

**BSFF:
Mehr Lebensfreude,
durch die jeder Tag zum
Geschenk wird.**

Lassen Sie sich in meiner Praxis, in einer absoluten Wohlfühloase durch ergänzende, begleitende Therapien, die ich für Sie individuell zusammenstelle, verwöhnen.

- Dunkelfeld-Blutdiagnostik
- Entschlacken – Entgiften
- Ganzkörper-Photonen-Therapie mit dem **Bionic 880**
- **Tonfrequenztherapie**
- Wärme-Licht-Therapie u. Chi-Therapie
- Frequenztherapie
- Stimmfrequenzanalyse mit Therapie
- Gewichtsreduzierung mit Hilfe von Ohrakupunktur und Stoffwechselinjektionen
- Cranio-Sacral-Therapie
- Gesichtsmassagen mit Faltenbehandlung und Akupressur zur Tiefenentspannung
- BSFF (Sei schnell befreit)
- Mentalfeld-Therapie I II III
- Thema Erlösen tiefsitzender Blockaden
- Autogenes-Training und Meditation

**Naturheilpraxis
Anghelika Ueberdick
Heilpraktikerin
Therapeutin/Heilerin
Bockampstr. 14
58452 Witten
Tel./Fax: 02302/698977
email@naturheilpraxis-a-ueberdick.de
www.naturheilpraxis-a-ueberdick.de**



**Naturheilpraxis
Anghelika Ueberdick
Heilpraktikerin**

BSFF – Be Set Free Fast
(Sei schnell befreit)

Mehr Lebensfreude



**Bockampstr. 14
58452 Witten
Tel./Fax: 02302/69 89 77**

**email@naturheilpraxis-a-ueberdick.de
www.naturheilpraxis-a-ueberdick.de**

Kurzinformation zu BSFF

BSFF wird von Fachleuten wie Psychotherapeuten, Psychologen, Heilpraktikern, Ärzten, Lehrern und Coaches in der Therapie und Beratung, egal ob im privaten oder beruflichen Kontext, eingesetzt. Dr. Nims wendet BSFF auch im klinischen Bereich an. Gleichzeitig ist es eine einfache Technik zur Selbstanwendung.

Termine nach Vereinbarung

Kosten: ca. 1-1/2 Std. plus Begleitmaterial
für zu Hause 90,00 – 120,00 €

Jede weitere Therapiestunde 45,00 €

BSFF – Be Set Free Fast

Ziele:

Befreiung von emotionalen
Einschränkungen

Erlösung von einschränkenden
Glaubenssätzen und emotionalem Ballast

Schnell befreit von...

BSFF beschreibt eine Methode der energetischen Psychologie. Es bedeutet „schnell befreit von“... allem was unserem lebensbejahendem Dasein, unserer Kraft und unserer Zuversicht im Wege steht. Meist sind dies emotionaler Ballast, tiefsitzende Blockaden oder alte Bilder, die uns in unserer Lebensweise beschneiden.

Im Laufe unseres Lebens sammeln wir viele Bilder. Wir sehen zu jedem Wort, zu jedem Geschehenen, positiv wie negativ, bestimmte Bilder vor unserem inneren Auge. Diese Bilder, die bestimmte Erinnerungen hervorrufen, sind in unserem Unterbewusstsein verankert. Es sind unsere eigenen Bilder, entstanden durch unsere Entwicklungsgeschichte, wie auch Bilder unserer Eltern und anderen wichtigen Bezugspersonen, die in uns geflossen sind. Aus diesen Bildern leiten wir, seit unserer Kindheit und eher unbewusst, unsere Glaubenssätze ab. Was nicht mehr bedeutet, als das wir Schlussfolgerungen über das Leben ziehen, wie es für uns war. Es ist ähnlich der Straßenverkehrsordnung: irgendwann folgen wir den vorgegebenen Regeln völlig unbewusst.

Es gibt Menschen die dabei glücklich sind, sich wohl fühlen und die ihre gesteckten Ziele erreichen – das ist schön. Aber für Menschen die leiden, weil

in ihrem Unterbewusstsein Bilder existieren, die Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Nieder geschlagenheit, Mut- und Wertlosigkeit, Schuldgefühle oder automatisiertes Verhalten, das ihnen mehr schadet denn nützt, auslösen, ist BSFF eine Möglichkeit um ihr Unterbewusstsein umzuprogrammieren.

Ziel von BSFF ist es, sich in die Lage zu versetzen, den tiefsitzenden Blockaden, alten Bildern und Glaubenssätzen sowie traumatischen Erlebnissen, die verantwortlich für unsere belastenden Gefühle oder automatisierten Verhaltensweisen sind, entgegen treten zu können. Wir möchten die Strukturen in unserem Unterbewusstsein ändern, um frei zu werden für ein gutes und erfülltes Leben. Freier zu werden von Erlebnissen, die in der Vergangenheit liegen und die längst vorbei sind und von Glaubenssätzen, die ihre Bedeutung für uns verloren haben (z.B. welche, die uns als Kinder halfen zu überleben, aber wir heute, als Erwachsener, ggf. andere Glaubenssätze benötigen).

Wie funktioniert BSFF?

Methodisch soll unser Unterbewusstsein neu „programmiert“ werden, ihm eine neue Software „aufgespielt“ werden. Dies soll durch die so genannte Vereinbarung oder Instruktion geschehen. Dabei handelt es sich um zwei Texte, die direkt das Unterbewusstsein ansprechen und genaue Anweisungen zum zukünftigen Umgang mit Problemen vorgeben. Beim „Aufspielen“ der neuen Software, d.h. beim Lesen der Vereinbarung, wird auch das zuvor festgelegte Schlüsselwort übermittelt. Dies ist ein persönlich festgelegtes Wort, welches positiv besetzt sein sollte. Ein Wort,

das dann ab sofort BSSF im Unterbewusstsein starten soll.

Sobald nun ein Problem oder ein belastendes Gefühl „auftaucht“, dass wir auflösen möchten, weil es uns nicht gut tut, richten wir unseren inneren Fokus darauf, mit der Absicht, dass unser Unterbewusstsein dies für uns lösen soll, und unser Schlüsselwort zu denken. Durch wiederholtes Denken des Schlüsselwortes zielen wir auf eine Veränderung, Entlastung oder Entspannung.

Die Abfolge „der Software“ passiert in drei mentalen Schritten:

1. die Selbstwahrnehmung bzw. die innere Fokussierung,
2. den guten Willen bzw. die Absicht und eine wirkliche Entschlossenheit zur Lösung des Problems,
3. das Starten des Programms durch Denken des Schlüsselwortes.

Die eigentliche Arbeit soll dann unser Unterbewusstsein erledigen. Veränderungen können sich ergeben, auch ohne das Verständnis, was im Einzelnen dahinter stand. Möglicherweise wiederkehrende Erinnerungen oder Gefühle sollen immer wieder durch wiederholtes Denken des Schlüsselwortes aufgelöst werden, bis sich eine innere Ruhe und Entspannung einstellt und das Ausgangsproblem gar nicht mehr wahrgenommen werden kann. So fungiert das BSFF-Prinzip quasi wie ein Radiergummi in unserem Unterbewusstsein, in dem es unsere unbewussten Haltungen im Inneren nach und nach ausradiert. So kann BSFF ein Werkzeug für unser Innenleben sein. Einmal in unserem Unterbewusstsein verankert, soll es immer dabei bleiben.