

SO ARBEITEST DU MIT DEN BSFF-LISTEN

Ich bin Wera Nägler
Trainerin | Coach | Autorin
www.wera-naegler.de | www.mein-selbstcoaching.de





**SO ARBEITEST DU AM
BESTEN MIT DEN
BSFF-LISTEN**

Info-Webinar by Wera Nägler

Heute geht's um die BSFF-Listen,
die ihr von mir bekommt.

in der 1:1-Arbeit
bei ich-bin-wundervoll
und in anderen Programmen

SO ARBEITEST DU AM
BESTEN MIT DEN
BSFF-LISTEN

Start und Normalanwendung

1

alles, was dort steht am besten laut sprechen

1. Titel der Liste nennen
2. die Nr. des Satzes lesen und dann den ganzen Satz
3. Codewort

Und das hier machst du immer!

**Alle auftauchenden Gefühle, Gedanken und
Körperreaktionen sofort mit BSFF behandeln**

Start & Kodieren

alles, was dort steht am besten laut sprechen

1. Titel der Liste nennen
2. die Nr. des Satzes lesen und dann den ganzen Satz
= „kodieren“
3. Codewort

Kodieren anwenden

Voraussetzung: du hast bereits längere Zeit mit der Liste in Langform gearbeitet

1. Titel der Liste nennen
2. die Nummern sagen*
3. Codewort

Tipp: Trotzdem immer wieder auch die Langform verwenden

Kodieren anwenden **systematisch**

2

- » UB, behandle die 1 <> ... bis zum Ende der Liste
- » UB, behandle die 1, 2 und 3 gleichzeitig <>
- » ... die 1, 2, 3, 4 und 5 gleichzeitig
- » ... die 6, 7, 8, 9 und 10 gleichzeitig
- » ... die 1 bis 10 gleichzeitig
- » ...

Kodieren anwenden **chaotisch** ③

- » UB, behandle die 17 <> ... bis alle Punkte der Liste genannt sind
 - » **Tipp: Sätze, auf denen Ladung ist, herauspicken und oft nennen**
- » UB, behandle die 21, 5 und 38 gleichzeitig <>
 - » fange mit einer 2-er-Kombination an
 - » steigere auf 3 Ziffern und evtl. bis zu 6 auf einmal
 - » unbedingt beachten: kein System, kein Schema!

Bei beiden System kannst du beim
Einkaufen an der Kasse stehen und
BSFF machen.

Listennamen + wissen, wieviel Nummern hat die Liste
+ systematisch oder chaotisch nennen + Codewort = supi!

SO ARBEITEST DU AM
BESTEN MIT DEN
BSFF-LISTEN

Weiter geht's!
Königsklasse!

Du schnappst dir die gesamte Liste

4

SO ARBEITEST DU AM
BESTEN MIT DEN
BSFF-LISTEN

ein Beispiel

GUT GENUG: Wie dein „ich bin nicht gut genug“ dich
küllt

für dein „ich bin wundervoll“ ♥

Hier ist deine BSFF-Korrekturliste. Ich wünsche dir damit heilsame Erfahrungen, Freude und Wachstum.

1. UB, verdopple meine Fähigkeit, mich zu erden und mit dem Herz der Erde zu verbinden <>.
2. UB, verdopple meine Fähigkeit, mich zu himmeln und mit der Quelle/dem Universum/Gott/dem Schöpfer ... zu verbinden <>.
3. Ich lade meine Seele ein, vollständig in mich einzutreten <> bis ganz tief innen und gleichzeitig alle meine Energiekörper auszufüllen <>.
4. Ich bitte meine Seelenfamilie, mich bei dieser Erfahrung zu begleiten und zu ermutigen und mir mit Rat und Tat zur Seite zu stehen und ich erlaube mir, mich bewusst in diese Verbindung mit meinen Seelengeschwistern hineingleiten zu lassen mit euch, die ihr seid wie ich bin und ich bin wie ihr seid - so sei es <>.
5. Ich ermächtige mich, mein volles Schöpferpotential anzuwenden <> jetzt! <>.
6. Ich wähle, frei und offen zu sein für neue Erfahrungen <> und ich vertraue darauf, dass ich meinen Weg gehe <> sicher und geleitet <>.
7. UB, die Angst nicht gut genug zu sein, ist eine Ablenkung <> und dies behandle jetzt auf der tiefstmöglichen Ebene <>.

allen Lektionen unabhängig von Raum und Zeit verbinde <>.

57. UB, wenn ich eine Alte Seele bin, hilf mir, meine Energie, meinen Ausdruck, meine Erkenntnis, mein Sosein in meiner authentischsten Form zu gestalten, zu erkennen und die Wirklichkeit anzuerkennen <> und bring mich wie von selbst in die Verbindung mit mir selbst, dem großen Ganzen und in mein Geschehen lassen <> auf dass ich wirksam sein kann für mich und das Feld <> auf dass ich den Fluss des Lebens zwischen mir und der Gemeinschaft und zwischen der Gemeinschaft und mir fühlen und gestalten kann und dass ich all das nutze und gestalte, wie es meinem Seelenalter, meiner Seelenrolle und dem Ziel meiner Seelenfamilie dienlich ist <>.

58. UB, und wann immer ich „gut genug <Codewort>“ denke oder sage und mein Bändchen - bei welchem Thema auch immer - schnalzen lasse, es anfasse, es ansehe oder an mein Bändchen denke, korrigierst du diese Korrekturliste „GUT GENUG: Wie du dich akzeptierst und ein gutes Gefühl für dich entwickelst <>.

59. Und ich entscheide mich, mein Ich-bin-wundervoll aus ganzem Herzen zu leben <> in dieser Zeit <> in diesem Körper <> bei meiner Seele <>. Danke.

	Erleuchtung	700-1000	UB, diese Frequenzen immer mal wieder als Information in mein System geben <>
	Frieden	600	UB, diese Frequenzen immer mal wieder als Information in mein System geben <>
	FREUDE, BEDINGUNGSLOSE LIEBE	540	UB, diese Frequenz jetzt kontinuierlich erhöhen und halten auf 540 und mehr <>
	Liebe	500	UB, diese Frequenz jetzt kontinuierlich erhöhen auf die Freude-Frequenz von 540 <>
Die Ebenen des	Vernunft, Verständnis	400	UB, diese Frequenz jetzt kontinuierlich erhöhen auf die Freude-Frequenz von 540 <>
	Akzeptanz, Vergebung	350	UB, diese Frequenz jetzt kontinuierlich erhöhen auf die Freude-Frequenz von 540 <>
	Optimismus, Bereitwilligkeit	310	UB, diese Frequenz jetzt kontinuierlich erhöhen auf die Freude-Frequenz von 540 <>

SO ARBEITEST DU AM
BESTEN MIT DEN
BSFF-LISTEN

Weiter geht's!

Masterklasse

Du hast mehrere Listen am Wickel.

5

SO ARBEITEST DU AM
BESTEN MIT DEN
BSFF-LISTEN

DRAMA

FREUDE

**SELBST-
KRITIK**