF contigo mismo.

Coge tu cuaderno y escribe las respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿En qué área de tu vida te sientes incómodo? (Por ejemplo, en el trabajo, las relaciones, el cuerpo físico, la mente, el espíritu, la emociones, las finanzas, el rendimiento deportivo, los logros, etc)
2. ¿Cómo sabes que te sientes cómodo? (Me duele la cabeza, me siento tenso, tengo miedo, estoy atrapado, estoy confundido, etc)
3. Usa la lista de los sentimientos BSFF que se encuentra en el Apéndice B como guía, ¿qué sientes en relación con el área de tu vida a la que te estás refiriendo? (Es posible que haya todo un grupo de sentimientos.)
4. ¿Hay alguna persona que desencadene los sentimientos que acabas de mencionar?
5. ¿Esa persona te recuerda a alguien de tu familia de origen? ¿A quién?
6. ¿Hay algún suceso externo que desencadene los sentimientos? (Celebración de un día de fiesta, ir a la iglesia, prepararse para estudiar, tratar con las cuentas, ser criticado, etc)
7. ¿El suceso te recuerda algo de tu infancia? ¿Qué?

Ejercicio 3.3

Ahora, con tus respuestas numeradas del ejercicio anterior, pon todo ello junto como enunciado de un problema o de un tema en uno de los siguientes tipos de declaración. Después de cada formato de declaración, vamos a dar algunos ejemplos.

A. En (1), estoy experimentando (2) y me siento (3).

- En mi negocio, no tengo suficientes clientes y me temo que nunca tendré éxito.
- En el trabajo, mi jefe me trata como a un niño, y me produce rabia e inseguridad.
- En mi matrimonio, mi esposo no me toma en serio y estoy frustrada.
- En la escuela, me cuesta mantenerme al día con el trabajo y me siento avergonzado e inepto.

B. Cuando estoy con (4), que me recuerda a (5), me siento (3).

- Cuando estoy con mi amiga Susana, que me recuerda a mi hermana, me siento celoso.
- Cuando tengo que hablar con mi profesor, que me recuerda a mi padre, me temo que me va a criticar.
- Cuando tengo que hacer frente a cualquier figura de autoridad, me acuerdo de mi madre, y quiero rebelarme.

C. Cuando estoy con (4), me siento (3).

- Cuando estoy con gente que tiene más dinero que yo, me siento intimidado.
- Cuando hablo con mi jefe, me siento como un niño.
- Cuando estoy con mi hermano/hermana, me siento inferior.
- Cuando estoy con mi amigo Bill, siento que nunca puedo alcanzar sus logros.

D. Cuando estoy (6), me siento (3).

- Cuando tengo que pagar mis cuentas, me siento abrumado.
- Cuando trato de estudiar, me pongo muy ansioso.
- Cuando quiero hacer mis tareas, me quedo paralizado.
- Cuando pienso en mi futuro, me da miedo.

E. Cada vez que pienso en (5) o (7), me siento (3).

- Cada vez que voy a intentar algo que nunca he hecho antes, pienso en el momento en que rompí la ventana del vecino cuando yo tenía 9 años, y tengo miedo de ser castigado.
- Cada vez que pienso en mi hermana, me siento avergonzado de la forma en que la traté.
- Cada vez que pienso en que mi padre estaba borracho, me siento mal del estómago.
- Cada vez que pienso en mi hermano, me siento como si yo no diera la talla.

Ejercicio 3.4

Ahora puedes comenzar a identificar las creencias que están detrás de tus temas y problemas. Vamos a crear algunas declaraciones con los formatos anteriores y te mostraremos cómo identificar las creencias subyacentes.

He aquí un ejemplo usando la declaración A (véase más arriba):

En (1), estoy experimentando (2) y me siento (3).

En mi negocio, no tengo suficientes clientes, y creo que nunca voy a tener éxito.

En este punto, utiliza una combinación de lógica e intuición para llegar a las creencias que están detrás de la declaración. ¿Cuáles podrían ser algunas de las creencias que es posible estén aquí detrás? ¿Qué te parecen las siguientes?:

- Nunca voy a tener éxito.
- Debe haber algo mal en mí.
- Nunca seré capaz de hacer el marketing que tengo que hacer.
- No merezco ser feliz o tener éxito.
- Yo no estoy dispuesto a hacer lo que es necesario para tener éxito.
- En realidad no puedo conseguir lo que quiero.
- Yo no tengo la personalidad que hace falta para tener éxito en este trabajo.
- Estoy mental o emocionalmente paralizado y soy incapaz de superar mis limitaciones.

Creencias que fueron programadas en ti por tus padres pueden ser la base de algunos de tus problemas. En el ejemplo anterior, las siguientes se pueden aplicar:

- La gente como nosotros tiene que luchar.

- Nada en la vida es fácil.
- Es difícil llegar a alguna parte en la vida.
- No debes intentar abarcar más de lo que puedes.
- Si no puedes hacer algo bien, no debes hacerlo.
- Las personas que tienen éxito son egoístas.

A medida que piensas sobre las creencias que lógicamente pueden estar presentes, nota tu reacción ante cada afirmación o creencia. Probablemente sentirás que algunas de las declaraciones suenan más ciertas que otras, ahí está trabajando tu intuición. Presta atención a tus reacciones y reconoce a tu mente subconsciente que te muestra la validez de tu experiencia.

Haz una lista de todas las creencias que sientes que están presentes en tus declaraciones. Puedes encontrar que las mismas creencias se producen en muchos problemas y en sus variaciones.

También puedes hacer una lista de todos los incidentes que se destacan en tu memoria que podrían relacionarse con el problema o tema que has definido. Para el ejemplo anterior, sería una lista de todos los momentos, tan lejos como puedas recordar, cuando trataste de hacer algo y no lo conseguiste. También podrías recordar algo que sucedió a uno de sus padres y que le impidió tener éxito, y la forma en que respondiste al incidente.

Ahora vamos a crear otro ejemplo usando la declaración B (véase más arriba):

El tema es que cuando estoy con (4), que me recuerda a (5), me siento (3).

Cuando tengo que hablar con mi jefe, que me recuerda a mi padre, me siento intimidado y con miedo a expresarme auténticamente. Me pongo muy nervioso y me siento como un niño pequeño, que será castigado si no lo hago todo exactamente como él quiere. Aquí hay algunas creencias que pueden estar detrás de esta declaración:

- Si soy honesto acerca de quién soy, voy a ser castigado.
- No tengo derecho a ser quien soy.
- La gente no me aprueba.
- Nunca estoy seguro de si estoy haciendo bien las cosas.
- A menudo soy ineficaz.
- No estoy apoyado.
- Es fácil para los demás tener poder sobre mí.
- No puedo estar cómodo con las figuras de autoridad.
- No puedo ser respetado por las figuras de autoridad.
- Los niños deben ser vistos pero no escuchados.
- Tu padre sabe lo que es mejor para ti.

Mirando hacia atrás en el pasado, puedes hacer una lista de incidentes en los que fuiste castigado por cometer errores o avergonzado por una figura paterna o de autoridad.

Sugerimos hacer este ejercicio en tu diario con las declaraciones de la A a E. Nos referiremos a este ejercicio cuando se describa el procedimiento de tratamiento de BSFF.

Capítulo 4. Los primeros pasos

Acabamos de explicar uno de los aspectos técnicos más importantes de BSFF -cómo identificar las cuestiones y problemas. Ahora es el momento de dar otro paso hacia adelante y te presentaremos las instrucciones a tu subconsciente y te mostraremos cómo elegir una palabra “señal”.

Cuando hablamos por primera vez sobre el subconsciente, dijimos que es un fiel servidor y hace lo que está programado para hacer. Básicamente, lo que vas a decir a tu subconsciente es que cada vez que utilices tu palabra “señal”, será una señal a tu subconsciente para eliminar las raíces emocionales y las creencias que están causando de manera automática el problema concreto que desees tratar.

La frase "raíces emocionales" se refiere a un conjunto de emociones negativas no resueltas de experiencias pasadas. Puede haber muchas capas de problemas muy profundos que conforman las raíces de cualquier asunto o problema que estés tratando. Estos problemas ocultos ayudarán indirectamente a crear, alimentar y perpetuar el problema o tema que se está tratando. El momento, la intensidad y la duración de las reacciones automáticas que constituyen el problema o tema están determinados por las creencias que tienes.

El simple proceso de notar de forma consciente un problema y el uso de la palabra “señal” le indicará a tu mente subconsciente que elimine *ese preciso problema*. Tú eres consciente de tus problemas y los tratas mediante el uso de la palabra “señal”. Los ejercicios que hicimos en el último capítulo te ayudarán a identificar tus temas y los problemas que componen esos temas. A continuación, puedes tratar cada problema con el procedimiento de tratamiento BSFF. En el capítulo 6 te daremos instrucciones específicas para el tratamiento de cualquier tema. En el capítulo 10, te guiaremos por el proceso de tratamiento de algunos problemas comunes.

Con un solo uso de la palabra “señal”, se eliminan de manera simultánea todos los niveles de las raíces y creencias relacionados con cada problema tratado de forma individual. No importa cuántas raíces estén involucradas, tu fiel servidor eliminará o neutralizará, todo el problema en todos los niveles de la psique. En la mayoría de los casos, puedes tratar cada problema con un solo uso de tu palabra “señal”. Cuando te demos las instrucciones específicas para el Procedimiento de Tratamiento BSFF, también vamos a explicarte cuando pueden ser necesarios múltiples usos de la palabra de la señal.

Sorprendentemente, esto constituye la base del Procedimiento de Tratamiento de BSFF. Tu mente subconsciente hace todo el trabajo. Solamente señalas tu intención de hacerlo con tu palabra “señal”.

La elección de una palabra “señal”

No hay nada complicado en la elección de una palabra “señal”. Sólo escoge una palabra o frase corta que desees utilizar. Lo mejor es escoger una palabra que no tenga una fuerte carga emocional, como por ejemplo la palabra "dinero".

Estos son algunos ejemplos de palabras claves de nuestros clientes han usado:

Estupendo	Alegría	Alabanza
Dinamita	¡Sólo hazlo! (<i>Just do it</i>)	Estoy feliz
¡Suéltalo!	¡Vamos chica!	Libertad
¡Yo lo puedo hacer!	Ser libre	Shazam
Paz	Luz	Amor

Puedes cambiar tu palabra “señal”, o añadir otras, siempre que lo desees. Le vas a dar tu subconsciente la instrucción que debe usar cualquier palabra (o palabras) “señal” que decidas utilizar.

Si utilizas tu palabra “señal” fuera de una sesión de tratamiento, tu subconsciente no lo tomará como una señal para tratar algo. En otras palabras, tienes que tener la intención de tratar algo para que funcione.

Elige ahora una palabra “señal” y escríbela en tu diario.

Para comprender las instrucciones a tu subconsciente

Vas a leer las instrucciones que aparecen a continuación, ya sea en silencio o en voz alta, sólo una vez. A partir de entonces, tu mente subconsciente siempre estará de acuerdo en tratar cualquier cuestión que le hayas dicho que trate. No tienes que darle estas instrucciones nunca más, aunque es posible que desees agregar algo a estas instrucciones. Ellas seguirán siendo operativas siempre, a menos que le digas a tu fiel servidor que no lo haga más.

Todo lo que has leído hasta ahora tiene el propósito de ayudar a tu mente subconsciente a comprender lo que quieres decir con "problema" y "tema" y lo que quieres que tu mente subconsciente haga por ti cuando le des la señal.

Las Instrucciones a Tu Subconsciente incluyen el concepto de la totalidad de tu personalidad, es decir, de quién eres como persona. Están construidas para incluir todos los rincones posibles de tu personalidad

individual y de toda tu persona – a lo que usualmente nos referimos como "yo" o "mí".

Te darás cuenta de que las instrucciones se expresan con términos como NUESTRO, TODOS, NOS o NOSOTROS. Esto es muy significativo, ya que se refiere a todas las partes de ti que se mencionan en el segundo párrafo de las instrucciones. Para que el tratamiento sea totalmente eficaz, cada una de estas partes tiene que ser reconocida y admitida como una posible área de almacenamiento de los diversos aspectos de cada problema que se aborda. Estamos invitando amablemente a todas esas partes para que participen en los tratamientos.

Hacemos esto porque en algún momento de nuestro desarrollo psicológico, algunas partes de nosotros pueden haberse separado o fragmentado. Esto puede suceder debido a la falta de autoestima o amor propio; también puede ser causado por experiencias traumáticas que crean una asociación negativa con el problema particular que ahora queremos tratar. Como una defensa contra el dolor psicológico, podemos haber disociado subconscientemente una parte de nosotros mismos de las experiencias dolorosas.

Esta parte vital de nosotros mismos tiene que ser invitada de nuevo a volver a formar parte del conjunto e incluida en cada tratamiento con BSFF - una invitación y un reconocimiento que son esenciales para que el tratamiento sea completo. Ten en cuenta que al utilizar las palabras "yo", "mí", "mí mismo", etc, en el tratamiento de un problema, tu subconsciente entenderá que están incluidas en el tratamiento todas las partes de ti mismo y todas las experiencias pasadas que se relacionan con el problema que estás tratando.

A medida que leas las instrucciones a tu subconsciente, no te preocupes acerca de si conscientemente entiendes lo que lees o lo que hemos discutido. Tu mente subconsciente sí lo entenderá. Una comprensión más consciente llegará a medida que practiques BSFF y releas (para entenderlas mejor) las instrucciones en el futuro.

Lee estas instrucciones para tu subconsciente:

En las instrucciones que siguen, hay una referencia a los "tapones". Estas son creencias que impiden el progreso. Vamos a explicarlos en detalle en el siguiente capítulo.

Recuerda, sólo tienes que leer las instrucciones una vez. Inserta tu palabra "señal" en los lugares apropiados. Lea en voz alta todo desde este punto

hasta a las palabras "Fin de las instrucciones."

“Estas instrucciones son para ti, NUESTRA mente subconsciente. Cada vez que NOSOTROS conscientemente observemos cualquier problema que queramos que elimines, simplemente vamos a pensar o decir NUESTRA palabra “señal” y tú harás el tratamiento completo BSFF de ese problema para NOSOTROS. La palabra “señal” que NOSOTROS elegimos utilizar es/son : _____

Tratarás al mismo tiempo todas las partes profundas/antiguas, generacionales y presentes y todas las partes disociadas/fragmentadas, todas las raíces emocionales y todas las creencias que participan en estos problemas y/o en todos los problemas relacionados que contribuyen a estas experiencias. Esto significa que vas a tratar todos los aspectos mentales, emocionales, físicos y espirituales de todos los problemas relacionados y todas las partes disociadas/fragmentadas de mi personalidad que participan de alguna manera en todos estos problemas, (me refiero aquí a todas estas partes, en cualquier combinación, como TODOS NOSOTROS, NOS, NUESTRO, YO, MI, ME, etc.)

Eliminarás todos estos problemas en todos los niveles y en cada parte de nuestro ser que pueda contribuir en alguna forma, directa o indirectamente, a alimentar, a ayudar, a causar o, de alguna manera mantener o apoyar cada problema específico de los que NOS hemos dado cuenta y queremos que trates. En cada tratamiento tratarás/limpiarás todas estas cosas por completo, permanentemente y de manera segura.

Esto significa que tú, NUESTRA mente subconsciente, eliminarás todos y cada uno de los niveles de todas las raíces emocionales y las creencias que nos limitan y que intervienen en cada problema que NOSOTROS elegimos y queremos que trates. Incluirás, en cada tratamiento, desde la primera a la última vez que NOSOTROS hayamos experimentado cualquiera de las partes y todas las partes de cualquier problema que NOSOTROS estamos señalándote que elimines.

También eliminarás al mismo tiempo cualquier factor de estrés post-traumático, factores que se asocien con el problema y que se hayan desencadenado, o re-activado, en cada experiencia o por cada raíz emocional involucrada en todos los problemas que tratamos.

Vas a resolver a fondo estos efectos de *stress* post-traumático para que ya no NOS causen ningún tipo de malestar o desequilibrio mental, emocional, físico o espiritual. Los factores de *stress* post-traumático que vas a eliminar incluyen todos los siguientes siete efectos negativos sobre NOSOTROS COMO CONJUNTO e incluyen cualquier otro efecto debilitador o paralizante de stress post-traumático del problema tratado:

Shocks a NUESTRO sistema
 Malestar en NUESTRO sistema
 Estrés en NUESTRO sistema
 Perturbación a NUESTRO sistema
 Alteración a NUESTRO sistema
 Trauma a NUESTRO sistema
 Molestia a NUESTRO sistema

Harás todo esto para NOSOTROS ya sea que [NOSOTROS] sepamos o no conscientemente cuál es el problema, e incluso cuando NOSOTROS no podamos identificar, describir o denominar el problema con palabras. NOSOTROS sólo tenemos que darnos cuenta conscientemente del problema y utilizar NUESTRA palabra “señal” que hemos elegido, y tú tratarás y eliminarás, en todos los niveles de nuestra mente y nuestro ser, el problema específico, por completo, con seguridad y de forma permanente, y todas las partes relacionadas que contribuyen al problema.

Harás todo esto para NOSOTROS, no importando qué combinaciones o niveles de NOSOTROS COMO CONJUNTO estuvieran involucrados/incluidos en el momento en que cada uno de estos problemas relacionados estuvo siendo instalado o re-experimentado. Eliminarás completa y permanentemente todos y cada uno de los problemas que NOSOTROS tratamos junto con toda la programación subconsciente que NOSOTROS podamos tener y que ahora o en algún momento cause cualquier forma de vulnerabilidad en NOSOTROS que podría llevarNOS a mantener el problema, recuperarlo de nuevo, permitirle que vuelva o aceptar o recibir su vuelta pasivamente de cualquier posible manera, modo o forma.

Eliminarás al mismo tiempo también todos y cada uno de los demás problemas que NOS hacen vulnerables a que cualquier problema tratado pueda regresar de alguna manera o en cualquier momento en el futuro.

A pesar de que vamos a tratar otros temas, seguirás tratando

automáticamente todos los aspectos de cada problema o tema hasta que todos los conocimientos relevantes sobre el origen o las causas de cada problema tratado sean claramente reconocidos y comprendidos por nuestra mente consciente.

A partir de ahora vas a hacer todo esto para NOSOTROS, con cualquier problema o problemas que NOSOTROS notemos conscientemente y tengamos la intención de tratar, cada vez que NOSOTROS iniciemos el tratamiento con cualquiera de NUESTRAS palabras o frases “señal” o con cada una de las palabras o frases adicionales que NOSOTROS te digamos alguna vez que NOSOTROS queremos utilizar como “señal”. Simplemente basta con que NOSOTROS notemos un problema e iniciemos el tratamiento con NUESTRO pensamiento o con NUESTRA voz mediante el uso de cualquiera de NUESTRAS “señales”.

Cada vez que NOSOTROS tratemos los "tapones" o tratemos cualquier ira, juicio, crítica o rencor, o cualesquiera otros pensamientos, sentimientos, actitudes o creencias que nos limiten y que NOSOTROS podamos tener sobre o hacia NOSOTROS mismos, eliminarás todos los que NOSOTROS podamos no haber tratado en sesiones previas de tratamiento. Realizarás este trabajo de puesta al día del tratamiento sin importar cuanto tiempo haya pasado desde que hicimos el tratamiento anterior.

Del mismo modo, cada vez que NOSOTROS tratemos la ira o el rencor hacia otra persona o grupo de personas, NOSOTROS estaremos tratando toda la personalidad y todas las partes de cada persona, o para cada persona en un grupo de personas. Esto será así incluso si NOSOTROS usamos la palabra "tú" o utilizamos su nombre o sus nombres cuando nos refiramos a ellos en los tratamientos.

Mente subconsciente, a partir de ahora tú siempre harás todas estas cosas para las que te hemos dado instrucciones para hacer por NOSOTROS en el momento en que te demos la “señal”, sin importar en qué condición, circunstancia, situación o estado mental y emocional estamos NOSOTROS o cuál es el problema que NOSOTROS podamos estar sintiendo, imaginando o recordando. Y NOSOTROS te damos las gracias y te apreciamos y te respetamos profundamente por ser siempre NUESTRO fiel servidor en todas estas formas.

Fin de las instrucciones.

Estas declaraciones incluyen todas las instrucciones de BSFF a tu subconsciente. Son muy largas, ya que están destinados a ser amplias y comprensivas. Es esencial la eliminación de todo lo que de alguna manera contribuye a cada problema. El objetivo es no dejar nada que pudiera indicar a la mente subconsciente que reconstruyera el problema o asunto.

Ahora que has elegido una palabra “señal” y has leído las instrucciones a tu subconsciente, tu fiel servidor va a hacer estos tratamientos para ti de ahora en adelante cada vez que utilices tu palabra “señal” para algún problema. En este punto, estamos casi listos para marcar los pasos del tratamiento.

Capítulo 5. Unos cuantos elementos importantes

Antes de esbozar los pasos del verdadero tratamiento, hay algunos elementos relacionados con el Procedimiento de Tratamiento BSFF que nos gustaría presentar.

Cómo se tratan los problemas y los temas

Ya hemos mencionado que los problemas son tratados diciendo la palabra “señal”. Debido a que ésta es una parte esencial de un tratamiento de BSFF, vamos a aclarar el concepto antes de llegar al verdadero tratamiento. Ten en cuenta que un problema es una declaración de un malestar, limitación o creencia específicos que están detrás de la molestia o la limitación que estás experimentando. Los temas son conjuntos de problemas que ocurren al mismo tiempo.

Echemos un vistazo a uno de los temas que se indica en el ejercicio 3.3. El tema fue expresado: *En mi negocio, yo no tengo suficientes clientes, y siento como si nunca fuera a tener éxito*. Nos fijamos en algunas de las creencias que están detrás del tema.

En realidad, hay dos cuestiones por separado aquí. 1) No tengo suficientes clientes y 2) Me siento como si nunca fuera a tener éxito. Cada una de las creencias que están detrás de estos temas también se tratan como un problema.

Para tratar estos temas, expresa el tema y, a continuación, di tu palabra “señal”. A continuación, expresa cada problema, incluyendo las creencias subyacentes que están relacionados con el tema, y después de cada decir cada problema di tu palabra “señal”. En el caso de los dos temas que hemos tratado más arriba, aquí tienes algunas de las declaraciones que puedes tratar:

- No tengo suficientes clientes. Palabra “señal”.
- Nunca voy a tener éxito. Palabra “señal”.
- Debe haber algo mal en mí. Palabra “señal”
- Estoy mal porque no hago lo que se supone que debo hacer. Palabra “señal”
- No merezco ser feliz o tener éxito. Palabra “señal”
- Yo no estoy dispuesto a hacer lo que hay que hacer para tener éxito. Palabra “señal”.
- No me gusta hacer el marketing que tengo que hacer. Palabra “señal”.
- Tengo que luchar. Palabra “señal”.

- Nada en la vida es fácil. Palabra “señal”.
- Es difícil llegar a conseguir algo en la vida. Palabra “señal”.
- Si tengo éxito, voy a ser “demasiado grande para mis pantalones”. Palabra “señal”.
- Ya que no puedo hacer las cosas bien, ¿por qué intentarlo?
Palabra “señal”.

Cuando leiste las instrucciones a Tu Subconsciente, le dijiste que cuando notes un problema y lo trates pensando o diciendo la palabra “señal”, tu subconsciente eliminará todas las raíces del problema a tratar. Como verás en los próximos capítulos, puede haber muchas declaraciones de problemas en relación con un tema en particular. Nuestro enfoque en este momento es mostrarte cómo son tratadas estas declaraciones.

Cuando hagamos un tratamiento completo en el siguiente capítulo, te darás cuenta de que algunas de las declaraciones tienen un enfoque positivo, como *Me gusta a mí mismo*, mientras que otros tienen un enfoque aparentemente negativo, como, por ejemplo, *No puedo hacer nada bien*. Ten en cuenta que éstas son declaraciones de problemas que se relacionan con el problema que se está tratando. No son afirmaciones. Usted podría preguntarse por qué estaríamos tratando una declaración positiva, como *Me gusta a mí mismo*.

Con la palabra “señal”, estás tratando dos tipos de declaraciones:

1. Declaraciones que, consciente o inconscientemente, es probable que creas que son verdad, pero que sería beneficioso que dejaras de creer que son verdad. Declaraciones negativas, como *No puedo hacer nada bien*, pertenecen a esta categoría.
2. Las declaraciones que, consciente o inconscientemente, es probable que no creas que son verdad, pero que sería beneficioso para creyeras que son verdad. Las afirmaciones positivas, como *Me gusta a mí mismo*, están en esta categoría.

Para todas las declaraciones, se puede utilizar tanto su aspecto positivo o negativo, o ambos. Por ejemplo, podrías decir, o bien *No puedo hacer nada bien* o *Lo hago todo bien*, o ambas cosas. Cada tipo de declaración se trata de la misma manera — diciendo tu palabra “señal”. Cada declaración se trata como si fuera un problema, tanto si crees que es un problema como si no lo crees.

Te mostraremos cómo tratar una serie de temas habituales para que puedas comprender plenamente la forma de hacer las declaraciones que vas a tratar.

La rutina Ira/Perdón

Una parte fundamental del procedimiento de tratamiento de BSFF es tratar toda la ira, la crítica, el juicio y el rencor hacia otra persona o grupo de personas, hacia Dios/Poder Superior, hacia el mundo, hacia las circunstancias de la vida, y/o hacia ti mismo. La ira y el correspondiente rencor, si no se tratan, se infectarán y se instalarán en un nivel profundo. La presencia de estas emociones puede diluir el efecto de cualquiera de los tratamientos de BSFF que hayas hecho sobre un tema en particular.

Por ejemplo, supongamos que estás tratando el tema, descrito en el capítulo 3, de sentirte intimidado por tu jefe que te recuerda a tu padre. Puedes tratar los sentimientos de intimidación, frustración y miedo a ser castigado, pero si no recibes tratamiento para la rabia que probablemente estás albergando hacia tu padre y tu jefe, el efecto del tratamiento puede no producirse.

No tiene que sacar a relucir la ira para tratarlo. Puedes asumir que está ahí. También puedes asumir que si no perdonas a tu padre y a tu jefe, el problema seguirá ahí contigo. También es muy probable que estés enojado contigo mismo por perder tu fuerza ante tu jefe o por no ser fiel a ti mismo. Por lo tanto, al final de una sesión de tratamiento, daremos el paso de tratar la rabia y el rencor hacia ti mismo.

La ira y el rencor pueden ser tratados ya sea a medida que surgen mientras se está tratando un tema ya sea al final de un tratamiento durante la Secuencia de Cierre, que se describe en el capítulo siguiente. Toda la ira, los juicios, la crítica y el rencor relacionados con los temas que tratas durante una sesión se tratan con el uso de la palabra “señal”. Al hacer esto, estás, en efecto, tratando sentimientos que has estado manteniendo por todos los daños, ofensas, traiciones, fracasos, etc percibidos que están relacionados con el tema (o temas) en lo que te estás concentrando. Lo mismo ocurre cuando tratas ira, juicios, críticas y rencor hacia ti mismo.

Si experimentas ira durante el tratamiento de un problema, puedes hacer una declaración como *Estoy tan enojado con mi padre por haberme tratado como lo hizo*, seguido de tu palabra “señal”. O bien, puedes utilizar esta declaración más amplia:

Ahora estoy tratando, de una vez, toda mi ira, juicios, críticas y rencor hacia mi padre para todos los problemas que acabo de tratar. Palabra “señal”.

Por otra parte, si la ira es más general y no está dirigida a una persona, puede hacer una declaración más amplia, como

Ahora estoy tratando, de una vez, toda mi ira, mis juicios, mis críticas y mi rencor hacia cualquier persona involucrada en alguno de los problemas que acabo de tratar. Palabra “señal”.

Aunque tienes la opción de utilizar esta última afirmación al final de un tema, es necesario que la uses al final de una sesión para aclarar cualquier resto de ira hacia ti mismo y hacia cualquier otro. Aprenderás a hacer esto en la descripción de la Secuencia de Cierre.

Después de tratar la ira, los juicios, las críticas y el rencor con tu palabra “señal”, vas a hacer la técnica de perdón con *tapping* que se describe a continuación. Mediante el *tapping* y no sólo declarando tu palabra “señal”, te será más fácil centrarte en el acto del perdón. (Puede ser suficiente decir tu palabra “señal”, pero te recomendamos que emplees la técnica de *tapping*.)

La rutina del perdón tiene un efecto de limpieza, incluso si no crees lo que estás diciendo. Te sugerimos que te familiarices con ella antes de que empieces a hacer tratamientos en ti mismo.

Para usar el *tapping* para el perdón, el pulgar de cualquiera de las manos debe golpear ligeramente en cualquier otro dedo de la misma mano, mientras repites una de las siguientes afirmaciones en tres ocasiones:

- Yo te perdono, _____ (nombre de la persona o pariente como, por ejemplo, "mi madre"), él/ella está/estaba haciéndolo lo mejor que puede/podía.
- Yo perdono a todos los involucrados en los problemas que he tratado hoy, que están/estaban haciéndolo lo mejor que pueden/podían.
- Te perdono Dios (Señor, Padre) y sé que estás/estabas siempre aquí/allí haciendo lo mejor y lo correcto para mí.
- Yo te perdono Mundo/Vida y sé que sólo estás siendo como eres.
- Me perdono a mí mismo, yo sé que estoy/estaba haciéndolo lo mejor que puedo/podía.

Como ya se señaló, la rutina ira/perdón siempre se utiliza al final de una sesión de tratamiento durante la Secuencia de Cierre. También se puede utilizar durante la sesión para tratar un tema específico en caso de necesidad, es decir, si el problema es particularmente estresante y limpiarlo nos parece importante en ese momento.

Tapones

Los Tapones son problemas o temas que suelen interferir con tu posibilidad de usar y beneficiarte de BSFF: los Tapones detienen el proceso y no le dejan trabajar. Los Tapones son mensajes que se reproducen como cintas magnetofónicas dentro de tu subconsciente, reforzando constantemente tu estado actual de malestar y limitación.

Puedes estar experimentando un tapón o dos en este mismo momento. Revisa si alguna de estas cintas se está reproduciendo en tu mente:

- No tengo tiempo para leer o hacer estas cosas.
- Mis problemas no son tan malos. Puedo vivir con ellos.
- Este producto es muy misterioso, extraño o muy en contra de mi religión.
- No leo muy bien. Es difícil para mí entender todo esto.
- Voy a empezar más tarde.
- ¿Quién seré yo, si hago estos cambios?
- Van a pensar que estoy loco si hago estas cosas.
- No merezco tener una ayuda tan eficaz.
- Me duele la cabeza/los ojos/ la espalda. Estoy cansado. Necesito una siesta.
- Estoy desesperada. ¿Para qué intentarlo?
- ¿Qué pasa si no funciona? No puedo tener otra decepción.
- Debería hacer esto, pero no quiero que nadie me diga qué debo hacer. Voy a aclararme yo y lo haré cuando esté bien y preparado.
- No puedo, no lo haré y no me atreveré a hacer algo que no entiendo o no puedo explicar a los demás.

Como se verá en el Procedimiento de Tratamiento BSFF en el capítulo siguiente, trataremos un grupo específico de Tapones al final de cada sesión. También puedes tratar los Tapones, como los enumerados anteriormente, en cualquier momento en que seas consciente de que están ahí.

En el capítulo 8, vamos a discutir los Grandes Tapones que te impiden ir hacia adelante.

Niveles SUD

A lo largo del Procedimiento de Tratamiento BSFF, puedes medir el nivel de la incomodidad que sientes con respecto a un tema en particular. El término psicológico para este tipo de medición es el nivel SUD, que

significa "Unidades Subjetivas de Malestar (*Subjective Units of Distress*)". Puedes medir el nivel SUD cuando inicias el tratamiento de un tema y después en las diferentes etapas del proceso de tratamiento.

El nivel SUD se mide en una escala de 0 a 10, donde 0 es nada y 10 es el peor imaginable. En el procedimiento de tratamiento de BSFF, el objetivo es reducir el nivel SUD generado por el problema hasta llegar a cero.

Los niveles SUD son útiles cuando eres consciente del malestar. En el tratamiento de los temas que sabes o intuyes que están presentes, aunque puedes no tener fuertes sentimientos sobre ellos en este momento, no es necesario medir el nivel SUD. Si no sientes nada cuando tratas un problema, puedes hacerte la siguiente pregunta: "¿Si estuviera teniendo un sentimiento sobre este tema, cómo sería de fuerte?"

Algunas personas tienen problemas para dar valores numéricos a su malestar. Si éste es el caso, presta atención a si la molestia es fuerte, media o leve. La idea es tener algún tipo de medida para que puedas comparar cómo te sientes al final de un tratamiento respecto a cómo te sentiste al principio. Con la práctica, desarrollarás una mayor conciencia de ti mismo y serás capaz de detectar los niveles SUD con mayor facilidad.

Una vez que mides el nivel SUD, puedes preguntarte, "¿Cómo puedo saber que éste es el número?" ¿Qué estás experimentando que te indica cómo de fuerte es la sensación? Por ejemplo, si estás preocupado por algo y lo mides con un 8, es posible que notes una presión en el abdomen, manos sudorosas, sensación de nerviosismo a lo largo de su cuerpo, un leve dolor de cabeza, etc. Al darte cuenta de cada uno de estos síntomas, puedes compararlos con lo que se sientes al final de un tratamiento.

Ejercicio 5.1

En tu diario, responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Sientes resistencias a BSFF? ¿Por qué?
2. Suponiendo que lo que decimos sobre los efectos potenciales de BSFF sea cierto, ¿qué te asusta de ser libre de tus problemas?
3. ¿Tienes miedo de que BSFF no vaya a funcionar para ti?
4. ¿Cuáles son tus dudas acerca de BSFF o su capacidad para ayudarte?

Ejercicio 5.2

- Siéntate en una silla, preferiblemente con la espalda recta. Cruza los tobillos o pon los pies en el suelo. Junta las manos suavemente en tu regazo y cierra los ojos.
- Respira profundamente, inhala y exhala.
- Imagina que estás viajando en el interior de tu cuerpo. Pregúntate: "¿Qué me impide avanzar?" Espera a que llegue una respuesta.
- Escribe lo que oigas en tu diario.

Ejercicio 5.3

Cierra los ojos y respira hondo varias veces. Pon tu atención en tu abdomen. ¿Sientes alguna molestia allí? Si es así, ¿cómo de fuerte es el malestar en una escala de 0 a 10, siendo 0 nada y 10 horrible?

Presta atención a diferentes partes de tu cuerpo. Si encuentras alguna molestia, mide la intensidad de la sensación.

También puede ser que desees pensar en temas que estés tratando y ver cómo de fuerte es la intensidad cuando lo haces.

Capítulo 6. El Procedimiento de Tratamiento BSFF

¿Estás listo para empezar a tratarte a ti mismo? Algunos de vosotros podéis haber saltado a este capítulo y estáis planeando comenzar aquí. Nos gustaría hacer hincapié en que todo lo que hemos presentado hasta ahora es tan importante como el tratamiento en sí. La información está destinada a preparar a tu subconsciente para responder de una forma eficaz a los tratamientos de BSFF.

A medida que describimos cada paso del Procedimiento de Tratamiento BSFF, vamos a incluir una secuencia que te sugerimos que sigas en tu primera sesión, ya sea ahora o después de que termines de leer este libro. La secuencia trata dos problemas comunes que, de una manera u otra, afectan a la mayoría de los ámbitos de la vida — baja autoestima y falta de confianza en ti mismo. La experiencia con miles de personas indica que casi todos tenemos imágenes subconscientes de nosotros mismos en estas dos áreas que nos limitan, y estas visiones limitadoras conducen a menudo a procesos de auto-sabotaje no deseados. Estamos incluyéndolos aquí para conseguir que estos temas queden fuera del camino. A medida que avanzamos a través de estas cuestiones, nos centraremos en el Paso 2, que es el núcleo del procedimiento de tratamiento de BSFF.

Antes de hacer tu primer tratamiento, es esencial que elijas tu palabra “señal” y leas las Instrucciones a Tu Subconsciente, tal como aparecen en el capítulo 4. (Recuerda que las Instrucciones a Tu Subconsciente tienen que ser leídas sólo una vez, no una vez antes de cada sesión.)

En el Apéndice A, se encuentra un resumen de los pasos del tratamiento que puedes copiar y utilizar como guía para todas las sesiones.

Pasos del Tratamiento

Paso 1.

Con tu mente consciente, observa el problema o asunto. Mide el nivel SUD de tu malestar.

Para esta primera sesión, vamos a empezar con el tema de la *pobre imagen de ti mismo*. A continuación, vamos a tratar la *falta de confianza en ti mismo*. Para estos problemas, puedes elegir si deseas o no medir el nivel SUD, ya que fuimos nosotros los que los trajimos a tu atención. Es posible que desees hacer la pregunta, "Si yo midiera cómo imagino que es mi auto-imagen, ¿qué número tendría?"

Paso 2.

En silencio o en voz alta, expresa cada problema y/o creencia subyacente que esté relacionado con el tema. Después de cada declaración, piensa, di, visualiza o escribe tu palabra “señal”.

Para desarrollar este paso, haz el tratamiento que está a continuación leyendo lentamente las declaraciones, ya sea en silencio o en voz alta, seguidas por la palabra “señal” en el lugar indicado. No te apresures a leer toda la lista. Di una de las declaraciones, sintoniza con su significado, y luego di tu palabra “señal”. Si sientes la necesidad de hacerlo, toma ocasionalmente respiraciones profundas. A algunas personas les gusta tomar una respiración con cada declaración.

Hemos elegido un grupo particular de problemas para tratar en esta sesión, ya que parecen ser aplicables a prácticamente todo el mundo, incluso si no tienen conciencia de esos problemas. En el siguiente capítulo vamos a explicar cómo puedes elegir las declaraciones que son relevantes para ti y para tus problemas y temas personales.

Ahora estamos listos para hacer el Paso 2 sobre el tema de la *pobre imagen de ti mismo* —cómo inconscientemente te evalúas como un ser humano.

Siéntate en una silla cómoda y toma unas cuantas respiraciones profundas inspirando y expirando. Es posible que desees explorar tu cuerpo, observando cómo se sienten varias partes del cuerpo y si puedes identificar áreas específicas de tensión o estrés.

En primer lugar, vamos a tratar algunos problemas generales que afectan a muchas personas. Vas a expresar la declaración y después tu palabra “señal”. (Di tu palabra cada vez que se indique “palabra señal”. Si lo deseas, puede utilizar la frase “palabra señal” como tu palabra señal.)

- Yo quiero vivir. Palabra “señal”.
- Acepto estar vivo. Palabra “señal”.
- Me quiero morir. Palabra “señal”.
- Yo quiero ser feliz. Palabra “señal”.
- Yo abrazo la vida que estoy viviendo. Palabra “señal”.

Ahora vamos a tratar la *mala imagen de ti mismo*. Cada declaración es seguida por tu palabra “señal”.

- Me gusto a mí mismo. Palabra “señal”.
- Tengo un buen cuerpo. Palabra “señal”.

- Tengo una buena mente. Palabra “señal”.
- Soy una buena persona. Palabra “señal”.
- Merezco ser amado. Palabra “señal”.
- Me merezco el amor de Dios. Palabra “señal”.
- Me merezco cosas buenas de la vida. Palabra “señal”.
- Valgo mucho. Palabra “señal”.
- Me amo a mí mismo. Palabra “señal”.
- Yo no soy importante. Palabra “señal”.
- Yo soy suficiente. Palabra “señal”.
- A nadie le importa lo que hago. Palabra “señal”.
- A nadie le importa quién soy. Palabra “señal”.

Si viene a tu mente alguna declaración adicional, dila, seguida por la palabra “señal”. Puedes experimentar algunos recuerdos de momentos en los que te sentiste inepto, incómodo o avergonzado de lo que eres. Puedes convertirlos en declaraciones y después decir tu palabra “señal”; por ejemplo: *Sentía tanta vergüenza cuando otros niños se burlaban de mí.* Palabra “señal”.

Después de decir alguna de las declaraciones, puedes sentir la necesidad de repetirla un par de veces, seguida cada vez por la palabra “señal”. Sigue tu instinto. Puede haber múltiples problemas debajo de la declaración y la repetición del tratamiento puede eliminarlos todos. Continúa el tratamiento hasta que se sientas una sensación de paz y tranquilidad, y si has medido el nivel SUD cuando empezó, observa que el nivel SUD ha disminuido, preferiblemente hasta llegar a cero.

En cualquier momento, si sientes que crece la rabia hacia alguien, puedes hacer la Rutina Ira/Perdón que se describe en el capítulo anterior. En la mayoría de los casos, esto no es necesario. Sin embargo, algunas cuestiones, especialmente aquellas que implican violencia o abuso, estimulan la ira y esto tiene que ser tratado con la Rutina Ira/Perdón durante el tratamiento de ese tema específico.

Al final de una serie de declaraciones, harás una declaración final, llamada la Declaración Global, que cubre todos los problemas residuales relacionados con un tema. El formato de la Declaración Global es el siguiente:

*Ahora estoy tratando, de una vez, todo/a mi _____
(nombre del tema) y todos los pensamientos, creencias, actitudes y emociones que
me limitan y que podrían hacerme mantener o recuperar mi
_____ (nombre del tema). Palabra “señal”.*

Para el tema de la pobre imagen de ti mismo usa la siguiente declaración específica:

Ahora estoy tratando, de una sola vez, todos mis problemas restantes de imagen negativa de mí mismo y todos los pensamientos, creencias, actitudes y emociones restantes que me limitan y que estoy ahora llevando conmigo o alguna vez he estado llevando conmigo, o con los que he estado de acuerdo sobre mí mismo como ser humano. Palabra “señal”.

Lo más probable es que cuando hayas llegado a este punto, estarás experimentando un nuevo estado de calma y paz. Toma una respiración profunda, inspira y expira, y una vez más, recorre tu cuerpo para ver cómo te sientes y si ha cambiado algo en tu tono emocional general. Si mediste el nivel SUD cuando empezó, hazlo ahora de nuevo.

Durante el transcurso de ésta o de cualquier otra sesión, si todavía tienes molestias en relación con el tema específico que estás tratando —si, en otras palabras, el nivel SUD es mayor que cero— el Procedimiento a Prueba de Fallos (más adelante en este mismo capítulo) te ayudará a resolver el tema por completo.

Paso 3.

Trata todos los problemas o cuestiones para los que tengas tiempo en la sesión.

Quédate con un tema hasta que sientas que se has tratado todos los problemas relacionados y las creencias subyacentes.

En esta sesión, vamos a tratar ahora un segundo tema: *la falta de confianza en ti mismo*, que, al igual que el tema de la auto-imagen, es una auto-evaluación. En este caso, se trata de ti como un "ser humano que hace [human doing]", e incluye lo que piensas acerca de tus características y atributos personales. Expresa las siguientes afirmaciones seguidas de tu palabra “señal”:

- Llevo bien mi vida. Palabra “señal”.
- Soy bueno en lo que hago. Palabra “señal”.
- Soy una persona capaz. Palabra “señal”.
- Tengo talento, habilidad y capacidad. Palabra “señal”.
- Puedo hacer casi cualquier cosa y hacerlo bien. Palabra “señal”.
- No puedo hacer nada bien. Palabra “señal”.
- Soy un/a hombre/mujer atractivo/a y apuesto/a. Palabra “señal”.
- Soy bueno en las relaciones. Palabra “señal”.

- La gente no espera mucho de mí. Palabra “señal”.
- No espero mucho de mí mismo. Palabra “señal”.
- Nunca gano en nada. Palabra “señal”.
- Me temo que nunca tendré éxito. Palabra “señal”.
- Otras personas siempre consiguen lo que quieren, pero yo no. Palabra “señal”.
- Puedo confiar en mí mismo para crear una vida cómoda para mí. Palabra “señal”.
- Puedo cuidar de mí mismo. Palabra “señal”.
- Puedo cuidar de las personas que son importantes para mí. Palabra “señal”.

También puedes hacer declaraciones que te definen a ti mismo como "bueno" en varios roles, tales como:

- Soy un buen hombre/mujer.
- Soy un buen hermano/hermana.
- Soy un buen hijo/hija.
- Soy un buen esposo/esposa.
- Soy una buena madre/padre.
- Soy un buen empleado/empleador.

Si sientes la necesidad de añadir nuevas declaraciones, hazlo, seguidas de tu palabra “señal”.

Ahora, di la siguiente Declaración Global:

Ahora estoy tratando, de una vez, todos los problemas de confianza en mí mismo y todos los pensamientos, creencias, actitudes y emociones que me limitan y que estoy teniendo ahora o que alguna vez he tenido sobre mí mismo como “ser humano que hace” y acerca de mis características, cualidades y atributos personales. Palabra “señal”.

Toma una respiración profunda y revisa cómo te sientes. Mide tu nivel SUD si lo hiciste cuando comenzó. Si el nivel SUD no es cero, haz el Procedimiento a Prueba de Fallos que se encuentra más adelante en este mismo capítulo.

Resumen de los pasos 1-3

Antes de que te enseñemos a cerrar una sesión, vamos a resumir los pasos para el tratamiento de un tema:

1. Expresa el tema. Mide el nivel SUD de tu malestar.

2. Expresa cada problema y cada creencia subyacente que puedas detectar en el tema. Trata cada una de éstas diciendo o pensando tu palabra “señal”. Cuando hayas terminado de tratar el conjunto de declaraciones individuales, haz la Declaración Global para el tema que acabas de tratar. Utiliza este formato:

*Ahora estoy tratando, de una sola vez, todo/a mi
 _____ (nombre del tema) y todos los pensamientos,
 creencias, actitudes y emociones que me limitan y que me podrían hacer
 mantener o recuperar mi _____ (nombre del
 tema). Palabra “señal”.*

Cuando leas las Declaraciones Globales que hemos construido para cuestiones específicas, verás que este formato en ocasiones varía. Cualquier variación de la Declaración Global tiene la intención de cubrir todos tus sentimientos sobre un tema en particular y cualquier problema que hayas tenido alguna vez que se relacione con un tema. Puedes variar la Declaración Global, siempre y cuando lo incluya todo.

Analiza de nuevo tu nivel SUD para ver si el malestar ha disminuido. Si todavía tienes malestar, pon en práctica el Procedimiento a Prueba de Fallos que se describe a continuación.

3. Trata tantos temas o problemas como te de tiempo en la sesión. Después de cada sesión, utiliza la Declaración Global. Toma una respiración profunda y mide el nivel SUD de tu malestar. Si todavía tienes molestias residuales, pon en práctica el Procedimiento a Prueba de Fallos.

Si quieres tratar otras cuestiones, éste sería el momento. Por ahora, le sugerimos que vayas a la Secuencia de Cierre para familiarizarte con el Procedimiento completo de Tratamiento BSFF.

La Secuencia de Cierre

Los siguientes pasos son una parte esencial del procedimiento de tratamiento de BSFF. Están diseñados para evitar el regreso de un tema o problema mediante la limpieza de cualquier residuo de un tema que podría ser utilizada por el subconsciente para volver a crear el problema. Deja tiempo al final de cada sesión para hacer la Secuencia de Cierre.

Paso 4.**El tratamiento de los Tapones.**

Para el tratamiento de los Tapones, expresa cada declaración que aparece aquí y, a continuación, tu palabra “señal”. No importa si piensas que alguna declaración particular no se te aplica. Hazla de todos modos porque hay una buena probabilidad de que la mayoría de ellas estén en tu programación subconsciente.

Puedes tratar cualquier Tapón que notes, pero asegúrate de incluir todos los siguientes:

- Tengo miedo de que estos tratamientos no funcionen para mí. Palabra “señal”.
- Tengo miedo de que los efectos de estos tratamientos no vayan a durar. Palabra “señal”.
- No creo que vayan a funcionar. Palabra “señal”.
- No creo que vayan a durar. Palabra “señal”.
- No confío en mí mismo para hacer las cosas de manera efectiva con estos nuevos procedimientos. Palabra “señal”.
- No creo que vaya a hacer las cosas de manera efectiva con estos nuevos procedimientos. Palabra “señal”.
- Dudo de mi capacidad de vivir con estos cambios en mi vida. Palabra “señal”.
- Soy vulnerable a que vuelva uno o más de los problemas que he tratado. Palabra “señal”.

Después de familiarizarte con la secuencia completa de estos Tapones, puedes dar las siguientes instrucciones a tu subconsciente:

A partir de ahora, sólo tengo que decir: "Ahora estoy tratando los Tapones" y eliminarás todos ellos de una vez.

Si eso es más cómodo para ti, no tienes que pasar por toda la lista de los tapones de forma individual después de cada tratamiento. Sólo tienes que decirte a ti mismo: *Ahora estoy tratando los Tapones.* Palabra “señal”.

Paso 5.

Elimina cualesquiera ira, juicios, críticas y rencor restantes hacia cualquier persona involucrada en alguno de los problemas que se han tratado.

Hazlo diciendo: *Yo estoy tratando ahora toda mi ira, mis juicios, mis críticas y mi rencor restantes hacia cualquier persona involucrada en cualquiera de los problemas que he tratado en esta sesión.* Luego di tu palabra “señal”. A continuación, haz

tapping mientras repites tres veces, *Yo os perdono a todos, sé que lo estabais haciendo lo mejor que podíais.*

Paso 6.

Borra toda la ira, los juicios, las críticas y el rencor que tienes hacia ti mismo por cualquier problema que hayas tratado durante la sesión.

Di, en primer lugar, *Ahora estoy tratando ahora toda mi ira, mis juicios, mis críticas y mi rencor restantes hacia mí mismo por cualquier problema que haya tratado en esta sesión.* Luego di tu palabra “señal”. A continuación, haz *tapping* mientras repites tres veces, *Yo me perdono a mí mismo, sé que lo estoy haciendo lo mejor que puedo.*

Paso 7.

La limpieza espiritual (opcional)

En función de tus creencias espirituales o tu concepto de Dios, puedes sentir la necesidad de aclarar cualquier malestar que sientas hacia Dios/Poder Superior mediante una declaración como *Estoy enojado con Dios.* Y, a continuación, tu palabra “señal”, y luego haz un tratamiento de perdón, tal como: *Yo te perdono Dios (Espíritu, Madre, Padre, Señor), y sé que tú estás/estabas siempre allí y hacías lo mejor y lo correcto para mí.* Palabra “señal”.

También puedes sentir la necesidad de aclarar cualquier posible efecto espiritual negativo de tus juicios, tus críticas y tu rencor que has estado manteniendo hacia ti mismo y hacia otros en cualquiera de los problemas que acabas de tratar. Esto puede ser diferente en cada persona, y eres libre para abordar esta preocupación o no.

Larry ha preparado un informe titulado *Resolver la ira y el rencor para cristianos*. Para obtener una copia de este documento, envíe un correo electrónico a Larry en Larry@BeSetFreeFast.com. (Disponible sólo por e-mail en inglés.)

Resumen de la Secuencia de Cierre

Al final de cada sesión, haz lo siguiente:

1. Trata los Tapones. Puedes utilizar una sola declaración para el tratamiento de todos los tapones.
2. Haz la Rutina Ira/Perdón para cualquiera que esté involucrado en cualquiera de los problemas que se han tratado durante la sesión.

3. Haz la Rutina Ira/Perdón para ti mismo por cualquiera de los problemas tratados durante la sesión.
4. (Opcional) Realiza la limpieza espiritual.

Si piensas y tratas otros problemas más después de hacer la Secuencia de Cierre, tendrás que hacer la secuencia de cierre de nuevo.

El Procedimiento a Prueba de Fallos

El Procedimiento a Prueba de Fallos se utiliza cuando te encuentras con una fuerte resistencia durante el tratamiento. Algunos temas, especialmente aquellos que han sido crónicos, han dejado cicatrices emocionales excepcionalmente profundas, o los que tienen cualidades adictivas, pueden ser extraordinariamente resistentes al tratamiento con BSFF o con cualquier otro método. Puedes reconocer esta resistencia cuando no comienzas a sentir la sensación de paz y bienestar después de trabajar repetidamente sobre un tema o problema, es decir, si has tratado un tema o problema con la palabra “señal” ocho a diez veces y el nivel SUD no ha llegado a cero.

Sólo alrededor del 10 al 15 por ciento de los problemas a tratar será así de resistente, y estos son los problemas que tienen más tendencia a no dejarte avanzar en áreas importantes de tu vida. La existencia de problemas resistentes suele ser más evidente cuando se comienza a usar BSFF, ya que la resistencia tiende a desaparecer con el uso continuo de la técnica. Un problema resistente puede ser uno de los problemas individuales dentro de un tema o todo un tema, como un hábito crónico o adicción que ha sido difícil de romper o una relación que está costándote dejar.

Si sientes que no estás progresando cuando tratas un tema, utiliza el siguiente Procedimiento a Prueba de Fallos haciendo las declaraciones que figuran a continuación, en el orden en que aparecen, y después de cada una usa tu palabra “señal”. Se puede suponer que, en el nivel subconsciente, cada una de las declaraciones incluye uno o más problemas en su interior y, por tanto, un tema. Diciendo tu palabra “señal” tratarás todo el tema.

Primero expresa el problema persistente para el que nos estás consiguiendo alivio. Por ejemplo, *Yo no soy importante*. (Este fue uno de los problemas individuales que figuran en el tema de la pobre imagen de ti mismo.)

Luego di cada una de las siguientes afirmaciones, seguida de tu palabra “señal”.

- Quiero ser libre de este problema. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a ser libre de este problema. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a ser libre de este problema ahora y continuamente a partir de ahora (de forma permanente, para siempre, etc.) Palabra “señal”.
- Me doy permiso para quedar libre de este problema continuamente a partir de ahora. Palabra “señal”.
- Estoy de acuerdo con quedar completamente libre de este problema continuamente a partir de ahora. Palabra “señal”,
- Merezco estar permanentemente libre de este problema continuamente a partir de ahora. Palabra “señal”.
- Voy a hacer todo lo necesario para velar por ser libre y permanecer continuamente libre de este problema a partir de ahora. Palabra “señal”.
- Todavía hay uno o más problemas que me harán mantener o recuperar este problema. Palabra “señal”.
- Todavía hay algo en mí que me hará mantener o recuperar este problema. Palabra “señal”.
- Sigo siendo vulnerables a recuperar este problema en algún momento. Palabra “señal”.

Toma una respiración profunda. Ahora expresa el problema original que estabas tratando (en este caso, *Yo no soy importante*) y mide el nivel SUD de nuevo. Si el problema se ha tratado exitosamente, sentirás un nuevo sentido de calma o liberación y el nivel SUD será cero, o cercano a cero.

Si el nivel SUD no es igual a cero después de realizar el Procedimiento a Prueba de Fallos, se necesita trabajar más. Puedes tratar las declaraciones individuales que forman el tema que todavía tengan una carga emocional para ti diciendo la declaración seguida de la palabra “señal”. Puedes repetir este procedimiento varias veces hasta que sientas alivio.

También puedes decidir utilizar el Procedimiento a Prueba de Fallos en una de las declaraciones a Prueba de Fallos si no te sentiste convencido cuando lo dijiste. Por ejemplo, puedes sentirte incómodo con la declaración, *Voy a hacer todo lo necesario para velar por ser libre y permanecer continuamente libre de este problema a partir de ahora*. Puedes definir la declaración como "el problema" y hacer la totalidad de Procedimiento a Prueba de Fallos para ese problema. Después de hacer una o ambas de estas técnicas adicionales, mide tu nivel SUD de nuevo. En el caso improbable de que el nivel SUD sea aún mayor que cero, entonces es

probable que haya otro tema que deba abordarse.

Asegúrate de terminar tu sesión con la Secuencia de Cierre.

Utilizando el Procedimiento a Prueba de Fallos para Problemas Físicos

Algunos problemas crónicos tienen un componente basado en el cuerpo y deben ser tratados con el Procedimiento a Prueba de Fallos, como si fuera el cuerpo el que se resiste a dejar de lado el tema. El insomnio, la sensibilidad a los alimentos, las adicciones, los antojos de alimentos y el dolor crónico pueden caer en esta categoría. Si has utilizado el procedimiento a prueba de fallos durante un tratamiento para una de estas enfermedades —o de cualquier síntoma físico o enfermedad— repite el Procedimiento a Prueba de Fallos usando las palabras "mi cuerpo" cada vez que aparece la palabra "yo". Esto es lo que dirías:

- Mi cuerpo quiere ser libre de este problema. Palabra “señal”.
- Mi cuerpo está dispuesto a ser libre de este problema. Palabra “señal”.
- Mi cuerpo está dispuesto a ser libre de este problema ahora y continuamente a partir de ahora (de forma permanente, para siempre, etc.) Palabra “señal”.
- Mi cuerpo da permiso para ser libre de este problema continuamente a partir de ahora. Palabra “señal”.
- Mi cuerpo está de acuerdo con ser completamente libre de este problema continuamente a partir de ahora. Palabra “señal”,
- Mi cuerpo está de acuerdo en que él y yo merecemos estar permanentemente libres de este problema de ahora en adelante. Palabra “señal”.
- Mi cuerpo hará todo lo necesario para ser libre y mantenerse continuamente libre de este problema de ahora en adelante. Palabra “señal”.
- Todavía hay uno o más problemas que harán que mi cuerpo mantenga o recupere este problema. Palabra “señal”.
- Todavía hay algo en mi cuerpo que me hará mantener o recuperar este problema. Palabra “señal”.
- Mi cuerpo sigue siendo vulnerable a recuperar el problema en algún momento. Palabra “señal”.

Una palabra de advertencia sobre el tratamiento de problemas físicos: es posible que algo que sucede en el nivel físico, como un defecto genético o un daño físico o trauma no responda a BSFF. Sin embargo, BSFF puede ofrecer un alivio eficaz de las enfermedades físicas en el tratamiento de las

raíces emocionales y creencias subyacentes. BSFF también puede mejorar el proceso de recuperación física.

Ahora has revisado el Procedimiento de Tratamiento BSFF básico. Es un método muy simple, suave y eficaz que puedes utilizar para tratar el malestar. Pero, como hemos dicho, se necesita algo de refinamiento y de práctica para crear una secuencia de declaraciones completa. Los ejercicios y el diario que te hemos sugerido pueden ayudarte a desarrollar tu conocimiento y tu habilidad en la detección y el tratamiento de tus temas y problemas. Utilízalas libremente hasta que notar y tratar los problemas se convierta en algo habitual.

Debido a que el paso 2 está en el centro del tratamiento de BSFF, vamos a dedicar un tiempo en el siguiente capítulo para ayudarte a entender mejor cómo elegir las declaraciones que vas a tratar.

Capítulo 7. Eligiendo las declaraciones que vas a tratar

El tratamiento de un problema con BSFF puede eliminarlo. Sin embargo, cualquier problema dentro de un problema mayor, si se deja sin tratar puede ser un gancho para que toda la cuestión se reconstruya. En su mayor parte, la Declaración Global del final del tratamiento se dirige a lo que pueda permanecer del problema que te podría causar que el problema se reprodujera, aunque puede haber situaciones en las que variaciones del tema vuelvan a ocurrir. Una vez que comiences a usar BSFF de forma continuada, te harás mucho más consciente de lo que está pasando en tu mundo interno y rápidamente podrás tratar todas las molestias recurrentes y bloquear la vuelta de los temas tratados.

Para ayudarte a evitar que los problemas se reproduzcan, vamos a pasar algún tiempo con el proceso de reconocimiento y elección de las declaraciones comprensivas de los problemas que se tratan durante una sesión. Esperamos que te tomes el tiempo para familiarizarte con esta parte del procedimiento de tratamiento de BSFF para que puedas experimentar su potencial para liberarte de la mayor parte del viejo bagaje psicológico que has estado llevando contigo. A pesar de que puedes incluso no ser consciente de este bagaje, es probable que hayas experimentado sus efectos limitadores en tu vida. Una vez que estés libre de ellos, tendrás la oportunidad de crear una nueva vida caracterizada por una percepción más nítida de la realidad y una mayor capacidad para abordar con eficacia las situaciones de la vida. A continuación, podrás experimentar una mayor satisfacción personal, el éxito en muchos niveles, y la paz interior y la plenitud creativa.

Vamos a examinar tres métodos diferentes para la elección de las declaraciones que tratan. Todos son igualmente eficaces.

Uso de la lista BSFF de Sentimientos como guía

Este método es especialmente útil para las personas que tienen dificultades para ser conscientes de o para definir sus sentimientos. Hemos creado una extensa, aunque no exhaustiva, lista de sentimientos incómodos que pueden estar presentes en muchos de los temas que deseas limpiar. A pesar de que podrías no ser capaz de verbalizar fácilmente lo que estás sintiendo, nuestra lista BSFF de Sentimientos en el Apéndice B puede ayudarte a aprender primero a reconocer y luego a tratar o expresar tus emociones.

Si tienes miedo de lidiar con tus emociones en cualquier nivel, te sugerimos que trates ahora mismo ese miedo, utilizando la siguiente

secuencia de declaraciones para ese tema *Tengo miedo de sentir o expresar mis emociones*. Hacer esto te abrirá las puertas, de forma equilibrada y segura, a tu parte emocional y te ayudará a ser más consciente de lo que sientes y expresas. Trata cualquiera de las siguientes afirmaciones que se te apliquen:

- Tengo miedo de sentir o expresar mis sentimientos. Palabra “señal”.
- Si me permito sentir o expresar mis sentimientos, nunca voy a ser racional otra vez. Palabra “señal”.
- Si siento o expreso mi ira, me voy a ver superado por la rabia. Palabra “señal”.
- No se me permite sentir o expresar mis emociones. Palabra “señal”.
- Sería desleal con mi padre sentir o expresar mis emociones. Palabra “señal”.
- Sería desleal con mi madre sentir o expresar mis emociones. Palabra “señal”.
- Si muestro mis sentimientos, nadie me amará. Palabra “señal”.
- Si muestro mis sentimientos, voy a ser ridiculizado. Palabra “señal”.
- Si muestro que no estoy bien, voy a traicionar a alguien de mi familia. Palabra “señal”.
- Si muestro mi malestar, la gente pensará que soy un quejica. Palabra “señal”.
- Sólo los débiles muestran sus sentimientos. Palabra “señal”.
- Los hombres no deben mostrar sus sentimientos. Palabra “señal”.
- Tengo miedo de que si siento o expreso mis sentimientos, no me gustaré a mí mismo. Palabra “señal”.
- Si siento o expreso mis sentimientos, voy a ser demasiado vulnerable. Palabra “señal”.
- Si comienzo a sentir o expresar mis sentimientos, no voy a saber cómo comportarme. Palabra “señal”.

Si sientes la necesidad de añadir nuevas declaraciones, hazlo, seguidas de la palabra “señal”.

Ahora, lee la siguiente Declaración Global:

Ahora estoy tratando, de una vez, todos los problemas restantes que he tenido para sentir o expresar mis emociones y sentimiento y todos los pensamientos, creencias, actitudes y emociones que me limitan y que alguna vez me podrían hacer recuperar mi miedo a experimentar o expresar mis emociones y sentimientos. Palabra “señal”.

Toma una respiración profunda y comprueba tu nivel SUD. Si te sientes todavía incómodo al sentir o expresar tus sentimientos, haz el Procedimiento a Prueba de Fallos. Entonces, trata todas las cuestiones adicionales que percibas que necesitas tratar en esta sesión, seguidas por la Secuencia de Cierre.

Encontrando temas adicionales

Una vez que hayas limpiado el miedo de sentir o expresar tus sentimientos, sigue estas instrucciones:

Cada vez que seas consciente de un malestar, examina rápidamente la lista BSFF de sentimientos del Apéndice B. Hacer esto te ayudará a traer lo que estás sintiendo a tu conciencia. Puedes comenzar mediante la creación y el tratamiento de una simple declaración de un sentimiento específico que reconoces. Algunos ejemplos serían: *Me siento alienado, me siento tan solo, estoy realmente molesto con _____, me siento avergonzado, etc.* Por ejemplo, vamos a usar *Me siento tan solo*, que es un problema habitual.

Toma una respiración profunda y date permiso para sentir la soledad -en lugar de alejarla de ti. Mide el nivel SUD de la sensación. A continuación, trata cada parte del tema *Me siento tan solo* con tu palabra “señal”, como se sugiere en el siguiente grupo de declaraciones de problemas. Al tratar estos problemas, probablemente vendrán a tu mente declaraciones adicionales. Cuando vengan, exprésalas seguidas de tu palabra “señal”.

El paso 2 de la sesión para *Me siento tan solo* podría ser como ésta:

- Me siento tan solo. Palabra “señal”.
- Me doy permiso para sentir mi soledad. Palabra “señal”.
- Si siento mi soledad, voy a desaparecer. Palabra “señal”.
- Tengo miedo de sentir mi soledad. Palabra “señal”.
- No quiero que nadie sepa lo sola que me siento. Palabra “señal”.
- Me he sentido solo por mucho tiempo. Palabra “señal”.
- No sé cómo interactuar bien con otras personas. Palabra “señal”.
- Estar solo es seguro. Palabra “señal”.
- Si estoy solo, no tengo que decirte quién soy. Palabra “señal”.
- No sé quién soy. Palabra “señal”.
- Me siento desconectado. Palabra “señal”.
- No hay nadie que me ayude. Palabra “señal”.
- Tengo que hacerlo todo yo mismo. Palabra “señal”.
- No le gusto a la gente. Palabra “señal”.
- Las personas no me entienden, así que me quedo solo. Palabra “señal”.

- No creo ser lo suficientemente valioso como para que otras personas quieren estar conmigo. Palabra “señal”.
- Me siento muy separado de mi Dios/Poder Superior/Fuente. Palabra “señal”.
- Tengo miedo de llegar a conocerme mejor porque quizás no me le guste lo que encuentre. Palabra “señal”.
- No tengo habilidades lo suficientemente buenas para tratar a las personas como para tener ninguna relación real. Palabra “señal”.
- No tengo nada que ofrecer. Palabra “señal”.
- Desde que murió mi madre, no tengo a nadie a quien amar o a la que me sienta conectado. Palabra “señal”.
- Desde mi divorcio, he estado completamente solo. Palabra “señal”.

Después de haber completado éstas y otras declaraciones pertinentes, puedes utilizar una declaración global para eliminar el residuo. Utiliza la siguiente estructura de frase como guía:

Ahora estoy tratando, de una vez, todos mis sentimientos de soledad y todos los pensamientos, creencias, actitudes o emociones que me han limitado alguna vez y que me podrían hacer mantener o recuperar el sentimiento de soledad. Palabra “señal”.

Toma una respiración profunda y mide el nivel SUD de tu sensación de soledad. Si todavía tienes alguna molestia, realiza el Procedimiento a Prueba de Fallos. Trata cualquier cuestión adicional que sientas que necesitas tratar en esta sesión y haz la Secuencia de Cierre cuando llegues al final de tu sesión de tratamiento.

¿Pillas la idea? Intenta hacer esto con cualquiera de los sentimientos de la lista o con cualquier situación en la que te sientas incómodo.

Usando las entradas de tu diario como guía

En los capítulos 2 y 3, te hemos sugerido una serie de ejercicios diseñados para ayudarte a identificar temas y problemas. Ahora vamos a referirnos a estos ejercicios. Si no los has hecho, éste sería un buen momento para comenzar.

En el Ejercicio 2.2, te sugerimos que identificaras tus áreas de resistencia y luego examinaras tu diálogo interno respecto a cada una. También te sugerimos hacer una lista de los mensajes que recibiste cuando eras niño y de cualquier creencia subyacente que podrías reconocer en cada área de resistencia. El ejemplo que usamos en la parte 2 fue *Yo quiero perder peso, pero no puedo dejar de comer*. Vamos a suponer por ahora que éste es uno de

tus temas.

Si miras las declaraciones que hemos escrito para este problema en las partes 2 a 4, verás que cada una puede ser tratada con la palabra señal. Haciendo esto te moverás en la dirección correcta. También puedes agregar otras declaraciones. El tratamiento para *Quiero perder peso, pero no puedo dejar de comer* podría ser así:

- Estoy gordo y feo. Palabra “señal”.
- Quiero bajar de peso. Palabra “señal”.
- Yo estoy bien tal y como estoy. Palabra “señal”.
- Hay algo mal en mí porque no puedo dejar de comer. Palabra “señal”.
- Me odio cuando me “atiborro” de comida. Palabra “señal”.
- Estoy tan avergonzado de mi forma de comer. Palabra “señal”.
- Me siento culpable por mi forma de comer. Palabra “señal”.
- Mi peso me protege. Palabra “señal”.
- Si no me cuido a mí mismo, me haré daño. Palabra “señal”.
- Si no me cuido a mí mismo, nadie más lo hará. Palabra “señal”.
- No me siento seguro. Palabra “señal”.
- Si pierdo demasiado peso, los hombres/mujeres se sentirán atraídos por mí y voy a estar tentada/o a tener relaciones sexuales con ellos. Palabra “señal”.
- Tengo que hacer esto solo. Palabra “señal”.
- No puedo confiar en mí mismo para cuidar de mí mismo. Palabra “señal”.
- Si pierdo peso, voy a ganarlo de nuevo otra vez, ¿para qué intentarlo? Palabra “señal”.
- Mi peso es una buena excusa para no tomar riesgos. Palabra “señal”.
- Mi peso le dice al mundo que no me gusto a mí mismo. Palabra “señal”.
- Creo que tengo que ser gordo. Palabra “señal”.
- Soy indigno de ser amado. Palabra “señal”.
- Doy asco. Palabra “señal”.
- No tengo fuerza de voluntad. Palabra “señal”.
- Soy débil. Palabra “señal”.
- No importa cuánto lo intente, no pierdo peso. Palabra “señal”.
- Hay algo mal en mí. Palabra “señal”.
- Consigo la atención de mis padres por el sobrepeso. Palabra “señal”.
- Tengo que complacer a mi madre comiéndome todo lo que hay en mi plato. Palabra “señal”.
- Mi madre tiene sobrepeso y sería desleal con ella ser

delgado. Palabra “señal”.

- Tengo que seguir los pasos de mi madre. Palabra “señal”.
- Si pierdo peso, nadie me va a prestar atención. Palabra “señal”.
- Si pierdo peso, la gente esperará demasiado de mí. Palabra “señal”.
- Si pierdo peso, alguien podría amarme y se supone que no soy digno de ser amado. Palabra “señal”.
- Si dejo de comer en exceso, no voy a ser capaz de manejar el estrés. Palabra “señal”.
- No merezco ser delgada y bella/guapo. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a comer menos. Palabra “señal”.
- Me merezco ser amado y bien tratado. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a amarme a mí mismo y tratarme bien. Palabra “señal”.
- A pesar de que estoy teniendo esta ansia de comer, sigo siendo una buena persona. Palabra “señal”.
- Estoy de acuerdo con tener autocontrol. Palabra “señal”.
- No necesito _____ (nombre del alimento) ahora. Palabra “señal”.
- Puedo dejar pasar esta ansia de comer. Palabra “señal”.
- No va a pasar nada malo si yo no como ahora. Palabra “señal”.
- Por el momento, no necesito comer. Palabra “señal”.
- Soy capaz de distinguir entre el hambre real y el hambre emocional. Palabra “señal”.
- Está bien amarme a mí mismo y tratar bien a mí mismos. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a comer alimentos nutritivos. Palabra “señal”.

También puedes hacer cualquier declaración adicional que te venga a la mente.

Ahora, di la siguiente Declaración Global:

Ahora estoy tratando, de una vez, toda mi necesidad de comer en exceso y la resistencia a perder peso y todos los pensamientos, creencias, actitudes y emociones que me limitan y que podrían alguna vez hacerme seguir comiendo en exceso y resistirme a perder peso. Palabra “señal”.

Para este tema, también se puede optar por prestar la atención cada vez que sientas ansia de tomar azúcar, alimentos ricos en carbohidratos o comida basura o cuando estás a punto de ponerte a comer desordenadamente por la noche. Cuando tengas ansia de comer o estés a punto de darte un atracón nocturno, di tu palabra “señal”. Quizás tengas que repetir la palabra “señal” en varias ocasiones antes de que el deseo se

disipe. Si no desaparece con facilidad, realiza el Procedimiento a Prueba de Fallos. (Este procedimiento es necesario a menudo para el tratamiento de las adicciones.)

Después del Procedimiento a Prueba de Fallos realiza la siguiente Declaración Global:

Ahora estoy tratando, de una vez, toda mi ansia de comer en exceso y todos los pensamientos, creencias, actitudes y emociones que me limitan y que me podrían hacer seguir comiendo o que me harían volver a tener estos problemas con la alimentación. Palabra “señal”.

Cuando el ansia se haya ido, es decir, cuando el nivel SUD sea cero y hayas terminado tu sesión de tratamiento, haz la Secuencia de Cierre.

Ahora vamos a hacer un tratamiento basado en otro de los temas que hemos identificado anteriormente, *Cuando me enfrento a las facturas, me siento abrumado y asustado*. Vas a identificar las creencias y los mensajes que recibiste cuando eras niño y que se esconden tras este tema. También identificarás parte de tu diálogo interior sobre este tema y podrás tomar nota de las declaraciones que surjan a medida que estés tratando el tema.

Antes de empezar, mide tu nivel SUD para saber cómo te sientes cuando tienes que pagar tus cuentas. Si es necesario, imagina que estás a punto de sentarse a pagarlas. Trata las siguientes afirmaciones que se te puedan aplicar y agrega las que consideres apropiadas.

- Cuando me ocupo de las facturas, me siento abrumado y asustado. Palabra “señal”.
- Estoy avergonzado por la forma en que dejo que se acumulen mis facturas sin pagar. Palabra “señal”.
- Me siento fuera de control con el pago de mis facturas. Palabra “señal”.
- Estoy nervioso porque nunca estoy seguro de lo que tengo en mi cuenta corriente. Palabra “señal”.
- Tengo miedo de que si pago mis cuentas, me devuelvan los cheques por falta de fondos. Palabra “señal”.
- Me siento tan avergonzado cuando me devuelven un cheque. Palabra “señal”.
- Nunca voy a hacer esto bien. Palabra “señal”.
- Si no pago mis cuentas a tiempo, voy a ser castigado. Palabra “señal”.
- Soy una mala persona. Palabra “señal”.
- No me gusta tratar con el dinero. Palabra “señal”.
- El dinero es la raíz de todo mal. Palabra “señal”.
- Sólo a las personas egoístas les importa el dinero. Palabra “señal”.

- No es espiritual preocuparse por el dinero. Palabra “señal”.
- El dinero no crece en los árboles. Palabra “señal”.
- Las personas como nosotros, nunca serán ricas. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a prestar más atención a mi dinero. Palabra “señal”.
- No me gusta tratar con el dinero, porque no me gusta mirar mis insuficiencias. Palabra “señal”.
- Si tuviera más dinero, no estaría tan asustado de hacer mis cuentas. Palabra “señal”.
- No valgo gran cosa. Palabra “señal”.
- No puedo soportar mirar la cantidad de dinero que debo. Palabra “señal”.
- Estoy tan avergonzado por la forma en que manejo el dinero. Palabra “señal”.
- Tengo miedo de pedir ayuda porque la gente pensará que soy estúpido. Palabra “señal”.
- Cada vez que tengo que lidiar con el pago de facturas, recuerdo cuando mis padres se peleaban por el dinero. Palabra “señal”.
- Mi padre nos dejó después de que mis padres tuvieron una pelea por el dinero. Cuando voy a pagar las cuentas, siempre me acuerdo de eso y me siento muy mal. Palabra “señal”. (A continuación, podrías hacer algunas declaraciones sobre el incidente.)

Ahora, di la siguiente Declaración Global:

Ahora estoy tratando, de una vez, todos los sentimientos que tengo cuando me ocupo de mis cuentas y todos los pensamientos, creencias, actitudes y emociones que me limitan y que alguna vez podrían hacerme seguir sintiendo algún tipo de malestar cuando tengo que hacer frente a mis cuentas. Palabra “señal”.

Toma una respiración profunda y mide el nivel SUD de tu sentimiento sobre el pago de tus facturas. Si todavía tienes molestias, realiza el Procedimiento a Prueba de Fallos. Trata cualquier cuestión adicional que sientas que tienes que tratar en esta sesión, y haz la Secuencia de Cierre cuando llegues al final de la sesión.

Ampliando un problema dentro en un tema

Hay ocasiones en que el enunciado de un problema dentro de un tema te lleva a pensar en otra cuestión que puede ser tratada. Para ilustrar esto vamos a utilizar la frase *No me siento seguro*, que es uno de los problemas en el tema de control del peso que se discutió anteriormente. Vamos a ver cómo se podría ampliar en un tratamiento con las siguientes declaraciones de posibles problemas acerca de tu seguridad.

- No me siento seguro. Palabra “señal”.
- El mundo no es un sitio seguro para mí. Palabra “señal”.
- La vida no es segura para mí. Palabra “señal”.
- Muchas personas no son seguras para mí. Palabra “señal”.
- Tengo miedo de que alguien se aproveche de mí. Palabra “señal”.
- Si no estoy en guardia todo el tiempo, voy a ser herido. Palabra “señal”.
- Las personas a menudo se aprovechan de mí. Palabra “señal”.
- No puedo confiar en mí mismo para protegerme. Palabra “señal”.
- No puedo confiar en mí para cuidarme a mí mismo. Palabra “señal”.
- A menudo hago lo que otros quieren que haga, aun cuando sé que es malo para mí. Palabra “señal”.
- Tengo miedo de que mis límites sean violados. Palabra “señal”.
- No sé cómo poner límites. Palabra “señal”.
- A menudo entrego mi poder personal. Palabra “señal”.
- Las cosas malas me suceden cuando menos me lo espero. Palabra “señal”.
- Nunca tuve privacidad cuando era un niño. Palabra “señal”.
- Mi familia no confía en mí. Palabra “señal”.
- Siempre espero que algo malo suceda. Palabra “señal”.
- Cuando mi padre nos dejó cuando yo era joven, me quedé destruido y nunca me sentí seguro de nuevo. Palabra “señal”.

Ahora, di la Declaración Global:

Ahora estoy tratando, de una vez, todos mis sentimientos de inseguridad y todos los pensamientos, creencias, actitudes y emociones que me limitan y que podrían alguna vez hacerme mantener o recuperar la sensación de inseguridad en cualquier situación. Palabra “señal”.

Toma una respiración profunda y mide el nivel SUD de tu sentimiento de inseguridad. Si todavía tienes molestias, realiza el Procedimiento a Prueba de Fallos y comprueba tu nivel SUD de nuevo. Trata cualquier cuestión adicional que sientas que tienes que tratar en esta sesión, y haz la Secuencia de Cierre al final de la sesión

El hecho de que la declaración de un problema dentro de un tema se pueda ampliar no significa que deba ser ampliada para que tu tratamiento del tema original esté completo. A pesar de que *No me siento seguro* es un problema dentro del tema de la pérdida de peso, todas las declaraciones del tema *No me siento seguro* no son necesariamente parte del problema de pérdida de peso.

Ten en cuenta que puedes tratar cualquier cuestión que surja cuando estés tratando un problema. Si un problema aparentemente sin relación se presenta, trátalo también y luego continúa con el tratamiento de la cuestión que estabas trabajando.

Uso de la intuición

Todo el mundo tiene intuición, a pesar de que está más desarrollada en algunas personas que en otras. En algún momento de tu vida, es probable que hayas actuado siguiendo una corazonada. Ese sentimiento es tu intuición. También, probablemente, debe haber habido veces en los que tenías uno o más de estos sentimientos, pero no los seguiste, ya que fuiste entrenado para desconfiar de tus sentimientos o para evitar por completo el reconocerlos.

Uno de los beneficios secundarios del uso de BSFF es que te ayudará a abrir tu intuición. Cualquier tipo de trabajo interior tiene el efecto de desarrollar tu intuición o conocimiento interno. El Ejercicio 3.1, en el que viajas dentro de tu cuerpo y prestas atención a cómo te sientes, te ayudará a aprender a escuchar tu voz interior. Cada vez que creas las declaraciones para el tratamiento de un problema, estás usando un enfoque interno y con ello fortaleces tu intuición.

A medida que te permitas ser más competente en el uso de BSFF, te encontrarás recibiendo señales o mensajes -o como quieras llamarlos- indicándote que tienes un problema que se puede tratar. Puedes, por ejemplo, de repente ver una imagen mental de un acontecimiento que desencadena recuerdos de sentimientos incómodos o que sabes que de alguna manera están relacionados con el tema que estás tratando. O simplemente puedes tener la sensación de saber que un tema que necesita atención.

La gente suele despreciar estos recuerdos, sensaciones o emociones repentinas, como elementos no relacionados con el asunto que estamos tratando. Pero los recuerdos desencadenados están casi siempre relacionados y, por lo tanto, es importante tratarlos. Simplemente haz una nota mental de dónde estabas dentro del tema original que estabas tratando para poder volver allí y completar el tratamiento.

No te puedes hacer daño de ninguna manera siguiendo el impulso que tengas para usar una declaración durante un tratamiento. Puede ser que estés notando un problema, pero no sabes cómo identificar de qué se trata. Ve para adelante y trátalo.

Utilizar tu intuición para crear declaraciones suele ser parte de un proceso. Podrías, por ejemplo, estar haciendo el ejercicio del capítulo 3 que te guía por los pasos necesarios para definir un problema. Al hacer esto, puedes sentir el impulso de incluir una declaración en particular. Ahí está trabajando tu intuición.

Si tienes problemas para creer que puedes usar tu intuición o puedes confiar en ella, es posible que desees tratar cualquiera de las siguientes frases que resuenen para ti por el tema *No confío en mi intuición*.

- Yo no confío en mi intuición. Palabra “señal”.
- Puedo confiar en mi intuición. Palabra “señal”.
- Yo no tengo intuición. Palabra “señal”.
- Yo no tengo la capacidad mental para ser intuitivo. Palabra “señal”.
- Si sigo mi intuición, podría cometer un error. Palabra “señal”.
- Me siento algo estúpido al hacer algo sin una razón lógica. Palabra “señal”.
- Las personas que usan su intuición son raras. Palabra “señal”.
- Las personas que confían en su intuición no son lógicas. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a confiar en mi intuición. Palabra “señal”.
- Me doy permiso para confiar en mi intuición. Palabra “señal”.
- Quiero confiar en mi intuición. Palabra “señal”.
- Tengo derecho a confiar en mi intuición. Palabra “señal”.
- Confiar en mi intuición es peligroso. Palabra “señal”.
- La gente inteligente no usa su intuición. Palabra “señal”.
- Esto es demasiado irracional o místico para mí. Palabra “señal”.
- Yo estaría avergonzado si le dijera a alguien que estoy usando mi intuición. Palabra “señal”.
- Sólo las mujeres usan su intuición. Palabra “señal”.

Ahora, di la siguiente Declaración Global:

Ahora estoy tratando, de una vez, toda mi desconfianza hacia mi intuición y todos los pensamientos, creencias, actitudes y emociones que me limitan y que alguna vez me pueden impedir confiar en mi intuición. Palabra “señal”.

Toma una respiración profunda y mide el nivel SUD de tus sentimientos acerca de confiar en tu intuición. Si todavía tienes dudas o malestar para reconocer o utilizar tu intuición, usa el Procedimiento a Prueba de Fallos. Trata cualquier cuestión adicional que sientas que tienes que tratar

en esta sesión y haz la secuencia de cierre al final de la sesión.

¿Estás comenzando a “pillarlo”? Recuerda, al hacer un tratamiento, no te apresures. Céntrate en cada declaración, a medida que la dices y toma respiraciones profundas a menudo. Muchas personas prefieren tomar una respiración profunda después de hacer la declaración y antes de decir la palabra “señal”.

En el capítulo 10, sugerimos tratamientos adicionales para temas específicos a los que se enfrentan muchas personas. Pero primero, vamos a responder a algunas preguntas frecuentes. A continuación, vamos a examinar y tratar los Grandes Tapones – cuestiones importantes que pueden impedirte avanzar.

Capítulo 8. Preguntas frecuentes sobre BSFF

Mientras lees las instrucciones sobre BSFF, es probable que hayas tenido preguntas. En este capítulo, vamos a responder a las preguntas que escuchamos con más frecuencia.

P. ¿Con qué frecuencia debo hacer BSFF?

R. No hay un "debería". Hazlo siempre que veas que te sientes incómodo o que tienes la necesidad de tratar algo. Algunas personas, especialmente cuando aprenden la técnica, toman algún tiempo cada día para ver qué les molesta y para tratar cualquier problema que ellos perciben. Después de un tiempo, cuando tu vida comienza a entrar en equilibrio y fluye con mayor libertad, no sentirás la necesidad de tratarte con tanta frecuencia. Puedes descubrir que pasan las semanas entre sesión y sesión mientras que disminuye el número de momentos de malestar.

Uno de los efectos secundarios beneficiosos de esta técnica es que cada vez estarás más en sintonía contigo mismo y con tus necesidades individuales. Si necesitas eliminar un malestar, puedes decidir cuándo y cómo quieres hacerlo, o puedes hacerlo en el momento en que notes el problema. Sólo asegúrate, si estás haciendo un tratamiento rápido o dos, que terminas con la secuencia de cierre.

P. ¿Qué pasa si la declaración está el mal?

R. Hay dos posibilidades:

1. La declaración no es realmente un problema. En este caso, no importa si lo tratas. No ha pasado nada.
2. La declaración no es un reflejo exacto del problema. Si te vino a la mente, es probable que tenga algo que ver con el tema. Sólo trátala y también cualquier variación que venga a tu mente hasta que sientas que todo el asunto ha sido limpiado.

Recuerda, no puedes cometer un error. Si la declaración no se te aplica, no te hará daño tratarla.

P. ¿Puedo realmente hacer esto por mí mismo?

R. Sí. Y en la mayoría de los casos, será eficaz. Sin embargo, como hemos dicho, si tienes problemas emocionales desde hace mucho tiempo y nunca has hecho ningún tipo de terapia, o si tienes dificultades para ponerte en contacto con tus emociones, deberías considerar hacer algún trabajo con un psicólogo o un consejero que esté entrenado en BSFF.

Además, si haces BSFF por tu cuenta y no estás satisfecho con los resultados, es posible que no estés reconociendo algún tema central que está detrás del problema o tema que está tratando. En tal caso, un profesional experimentado que esté entrenado en BSFF por lo general puede ayudarte rápidamente a reconocer y tratar los temas centrales. Por ejemplo, una persona podría tener fuertes temores financieros y estar en el límite financieramente. El temor a quedarse sin dinero está casi siempre relacionado con viejos problemas de abandono y estos temas deben ser abordados con el fin de avanzar económicamente.

P. ¿Puedo hacerme daño haciendo esto?

R. No. Pero si tienes miedo de que no seas capaz de manejar la situación si despiertas viejas heridas emocionales, te sugerimos que trabajes con un profesional de BSFF durante una o dos sesiones. Una vez que se han tratado las cuestiones más agobiantes, puedes comenzar a tratarte a ti mismo. Sin embargo, puedes tratarte por sentirte agobiado y esto puede ser beneficioso.

P. ¿Debo hacer el Procedimiento a Prueba de Fallos en todos los temas, por si acaso?

R. Sólo el 10 al 15 por ciento de los problemas son tan persistentes como para necesitar utilizar el Procedimiento a Prueba de Fallos. Úsalo sólo si te sientes atascado cuando trabajas en un problema. Cuando comiences a usar BSFF, probablemente notarás muchas cuestiones que requieren el Procedimiento a Prueba de Fallos, ya que puedes haber estado luchando durante mucho tiempo con grandes temas que han tenido un impacto importante en tu vida. A medida que estos vayan desapareciendo, tendrás menos problemas que necesiten ser tratados con el Procedimiento a Prueba de Fallos.

P. ¿El procedimiento a Prueba de Fallos siempre funciona?

R. Si el Procedimiento a Prueba de Fallos no soluciona el problema, es probable que necesites continuar tratándolo de manera persistente y en repetidas ocasiones con tu palabra “señal” hasta que desaparezca. De vez en cuando, puedes encontrar un tema que no responde fácilmente al Procedimiento de Prueba de Errores, pero sí lo hace después de treinta o cuarenta repeticiones. Ten en cuenta que es probable que tengas que tratar los problemas que rodean al tema, tales como la frustración, la impaciencia y la irritación de tener un problema tan grande.

En caso de que te encuentres tratando algo en repetidas ocasiones, es posible que necesites centrarse en una creencia o problema subyacente. Por ejemplo, si tratas algo general, como el miedo financiero, y estás tratando la declaración *Tengo tanto miedo de quedarme sin dinero*,

también puedes tener que tratar algunas de los siguientes y/u otros problemas relacionados con:

- Me siento sin apoyo.
- Me siento muy solo. (Esto está a menudo detrás de la sensación de inseguridad financiera.)
- No cuido bien el dinero.
- Estoy avergonzado por la forma en que manejo el dinero.
- He hecho cosas que me avergüenzan, por lo que no está bien que yo gane dinero.

P. ¿Es necesario creer en BSFF para que funcione?

R. No. La creencia no tiene nada que ver con BSFF. Tampoco opera por la distracción o la hipnosis, como algunos podrían sugerir. Funciona por la forma en que funcionan nuestros procesos mentales/emocionales. Nuestra comprensión de cómo utilizar de manera eficiente nuestro subconsciente es bastante nueva, y esta comprensión, probablemente se ampliará en el futuro. Si la creencia fuera un requisito para que BSFF sea eficaz, no funcionaría en muchas personas debido a nuestra tendencia a ser escépticos sobre los nuevos métodos, especialmente si son simples, rápidos y suaves.

P. ¿Cuánto tiempo tarda esto en funcionar?

R. Es probable que sientas una diferencia incluso cuando estés tratando diversos problemas y cuestiones. A menudo, junto con una sensación de paz y tranquilidad, hay una sensación de que algo ha cambiado en tu mente, tus emociones o tu cuerpo. Al cabo de una semana o algo así, hay una buena probabilidad de que notes cambios en tu vida, algunos de menor importancia, otros significativos. Por ejemplo, puedes notar que estás pensando de manera diferente. Puedes ser menos crítico contigo mismo y puedes sentir menos tensión. También puedes tener más energía o una actitud más optimista.

Al cabo de tres meses a seis meses, si haces regularmente BSFF, probablemente te darás cuenta de los cambios graduales pero significativos en tu vida. Para algunas personas, esto significa que se abren nuevas oportunidades sin ningún esfuerzo. Para otros, puede ser que sus historias de vida tengan una inclinación más positiva, con menos lucha y decepciones.

Mientras estés dispuesto a hacer tratamientos de BSFF con el fin de crear un cambio interno, los cambios van a llegar. En el capítulo siguiente, trataremos los Grandes Taponés -grandes temas que podrían impedirte avanzar hacia una vida más feliz, hacia una situación en la vida más

cómoda.

P. ¿Alguna vez llegaré al punto en el que nunca tendré que hacer BSFF otra vez?

R. Probablemente no. Nuestras vidas siguen evolucionando, queramos o no. A medida que crecemos y nos expandimos, tenemos que enfrentarnos con nosotros mismos y con nuestras reacciones hacia el mundo exterior. Esto siempre estimula el diálogo interior, que puede contener dudas, confusión, frustración y otras molestias. Estos elementos pueden ser tratados fácilmente con BSFF.

Si has hecho BSFF durante un período de tiempo, la mayor parte de tu bagaje emocional se habrá ido, dejando un menor número de temas del pasado que tratar. Todo lo que tratarás es lo surja en el momento. Dado que vas a desarrollar la capacidad de permanecer en sintonía con tu mundo interior, la calidad y la duración de los tratamientos va a cambiar, en lugar de tener que hacer un montón de limpieza en profundidad, sólo tendrás que sacudir el polvo.

P. ¿Se puede utilizar BSFF junto con otras terapias de la energía, tales como EFT?

R. Sí. Muchos profesionales que han sido entrenados para usar BSFF también utilizan técnicas como EFT, TAT y otras. También puedes hacerlo. Cuanto más en contacto estés contigo mismo, mejor sabrás qué tratamiento usar en cada momento. Lo maravilloso acerca de las terapias de la energía es que son seguras y no es posible hacer un uso "equivocado". Muchas personas prefieren BSFF, porque se pueden tratar con eficacia muchas cuestiones y problemas en un período mucho más corto de tiempo, y parece que los tratamientos con BSFF trabajan en los niveles más profundos, más potentes de la psique. No parece haber ningún problema con raíces emocionales que el uso adecuado de BSFF no sea capaz de tratar de manera efectiva y en profundidad.

P. ¿Puedo cambiar mi palabra “señal” o usar más de una?

R. En las instrucciones a tu subconsciente, dijiste: *"Harás esto por NOSOTROS con todas y cada una de las palabras y frases que NOSOTROS te digamos que NOSOTROS queremos utilizar como claves."* Si quieres cambiar tu palabra “señal”, dite a ti mismo, "Subconsciente, la palabra señal que estamos usando ahora es _____." También puedes seguir usando cualquiera de tus palabras claves anteriores. Sin embargo, sólo debes elegir una palabra para usarla durante cada sesión de tratamiento.

P. Una vez que trate mi pobre imagen de mí mismo, ¿nunca me sentiré de nuevo inseguro?

R. El tratamiento que hicimos en el capítulo 6 para los problemas de baja auto-imagen y de falta de confianza en ti mismo eliminarán las raíces de esos problemas, dándote una base nueva y más fuerte para trabajar. Los sentimientos de inseguridad son a menudo el resultado de una mala auto-imagen y de la falta de confianza en ti mismo, pero muchas otras situaciones también pueden desencadenar la inseguridad. Puede haber situaciones concretas que estimulen las creencias y las emociones subyacentes que necesiten ser tratadas. Digamos, por ejemplo, que tienes miedo de hablar en público. A pesar de que ahora tienes una reserva de autoestima y mayor confianza en ti mismo en la que apoyarte, puede ser necesario que hagas frente a problemas específicos que se relacionan con hablar en público, tales como:

- Me da miedo estar de pie delante de la gente y hablando.
- Tengo miedo a ser criticado.
- Tengo miedo de hacer el ridículo.
- Tengo miedo de que se me vaya a olvidar lo que se supone que debo decir y acabar avergonzado.
- Tengo miedo de que nadie apruebe lo que tengo que decir.
- Me siento muy nervioso.

Los temores a ser criticado o rechazado pueden ser problemas importantes para algunas personas, incluso si su auto-estima y confianza en sí mismos son buenas. Si esto te pasa, es posible que desees examinar estas cuestiones y crear declaraciones de problemas a tratar de modo que puedas manejar la retroalimentación negativa con calma.

P. ¿Se puede tratar un tema entero sólo con la Declaración Global?

R. Técnicamente, existe una posibilidad de que cada tema que hayas tenido alguna vez pudiera ser tratado con el uso de la palabra “señal”. Pero, incluso después de años de hacer BSFF con los clientes, Larry nunca se ha sentido inclinado a intentarlo. Ambos dudamos de que eso sea efectivo o tenga algún valor real.

Los resultados de hacer el Procedimiento de Tratamiento de BSFF se producen mucho más profundamente de lo que podemos comprender plenamente. Una de las ventajas de hacer el procedimiento, tal como lo hemos descrito, es que te permite conocerte a ti mismo en muchos niveles diferentes. Desde un punto de vista espiritual y emocional, esto tiene un gran valor.

La vida es un proceso, cuyo objetivo creemos que es vivir una vida pacífica, feliz y con propósito incluso en medio de la lucha y las penurias. Para llegar a un punto de verdadera paz interior y ecuanimidad,

necesitas abrazar muchas partes de ti mismo. BSFF te permite remover los bloqueos que te impiden vivir una vida completa y satisfactoria, mientras que experimentas y disfrutas de niveles más profundos de ti mismo.

A través del proceso consciente de crecimiento y desarrollo personal, que puede ser facilitado por BSFF, puedes "Conocerte a ti mismo", como sugirieron los antiguos filósofos. Al conocerte a ti mismo, puedes conectar con una realidad más grande, más llena de sentido y vivir una vida más creativa y más gratificante.

Capítulo 9. La superación de tu miedo a avanzar

BSFF no te resuelve tus problemas. Te permite cambiar tus percepciones auto-limitantes de la realidad y hacer frente a tu vida de maneras nuevas y más creativas y efectivas. BSFF también te permite ser más proactivo y menos reactivo. Lo único que te puede detener son los viejos pensamientos, creencias, actitudes y emociones que te limitan. Estos suelen infundir temores a avanzar que pueden impedirte aprovechar la técnica y desarrollar nuevos patrones de comportamiento.

A primera vista, no parece posible que la gente se resista a mejorar sus vidas. Los seres humanos tenemos un impulso básico para dominar nuestro mundo y para crecer mental, emocional, física y espiritualmente. Pero, como señalamos en nuestro análisis de la Inversión Psicológica, a menudo hay una diferencia entre lo que la gente conscientemente desea y lo que subconscientemente pueden dejarse reconocer y experimentar. Como resultado, no es raro que la gente compre pilas de libros de autoayuda, asista a múltiples seminarios y visite una serie de profesionales, sólo para atascarse donde empezaron o avanzar a paso de tortuga.

En nuestra discusión de los Tapones, hemos hablado de los problemas que pueden impedir que uses y te beneficies de BSFF. En casi todos los problemas a los que te enfrentes en tu vida estará implicado el miedo. Los temores de los que vamos a hablar aquí pueden ser llamados los Grandes Tapones y prácticamente todos los que están en un camino de superación tienen que lidiar con ellos en algún momento. Vamos a definirlos aquí y te mostraremos cómo tratar estos problemas.

El miedo a perder tu identidad

Tu identidad es tu percepción de lo que eres como persona y de tu lugar en el mundo. Esto incluye tu percepción de las diversas funciones que crees que tienes que desarrollar. Si, por alguna razón, tu identidad se ve amenazada, de manera consciente y/o inconscientemente, es probable que hagas todo lo posible para proteger y respetar los límites personales que te dicta tu personalidad.

Te sugerimos que te imagines que la persona con la que te presentas ante el mundo es un personaje de una obra de teatro. Has estado interpretando a ese personaje toda tu vida, así que te sabes el papel muy bien, y por lo tanto, puedes predecir con qué comportamientos conseguirás lo que crees que necesitas a fin de mantener la integridad del personaje. Tus decisiones acerca de qué comportamientos utilizar se

hacen en gran parte a un nivel subconsciente. Esto significa que, en realidad, no son decisiones, en el sentido de ser libre elección entre varias opciones, sino que vienen determinadas automáticamente por tu subconsciente.

Por ejemplo, supongamos que has estado haciendo el papel de una persona financieramente dependiente que sufre problemas físicos y crisis repetidas. A menudo tienes que ser rescatado financieramente por tus familiares o bien utilizar tus tarjetas de crédito para hacer frente a tus deudas. Cada vez que se logras acumular algo de dinero, algo sucede y tienes que utilizar el dinero que tienes ahorrado y pedir prestado un poco más. Probablemente nunca has sentido que encajas con tu familia y llevas una gran cantidad de ira y resentimiento por la forma en que fuiste tratado cuando eras un niño. Estás a menudo triste y frustrado y te sientes atrapado en tu situación actual en la vida y eres propenso a estar resentido hacia la gente de quién dependes económicamente. No es inusual que experimentes un gran malestar respecto a cuestiones financieras y eso puede convertirse en una preocupación, drenando tu energía y alejándote respecto a actividades más gratificantes.

Imagina ahora que alguien viene y te dice, "Puedes cambiar tu vida de forma relativamente rápida y sencilla. Cambiando tus creencias básicas y deshaciéndote de tu carga emocional, puedes experimentar una nueva sensación de libertad y alegría. Puede transformarte en una persona feliz, exitosa, que puede generar fácilmente los ingresos que necesitas. "

Si puedes superar tu escepticismo inicial, podrías en realidad entusiasmartte con la posibilidad de encontrar una salida a tu drama actual. Puede que incluso tengas momentos en los que te imagines en una situación nueva y confortable. Pero, por alguna razón, no puedes ponerte a hacer nada de lo que te han dicho que te ayudará. Si intentas ayudarte a ti mismo, los resultados no son satisfactorios. Hay una buena probabilidad de que no sigas las instrucciones con precisión y, como resultado, sabotear la efectividad de todo lo que intentas. Descubres que no hay varita mágica que va a arreglar tu vida, lo que conduce a la decepción y el desaliento.

Hay una buena probabilidad de que la razón por la que estás atascado es que el éxito amenaza a tu identidad. Como hemos dicho, conoces tu papel actual tan bien, que lo puedes interpretar sin siquiera hacer una elección consciente. Sabes cómo llamar la atención y la forma de crear emoción a través de las crisis. Lo que no sabes es cómo interpretar el papel de una persona feliz y exitosa. Al igual que un actor estudia un nuevo papel, tienes que practicar para interpretar un nuevo

personaje. Esto puede significar un nuevo tipo de actitud, una nueva forma de vestirse, el uso de un vocabulario diferente y la creación de un nuevo enfoque en la vida. En lugar de palabras tristes, trágicas, puede que tengas que practicar el uso de palabras positivas, en vez de reaccionar a la vida, es posible que tengas que aprender a ser proactivo.

Cambiar tu vida significa abrir una puerta a lo desconocido y a situaciones poco familiares. Al hacer esto, tendrás muchas oportunidades de probar cosas que nunca has hecho antes. Para tener éxito en tu transformación, tienes que estar dispuesto a dejar de lado algo de lo que sabes y entrar en un espacio nuevo y desconocido. Como la mayoría de la gente tiene miedo a lo desconocido, esto podría impedir que avances.

¿Qué se puede hacer al respecto? En primer lugar, tienes que fijar una intención fuerte y hacer un compromiso contigo mismo para cambiar tu lugar en el mundo. Reconoce tus miedos y, a continuación, haz el esfuerzo de tratar tus miedos con BSFF. Es posible que tengas que empezar a tratar cada problema o cuestión que hace que te sea difícil enfocar tu intención o reconocer tu miedo a iniciar el proceso de cambio.

Aquí te sugerimos algunas declaraciones para empezar el tratamiento. El principal tema sería *Tengo miedo de perder mi identidad*. Sintoniza contigo mismo y mira cuál es tu nivel SUD respecto a este temor. Utiliza cualquier declaración que tenga sentido para ti.

- Tengo miedo a perder mi identidad. Palabra “señal”.
- Tengo miedo a probar cosas nuevas. Palabra “señal”.
- No estoy seguro de quién soy. Palabra “señal”.
- Si pruebo cosas nuevas, no voy a estar a salvo. Palabra “señal”.
- Si me comporto de manera diferente, no voy a saber quién soy. Palabra “señal”.
- Si pruebo cosas nuevas, no voy a saber cómo actuar. Palabra “señal”.
- Voy a ser invisible. Palabra “señal”.
- Tengo miedo de saber quién soy. Palabra “señal”.
- Si hago cambios, voy a tener que cuidar de mí misma. Palabra “señal”.
- Si dejo de ser dependiente, no voy a saber cómo actuar. Palabra “señal”.
- Nadie me va a reconocer y voy a estar solo. Palabra “señal”.
- Si estoy bien económicamente, no voy a saber cómo manejar el dinero. Palabra “señal”.
- Si tengo éxito, no voy a saber quién soy. Palabra “señal”.
- Tengo tanto miedo de hacer cambios. Palabra “señal”.

- Si hago cambios, cosas terribles podrían suceder. Palabra “señal”.
- Cuando probé cosas nuevas en el pasado, siempre cometí errores terribles. Palabra “señal”.
- Me avergüenzo de los resultados de mi vida hasta ahora. Palabra “señal”.
- Le tengo miedo a lo desconocido. Palabra “señal”.
- Le tengo miedo a lo que no es habitual. Palabra “señal”.
- Necesito saber lo que me espera antes de poder seguir adelante. Palabra “señal”.

Ahora, lee la siguiente declaración:

Ahora estoy tratando, de una vez, todo mi miedo a perder mi identidad y todos los pensamientos, creencias, actitudes y emociones que me limitan y que alguna vez podrían hacerme seguir teniendo miedo de perder parte de mi identidad e impedirme avanzar en cualquier parte de mi vida. Palabra “señal”.

Toma una respiración profunda y mide el nivel SUD de tu sentimiento sobre la pérdida de tu identidad y el avance en la vida. Si todavía sientes malestar con respecto a este proceso, realiza el Procedimiento a Prueba de Fallos. Trata las cuestiones adicionales que sientas que tienes que tratar en esta sesión y haz la Secuencia de Cierre cuando llegues al final de tu sesión de tratamiento.

El miedo a perder tu posición entre tus pares

Este miedo básico es a menudo una extensión de tu temor a perder tu identidad. El cómo te ves ahora es muy probablemente el reflejo de las personas en tu vida con las que compartes problemas, experiencias, gustos y cosas similares que os disgustan. Puedes tener la percepción de que a medida que dejas de lado tus temores y otras emociones desagradables, no serás capaz de relacionarte de manera significativa con las personas que se encuentran actualmente en tu vida. Sería natural que temieras estar solo sin nadie con quien interactuar.

Es cierto que puedes alejarte de algunas de las personas que están ahora en su vida. El hecho es que a medida que te mueves hacia un lugar emocionalmente más saludable, es posible que desees estar cerca de personas cuyas vidas sean un reflejo de tu nuevo estado, más saludable y con más bienestar. Algunas de las personas que conoces ahora van a evolucionar contigo, otras no. Pero eso no significa que vayas a estar solo. Esto significa que algunos de tus amigos seguirán siendo amigos y que personas nuevas entrarán en tu vida. La dificultad es que no se puedes saber esto con anticipación. Necesitas un poco de fe en ti mismo

y en el proceso. Esa es una de las razones por las que tratamos primero la auto-imagen y la confianza en ti mismo, para darte una base sólida para trabajar.

Estas son algunas de las declaraciones que puedes utilizar para tratar el miedo a perder tu posición en tu grupo de pares. Mide tu nivel SUD antes de empezar esta secuencia. Utiliza las declaraciones que tengan sentido para ti y agrega las declaraciones adicionales que se presenten.

- Si hago cambios positivos, mis amigos no me querrán más. Palabra “señal”.
- Si no tengo problemas, nadie querrá hablar conmigo. Palabra “señal”.
- Si no tengo problemas, yo no sabré qué hacer. Palabra “señal”.
- Si no tengo problemas, no habrá nada de qué hablar. Palabra “señal”.
- Si hago cambios positivos, voy a estar solo. Palabra “señal”.
- Si no tengo las crisis ocasionales, mis amigos no necesitarán rescatarme y no voy a saber si se preocupan por mí. Palabra “señal”.
- Sé que la gente me quiere si cuidan de mí cuando estoy enfermo. Palabra “señal”.
- Me pongo enfermo, porque quiero que la gente me quiera. Palabra “señal”.
- Sé que la gente me quiere si me prestan dinero. Palabra “señal”.
- Si no pido dinero prestado, la gente no tiene manera de decirme que me quieren y que confían en mí. Palabra “señal”.
- Si tengo éxito, la gente no querrá relacionarse conmigo. Ellos sólo querrán que yo les de dinero u otras cosas. Palabra “señal”.
- Me gusta la gente con la que paso el tiempo y me temo que ya no estarán en mi vida. Palabra “señal”.
- Yo me siento intimidado por la gente rica. Palabra “señal”.
- Me temo que la gente de otro grupo económico me mirará con superioridad. Palabra “señal”.
- Los ricos son egoístas, por eso no quiero ser rico. Palabra “señal”.

Ahora, haz tu Declaración Global:

Ahora estoy tratando, de una vez, todo mi miedo a perder mi posición en mi grupo de pares y todos los pensamientos, creencias, actitudes y emociones que me limitan y que alguna vez me podrían hacer seguir teniendo miedo a perder mi posición en mi grupo de pares y me pueden impedir avanzar para descubrir y experimentar quién soy realmente. Palabra “señal”.

Toma una respiración profunda y mide el nivel SUD de tu sentimiento por la pérdida de tu posición en tu grupo de pares. Si todavía tienes malestar, haz el Procedimiento a Prueba de Fallos. Trata las cuestiones adicionales que sientas que tienes que tratar en esta sesión y haz la Secuencia de Cierre cuando llegues al final de tu sesión de tratamiento.

El miedo a perder tu posición en tu familia de origen

Al crecer, tenías un papel definido en tu familia. Ya sea que fueras el héroe de la familia, el que estaba siempre enfermo, el chivo expiatorio o cualquiera de los otros personajes posibles en un drama familiar, tu rol se estableció con claridad. Tu papel afectaba a todos en la familia y a cómo se comporta cada uno con los otros. Si cambias, vas a cambiar la dinámica de la familia entera, y no necesariamente de manera fácil y cómoda. Es posible que ya hayas experimentado esto cuando hiciste cambios en el pasado.

Si, por ejemplo, eres el que estaba siempre enfermo, todos en tu familia esperan que seas física, emocional, mental y/o financieramente disfuncional. Todo el mundo pregunta: "¿Qué pasa con él/ella?" Esta visión imaginaria de tu posición de debilidad permite que otros se sientan fuertes y superiores. Mientras que hay algo mal contigo, ellos pueden creer que están bien.

Sin embargo, si cambias este equilibrio siendo fuerte, decidido y con éxito, los miembros de tu familia harán todo lo posible para que todo vuelva a su posición anterior, porque si cambias, la dinámica de toda la familia va a cambiar. Su comportamiento puede no ser evidente, pero recibirás un montón de presión sutil y de mensajes críticos sobre lo que estás haciendo. Por lo general, si persistes en mantener los cambios positivos y saludables, los otros miembros de su familia poco a poco se reajustarán y aceptarán tu nuevo modo de ser. Ellos aprenderán a ser más saludables en su relación contigo.

Hacer grandes cambios requiere una seria voluntad por tu parte. Tienes que estar dispuesto a salir de tu papel familiar hacia uno nuevo y ser paciente con los que te rodean mientras se adaptan a tu nueva posición. Si has estado interactuando con tu familia de manera regular, puedes suponer que ellos no quieren que desaparezcas de su grupo. El problema es que no saben cómo reaccionar a tu nuevo personaje y hay que ayudarles mediante el establecimiento de límites claros y la definición de tus necesidades. Esto por sí solo podría necesitar cierto aprendizaje y práctica por tu parte, sobre todo si les has acostumbrado a que tú seas siempre sumiso y obediente. Puedes usar BSFF para ayudarte a eliminar

las molestias que el proceso de cambio genera, incluyendo tus sentimientos de impaciencia con el proceso. También puedes considerar la obtención de un entrenamiento en asertividad, si eso es lo que necesitas.

Como hemos dicho, BSFF no es una varita mágica. Te permite limpiar el bagaje emocional y el malestar que están interfiriendo con tu verdadera expresión personal. Una vez que estos se borran, tendrás la opción de crear un tipo diferente de vida para ti. Sin embargo, BSFF no cambia tu comportamiento. Tienes que estar dispuesto a cambiarlo. Tienes que estar dispuesto a cambiar tu diálogo interior y tus comportamientos habituales. Tienes que estar dispuesto a estar atento y tratar los problemas que surjan a medida que evoluciones a través de tu proceso de cambio. Podemos darte las herramientas, pero utilizarlos es un trabajo tuyo.

Estas son algunas de las declaraciones que puedes utilizar para tratar tu miedo a perder tu posición en tu familia. Mide tu nivel SUD antes de iniciar esta secuencia. Utiliza las declaraciones que tengan sentido para ti y agrega cualquier declaración adicional que aparezca.

- Si cambio, mi familia me abandonará. Palabra “señal”.
- Si cambio, me dejarán solo. Palabra “señal”.
- Si cambio, no voy a saber quién soy. Palabra “señal”.
- Yo no tengo fuerzas para pasar por este proceso. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a cambiar mi comportamiento. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a cambiar la manera en que me trato a mí mismo. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a tratarme como alguien a quien amo. Palabra “señal”.
- Yo no sé qué hacer. Palabra “señal”.
- Si expreso mis necesidades, mi familia me va a ridiculizar. Palabra “señal”.
- Nadie me toma en serio. Palabra “señal”.
- No puedo luchar contra su necesidad de tener siempre la razón. Palabra “señal”.
- No quiero cambiar mi posición en la familia. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a cambiar mi posición en mi familia. Palabra “señal”.
- Quiero ser tratado con respeto. Palabra “señal”.
- Me merezco ser tratado con respeto. Palabra “señal”.
- Me merezco estar rodeado de gente que me ama y me acepta como soy. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a hacer todo lo posible para hacer los cambios que necesito para poder vivir una vida más cómoda. Palabra

“señal”.

- Puedo cambiar y seguir siendo parte de mi familia. Palabra “señal”.
- Puedo ser parte de mi familia y estar alejado de sus dramas destructivos. Palabra “señal”.
- Si cambio, podré ser amado. Palabra “señal”.
- Quiero cambiar. Palabra “señal”.
- Quiero ser amado. Palabra “señal”.
- Deseo ser aceptado, reconocido y apreciado. Palabra “señal”.
- Me merezco ser aceptado, reconocido y apreciado. Palabra “señal”.

Ahora, haz tu Declaración Global:

Ahora estoy tratando, de una vez, todos mis temores a perder mi posición en mi familia y todos los pensamientos, creencias, actitudes y emociones que me limitan y que podrían hacerme mantener o recuperar el miedo de perder mi posición en mi familia e impedirme seguir adelante. Palabra “señal”.

Toma una respiración profunda y mide el nivel SUD de tu sentimiento de miedo a perder tu posición en su familia de origen. Si todavía tienes molestias, haz el Procedimiento a Prueba de Fallos. Trata las cuestiones adicionales que sientas que tienes que tratar en esta sesión y haz la Secuencia de Cierre cuando llegues al final de tu sesión de tratamiento.

Puede que te resulte útil hacer algunas visualizaciones creativas en las que te imagines a ti mismo rodeado de personas que te aman y te cuidan y que honran y respetan quién eres.

Si has estado siguiendo y haciendo todos los tratamientos descritos aquí, es probable que te sientas mucho mejor que cuando empezaste a leer este libro. Ahora es el momento de echar un vistazo a algunos problemas comunes que tú (y otros) tenéis que tratar. Lo haremos en el próximo capítulo.

Capítulo 10. Tratamientos para temas habituales

A estas alturas, ya sabes cómo trabaja el Procedimiento de Tratamiento de BSFF, cómo hacer tu primer tratamiento y la forma de tratar los Grandes Taponos. En este capítulo, vamos a examinar una serie de problemas habituales, como las fobias, el duelo, la dilación, la necesidad de controlar o ser controlado y el perfeccionismo. También te mostraremos cómo neutralizar al “padre interno crítico” —esa voz que está en tu cabeza y que te sigue diciendo lo que está mal—, cómo tratar cuestiones financieras comunes y cómo tratar los miedos generados por la situación mundial actual.

Para cada uno de estos problemas, te daremos propuestas de declaraciones para utilizar durante el paso 2 del Procedimiento de Tratamiento de BSFF. Puedes añadir o sustituir las declaraciones que pienses que se te ajustan en cada tema. Di cada declaración lenta y deliberadamente, respirando a menudo profundamente. Recuerda, no necesitas preocuparte por cometer un error con BSFF. Si tratas una declaración que no se ajusta específicamente al tema que tratas, no importa. Si piensas que algo puede ser un problema, hay una buena probabilidad de que lo sea realmente. Sólo trata lo que venga a tu mente, y trata cada tema tan a fondo como sea posible.

El tratamiento de las fobias

Las fobias son miedos o aversiones fuertes que no responden a las garantías normales de seguridad. Las personas se ven afectadas por una gran variedad de fobias en diversos grados. Algunas, como la agorafobia, un miedo anormal a los lugares abiertos o públicos, puede ser gravemente debilitante. Otras, como el miedo a las serpientes o los lagartos, no necesariamente afectan a la vida diaria de una persona, pero puede causar ansiedad grave cuando se camina por el bosque, se va al zoológico o incluso trabajando en un jardín. Sólo ver una serpiente puede causar una reacción intensa en algunas personas. Las fobias pueden impedir a las personas tener muchas experiencias gratificantes en la vida.

El tratamiento de fobias con BSFF requiere la creación de declaraciones que describan diversos aspectos de tu miedo y de tus reacciones derivadas de la exposición al estímulo que provoca la ansiedad.

Por ejemplo, si tienes miedo a las serpientes, crearías declaraciones como las mencionadas a continuación. Antes de tratar una fobia, mide el nivel SUD de tu miedo, tal vez imaginando que estás viendo una serpiente.

- Yo le tengo miedo a las serpientes. Palabra “señal”.
- Odio las serpientes. Palabra “señal”.
- Las serpientes me ponen la piel de gallina. Palabra “señal”.
- Cuando veo una serpiente, me entra una ansiedad increíble. Palabra “señal”.
- Cuando veo una serpiente, me pongo tenso. Palabra “señal”.
- No quiero volver a ver una serpiente. Palabra “señal”.
- Me da vergüenza que me entre tanto miedo cuando veo una serpiente. Palabra “señal”.
- Me entra ansiedad sólo con pensar en serpientes. Palabra “señal”.
- Si veo una serpiente, tengo miedo de ser envenenado. Palabra “señal”.
- Cuando veo una serpiente, tengo miedo de ser tragado. Palabra “señal”.
- Las serpientes son viscosas. Palabra “señal”.
- Las serpientes se esconden, son maliciosas. Palabra “señal”.
- Las serpientes hacen cosas malas. Palabra “señal”.
- Tengo miedo de trabajar en mi jardín. Palabra “señal”.
- Tengo miedo de caminar por el bosque. Palabra “señal”.
- Las serpientes matan a la gente. Palabra “señal”.
- Nunca pude tocar una serpiente. Palabra “señal”.
- Si una serpiente me toca, me moriría. Palabra “señal”.

Tu Declaración Global para esta fobia sería la siguiente:

Ahora estoy tratando, de una vez, todo mi miedo a las serpientes y todos los pensamientos, creencias, actitudes y emociones que me limitan y que alguna vez podrían hacerme mantener o recuperar cualquier tipo de miedo a las serpientes. Palabra “señal”.

Toma una respiración profunda y piensa en una serpiente. Mide el nivel SUD. Es muy probable que te sientas mucho menos ansioso al ver a una serpiente que antes. Si todavía sientes alguna molestia, repite una o más de las declaraciones que has hecho acerca de tu fobia. Si es necesario, utiliza el Procedimiento a Prueba de Fallos. Haz siempre la Secuencia de Cierre al final de tu sesión de tratamiento.

El tratamiento del duelo

Todos, en algún momento, experimentamos el dolor de una pérdida. Ya se trate de la muerte de un ser querido, la pérdida de un empleo o la pérdida de un objeto con valor sentimental, el malestar puede ser bastante fuerte. BSFF se puede utilizar para ayudar a curar el dolor por la pérdida y

permitir que la persona en duelo pueda seguir adelante. Para este ejemplo, nos vamos a centrar en el tratamiento del dolor por la pérdida de un ser querido.

Usar BSFF para eliminar el dolor cuando un ser querido nos deja o muere no quiere decir que el proceso normal de cuidado y de duelo sea cortocircuitado o eliminado. Eso no sería saludable. Sin embargo, el duelo puede ser resuelto con mayor rapidez y sin el dolor emocional prolongado habitual. BSFF puede eliminar cualquier cosa que pueda estar bloqueando a una persona para experimentar y procesar el dolor de una manera saludable.

Cuando alguien muere, los supervivientes tienen que lidiar con el espacio vacío que se crea por la pérdida y también con cómo su vida va a cambiar como resultado. La vida sin el ser querido crea una gran incógnita que puede causar tanto miedo que la persona que sufrió la pérdida tenga miedo de seguir adelante.

Vamos a sugerir declaraciones para el tema *Estoy de duelo porque murió* _____. Antes de empezar, mide el nivel SUD de tus sentimientos acerca de tu pérdida. Una vez más, puedes agregar las declaraciones que quieras a esta lista. Recuerda, lee cada frase lentamente y con concentración, sintiendo su significado antes de decir la palabra “señal”. Puede ayudarte tomar una respiración profunda, ya sea antes o después de cada declaración. Elige las declaraciones que se aplican a tu caso.

- Yo estoy de duelo porque mi _____ (relación con usted) _____ (nombre de la persona) falleció. Palabra “señal”.
- Mi corazón se siente tan vacío. Palabra “señal”.
- Mi vida está tan vacía. Palabra “señal”.
- Tengo un gran sentimiento de pérdida. Palabra “señal”.
- Nunca voy a superar esta pérdida. Palabra “señal”.
- No sé qué hacer sin _____. Palabra “señal”.
- Estoy tan enojado porque él/ella me dejó. Palabra “señal”.
- Estoy muy triste. Palabra “señal”.
- Siento una tristeza tan profunda. Palabra “señal”.
- Me siento abandonado y solo. Palabra “señal”.
- Estoy enojado con los médicos por no cuidar mejor a _____. Palabra “señal”.
- Estoy tan enojado con Dios/Poder Superior/El Universo por permitir que esto suceda. Palabra “señal”.
- Me siento traicionado. Palabra “señal”.

- Me siento culpable de estar tan enojado. Palabra “señal”.
- Me da vergüenza estar tan enojado. Palabra “señal”.
- Me siento culpable porque ahora me siento más libre para ser quien soy. Palabra “señal”.
- Tengo que seguir los pasos de _____. Palabra “señal”.
- No quiero seguir los pasos de _____. Palabra “señal”.
- Estoy de acuerdo con encontrar mi propio lugar en el mundo. Palabra “señal”.
- Me duele el corazón. Palabra “señal”.
- Me siento muy dolido. Palabra “señal”.
- Tengo el corazón destrozado. Palabra “señal”.
- Siento una gran carencia. Palabra “señal”.
- Me he quedado tan desolado y solo y sin lo que necesito. Palabra “señal”.
- Me siento tan solo. Palabra “señal”.
- Nunca seré de nuevo una persona completa. Palabra “señal”.
- Me siento engañado. Palabra “señal”.
- Me siento culpable de no haber podido hacer nada para detener esto. Palabra “señal”.
- Me siento incompleto/a. Palabra “señal”.
- Echo mucho de menos a _____. Palabra “señal”.
- Tengo muchos deseos de hablar con él/ella sólo una vez más. Palabra “señal”.
- Me gustaría haberle dicho _____ cuánto le amaba. Palabra “señal”.
- Nunca podré ser de nuevo una persona completa. Palabra “señal”.
- Si no me aferro a este dolor, significa que no amaba a _____. Palabra “señal”.
- Me doy permiso para dejar ir este duelo. Palabra “señal”.
- Me doy permiso para recordar con alegría a _____. Palabra “señal”.
- Estoy de acuerdo con volver a reír. Palabra “señal”.
- Este vacío en mi corazón no podrá ser llenado nunca. Palabra “señal”.
- A pesar de que murió _____ años o meses atrás, no puedo escapar de este dolor. Palabra “señal”.
- Me voy a sentir culpable y avergonzado si dejo que se marche esta pena. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a dejar ir este dolor y permitirme a mí mismo abrazar la vida plenamente. Palabra “señal”.
- Confío en que encontraré cómo vivir mi vida sin _____. Palabra “señal”.
- No tengo que tener miedo al futuro. Palabra “señal”.

- Puedo ser fuerte sin _____. Palabra “señal”.
- Dejar ir de este dolor no quiere decir que me olvide de _____. Palabra “señal”.
- Puedo tener un lugar alegre en mi corazón para _____. Palabra “señal”.

Aquí está la Declaración Global de este problema:

Ahora estoy tratando, de una vez, todos mis sentimientos de dolor de pérdida y de duelo y todos los pensamientos, creencias, actitudes y emociones que me limitan, y que alguna vez podrían hacerme mantener o recuperar estos sentimientos. Palabra “señal”.

Toma una respiración profunda y mide el nivel SUD de tu duelo. Si todavía tienes molestias, realiza el Procedimiento a Prueba de Fallos. Trata las cuestiones adicionales que sientas que tienes que tratar en esta sesión y haz la Secuencia de Cierre cuando llegues al final de tu sesión de tratamiento.

El tratamiento de la dilación (procrastinación)

Si dejas las cosas que tienes que hacer para otro día, a pesar de saber que hacerlas te beneficiaría, es probable que te hayas criticado por la dilación. Puedes estar seguro de que no estás solo; la dilación es más común de lo que puedas darte cuenta.

La dilación a menudo coexiste con sentimientos de culpa, vergüenza, ineptitud y depresión que están relacionados. Aunque pueda parecer un simple problema de dejar las cosas para después, en realidad es un tema complejo que puede tener una variedad de causas o desencadenantes. Estos incluyen:

- Perfeccionismo
- Ira u hostilidad
- Necesidad de manipular a los demás
- Baja tolerancia a la frustración
- Dudas sobre tu capacidad para rendir
- Sentirte abrumado por la tarea
- Miedo al éxito
- Miedo al fracaso
- Ansiedad respecto a la evaluación
- Ansiedad respecto a la auto-evaluación
- Ansiedad respecto a las expectativas de los demás

- Poca habilidad para la gestión del tiempo

La dilación puede ser un arma de doble filo, ya que se refuerza, es decir, cada vez que pospones las cosas, se refuerza tu actitud negativa acerca de la tarea que estás posponiendo. Esto nos lleva a sentimientos más profundos de auto-duda, culpa, vergüenza, ineptitud, etc.

Éstas son algunas de las declaraciones de problemas que sugerimos para tratar el tema *Sigo postergando*. Asegúrate de añadir cualquier elemento que te parezca relevante para tu comportamiento individual de dilación en cualquier área de tu vida. Además, puede haber aquí declaraciones de problemas que para ti pueden ser temas completos más que problemas individuales. Puedes ampliar estas declaraciones y tratar cada problema que identifiques dentro de este tema.

- Yo dejo mucho las cosas para más tarde. Palabra “señal”.
- Me odio por dejar las cosas para más tarde. Palabra “señal”.
- Si sigo dejando las cosas para más tarde, nunca voy a tener éxito. Palabra “señal”.
- Dejar las cosas para más tarde me mantiene a salvo. Palabra “señal”.
- Cuando pospongo las cosas, no tengo que preocuparme por el fracaso o el éxito. Palabra “señal”.
- Quiero dejar de postergar las cosas para más tarde. Palabra “señal”.
- Veo el valor de hacer las cosas rápidamente. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a crear nuevos hábitos de trabajo. Palabra “señal”.
- Puedo ver el valor de una gestión del tiempo efectiva. Palabra “señal”.
- La dilación me permite controlar a los demás. Palabra “señal”.
- Disfruto cuando la gente se molesta cuando pospongo las cosas. Palabra “señal”.
- Prefiero no hacer las cosas antes que fallar en lo que estoy haciendo. Palabra “señal”.
- Prefiero no hacerlo porque no va a quedar perfecto. Palabra “señal”.
- Otras personas esperan demasiado de mí. Palabra “señal”.
- Sigo posponiendo hacer mis cuentas, porque tengo miedo de saber la cantidad de dinero que no tengo y lo irresponsable que he sido. Palabra “señal”.
- Yo no hago mi trabajo porque temo que mi jefe me va a criticar. Palabra “señal”.
- Tengo miedo de ser criticado. Palabra “señal”.

- No me gusta ser criticado. Palabra “señal”.
- Me toma demasiado tiempo hacer las cosas, así que prefiero no empezar siquiera. Palabra “señal”.
- Debe haber algo mal en mí, porque nunca hago lo que debo hacer. Palabra “señal”.
- Estoy tan abrumado por la cantidad de cosas que tengo que hacer que no hago nada. Palabra “señal”.
- Estoy avergonzado por la forma en que pospongo las cosas que tengo que hacer. Palabra “señal”.
- Me siento culpable por no hacer _____. Palabra “señal”.
- Nunca voy a conseguir un trabajo decente porque pospongo las cosas que tengo que hacer. Palabra “señal”.
- Mi negocio no tendrá éxito porque pospongo las cosas. Palabra “señal”.
- Nunca voy a superar esto. Palabra “señal”.
- Nunca voy a hacer lo que tengo que hacer para superar esto. Palabra “señal”.

Aquí está la Declaración Global de este problema:

Ahora estoy tratando, de una vez, toda mi necesidad y mi tendencia a dejar para después las cosas que tengo que hacer y todos los pensamientos, creencias, actitudes y emociones que me limitan y que alguna vez podrían hacerme mantener o recuperar mi necesidad o mi tendencia a dejar las cosas para después. Palabra “señal”.

Toma una respiración profunda y mide el nivel SUD de tus sentimientos acerca de tu tendencia a dejar las cosas para después. Si todavía tienes dudas sobre tu capacidad para dejar de postergar lo que tienes que hacer, realiza el Procedimiento a Prueba de Fallos. Trata las cuestiones adicionales que sientas que tienes que tratar en esta sesión y haz la Secuencia de Cierre al final de la sesión de tratamiento.

Es posible que desees hacer el tratamiento para la dilación cuando te enfrentes a una tarea específica que sigues aplazando. Puedes utilizar entonces declaraciones específicas sobre tus sentimientos acerca de esos problemas o de tu necesidad de hacer esa tarea. Estate atento a cualquier etapa temprana de dilación y trátala rápidamente. Si te angustias cuando notas que postergas las cosas, tratar entonces también la angustia.

La necesidad de controlar o ser controlado

Los temas de control dominan a menudo las relaciones de todo tipo, ya

sea la relación entre personas que se aman, entre padres e hijos, entre hermanos, entre empleador y empleado, entre maestro y alumno, entre médico y paciente, o entre dos individuos, no es raro que una persona necesite controlar y otra comportarse ya sea de una manera sumisa, ya sea controlada o que intente contra-controlar. Ambas posiciones pueden causar malestar y disfunciones en la relación.

Los temas de control por lo general se desarrollan como resultado de la dinámica de las relaciones en la familia de origen de una persona, en concreto, las reglas de interacción y las creencias que se fomentan y que se hacen cumplir en cualquier familia. Si tuviste un padre dominante, es posible que hayas desarrollado una fuerte necesidad de controlar para compensar los años en que te sentías controlado. Tu actitud defensiva podría ser: "Nunca voy a dejar que nadie me controle otra vez." Por otro lado, si tuviste un padre dominante y encontraste una manera de conseguir lo que querías siendo controlado, ése podría ser el patrón que sigues interpretando. Si eso te hace sentir atrapado, frustrado, resentido o enojado, tienes un problema.

Puedes estar seguro de que hay problemas de control en juego si tienes problemas con las figuras de autoridad o si eres rebelde o no cooperativo. Sientes que tienes el control, si no dejas que nadie te controle. Sin embargo, no lo haces de la manera apropiada, como por ejemplo, mediante el establecimiento de límites claros. En realidad, tu comportamiento rebelde y poco cooperativo demuestra que estás siendo controlado, tu comportamiento es más reactivo que proactivo.

Otras indicaciones de que tienes un problema de control son:

- Siempre das a la gente consejos no solicitados y te enojas o te sientes molesto cuando no siguen tus sugerencias.
- Actúas como si tu camino es el mejor o el único apropiado para hacer algo y te enfadas cuando los demás no están de acuerdo o se adaptan a tu forma de hacer las cosas de una manera inmediata.

Hay muchos grados y estrategias para controlar a los demás. Los signos evidentes de que alguien pueda ser un "obseso del control" incluyen el comportamiento violento y abusivo y/o la necesidad de hacer de menos o insultar a otros.

A veces una persona con un problema de control utiliza un comportamiento pasivo-agresivo como un medio de control de los que le rodean. En lugar de pedir las cosas agresivamente, esta persona manipula

a través de la culpa, la vergüenza y otros métodos sutiles de conseguir lo que quieren.

Si eres fácilmente manipulado para hacer lo que otros quieren, es probable que tengas una necesidad de ser controlado. Tus características pueden incluir dificultad para tomar decisiones, la dilación, sentirte atrapado/a y enojarte con facilidad.

A continuación se presentan algunas sugerencias sobre el tema *Necesito controlar*. Añade o sustituye las declaraciones que creas convenientes.

- Si no tengo cuidado, los demás se aprovecharán de mí. Palabra “señal”.
- Necesito saber lo que está pasando en todo momento. Palabra “señal”.
- Si no me salgo con la mía, estoy furioso. Palabra “señal”.
- Me siento frustrado si no me salgo con la mía. Palabra “señal”.
- Me siento como un fracasado si no consigo lo que quiero. Palabra “señal”.
- Nadie va a apartarme nunca. Palabra “señal”.
- Me avergüenzo de mí mismo si alguien trata de aprovecharse de mí. Palabra “señal”.
- Si no estoy atento todo el tiempo, voy a estar en peligro. Palabra “señal”.
- Necesito que los otros se comporten tal como quiero que lo hagan. Palabra “señal”.
- Odio que la gente haga cosas estúpidas. Palabra “señal”.
- Odio que la gente no haga las cosas como yo lo haría. Palabra “señal”.
- Odio que la gente llegue tarde. Palabra “señal”.
- Siempre llego muy puntual y me molesta cuando los demás me hacen esperar. Palabra “señal”.
- Si alguien no está de acuerdo conmigo, voy a hacer todo lo posible para cambiar su opinión. Palabra “señal”.
- Yo soy la autoridad en mi casa y así van a seguir las cosas. Palabra “señal”.
- Nadie se atreve a no escucharme. Palabra “señal”.
- Mi esposa y los niños saben quién es el que manda aquí. Palabra “señal”.
- Insisto en que la casa se lleve tal y como me gusta. Palabra “señal”.
- La única manera de que algo se haga bien es que lo haga yo mismo. Palabra “señal”.
- Las personas a menudo me decepcionan. Palabra “señal”.
- Estoy cansado de tener que tomar todas las decisiones. Palabra “señal”.
- Es importante mostrar mi desagrado con la gente, o podrían aprovecharse de mí. Palabra “señal”.
- Me siento atrapado en este papel. Palabra “señal”.
- Satisfacer mis propias necesidades es lo importante. Palabra “señal”.

- Por lo general sé lo que es mejor para nuestra relación. Palabra “señal”.
- Ya que soy el sostén de la familia, me merezco tener todo de la forma en que lo quiero. Palabra “señal”.
- Dales la mano y te cogerán el brazo. Palabra “señal”.
- Tener el control significa que soy fuerte. Palabra “señal”.
- Si no tengo el control, no voy a saber cómo comportarme. Palabra “señal”.
- No me atrevo a dejar que las cosas sigan su curso. Si lo hago, todo se vendrá abajo. Palabra “señal”.
- Tengo el derecho de controlar a los demás. Palabra “señal”.

Aquí está la Declaración Global de este problema:

Ahora estoy tratando, de una vez, toda mi necesidad de control y todos los pensamientos, creencias, actitudes y emociones que me limitan y que alguna vez podrían hacerme mantener o recuperar la necesidad de controlar algo o a alguien en mi vida. Palabra “señal”.

Toma una respiración profunda y mide el nivel SUD de tu necesidad de control. Si esta necesidad ha sido un problema crónico, puede que tengas que hacer el Procedimiento a Prueba de Fallos. Trata las cuestiones adicionales que sientas que tienes que tratar en esta sesión y haz la Secuencia de Cierre al final de la sesión de tratamiento.

Estas son algunas de las declaraciones de problemas sugeridas para el tema *Me siento tan controlado*. Añade o sustituye las declaraciones que creas convenientes.

- Si pido lo que quiero, me van a castigar. Palabra “señal”.
- Si trato de conseguir lo que quiero, voy a ser ridiculizado o humillado. Palabra “señal”.
- Si me reafirmo, la gente me abandonará y me dejarán solo. Palabra “señal”.
- Me siento tan atrapado. Palabra “señal”.
- No tengo idea de lo que realmente quiero. Palabra “señal”.
- Ésta es una manera horrible de tener que vivir mi vida. Palabra “señal”.
- Me gusta no tener que tomar ninguna decisión. Palabra “señal”.
- Tengo miedo de tomar decisiones. Palabra “señal”.
- Es mejor si otra gente me dice qué tengo que hacer. Así no puedo cometer errores. Palabra “señal”.
- Me gustaría poder hacer algo que realmente quiero hacer. Palabra “señal”.
- Tengo tanto miedo de estar solo. Palabra “señal”.

- No hay problema si tengo que hacer todo lo que él/ella quiere. Por lo menos me están atendiendo. Palabra “señal”.
- Las necesidades de otras personas son más importantes que las mías. Palabra “señal”.
- Si no le doy a _____ lo que él/ella quiere, me voy a sentir culpable si algo malo le sucede a él/ella. Palabra “señal”.
- Es tan difícil para mí decir que no. Palabra “señal”.
- No tengo problema en decir que no. Palabra “señal”.
- No tengo problema en expresar lo que quiero o necesito. Palabra “señal”.
- Si no sigo las normas, voy a estar en serios problemas. Palabra “señal”.

Aquí está la Declaración Global para este problema:

Ahora estoy tratando, de una vez, toda mi necesidad de ser controlado y todos los pensamientos, creencias, actitudes y emociones que me limitan y que alguna vez podrían hacerme mantener o recuperar mi necesidad de ser controlado por cualquier cosa o por cualquier persona en mi vida. Palabra “señal”.

Toma una respiración profunda y mide tu nivel SUD sobre tu necesidad de ser controlado. Si esto ha sido un problema crónico, puede que tengas que hacer el Procedimiento a Prueba de Fallos. Trata las cuestiones adicionales que sientas que tienes que tratar en esta sesión y haz la Secuencia de Cierre al final de la sesión de tratamiento.

El perfeccionismo

- ¿Te pones tenso o te vuelves un poco loco porque todo lo que haces tiene que estar bien hecho?
- ¿Te preocupas por cómo de bien estás haciendo las cosas en el trabajo o en casa?
- ¿Te sientes avergonzado o culpable cuando crees que no has hecho las cosas de la mejor manera que puedes?
- ¿Está ansioso porque alguien podría criticar tus ideas o tu desempeño?
- ¿Te resulta difícil terminar un proyecto, porque nunca te parece lo suficientemente bueno?
- ¿Dejas las cosas para después debido a que tienes miedo de comenzar algo, porque sabes que nunca estará del todo bien?

Si tu respuesta es sí a cualquiera de estas preguntas, es probable que tengas al menos un toque de perfeccionismo. El tratamiento de las creencias subyacentes y los problemas que están detrás de tu

perfeccionismo para poder abandonar la necesidad de ser perfecto, puede ayudarte a llevar una vida más cómoda y productiva.

Una de las razones por las que se incluye este tema aquí es que ambos autores hemos encontrado que el perfeccionismo puede ser una razón por la que las personas no usan consistentemente BSFF, es decir, porque temen que no van a hacerlo correctamente. Afortunadamente, BSFF es relativamente simple y no tiene consecuencias si no se realiza tal y como lo explicamos. Si te das cuenta de que tienes miedo a probar BSFF, nuestro consejo sería que simplemente tomes una respiración profunda y lo hagas. No tienes nada que perder y mucho que ganar.

El perfeccionismo suele ir de la mano con los problemas de control, razón por la cual se presentaron los temas de control en primer lugar. Si te criaste en un ambiente controlado donde los pequeños errores tuvieron consecuencias graves, el perfeccionismo sería una consecuencia psicológica lógica.

Éstas son algunas de las declaraciones que podrías usar si estás preocupado por el perfeccionismo. Añade o sustituye las declaraciones según tu criterio.

- Si todo no está como tiene que estar, me siento muy incómodo. Palabra “señal”.
- Las personas esperan que yo sea perfecto. Palabra “señal”.
- Si no soy perfecto, a _____ no le voy a gustar. Palabra “señal”.
- Si no soy perfecto, _____ me va a juzgar, criticar y rechazar. Palabra “señal”.
- Si no soy perfecto, Dios/Poder Superior me va a castigar. Palabra “señal”.
- Si no destaco en todo lo que hago, voy a ser castigado. Palabra “señal”.
- Si no destaco en todo lo que hago, voy a estar solo. Palabra “señal”.
- Mi valor depende de lo bien que hago las cosas. Palabra “señal”.
- No tengo ningún valor a menos que haga todo mejor que los demás. Palabra “señal”.
- Si me equivoco, voy a ser castigado. Palabra “señal”.
- Si me equivoco, voy a ser ridiculizado o humillado. Palabra “señal”.
- Si me equivoco, mi padre/madre no querrá hablar conmigo. Palabra “señal”.
- Si no saco en todo sobresaliente, nunca voy a entrar en la

universidad y mi vida no tendrá ningún valor. Palabra “señal”.

- Ya que no puedo hacer las cosas perfectamente, prefiero que la gente piensa que no las puedo hacer en absoluto. Palabra “señal”.
- Estoy muy molesto por el error que cometí cuando _____. Palabra “señal”.
- Estoy tan avergonzado de equivocarme. Palabra “señal”.
- No importa cuánto lo intente, me parece que no puedo hacer nada bien. Palabra “señal”.
- A pesar de que rara vez hago las cosas tan bien como podría, lo sigo intentando. Pero me siento muy mal. Palabra “señal”.
- Puedo relajarme y aceptar lo que estoy haciendo. Palabra “señal”.
- Soy capaz de aceptarme a mí mismo tal y como soy. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a amarme y aceptarme tal y como soy. Palabra “señal”.
- No hay problema en cometer errores. Palabra “señal”.
- No hay problema si no soy el mejor en todo. Palabra “señal”.
- Yo no tengo que estar a la altura de las expectativas poco realistas de mis padres. Palabra “señal”.
- No hay problema en crearme un conjunto de expectativas sobre mí que me permitan dejar fluir las cosas y relajarme. Palabra “señal”.
- Si me relajo, todo se vendrá abajo. Palabra “señal”.
- Nunca voy a lograr nada si me relajo. Palabra “señal”.
- Me pone muy nervioso cuando pienso en descansar o dejarlo. Palabra “señal”.
- Estaré muy incómodo si dejo fluir las cosas y me relajo. Palabra “señal”.
- No sé cómo dejar fluir las cosas y relajarme. Palabra “señal”.

Aquí está la Declaración Global de este problema:

Ahora estoy tratando, de una vez, toda mi necesidad de que todo (incluido yo mismo) sea perfecto y todos los pensamientos, las creencias, las actitudes y las emociones que me limitan y que alguna vez podrían hacerme mantener o recuperar mi necesidad de ser perfecto y de comportarme perfectamente. Palabra “señal”.

Toma una respiración profunda y mide el nivel SUD de tu necesidad de ser perfecto. Si esto ha sido un problema crónico, puede que tengas que hacer el Procedimiento a Prueba de Fallos. Trata las cuestiones adicionales que sientas que tienes que tratar en esta sesión y haz la Secuencia de Cierre al final de la sesión de tratamiento.

La eliminación de tu padre crítico interno

En el ejercicio 2.1, te sugerimos que comenzaras a prestar atención a tu diálogo interior. A menos que hayas estado haciendo un esfuerzo consciente para cambiar tu diálogo interno, es probable que todavía tengas un padre crítico que reside en tu mente subconsciente. Si utilizas a menudo las palabras debería, tengo que y debo, esa es una señal de que el padre crítico puede estar al mando. Puedes estar seguro de que el padre crítico está presente si te criticas a ti mismo diciéndote lo que hiciste mal, quejándote de tu apariencia o de la forma de comportarte, presionándote a ti mismo para esforzarte más, o haciendo suposiciones negativas sobre el resultado de tus esfuerzos.

Vivir con un padre crítico en la cabeza puede ser agotador. El padre crítico hace su trabajo siendo exigente, denigrante y quitándote la energía. No importa lo que hagas, nunca es suficiente y nunca está lo bastante bien. Si escuchas con cuidado, es probable que puedas reconocer la voz de tu madre, padre y/u otras figuras de autoridad en los mensajes de tu vida infancia y juventud. Sus voces críticas seguirán hasta que tú subconscientemente los despidas.

Puedes obtener una cierta comodidad de tener un padre crítico en tu cabeza. El padre crítico puede ser la fuerza que está detrás de tu falta de voluntad o de tu incapacidad para asumir responsabilidades reales en tu vida. Después de todo, si crees que no puedes hacer nunca nada bien o ser lo mejor que puedes ser, ¿para qué intentarlo? Deshacerse del padre crítico significa que llegas a ser un adulto sensato, lo cual te puede asustar. Si esto es así, incluye estos temores en las declaraciones de tratamiento de este problema. Sin embargo, si haces los tratamientos sugeridos anteriormente para la baja autoestima y la falta de confianza en ti mismos, hay una buena probabilidad de que puedas avanzar y eliminar a tu padre crítico.

Si vives con un padre crítico real, ahora, parte de tu proceso será el aprender a poner límites. Tienes el derecho de hacerte valer y crear una posición cómoda para ti. Algunas de las declaraciones que figuran a continuación te ayudarán a hacer esto.

Si éste es uno de tus temas, te sugerimos que aprendeas a prestar atención a tu diálogo interior. (Puedes incluso tratarte por no darte cuenta de tu diálogo interno.) Si te oyes criticándote a ti mismo, haz un esfuerzo para alabarte a ti mismo en su lugar. Eso será más fácil después de hacer el siguiente tratamiento.

Éstas son algunas de las declaraciones para el tema *Quiero liberarme del padre crítico que está en mi cabeza*. Añade o sustituye las declaraciones que consideres.

- Deseo deshacerme del padre crítico que tengo en mi cabeza. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a dejar de criticarme a mí mismo. Palabra “señal”.
- Merezco ser apreciado. Palabra “señal”.
- Merezco ser reconocido. Palabra “señal”.
- Me merezco ser tratado como alguien a quien amo. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a tratarme como alguien a quien amo. Palabra “señal”.
- Soy capaz de aceptarme a mí mismo tal y como soy. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a aceptarme a mí mismo tal y como soy. Palabra “señal”.
- Soy una buena persona y merezco vivir sin crítica. Palabra “señal”.
- Soy lo suficientemente bueno. Palabra “señal”.
- Tengo el derecho de ser tratado bien. Palabra “señal”.
- No es desleal con mi madre/padre sacarlos de mi cabeza. Palabra “señal”.
- Tengo el derecho a establecerme mis propias normas. Palabra “señal”.
- Soy capaz de establecer normas adecuadas para mí. Palabra “señal”.
- Si me deshago del padre crítico que está en mi cabeza, voy a portarme bien. Palabra “señal”.
- Podría hacer mejor las cosas si yo no estuviera escuchando todas estas cosas negativas en mi cabeza todo el día. Palabra “señal”.
- El discurso negativo en mi cabeza me da una excusa para no intentarlo con más energía. Palabra “señal”.
- Estoy cansado de tratarme de esta manera. Palabra “señal”.
- Yo soy malo porque todavía no hago lo que mis padres quieren que haga. Palabra “señal”.
- Nunca podré ser un buen hijo/hija. Palabra “señal”.
- Soy un buen hijo/a, aunque no hago todo lo que mis padres quieren que haga. Palabra “señal”.
- Soy una buena persona, incluso si no hago todo lo que mis padres quieren que haga. Palabra “señal”.
- No es necesario cumplir de forma automática con las expectativas de mis padres hacia mí. Palabra “señal”.

Aquí está la Declaración Global de este problema:

Ahora estoy tratando, de una vez, toda mi necesidad de tener un padre crítico en mi cabeza que me dice qué hacer y todos los pensamientos, creencias,

actitudes y emociones que me limitan y que alguna vez me podrían hacer mantener o recuperar al padre crítico que está en mi cabeza. Palabra “señal”.

Toma una respiración profunda y mide el nivel SUD de tu necesidad de tener un padre crítico en tu cabeza. Si esto ha sido un problema crónico, puede que tengas que hacer el Procedimiento a Prueba de Fallos. Trata las cuestiones adicionales que sientas que tienes que tratar en esta sesión y haz la Secuencia de Cierre al final de la sesión de tratamiento.

La inseguridad financiera

La inseguridad financiera es un gran problema. Puedes hacerte una idea de la esencia de tu disfunción financiera mediante la identificación de tus creencias subyacentes. Muchas de las declaraciones de los siguientes problemas que figuran a continuación se pueden ampliar en temas si es necesario.

Es importante saber que los sentimientos sobre el dinero no son casi nunca por el dinero. Tienen que ver con las relaciones. El dinero, por sí sólo, no tiene sentido. Es un símbolo de la energía que cobra fuerza a medida que pasa de una persona o entidad a otra. Puede, por tanto, ser considerado como un símbolo de las relaciones. Y la manera de tratar con el dinero es la forma de hacer frente a tu relación contigo mismo y con los demás.

Además, el dinero siempre está asociado a las personas. No viene volando a tu vida por sí mismo. Viene unido a la gente. Por lo tanto, el miedo a quedarte sin dinero es realmente miedo de quedarte sin gente, es decir, de estar solo y no tener sus necesidades satisfechas.

El dinero se utiliza de muchas maneras para exteriorizar los sentimientos enterrados. Tus problemas y patrones económicos específicos son un indicio de tu propia imagen y tu identidad personal. Por ejemplo, las personas que nunca tienen suficiente dinero, por lo general sienten que no son valiosos y tienen poco que ofrecer. El patrimonio neto de una persona es a menudo un reflejo de su propia valía. Cuando las personas dicen que no ganan lo suficiente para mantenerse, por lo general significa que se sienten sin apoyo y poco apreciados. La "cura" implica aprender a apoyarse y apreciarse a sí mismos. La prosperidad es verdaderamente un trabajo interno.

Esta breve introducción a la psicología del dinero te ayudará a entender por qué se incluyeron algunas de las siguientes declaraciones de problemas para el tema, *Me temo que no voy a tener suficiente dinero para las*

cosas que necesito. Elije las declaraciones que sean relevantes para ti y mira si puedes ampliar algunos de ellos en temas más grandes.

- No tendré suficiente dinero para las cosas que necesito. Palabra “señal”.
- Me temo que voy a estar en la calle sin sitio a dónde ir. Palabra “señal”.
- No puedo ganarme la vida. Palabra “señal”.
- Me siento tan sin apoyo. Palabra “señal”.
- Me siento tan impotente. Palabra “señal”.
- Nadie me aprecia. Palabra “señal”.
- Necesito ser rescatado. Palabra “señal”.
- Si alguien me rescata, sé que me ama. Palabra “señal”.
- Si la gente me presta dinero, me siento más conectado. Palabra “señal”.
- Cuando pido prestado el dinero, sé que no estoy solo. Palabra “señal”.
- Si me prestan dinero, sé que me amas y confías en mí. Palabra “señal”.
- Me da vergüenza no poder pagar mis cuentas a tiempo. Palabra “señal”.
- Me da vergüenza cuando me devuelven un cheque. Palabra “señal”.
- Me siento desconectado de mi energía personal. Palabra “señal”.
- Me siento desconectado de Dios/Poder Superior. Palabra “señal”.
- Si Dios/Poder Superior realmente se preocupara por mí, yo no sería tan pobre. Palabra “señal”.
- Si gano la lotería, voy a estar bien. Palabra “señal”.
- Cuento con ganar la lotería. Palabra “señal”.
- Debo ser inepto, porque no puedo conseguir un trabajo que esté bien pagado. Palabra “señal”.
- Tengo miedo de pedir dinero. Palabra “señal”.
- Tengo miedo de pedir dinero, a pesar de que trabajo bien. Palabra “señal”.
- Me siento tan poco apreciado. Palabra “señal”.
- Me gustaría que alguien reconociera mi trabajo. Palabra “señal”.
- Otras personas siempre parecen tener más que yo. Palabra “señal”.
- A otras personas les resulta más fácil ganar el dinero que a mí. Palabra “señal”.
- Pido dinero prestado y no lo devuelvo. Palabra “señal”.
- Me siento culpable y avergonzado porque pido dinero prestado y no lo devuelvo. Palabra “señal”.

- La mayor vergüenza es no poder mantener a mis seres queridos. Palabra “señal”.
- Tengo miedo de perder todo lo que tengo. Palabra “señal”.
- Si mi madre/padre/hermanos me amaran, me ayudarían económicamente. Palabra “señal”.
- Yo no soy suficientemente bueno. Palabra “señal”.
- Soy suficientemente bueno. Palabra “señal”.
- Nunca pude cumplir con las expectativas de mis padres. Palabra “señal”.
- Nunca voy a conseguir un aumento de sueldo. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a cuidar bien de mi dinero. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a cuidar mejor de mí mismo. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a prestar atención a mis propias necesidades y cumplir con ellas yo mismo. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a dejar de esperar que otras personas me cuiden. Palabra “señal”.
- Soy capaz de cuidar de mí mismo. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a conectar con más gente para no sentirme tan solo. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a ser más sincero acerca de mis sentimientos. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a dejar de abandonarme. Palabra “señal”.
- Si uno de nosotros tiene que estar incómodo, no tengo por qué ser yo. Palabra “señal”.
- Estoy dispuesto a defenderme. Palabra “señal”.
- Mis padres estuvieron siempre avergonzados de mí. Palabra “señal”.
- Mis padres nunca me quisieron. Palabra “señal”.
- Siempre he sido una carga. Palabra “señal”.

Ahora, lee la siguiente declaración:

Ahora estoy tratando, de una vez, todo mi miedo a no tener suficiente dinero para las cosas que necesito y todos los pensamientos, creencias, actitudes y emociones que me limitan y que alguna vez podrían hacerme mantener o recuperar el temor a no tener suficiente dinero para las cosas que necesito.
Palabra “señal”.

Toma una respiración profunda y mide el nivel SUD de tu sentimiento acerca del tema. Si todavía sientes restos de los miedos financieros, realiza el Procedimiento a Prueba de Fallos. Trata las cuestiones adicionales que sientas que tienes que tratar en esta sesión y haz la Secuencia de Cierre al final de la sesión de tratamiento.

Después de hacer este tratamiento, ¿puedes esperar que llegue alguien y te entregue dinero suficiente para arreglar todos sus problemas financieros? No exactamente. Lo que puedes esperar es experimentar una nueva voluntad para cuidar de ti mismo y aprender a cuidar de tu dinero. Puedes encontrarte siendo más asertivo y no estando dispuesto a ser subestimado y mal pagado. Es probable que comiences a atraer inconscientemente recursos financieros y oportunidades para ti mismo. El deseo de estar con la gente puede obligarte a ampliar tu grupo de amistades. Lo más importante es que probablemente tendrás más esperanza en el futuro. Ahora puedes enfrentar a tu vida sin sentirte abrumado por el miedo financiero. Si vuelve el miedo, por la razón que sea, hacer un tratamiento rápido de BSFF.

Para seguir trabajando sobre ésta y otras cuestiones financieras conexas, te sugerimos que consultes el sitio web *ProsperityPlace.com*, que ofrece su boletín de noticias gratuito, artículos gratuitos, libros electrónicos, cintas de audio y clases a distancia. Los Programas “Desarrolla tus Músculos Financieros” y la “Prosperidad es un Trabajo Interno” tienen ambos información que puede ayudarte a entender cómo reconocer y liberar los problemas emocionales que te están limitando económicamente. Las técnicas de estos materiales, junto con BSFF, te pueden llevar a un nuevo estado de salud financiera.

Los temores creados por la situación mundial

La vida ha cambiado dramáticamente desde que el terrorismo mostró su feo rostro. La gente de algunos países ha vivido muchos años con el temor que genera el terrorismo. Otros están tratando, por primera vez, de adaptarse a esta amenaza constante.

Junto con el terrorismo, también estamos lidiando con las consecuencias de los trastornos políticos y los enfrentamientos violentos. Estamos en medio de tiempos caóticos e inciertos y todos necesitamos herramientas para enfrentar el miedo que provocan los acontecimientos actuales.

Si bien es cierto que ahora hay nuevas amenazas en el Planeta Tierra, no significa que tenemos que vivir con miedo. Para la mayoría de nosotros, la amenaza de estar implicado personalmente en cualquier tipo de ataque es relativamente pequeña. El problema es que sabemos que alguien se verá afectados y no tenemos idea de quién será. Es esta incertidumbre la que hace la vida difícil. Conocer las probabilidades estadísticas de que alguna catástrofe vaya a ocurrir no aplacar el temor, porque el miedo funciona a un nivel subconsciente.

Podemos elegir cómo vivir nuestras vidas individuales. Podemos estar vigilantes y cautelosos, pero no tenemos que tener miedo. Ésa es una elección que podemos hacer. Una vez que tomamos esa decisión, podemos tomar medidas, como el uso de BSFF, para facilitar un estado de paz dentro de nosotros mismos.

Éste es un buen momento para mirar hacia dentro y decidir lo que realmente importa -examinar tus prioridades y decidir dónde quieres colocar tu energía emocional. El miedo no te ayudará a lidiar con ningún problema, más probablemente va a interferir con tu capacidad para una evaluación clara, la planificación y el seguimiento. Date permiso para hacer las cosas que más te importan, para estar con las personas que te importan y tómate cada día un tiempo para respirar y relajarte conscientemente. La meditación y la oración pueden ambas ayudarte a centrarte y a sentirte más conectado contigo mismo.

Hacer BSFF a diario también puede ayudarte a mantenerte en contacto con tus sentimientos y darte apoyo emocional. Si sientes el malestar de estos tiempos de incertidumbre, puedes tratar el tema *Tengo miedo de lo que sucederá*. Vamos a enumerar aquí algunas declaraciones sugeridas para el tratamiento. Puedes elegir las frases que tengan significado para ti. También puedes optar por tomar una o más de ellas y ampliarlas en grandes temas a tratar.

Estas son las declaraciones que te sugerimos que trates:

- Tengo miedo de lo que sucederá. Palabra “señal”.
- Me siento como si estuviera en peligro. Palabra “señal”.
- Me siento físicamente en peligro e inseguro. Palabra “señal”.
- Tengo miedo de que alguien a quien amo vaya a ser herido. Palabra “señal”.
- Me temo que voy a perder la vida que conozco. Palabra “señal”.
- Tengo miedo de ser herido. Palabra “señal”.
- Tengo miedo de ser herido por una bomba. Palabra “señal”.
- Tengo miedo de contraer una enfermedad mortal. Palabra “señal”.
- Tengo miedo de que voy a morir. Palabra “señal”.
- Tengo miedo de que mi familia está en peligro. Palabra “señal”.
- Me siento impotente para protegerme. Palabra “señal”.
- Me siento avergonzado de tener tanto miedo. Palabra “señal”.
- Sólo quiero correr y escondermee en algún lugar donde pueda estar a salvo. Palabra “señal”.
- La única manera en que puedo protegerme a mí mismo es

mediante la lucha contra el enemigo. Palabra “señal”.

- Yo no quiero pelear. Palabra “señal”.
- Me enferma que la gente pueda actuar de esa manera. Palabra “señal”.
- No sé qué hacer. Palabra “señal”.
- Estoy confundido. Palabra “señal”.
- Todo lo que me era familiar parece estar desapareciendo. Palabra “señal”.
- Yo no quiero que mi vida cambie de esta manera. Palabra “señal”.
- Quiero que todo sea como era. Palabra “señal”.
- No puedo ser feliz hasta que todo vuelva a ser como era. Palabra “señal”.
- Me siento tan triste de que el mundo está llegando a ser esto. Palabra “señal”.
- No hay nada que pueda hacer para protegerme a mí mismo. Palabra “señal”.
- Estoy enojado con el gobierno por permitir que esto suceda. Palabra “señal”.
- Estoy enojado con Dios/Poder Superior por crear o permitir esto. Palabra “señal”.
- Estoy teniendo problemas para mantener mi fe en la humanidad. Palabra “señal”.
- Estoy teniendo problemas para mantener mi fe en Dios/Poder Superior. Palabra “señal”.
- Me siento indefenso. Palabra “señal”.
- No hay nada que yo pueda hacer. Palabra “señal”.
- Me doy permiso para dejar ir este miedo. Palabra “señal”.
- Me siento culpable si no tengo miedo. Palabra “señal”.
- Me da vergüenza no estar haciendo más para ayudar. Palabra “señal”.
- Puedo vivir mi vida sin miedo al futuro. Palabra “señal”.
- Puedo vivir mi vida sin miedo a lo desconocido. Palabra “señal”.
- Si acepto mi poder personal, puedo sentir más que tengo el control de mi vida. Palabra “señal”.
- Estoy de acuerdo en vivir sin temor. Palabra “señal”.
- Puedo aprender a aceptar lo que está sucediendo. Palabra “señal”.
- Puedo ver lo que está ocurriendo como parte de un plan más amplio que no puedo comprender. Palabra “señal”.
- Puedo elegir vivir mi vida en paz. Palabra “señal”.
- Puedo optar por disfrutar de mi vida y no temer al futuro. Palabra “señal”.
- Puedo elegir vivir en el presente y ver que estoy a salvo hoy.

Palabra “señal”.

Ahora, lee la siguiente declaración:

Ahora estoy tratando, de una vez, todos mis temores sobre lo que va a pasar y todos los pensamientos, creencias, actitudes y emociones que me limitan y que podrían hacerme mantener o recuperar mi miedo de lo que sucederá. Palabra “señal”.

Toma una respiración profunda y mide el nivel SUD de tu sentimiento acerca del tema en este momento. Si todavía tienes molestias, realiza el Procedimiento a Prueba de Fallos. Trata las cuestiones adicionales que sientas que tienes que tratar en esta sesión y haz la secuencia de cierre al final de la sesión de tratamiento.

Palabras finales

En este libro hemos cubierto una amplia gama de temas que afectan a un gran número de personas. Está claro que hay muchos más temas que podrían abordarse. Nuestro objetivo ha sido presentar la información suficiente para que puedas entender el procedimiento de tratamiento de BSFF lo suficientemente bien como para crear sesiones eficaces por ti mismo.

Como hemos dicho antes, si no experimentas todos los resultados que quisieras cuando utilizas esta técnica, es posible que quieras considerar hacer una o dos sesiones con un profesional cualificado BSFF. A menudo, otra persona puede reconocer en un período muy corto de tiempo los problemas fundamentales que te impiden avanzar.

Esperamos que pruebes el procedimiento BSFF y que lo hagas de manera regular. Eso es una cosa que no podemos hacer por ti –la puesta en práctica del procedimiento en tu caso. Date una oportunidad para que puedas ver por ti mismo cómo también tú puedes ¡Liberarte Rápidamente!

Se persistente y no te conformes con menos que tu libertad. Puedes tener lo que quieras, siempre y cuando no te conformes con menos.

Glosario de términos

La rutina Ira/Perdón: se utiliza al final de cada grupo de declaraciones en el tratamiento de un problema. Implica el tratamiento de una declaración que significa que estás dejando ir toda la rabia, la crítica, el juicio y el rencor hacia cualquier persona involucrada en el tema a tratar. A continuación de este tratamiento se hace *zapping*, tocando en un dedo con el pulgar de la misma mano mientras haces la declaración del perdón tres veces.

Secuencia de Cierre: Se hace al final de cada sesión de tratamiento. Se inicia con el tratamiento de los tapones, seguido por el tratamiento de la ira hacia el resto de las personas involucradas en cualquiera de los temas tratados, perdonándolos, tratando la rabia hacia ti mismo y perdonándote.

Raíces emocionales: Conjunto de emociones negativas no resueltas de experiencias pasadas.

Declaración Global: Declaración para eliminar cualquier problema residual después de tratar todos los problemas que están dentro de un tema.

Grandes Tapones: Los problemas que interfieren con el avance. Estos incluyen el miedo de perder tu identidad, el miedo de perder tu posición en tu grupo de pares y el miedo de perder tu posición en tu familia de origen.

Tema: Un grupo de problemas relacionados.

Problema: Cualquier molestia o creencia subyacente que causa malestar.

Inversión Psicológica: Límites subconscientes. La diferencia entre lo que conscientemente deseas y lo que haces o te dejas experimentar.

Tapones: Problemas o asuntos que interfieren con tu uso de BSFF o con la posibilidad de beneficiarte del tratamiento.

Nivel SUD: Medida subjetiva del malestar, en una escala de cero a diez, la sigla SUD significa "unidad subjetiva de malestar".

Apéndice A. Resumen del Tratamiento BSFF

Tratamiento básico

1. Presta atención al problema o tema con tu mente consciente. Mide el nivel SUD de tu sentimiento sobre el tema utilizando una escala de cero a diez, siendo cero igual a nada y diez igual a horrible.
2. Tratar el problema diciendo, ya sea en silencio o en voz alta, cada problema y la creencia subyacente involucrada en el tema. Después de cada declaración, piensa, di, visualiza o escribe la palabra “señal”.

Cuando hayas terminado de hacer declaraciones individuales, haz la Declaración Global sobre la cuestión:

Ahora estoy tratando, de una vez, todo mi _____ (nombre del tema) y todos los pensamientos, creencias, actitudes y emociones que me limitan y que podrían hacerme mantener o recuperar mi _____ (nombre del tema). Palabra “señal”.

Mide el nivel SUD para ver si el malestar ha disminuido. Si todavía tienes molestias, realización el Procedimiento a Prueba de Fallos que se describe a continuación.

3. Trata todos los problemas o temas para los que tengas tiempo en la sesión.
4. Trata los tapones. (Di la palabra “señal” después de cada uno o, si has dado las instrucciones para esto a tu subconsciente, haz la declaración *Ahora estoy tratando los tapones*, seguida por la palabra “señal”.)
 - Tengo miedo de que estos tratamientos no me funcionen. Palabra “señal”.
 - Tengo miedo de que estos tratamientos no vayan a durar. Palabra “señal”.
 - Dudo de que vayan a funcionar. Palabra “señal”.
 - Dudo de que vayan a durar. Palabra “señal”.
 - No confío en mí mismo para hacer las cosas de manera eficaz de esta nueva forma. Palabra “señal”.
 - No creo que vaya a hacer las cosas de manera eficaz de esta nueva forma. Palabra “señal”.
 - Dudo de mi capacidad de vivir con estos cambios en mi vida. Palabra “señal”.

- Soy vulnerable a aceptar la vuelta de uno o más de los problemas que he tratado. Palabra “señal”.

5. Haz la rutina Ira/Perdón hacia los demás diciendo, *Ahora estoy tratando toda mi ira, mis críticas, mis juicios y mi rencor hacia cualquier persona involucrada en alguno de los problemas que he tratado en esta sesión.* A continuación, di la palabra “señal”. Después, haz *tapping*, al tiempo que repites que repites tres veces, *Yo os perdono a todos, lo estábais haciendo lo mejor que podíais.*

6. Haz la rutina de la Ira y el perdón hacia ti mismo diciendo, *Ahora estoy tratando toda mi ira, mis críticas, mis juicios y mi rencor hacia mí mismo por cualquier problema que he tratado en esta sesión.* A continuación, di la palabra “señal”. Después, haz *tapping*, al tiempo que repites que repites tres veces, *Yo me perdono, lo estaba haciendo lo mejor que podía.*

¡Toma una respiración profunda y sigue tu camino!

El Procedimiento a Prueba de Fallos

Debe ser utilizado cada vez que te sientas estancado después de repetir varias ocasiones el tratamiento de un problema o cuando estás tratando temas muy profundamente asentados, cuestiones de larga data, tales como las adicciones. Di tu palabra “señal” después de cada declaración.

- Quiero ser libre de este problema
- Estoy dispuesto a ser libre de este problema.
- Estoy dispuesto a ser libre de este problema ahora y para siempre a partir de ahora (continuamente, de forma permanente, etc.)
- Me doy permiso para liberarme libre de este problema continuamente a partir de ahora.
- Estoy de acuerdo con estar completamente libre de este problema continuamente a partir de ahora.
- Merezco estar permanentemente libre de este problema continuamente a partir de ahora.
- Voy a hacer todo lo necesario para velar por ser libre y permanecer continuamente libre de este problema a partir de ahora.
- Todavía hay uno o más problemas que me pueden hacer mantener o recuperar este problema.
- Todavía hay algo en mí que me puede hacer mantener o recuperar este problema.
- Sigo siendo vulnerables a recuperar este problema en algún momento.

Apéndice B: Lista de Sentimientos BSFF

Abandonado	Torturado	Desaprovechado
Frágil	Agobiado	Desconectado
Arrepentido	Humillado	Cauteloso
Maltratado	Atrapado	Desanimado
Desesperado	Engañado	Manipulado
Resentimiento	Herido	Hastiado
Agonía	Preocupado	Descontado
Inquieto	Afectado	Melancolía
Asustado	Ignorado	Extraño
Frustrado	Incierto	Desencantado
Triste	Confundido	Mal utilizado
Alienado	Impaciente	Preocupado
Desconsolado	Traumatizado	Disgustado
Con miedo	Loco	Mortificado
Solo	Inepto	Sin valor
Culpable	No reconocido	No querido
Disperso	Aplastado	Necesitado
Enojado	Indignado	Dolido
Desventurado	No apreciado	Extenuado
Despreciado	Arrinconado	Consternado
Irritado	Inseguro	Descuidado
Acosado	Sin amor	Desorientado
Cohibido	Engañado	Ofendido
Ansioso	Insignificante	Acusado injustamente
Angustia	Desconfiado	Desconsolado
Avergonzado	Derrotado	Indignado
Aprensivo	Intimidado	Desconfianza
Con el corazón roto	Sin motivación	Abrumado
Destrozado	Corrompido	Duda
Avergonzado	Irritado	Dolorido
Abatido	Inseguro	Exhausto
Tonto	Degradado	Perseguido
Perdido	Invalidado	Pavor
Pesadez	Desconfiado	Acosado
Dolor (o tristeza profunda)	Abatido	Determinado
Torpe	Perezoso	Presionado
Indefenso	No deseado	Avergonzado
Espantado	Deprimido	Castigado
Malo	Menos que	Vacío
Vacilante	Indigno	Menospreciado
Sufriendo	Privado de	Vacío
Traicionado	Letárgico	Explotado
Sin esperanza	Utilizado	Enfurecido
Sospechando (de ti o de los otros)	Desesperación	Perplejo
Mejor que	Solitario	Agotado
Horror	Victimizado	Rabia
Terror	Descorazonado	Fatigado
Culpabilizando (a ti o a otros)	Anhelando	Rebelde
Horrorizado	Violado	Temeroso
Cansado	Devastado	Rechazado (o rechazando)
Aburrido	Pérdida	
Hostil	Vulnerable	
	Decepcionado	
	Perdido	