



释放法课程

附：成功与财富
和谐有爱的人际关系
身心健康

刘海业

本课程版权归刘海业所有，严禁任何个人或团体将其做商业所用
www.shifangfa.com

目录

前言.....	5
课程使用指导.....	6
常见问题.....	9
第一部分：释放法基础课程.....	16
释放的四种方法.....	16
用于释放的基本问题.....	19
学习本课程你可以期待的收获.....	21
你期望在学习课程后获得怎样的改变?	23
如何走出困惑和挣扎?	23
弱化困惑、痛苦与问题.....	26
通往情绪健康与自由之路.....	27
9种情绪.....	27
释放抗拒	32
什么是抗拒?	34
释放抗拒的方法.....	35
释放行动抗拒.....	35
抗拒释放练习.....	36
如何获得内心的平静?	37
释放想要改变的感觉.....	39
释放内在限制性模式.....	40
释放匮乏欲望的基本步骤.....	42
通往无限真我之路.....	44
控制模式.....	48
释放控制模式限制	48
认同模式	49

释放认同模式限制	50
安全模式	51
释放安全模式限制	51
黄金六步	52
释放想要释放的限制.....	53
第二部分：成功与财富.....	53
实现你的目标.....	54
无关乎境界	54
设定目标技巧?	55
目标限制释放（事业与财富）	57
释放恐惧与焦虑的秘密.....	60
释放渴望情绪背后的“不可能”	62
从匮乏到富足.....	62
全面释放	63
直觉决策方法：释放利弊.....	64
释放想要证明自己的限制.....	67
释放信念限制（事业与财富）	68
信念察觉与释放.....	69
行动计划限制释放（事业与财富）	70
行动计划限制释放练习.....	72
观想你的理想事业与财富.....	72
第三部分：和谐有爱的人际关系.....	73
你的人际关系目标.....	73
人际关系障碍清理方法.....	76
超越概念限制.....	78
包容他人的一切.....	81

释放对于他人的控制欲望.....	82
释放责备与抱怨.....	83
释放信念限制（人际关系）.....	84
我已经具足一切.....	85
全面释放.....	86
行动计划限制释放（人际关系）.....	87
行动计划限制释放练习.....	89
观想你的美好人际关系.....	89
第四部分：身心健康	90
身心健康目标.....	90
清理过去.....	93
改正固有习惯.....	93
在内心接受改变的可能性.....	95
接纳你的身体，无论它发生了任何状况.....	95
释放导致“疾病”的内在感觉.....	96
释放信念限制（健康与内在康宁）.....	96
全面释放.....	98
行动计划限制释放（健康与内在康宁）.....	99
行动计划限制释放练习.....	101
观想拥有理想的身心健康.....	102
第五部分：课程完结	102
超越时间管理概念.....	102
这仅仅是一个开始.....	103
课程收获总结.....	103



感恩释放法课程的创始者莱思特先生

前言

生活是一个无比珍贵的礼物，这个礼物在此刻已经足够完美。

或许你无法在内心感受到生活的完整与完美，这正是你来学习释放法课程的原因。

每个人都希望在为自己的生活增加更多美好的元素，无论是财务的富足、美好的人际关系、健康的身体、平静自由的内心，要达成这一切就需要满足一个前提条件——自我成长。当我们可以开始重新认识自我、完善自我，以上的所有目标都会一一实现，最终我们所能看到的就是完美。

或许你的过去和现在并不如意，但又何妨呢？任何生命的成长都要经历阵痛，就如同作茧自缚，再化茧成蝶，这就是生命成长的规律，所有的一切挣扎和困惑最终都将会被智慧、平和与富足取代，随着你来学习这一课程、不断进行自我认识与完善的过程中，对此就会有更深的体会。

释放法课程是建立在科学与真理基础之上的，因此可以帮助你获得由内而外的改变。运用释放法释放掉内在的感觉、思维和信念等种种的限制之后，任何人都可以与内在的智慧、力量和无限能力连通，从而有充分的自由去选择和创造自己想要的生活。

这套课程基于这样一个前提：我们本就已经完美与完整，因此一切都不需要外求。如果我们过的辛苦、觉得目标和梦想难以实现，只是因为你不认为自己完美、完整、或者感觉不到我们的完整与完美，同时在完美与完整的真我之上，层层叠加了太多的限制。这些限制，包括我们的思想、信念、感受、情绪与基本欲望。只要去释放这些限制，就能感觉到、并且回归完美的我。

此课程并不属于逻辑思维范畴，如果在课程学习中加入了过多的思维，就会影响学习的效果，所以请尽量保持简单，只要你跟随课程中的方法进行应用，就可以简单、有效地释放掉阻挡你获得美好生活的障碍。

非常高兴您能够成为释放法课程的一名学员，课程的价值会随着你不断的学习和应用而体现，你最终会相信购买这套课程一定是物超所值的自我投资。

刘海业

课程使用指导

为了帮助你能够从本课程中获得最大的收益，以最简单、最有效的方式来改善你的生活，请仔细阅读以下的课程学习指导。

请按照顺序来学习本课程，从前言开始，根据您自己的时间安排，尽量做到在每一个部分获得更大的收获之后再进入下一模块的学习，请不要跳跃性的进入你认为自己特别想要学习的模块。如果你按照顺序进行学习之后，发现自己并没有从这一部分获得特别多的收获，那么就允许自己进入下一部分，然后反复进行学习和练习，随着你的不断学习和应用，就会对这个课程有更深刻的认识，你所期望获得的改变是在不断学习和应用过程中才会出现的。

课程第一个部分是释放法基础课程，这个部分将教授如何释放限制性感觉、情绪和思维，而接下来的三个部分（财富与成功、人际关系、身心健康）着重帮助你释放法应用于各个生活领域，最后一个部分则是对整个课程做一个总结，只有当完成全部 5 个部分的课程后才能真正了解和掌握释放法课程。

学习本课程的一个重点就是来亲自使用和验证，也之后通过这一个方式才可以使你重新发现和应用自然的释放能力，并随着逐渐使用使这种能力得到进一步的加强，伴随着你不断地使用释放法，存在于内在的限制性感觉、信念和思维会慢慢地消散，这就意味着你会获得更大的意识空间和自由去选择和创造自己想要的生活体验。

请注意，进行释放法的学习和应用是一个由内而外的改变过程，所以请更多地将精力集中到内在的感觉和反应上，并不需要太注重外在是否已经发生了变化，内在获得改变之后，外在的改变就会自然发生。

本课程会从深层面影响到你的行为模式和选择，但是在课程的内容并不会涉及到具体的行动步骤和模式化的程序（例如如何创业、如何改善与父母的关系等等），而是通过让你了解自身存在哪些限制影响了生活，并经过不断地释放后跟随自己内心的需要做出选择和行为方向。

在运用各个模块中的问题进行释放的时候，起初的效果并不一定会比较明显，这个时候人的惯性就是会怀疑释放法的效果，又或者认为没有继续做释放练习的必要，事实上这是一种错觉，让我们用伤疤来做举例，它的表面在经过磨砺之后知觉已经变的很轻微，但是如果你开始揭开它，深层的感觉就会变的强烈，释放内在限制和阻力是一个不断向内探索、察觉、释放的过程，即使是针对并不强烈的感觉进行释放也是同样重要的，所以你需要做的就是保持简单、持续地进行释放、验证。

在不断释放的过程中，内在紧张、压力和被束缚的感觉会不断减轻，当然，还有其他很多令人惊喜的效果有待你自己去亲身体验。

在进行释放的过程中，我们惯性地去留意释放的效果，对于抗拒并不是很深的问题，往往经过简单的释放之后就会产生令你惊喜的效果，但是对于抗拒比较深的问题，最初的效果有可能不是很明显，所以，你需要做的是不断释放深层的抗拒和限制，之后才会产生让人满意的效果。

假设某人很认真地学习了课程，他学习课程的主要目标是改变自己的财务状况。请注意一点：你最渴望解决的问题，往往是限制最多的。所以在学习了课程之后，先获得改变的可能会出现在其他的生活方面。例如，这个学员可能在学习课程之后财务状况并没有太大的改观，但是他的心态、健康以及人际关系有了比较大的改变，随着内在的限制越来越少，他会发现自己的工作能力有所提高，之后才会改变自己的财务状况。我们需要了解：一个人内在的各种限制是息息相关的，换言之，当我们开始释放一些抗拒很小的限制和阻力，就已经开始对其他方面产生了影响，所以只要是你开始释放，生活的各个方面都已经开始向更好的方向发展了，只不过改变的顺序可能会因为抗拒大小而排定：既抗拒小的问题会先得到解决，而抗拒大的问题会稍后得到解决。

释放法一定会为你的生活带来很多的影响和改变，但是每个人都有自己特别想要解决的问题，所以精力往往会更多的集中于此，从而忽略掉其他方面的改变，这些改变或许只有旁人才能够察觉到，我个人建议您多注意一下自己的变化或者向他人来进行询问。

在不断使用释放法的过程中，你会发现自己的感觉变的越来越敏锐，这一是个很好的现象，代表你已经开始察觉被压抑很久或者一直在逃避的情绪，如果持续地进行释放，就会发现深层的内在限制和阻力。

这是一个课程，并不是一本用于阅读的书籍，所以请将课程中的所有释放模块加以应用，开始的时候需要全身心投入，有意识地去提醒自己进行释放，渐渐地你会发现自己开始无意识地进行释放，这个时候一切就变的自然、毫不费力了。

我们有一个普遍的信念：如果要是有所收获就需要经历辛苦与挣扎，但是在进行本课程的学习过程中，我建议您尝试着以更轻松地心境来学习和应用，将学习的过程看做一个进行自我探索的游戏，成长会充满乐趣，而不是辛苦。

在学习和应用释放课程的过程中，如果你可以允许自己保持简单、轻松，神奇的效果就会出现。更重要的是，你将会终身拥有一个让自己获得快乐、平静与自由的工具，自从 1974 年以来，无数人已经对此进行了验证。

在开始课程学习之前，请仔细阅读以下问题：

以下是你在学习和使用课程的过程中会遇到的问题，所以请在学习之前仔细阅读，这会对学习和应用效果产生很多的帮助，当然在学习的过程中你或许还会遇到诸多问题，那也没有关系，你可以随时随地回到这一章节来寻找相关的答案。

我是否需要改变自己的信念和信仰？

根本不需要，这个课程与信念和信仰无关，很多时候我们会认为“信则灵”，这个课程中的内容并不是一些被创新的概念和理论，它只是引导你来进行自我探索，所有的答案都需要你自己去用心体会和验证。所以我并不建议你以“相信”的态度来学习和应用这个课程，你所需要做的就是允许自己来进行应用，然后看看它究竟能给你带来哪些改变。

我需要多长时间才能够学会释放法？

这个是由你自己来决定的，课程一开始我们会教授如何进行释放，然而，实际效果的大小取决于学习的速度以及应用的频率，随着你不断的使用，释放将会变的越来越简单。或许，起初并不会立即看到很大的改变，但是随着使用频率的增多，限制越来越少，效果就会越来越明显。

释放是一种什么样的感觉？

释放的感觉因人而异，多数人在使用后就立刻感觉到身心的轻松，一些人也会体验到身体内有一股能量在流动，充满活力，思维方面会变的平静和清晰，问题会被弱化，同时随着意识空间的扩大就可以看到更多的可能性。

要如何才能知道我是否已经进行了比较彻底的释放？

当你察觉到自己出现了感觉、态度和行为的积极改变，就已经开始释放了，但是，由于各个问题的深度不同，所以需要做的释放多少也会有所差别，如果在起初进行释放后并没有获得太多改变，那么就持续地进行释放，直到达到你所期望的结果。

如果我发现自己无法做到释放要怎么办？

释放的能力是与生俱来的，想一想小孩子，释放对于他们来说是很自然的过程，而我们成年人因为长时间习惯于压抑，因此已经忘记了这种能力，但是如果你可以将手中的物体放开，那么就可以释放掉任何你不喜欢的限制性感觉、思维和信念。如果你发现自己无法做到释放，原因很简单：那就是你在释放的过程中用思维分析和判断多于用心感受。我们总是希望给自己找到充分的理由才愿意放手，想要理解所有问题的来龙去脉是人思维的惯性，但是我想说的是以上的惯性是没有必要的，思维的限制只会让你增加困惑以及走弯路，释放是不需要加入思维分析、判断的自然过程，这就如同你在呼吸的时候也不需要思考。

下面让我们用一个简单的举例来说明为什么在释放的过程中加入思维是没有必要的。人人都知道如何使用电灯开关，只要拨动它，灯就会亮起来，然后我们就可以使用灯光所带来的便利，很少有人会去想要研究开关的运做原理，事实上也没有这个必要，你只需要了解如何使用就可以了。在学习和运用释放法的过程中，如果能够更多的用心感受来取代思维，就会让释放的过程变的简单、顺利，并给你带来很

多的益处。但是如果惯性地想要理解原理和来龙去脉，只会增加不必要的困惑并且延缓释放的过程，当然也就延后了你的快乐与自由。

我需要多长时间进行一次释放练习？

每一次释放都会给你带来改变，越是经常使用，你的收获就会越多。释放法的使用并不存在时间和地点的限制，你可以随时随地使用，从而让自己感觉更好、思维更清晰、更自信、拥有更多活力。在日常生活中的每一个经历都是你用于释放自身限制的好时机，释放的越多，所能收获的快乐和自由也就越多。但是，请对此保持轻松、自然的心态，不需要强迫自己去做练习，否则也会将释放变成自己的一个抗拒。

为什么这么简单的方法会有这么多的作用呢？

简单就是真理，我们之所以将这一方法保持简单，是希望它能够被更多人掌握。在我们的身体中就存在着运做过程很简单但对于维持生命却非常重要的机能，例如呼吸，呼吸是维持生命的基本要素，我们并不需要了解整个呼吸的运用原理，只需要不断重复吸进、呼出的过程就可以保证生命的生存。同样，释放的过程就如同呼吸一样，它并不需要思维的加入，就可以给你的生活带来诸多的帮助。

如果释放之后又回到旧有的模式或者痛苦、困惑之中去，我该怎么办呢？

通常人们都会有这样的担心和忧虑，事实上也的确会出现反复的状况，因为旧有的模式和限制是经历长时间才形成的，所以并不一定会立刻被完全释放掉，但是只要你进行了释放，那么内在的限制就会少一些，并且随着你不断地使用释放的能力会不断增强，进而可以更轻松地察觉和释放掉深层的限制，那么最终就会彻底从旧有的模式中走出。

从开始释放到最后问题消失会经历以下这样一个过程：

事后释放：人们通常都会不自觉地进入自己的惯性反应和行为模式中，也就是只有当事情发生之后我们才能够意识到自己应该进行释放了。这个时候来进行释放可以帮助你内心淡化不必要的困惑和挣扎、获得平和与清晰，同时提高察觉能力。

事中释放：随着察觉能力的提高，我们会在身处惯性行为模式的中间过程中开始察觉到自己的内在限制，然后就可以自主选择释放。

事前释放：再经过一段时间的释放练习之后，我们就可以在没有产生惯性行为之前就能够察觉到自身的限制性感觉和思维，然后进行相关的释放，这样就可以让自己获得感觉上的平静和思维的清晰，从而有更大的选择空间。

完全走出惯性模式：随着不断地释放内在的限制性感觉和思维，最终我们就可以从自身的惯性中走出。

请给予自己和释放的过程足够的耐心，当然并不是所有问题最终要得到解决都需要经历以上的过程，你所做的每一次释放都有可能是最后一次，也就是问题有可能随时消失，所以请保持持续性，持续练习之后你进行释放时的感觉和效果都会得到进一步提升，即便是时间再久、再顽固的问题也会最终得到解决。

我可以运用哪些辅助方式例如想象、或者动作来帮助自己更好的进行释放呢？

每个人都有自己喜欢的辅助方式，一般有三种：视觉、触觉和声音辅助。如果你并不能确定自己更适合那种辅助方式，那么就在释放的过程中进行尝试和体验，然后选择一个适合于你的辅助方式。

视觉辅助

请允许自己在释放的过程中运用想象力来帮助释放，以下是建议的想象方式：

观想在你的身体内有某处出现结扣，这个节扣就代表紧张、恐惧等不好的感觉，然后在释放的过程中想象这个结扣打开，结扣打开就代表着不喜欢的情绪和感觉消被释放掉了。

想象在你的身体内有一个高压装置：例如高压锅，只要可以将锅盖揭开，那么负面感觉就会离开，想象自己开始拧动锅盖，然后开始松动，热气从锅中散发出来。如果经常使用这样一个想象帮助释放，经过一段时间之后，就会感觉到锅盖是一直打开的，任何时间产生的情绪和感觉都会自动离开。

想象在手中紧紧的握着自己的情绪和感觉，然后当手你将手打开，那么不喜欢的情绪和感觉就飘走了。

假设你的负面情绪和感觉被装在一个个口袋之中，在释放的过程中想象用手指轻轻的捅破袋子，然后负面能量就离开了。

或者你可以将自己的限制性感觉看成是黑暗，在释放的过程中，想象光亮出现，黑暗就会消失。

触觉辅助

将双手内侧放到腹腔部位，在释放的过程中，将手向下翻，这样就可以给情绪和感觉一个离开的空间。

握紧一只手做拳头状，靠向腹腔，然后在释放的过程中打开拳头，打开拳头就意味着不喜欢的情绪和感觉离开了。

下面这个简单的方法可以帮助你更好地释放，同时也可以减少思维的干扰，将手放到有明显情绪和感觉的部位-----通常是在腹腔和胃部，用这个动作可以帮助你精力更多地集中到自己的内在感觉上。

声音辅助

你也可以运用自己的内在声音帮助释放，每个人都有自己内在的声音，只不过察觉能力有所差别。在你运用释放法问自己问题的时候，可以让内在的声音来代替你回答问题，通常这些内在声音会是你自己的真实感受。当然也有可能出现争吵的声音，但无论出现任何声音，请接纳它们。

这个课程将会如何帮助我实现自己的目标和愿望呢？

释放法可以帮助你释放掉所有内在负面的自我对话、情绪、感觉、态度和限制性信念等等，只要内在的限制性因素被不断地释放掉，你就可以拥有更大的自由去创造和实现自己的目标。

我要如何才能从这个课程中取得更大的收获？

释放法的主要作用是帮助你从自己旧有的消极行为、思维和情绪模式中走出，然后获得更大限度的自由，如果要实现这个目标，你需要做尽可能对于课程内容保持开放的心态，然后按照课程内容结合自己的内心感受进行释放练习。为了能够从释放法中获得更大的收获，请允许自己更多地去观察和感受释放的过程，相比之下如果过多运用思维去分析这个方法为什么以及如何发生作用，则效果会受较大影响，所

以请更多地用心感受来取代思维分析。如果你发现自己有惯性地想要分析和判断，那么就运用“我是否可以放开想要知道的感觉？”这句话帮助自己更多地将精力专注到内在感受上，我可以保证，当你不断地使用这一方法后，就能够经由自己的经验深入了解到它为什么会产生作用以及如何产生作用的。

如果我在释放的过程遇到了一些问题、需要帮助，那该怎么办？

首先请给自己一定的时间来释放自己的限制性模式。我们在生活中的觉大多数时间都是在压抑和逃避自己的感觉，很少释放，所以最开始你会发现释放似乎存在一定的困难，但是随着你不断地使用这种自然能力，就能够感觉到释放的过程其实非常简单、容易，而事实上也的确如此，当我们在内心开始验证释放是自己的自然能力，那么进行释放的练习就会非常简单、容易。当然起初应用的效果并不一定会很明显，又或者每一次释放只能让你感受到一些小小的转变，但是只要你开始进行释放法的实际应用就已经开始在不可见的层面帮助自己的生活获得转变。所以接下来你需要做的就是简单地持续下去，有时候在进行了一段时间的释放之后，你或许会察觉到自己深层的强烈感觉和情绪，那么也请不要担心和焦虑，因为正是这些内在深层的限制才导致你无法获得快乐和自由，所以如果察觉到它们是一件好事情，而接下来再做进一步的释放，就可以让自己更加轻松地获得快乐和生活的转变。

你需要认真并且持续的学习和应用这一课程，才能够取得更好的结果，另外刘海业将会为你提供一定的使用指导和支持，详情请访问我的网站www.shifangfa.com.

课程分部

第一部分：释放法基础课程

第二部分：财富与成功

第三部分：和谐有爱的人际关系

第三部分：健康与内在康宁

第五部分：课程完结

本课程一共分 5 个部分，其中第一个部分为释放法的基础课程，而接下来的三个部分主要是将释放法应用到财富与成功、人际关系以及身心健康三个主要的生活领域。当然人人都希望能够在这三个方面有进一步的提升，而释放法则可以帮助你释放掉内在的限制和障碍，换言之无论你是想要获得更多金钱和事业的成功，或者有更加和谐、有爱的人际关系，还是能够让自己保持身心的健康，释放法都可以帮助你以上目标一一实现。

第一部分：释放法基础课程

释放的四种方式

- 直接释放情绪
- 允许和接纳情绪
- 深入情绪的核心
- 全面释放

在释放课程中有四种基本的释放方法，应用这四种方法可以帮助运用自然释放能力随时随地释放掉任何你不喜欢的情绪，同时存在于潜意识中被压抑的能量也会开始消散（如限制性信念和惯性反应）。第一种方法是直接选择释放；第二种是允许和

接纳情绪；第三种是深入情绪的核心；第四种是全面感受关于某一问题的情绪的两面，也就是全面释放。

直接释放情绪

你可以通过以下的小练习来体验释放：现在拿起一只笔，或者一个小的物品。然后紧紧地握住它，假设你手中的物体就是你不喜欢的感觉和情绪，而手代表你的意识和察觉，如果你长时间地不松开手，就会感觉到很不舒服，这种感觉是不是很熟悉呢？

现在打开手，然后让物体在你的手中滚动，注意笔之所以会一直在我们手中并不是因为它被粘连在手上而无法离开，相反是我们自己选择抓着不放，同理当我们产生了不好的情绪就常常以为自己被情绪困住，很少能够意识到是我们选择抓着不放。越抓着不放就越会产生更多不喜欢的情绪，同时我们也忘记了是自己下意识的选择造成这样的结果。当我们产生了愤怒或者悲伤情绪的时候，很少会说：“我感觉到愤怒的情绪或我感觉到悲伤的情绪。”多数时间是：“我愤怒，我悲伤！”这就表明我们将自己错误地视为情绪与感觉或者认为情绪困扰着我们，这并不是事实，我们拥有掌控能力只是不知道而已。

现在打开你的手！

怎样？是不是你放开后，物体就自己掉落了下来。这是不是很容易呢？这就是我常说所说的“放开”。

同样你也可以在产生任何不喜欢的情绪和感觉时选择“放开”。

允许和接纳情绪

还是继续上面的练习，如果你现在张开手，然后开始四周走动，这个时候如果我们没有刻意地想要抓住手中的物体那么它是不是就会很容易地掉下来，同样当你允许

和接纳某一感觉的时候，就已经打开了自己的意识，这样感觉和情绪就会自动掉落或离开。这很类似于当你打开高压锅，那么里面的气体就会自动离开了。

深入情绪的核心

接下来，如果我们可以将手中的物体无限放大，就会发现它是由无数的分子和原子构成的，直至最后变成真空，同样，当我们不断地深入到感觉的核心，就会发现那里也是真空的存在。

当你掌握了释放法并经常应用后，就会认识到所有的感觉都只存在于表层，而在核心处我们是真空、静止、平和的存在，而并不是人们所认为的灰暗、痛苦。即便是再沉重的情绪也就如同肥皂泡那薄薄的一层，你很清楚用手指触碰它之后会发生什么：立刻破碎、消散，所以当你来不断深入感觉的核心，就能够感受到自己的真实本质。

全面释放

最后再将精力集中到你手中的物体上，这个物体之所以会存在是因为它周围有相对的空间，换言之没有这个空间的存在，那么这个物体也无法存在。同样关于情绪和感觉也是如此，我们之所以会察觉到它们的存在并给自己带来困扰和束缚，原因是情绪与感觉被我们给赋予了两面的含义和概念，例如痛苦和快乐、好与坏、正确与错误、爱与恨，当我们可以同时接纳某一个情绪和感觉的两面而不是选择只专注或者抗拒一面，就可以立刻拥有更大的意识空间去接纳和允许自己当下的经验，我们叫这个方法为全面释放。

请记住以上对于四种方法的阐述，以便帮助你在后面的学习中更好地对于释放进行理解和应用。

用于释放的基本问题

你现在有什么样的感觉？

你是否可以允许和接纳这种感觉？

你是否可以放开这种感觉？

你愿意吗？

什么时候？

这五个问题就是释放课程的基础，下面我将说明如何来使用他们，你可以依自己的感觉来选择以第一人称或者第二人称来和自己对话。

直接选择释放

● 第1步

将精力集中到当下你希望改善的问题上，接下来允许自己去感受此时此刻的感觉，注意这个感觉并不一定要强烈，或者你可以选择来感受自己参与这个释放练习的目的，总之尽你所能允许相关的感觉浮现上来。

这个方法可能看上去过于简单，但是这是有意设计的，因为绝大多数时间我们的内心和头脑中都是关于过去或者未来的感觉和想法，因此很少时间会关注到自己当下的感受，而事实上我们无法作用于过去和未来，对比之下了解自己当下的感受才有意义，所以让这个方法保持简单的主要目的就是让你直接体验当下的感受。

起初开始察觉自己感觉的时候，往往感受都不是很明显，你能够感受到的是麻木、空白的感觉，这是因为绝大多数时间我们都将自己的精力投注到过去或者未来上，因此很少去体会自己当下的感受，感觉空白也就不足为奇了。在使用释放法的时候并不需要从一开始就去寻找比较强烈和明显的感觉，而是要选择感受麻木与空白的感觉，然后将它们放开，相对于强烈的感觉它们更容易被释放掉，同时释放掉麻木、空白的感觉后就可以体会到明显、强烈的情绪与感觉了，然后接下来再进行相关的释放操作。

● 第2步

从下面三个问题中选择一个，然后询问自己。

我是否可以放开这种感觉？

我是否可以允许这种感觉？

我是否可以接纳这种感觉？

以上问题只是用于引导你进行释放，肯定或者否定的回答都是可以接受的，即便你的回答是否定的，也是在释放的过程中。尽你所能在最短的时间内就给出回答，同时尽可能减少怀疑或者推断这个过程会起什么作用以及产生哪些结果。

释放法中的所使用的问题本身并不重要，设计它们只是为了帮助你体验释放的感觉，所以并不需要在这上面投入精力。不论你对于第一个问题的答案是肯定或者否定，都直接进入第三步骤。

● 第3步

现在问自己这个非常简单的问题：“我愿意吗？”也就是我愿意放开吗？

同样尽可能减少判断和内心的小小挣扎，同时注意你使用这一方法的目的是为了让自己能够获得清晰和自由，所以至于这个感觉合理、正确与否或者它已经存在多久并不重要，尽你所能去保持简单放开。

如果你的回答是“不！”那么就问自己：“我是愿意抓着不喜欢的感觉不放还是要感受清晰与轻松？”

即便你的回答还是“不”，也继续进入下一步骤。

● 第4步

问自己：“什么时候？”

这个问题是来邀请你现在放开自己不喜欢的感觉。记住，选择放开是随时随地都可以做的一个决定。

- 第5步

根据自己的需要重复以上四个步骤直到你从某一个特定感觉中感受到自由。

你已经发现每完成一个步骤就会实现一些释放，开始的时候效果或许并不明显，但只要你持续地使用，很快就能够感受到明显的效果，例如会发现某个深层的情绪与感觉，总之每一个释放都会带来益处。

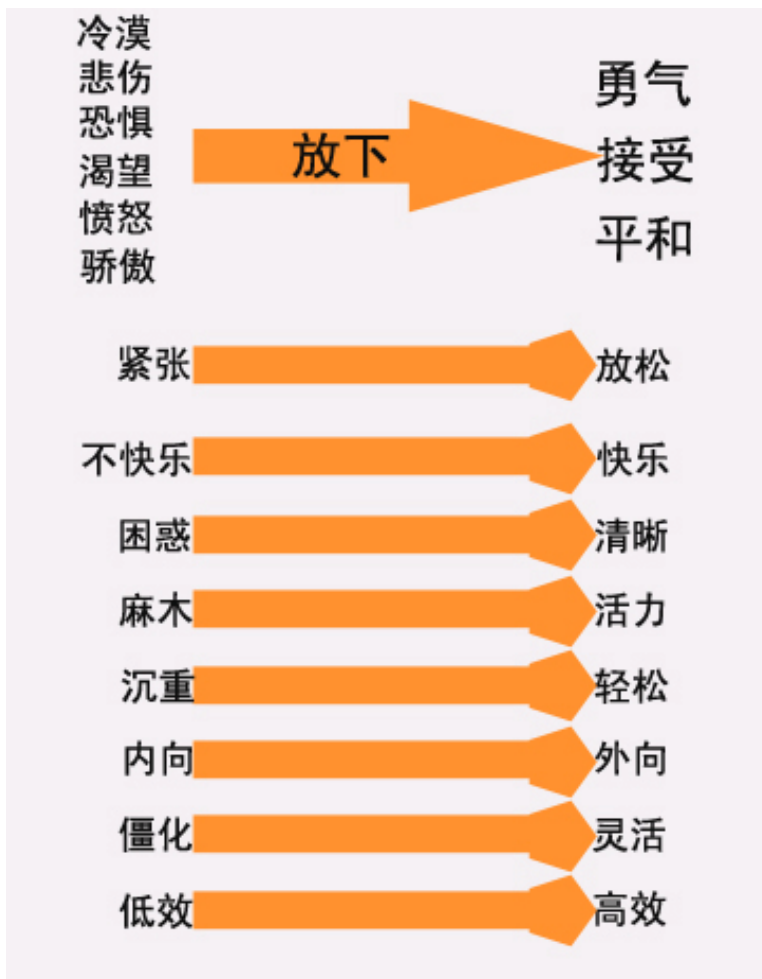
学习本课程你可以期待的收获

以下是你在学习的过程中所能获得的收获，当然或许会更多，我建议你将自己的收获一一写下来，这样可以鼓励自己持续不断的应用释放方法，进而帮助自己获得更多的快乐和自由。

- 轻松、高效、愉快地度过每一天
- 提升内在的积极情绪
- 减少消极情绪
- 给自己和他人更多的爱
- 为自己的行为和态度带来积极的改变
- 更加开明和高效的人际沟通
- 提高解决问题的能力
- 更多快乐
- 更多的接纳和韧性
- 更强的推理能力和自然直觉能力
- 更充足的信心
- 更高的执行力
- 感受全新的开始
- 更轻松的掌握新的技能

每个人在自己的生活经历中都曾经使用过自身的释放能力，只不过是在无意识的状态下，例如你是否曾经在面对一些无奈状况时选择了放手呢？现在你可以通过学习这一课程让自己自主的使用释放的方法，重拾并强化这个能力，假以时日，它会成为你生活和工作中一个非常有益的工具，即便在你面对困境和痛苦时，也可以运用释放法帮助自己从中走出，获得内心的平静和思维的清晰，从而更好的掌控并扭转情势。

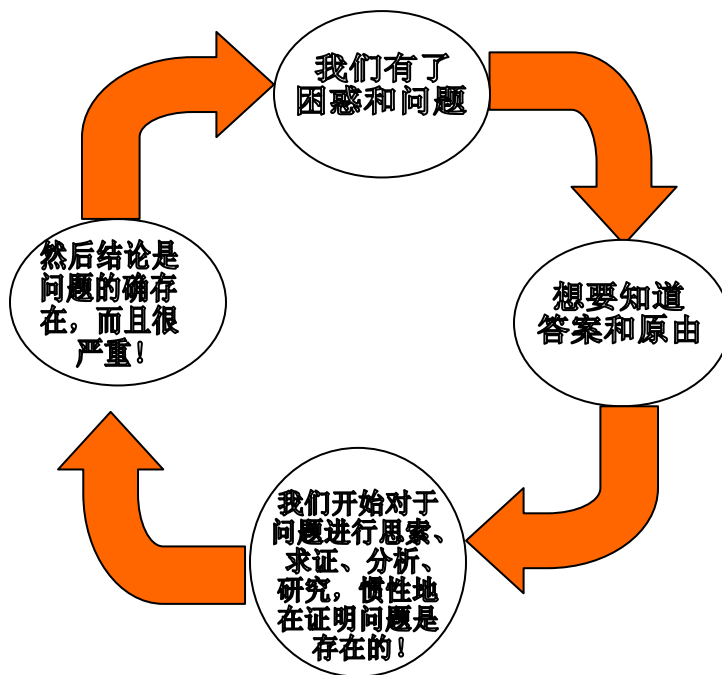
无论我们在生活中有意识还是无意识地选择释放，都可以给我们自身以及生活带来积极的帮助，在使用释放法的过程中，你会不断从图表的左侧向右侧提升。



直觉或者当下经验，就要放开想要用思维获得答案的束缚和惯性。每个人都有这样的经历，有时候我们会一直对一个问题进行思考也得不到答案，这个时候如果有什么外在的事情吸引了你的注意力，或者你去做其他的事情，又或者你和自己说：

“不想了！”结果怎样呢？一是我们会事后发现问题根本没有那么严重；二是会忽然在随后的时间里找到了答案。以上所说的被其他事情吸引注意力，或者和自己说：“不想了！”其实就是无意识地放开固执于思维的惯性。

下面的图片用于解释我们是如何用被自己的思维束缚住的。



下面这一系列释放困惑的方法对于后续的学习有重要的意义，因为在释放的过程中，有时我们会惯性的想要用思维来做判断和理解，当思维出现后，释放的过程就会被延缓、效果也会打折扣。在前面的章节我已经说明：如果你期望能够从本课程中有更大的收获，那就尽你所能减少思维，更多的用心体会和实际应用。所以，在后面的学习中，只要出现思维的干扰，就请运用释放困惑的方法。

当然这一模块也可以在生活和工作中随时应用，持续抱持问题不放往往会让我们变的急躁、无所适从、失去直觉和清晰的判断能力，就更无从谈起选择正确的行动去改善我们的生活。下面的方法就可以帮助你从困惑、焦虑中走出，然后重新获得清晰和平静。

你认为在自己的生活和工作中存在什么样的问题让你感到困惑和不解？或者你隐约感觉存在某些问题？

你是否因为这个问题的存在而产生了困惑、挣扎？

你是否可以放开困惑的感觉？

你愿意吗？什么时候？

你是否想要知道关于这个问题的答案（例如为什么、如何解决、分析、判断）？

你是否可以放开想要知道的感觉？

你愿意吗？

什么时候？

你是否因为这个问题的存在而产生对于自己的不认可，例如自责、自我打击？

你是否可以放开对于自己的不认同？

你愿意吗？

什么时候？

是否还有一些内在感觉说问题还在，还没有得到解决？

你是否可以放开提醒自己问题还在的这种感觉？

你愿意吗？

什么时候？

弱化困惑、痛苦与问题

每个人在生活中都会遇到一些挫折和困难，但是我们都喜欢夸大问题的严重性，而事实上所有的问题并没有想象的那么严重，如果能够意识到自我无所限制的本质，这些问题就更加显得微乎其微了。这样说的目的并不是要无视问题的存在，而是去释放我们有限的认知，从而打开自己的意识空间、看到更多的可能性。

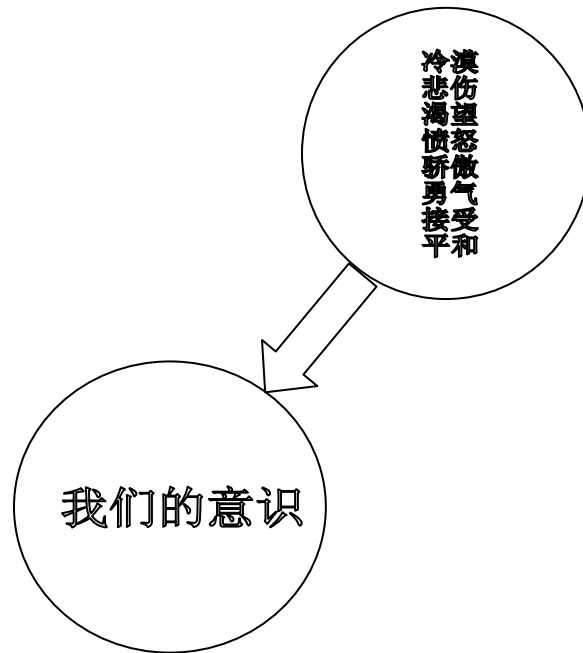
下面通过一个举例来说明我们是如何夸大问题的。

在下面的空白处中间有一个点，它代表我们的困惑、痛苦与问题，相信你通过学习已经了解到困惑与问题也就是限制性的思维与感觉，而这个点周围的空白则代表我们的无限本质。在生活中我们的惯性是将视觉和精力完全集中到那个黑点上，然后它就会被不断放大，当然我们就无法看到更大的空白空间；智慧的选择是将黑点远离你的视线，那么这个黑点就会逐渐变小，直到消失，而余下我们所能看到的就是空白区，也就是我们的无限本质。



通往情绪健康与自由之路

情绪图表



人的9种情绪

接下来我们会详细地了解9种情绪，无论我们在生活中有怎样的思维和行为都会找到同质的感觉和情绪根源，如果你发现自己在阅读某一具体的情绪描述的时候并没有很多感受和反应，那么很大程度上这一情绪可能就是你目前的现状。

每一种情绪状态以及后面的具体描述词语在最开始可能只是用于帮助你进行理解的符号，但是当你不断地进行释放的练习就可以察觉到更多存在于内在的相关画面、感觉和声音，从而你可以更加深刻地感受到这些情绪，不断地去做释放，你就会感受到越来越多的轻松、勇气、接纳与平静。

冷漠

认为生活已经没有了希望，即使偶尔在心中感受到这种希望，也会很快的进行自我推翻，因为在内心已经认定自己无力改变什么。缺乏勇气，认为自己没有任何主动权了，即使可以得到他人的帮助，也是无济于事，内心的想法和精神图景都是有限制性的，也可以说我们所能想到的都是失败和自己的无能为力，纵然偶有想法，也认为没有能力去具体实施，或者实施也不会有什么改变。

无聊 无法成功 不关心 冷漠 与世隔离 呆板 挫败感 沮丧 不知觉醒 命中注定
失败 没有希望 完全放弃 没有远景 一切都太迟了 懒惰 等待 没有计划 失败者
消极 麻木 深受打击 无力感 逃避 困顿 没有感觉 无谓 筋疲力尽
都是在浪费时间 不要再尝试了 没有价值 犹豫 我不在乎 没有任何指望 我做不到

悲伤

我们认为自己根本无力改变什么，因为经受了痛苦和失败的折磨，又想要改变，但是无法相信自己的力量，所以会向外苦苦寻求他人的帮助。相对于冷漠的情绪状态，在身体能量表现上有一定的提高，但因为种种束缚而缺乏行动力。思维依旧混乱，可以在内心听到无数个声音在不断争吵、反应迟钝。即使得到了他人的帮助，自己还是会死死抓住痛处、失败不愿放手。

被抛弃 被折磨 被冤枉 痛苦 被欺骗 失望 抓狂 局促不安 被遗忘 罪恶感 伤心
心痛 无助 被伤害 假如.....就 无人理睬 安慰也无效 不公平 苦苦期望
失去了所有 忧郁 认为不被人理解 悲恸 认为被忽略 无人关心 没有人爱我 可怜的我

后悔 总是被人拒绝 自责 泪水连连 被折磨 不快乐 脆弱 为什么是我呢 受伤

恐惧

想要改变，但是因为忌惮于幻想中的风险而恐惧采取行动，恐惧自己会再蒙受更大的伤害和损失。在身体能量层面上，当然要稍好于悲痛状态，但依然存在很多束缚和痛苦。思维的混乱程度稍好，但头脑中有很多诸如注定失败、无法逃脱困境之类的破坏性思维。经常思考和预见的是自己如何再次受到伤害和损失，所有的思维和行动都是要下意识的保护自己以及自己目前所拥有的事物。

担忧 谨慎 怯懦 戒备心理 不信任 怀疑 畏惧 困窘 推脱 不好预感 狂乱 犹豫 担心受怕 歇斯底里 害羞 多疑 紧张 感觉受威胁 犹豫 无法放松 脆弱 想要逃避 缺乏安全感 失去理性 恐慌 偷偷摸摸 不可靠

渴望

在渴望的情绪状态下，人的主要表现就是内心充满占有欲望，渴望金钱、权利、性、物质等等，或许会尝试性地采取一定的行动，但是内心却有很多阻力念头：“我不一定能够得到！或者认为自己不值得拥有。”

身体的能量要高于恐惧，感觉很强烈。我们会想象自己拥有了多么美好的生活，头脑中每天都在想自己需要的是什么或者缺乏的是什么，其实这些在本质上是代表了内心的匮乏，内心的匮乏是无法用外在事物来填补的，所以即使得到了很多，也无法获得满足，当然就没有感恩的心态，更谈不上珍惜和享受自己目前所拥有的。

期待 无情 没有耐心 渴望 需要 嫉妒 失望 贪婪 我要 永远不满足 必须拥有什么 自私 占有欲 用力 强迫自己 狂暴 掠夺 不计后果 诡计多端 荒唐

愤怒

在愤怒的情绪状态下，人会有很强烈的改变欲望，但是改变的方向是外在，并不是自己。所以往往会产生伤害他人的倾向，但是内心还是对自己的这种心理反应产生一定的犹豫。身体能量很激进，反应总是太过于敏感。思维混乱而且固执，头脑中常常会产生伤害他人的破坏性想法。

不依不饶 好斗 恼火 争吵 刻薄 激动 目中无人 要求 厌恶 暴烈 暴躁 没有耐心 愤慨 抱怨 嫉妒 疯狂 抗拒 卤莽 怨恨 倔强 苛刻 暴力 任性 阴沉 恶毒

骄傲

在骄傲的情绪状态下，我们认为自身的状况已经很好了，因此没有进步和改变的必要，同时也不希望他人有进步，这样做的目的就是不希望被超越。身体能量继续提高，思维依然混乱，而且大多数都是自私的成分，喜欢沉浸在自己过去的所谓“功绩”中，还会因为自己有限的知识而自满。

冷淡 自大 固执 小聪明 封闭 得意 逞能 挑剔 蔑视 沾沾自喜 嘲笑 批判 通晓一些 心胸狭隘 永远没有错误 自持 要人领情 偏见 专横 钢硬 特力独行 自私 自鸣得意 特殊化 固执 没有感觉 虚荣

勇气

在勇气的状态下，我们有很强的意愿去学习和改变，身体能量层面更高，能够采取积极的行动，思维不再混乱，有很强的包容性、开放性。头脑中抱持的想法是可以通过积极行动和学习来改变自己的生活。这种状态下也有很强的为他人服务的意识，同时在内心也期望他人能够成功，生活中充满笑声和乐趣。

具备冒险精神 充满活力 清醒 注意力集中 肯定 快乐 清晰 信心 创造力
果断 灵活 渴望 热情 弹性 快乐 荣誉感 幽默 我可以 独立 融合 爱心 动
力 不抗拒 开放 乐观 远景 积极 有目的性 责任感 安全感 强大 精力充
沛 毅力 自发性 支持他人

接纳

在接受的情绪状态下，我们享受和接纳当下的一切，在内心认为并不需要改变什么。身体能量层面要高于勇气，而且可以时刻保持轻松、温暖和开放的胸怀，而思维是非常平静和满足的，内心所抱持的画面是与周围的一切和谐有爱，生活充满喜悦与快乐。

富足 感赏 平衡 美好 归属感 如孩童般 考虑周到 喜悦 包容一切 神入
一切都OK 友好 绅士 大方 和谐 直觉 我拥有 有爱 成熟 自然 不需
要改变什么 开放 容光焕发 接纳 安全 弹性 温柔 温暖
好奇心 康乐 安宁

平静

在平静状态下，我们感受到的是：“我是，我自身已经完整、具足一切，每个人、每个事物都是我的一部分，一切都是完美的！”身体能量层面更高，完全处于放松、安静、平和的状态下。思维清晰、纯净，这种状态下完全不需要思维，生活就是生活，所有一切都是美好的。

本质 无束缚 平静 集中 永恒 自由 圆满 我是 沉着 知道 轻松 合一
完美 当下 纯净 完整 无限 无时间概念 静止

释放抗拒

你是否曾经开始执行一个让自己很兴奋的行动计划，但是实施到中途就丧失了热情呢？这是因为在你的内心产生了抗拒。抗拒是潜藏的，所以并不是很容易被察觉到，它是我们无法采取行动、实现目标的最主要障碍。

相信你会有这样的经验，例如在工作岗位上，原本你已经有了自己的行动计划，或者你本身是有自动意愿去采取行动的，但是因为上司的一句命令，就有可能让你在内心产生抗拒，你原本的行动积极性马上会大打折扣，甚至会产生对抗的情绪和行为。这种状况在家庭中表现的更为明显，子女会经常对父母的管教和命令产生抗拒。

抗拒是一种内耗，而且会起很大的反作用，之所以会有这么多的抗拒是因为在我们的生活中有太多的“应该”、“必须”等命令词，当这些命令词出现的时候就会引起抗拒。

当有人对你说“应该怎么做”或者“必须做什么”的时候，你的内心会有什么样的感觉和反应呢？你肯定会想：“为什么要听你的，需要你来告诉我应该做什么吗？”这种状况还会发生在自我对话中，例如“我应该努力工作，要不然收入怎么可能提高呢？”然后立刻你的内心就会有一种不舒服的感觉、甚至出现挣扎；又或者你和自己说：“不能再这样下去了，应该改正这个不好的习惯！”事实上当你这么提醒自己的时候，就已经产生了抗拒，这就是旧习难改的原因了。

为什么抗拒难以消除呢？原因在于人的意识并不喜欢被告知做什么，每当“应该”和“必须”出现的时候，就会自然产生抗拒，我们对此并不知情，相反却一直在生活中听到或者经常和自己说：“应该……，应该……”，我们以为强加力量后事

情就会有所改变，但结果往往适得其反：原本的行动计划会被一直延后，或者长久以来的习惯始终无法改变，甚至变本加厉。

抗拒在生活中会有种种不同的表现形式，有些是很轻微的，并不容易被察觉到，例如：你是否会忘记一些重要的事情，原因很简单，就是因为事情太重要，所以我们就不断的提醒和强加给自己力量：“告诉自己千万不要忘记了！”这个时候已经产生了抗拒，结果恰恰就忘记了。

还有，例如你原本已经养成了一个很好的习惯，但是过不太久这个习惯就会慢慢消失，这是因为我们认为这个习惯很重要，所以就一直和自己说：“应该坚持下去。这个“应该”就让你产生抗拒，即便你知道坚持这个习惯可以带来很多益处，再好的习惯也会因为抗拒而无法坚持下去。

同样我们对于释放也会产生抗拒，在你最开始接触到它时可能会产生比较兴奋的感觉，因为你通过使用确信这个方法可以自己的生活带来很大的帮助，但是很奇怪的是一段时候之后，你发现自己不再去做释放了，明明内心很清楚进行释放的诸多益处，此时你即便逼迫自己也无济于事，原因很简单：产生了抗拒，因为你将经常使用释放方法看成是“应该”做的事情，这个“应该”已经产生了一种反作用力，两种相反方向的力量相互作用就造成了你的行动停滞、困顿甚至是退步。

生活中，我们绝大多数时间并不是选择顺流而下，事实上，整个世界和宇宙的本质就是美好，如果我们选择顺流而下，就可以轻松实现自己的目标，但是我们总是惯性地逆流而上，因为有一个传统的信念一直在束缚着我们：如果要实现目标就必须去向上拼争。现在来做一个假设：如果可以顺流而下并借助这种力量实现自己的目标，你是否愿意尝试呢？我想每个人在自己的生活中都经历过顺风顺水的日子，那段时间好象所有的事情都一顺百顺，你总会在合适的时间出现在合适的地点、做合适的事情，似乎一切都早已经被安排妥当，然后结果也是那么的完美。当然你也会

有倒霉的经历，常常会因为一件小事而产生不愉快与抗拒，然后在接下来的一段时间内，所有的一切都变的不顺利、混乱。请问你更喜欢哪一种经验呢？

你可以象放开其他任何感觉一样去释放抗拒。

抗拒会让我们在生活的各个领域都失去前进的力量，尤其是在个人成长和事业这两方面。到目前为止，你已经了解到如何释放限制性的感觉以及它所能带给你的改变，如果在没有抗拒的状态下，你会将很多的时间用于做释放，然后快速实现个人成长，但是你有什么时间用于做释放了呢？是不是经常会不自觉就做一些无益于个人成长的事情呢？我们每个人都非常清楚个人成长的益处，但是就是因为我们认为自己应该用更多的时间来进行个人提升，才让抗拒产生。如果可以将抗拒的感觉释放掉，那么就会让个人提升变的轻松、高效、充满乐趣。

需要了解的一点是：释放抗拒并不代表接受一切，如果他人对你有控制或者伤害性的行为，明智的做法是首先不要抗拒对方，如果你学习过太极拳就会有比较深刻的理解，当对方打你一拳，如果你释放自己的抗拒，首先你不会受到伤害，以力泄力之后对方也只会伤害到自己。

只要释放了抗拒，你的内心就会获得非常美妙、轻松的感觉，同时采取任何行动也不再辛苦，反而会充满乐趣。

什么是抗拒？

- 关于抗拒的最简单举例就是在开车时紧踩油门的同时紧踩刹车。
- 任何时候当你感觉自己“应该、必须做”什么的时候，那就是在抗拒
- 当我们内心产生了向前的动力或者有一些建设性想象力的时候，抗拒就会出来作对

- 如果你抗拒他人或者周围的事物，就会有一种反作用力产生，然后作用到你身上。
- 当你内心有“我不能”的想法和感觉的时候就产生了抗拒，这也可以被引申为“我做不到”或者“不要告诉我来做什么”，“这并不是我的份内事。”在这种状态下我们是想用自己的显意识来战胜潜意识，而潜意识中的惯性习惯就是抗拒。
- 抗拒是一个限制性的信念，我们通常用它保护其它的限制性信念
- 抗拒的时候会在行动力上产生困顿，而释放这种抗拒也很简单，方法就是关于行动或者不行动的两面都进行放下，然后就会做出清晰的决定。
- 当我们内心没有抗拒的时候，就是全然接受当下的一切，你能感受到的就只有美好与和谐。

释放抗拒的方法

用以下的一系列问题释放抗拒的感觉：

你对什么有所抗拒？

你是否可以接纳随之而来的感觉、画面和声音呢？

你是否可以放开抗拒的感觉呢？

你是否可以允许自己尽可能地接纳呢？

释放行动抗拒（提高行动力）

关于行动的抗拒是经常发生的，所以当你发现自己产生了对于行动的抗拒，那么就运用下面的方法进行释放，你会发现你很容易就进入行动状态，而且一切都会变的轻松、充满乐趣。

在生活和工作中，有什么事情你认为自己“必须做、应该做”的？

你是否可以接纳相关的画面、感觉和声音呢？

你是否可以放开抗拒的感觉呢？

你是否可以尽自己所能放开想要强迫自己的感觉呢？

抗拒释放练习

有什么事情是认为自己必须去做的？	你对此有什么样的感觉？你是否可以放开你的抗拒？	释放了吗？	感觉好吗？
我必须努力工作	紧张/抗拒	放开	感觉轻松
我必须自我提升	愤怒/抗拒	放开	感觉很好
持续地释放直到你在内心感受到勇气、接受与平和的感觉			

如何获得内心的平静？

放开想要改变的感觉对我们的人生会有什么样的助益呢？当然首先是可以获得内心的平静，如果你满脑子想的都是需要改变的事情，就意味着现状并不合乎你的期望，当然就会在内心产生挣扎、困惑与痛苦。

释放掉想要改变的感觉可以让我们在内心产生接纳的心境，或者我们应该称之为智慧，这种智慧体现在：了解什么是能够改变的、什么是不能改变的。每个人的时间和精力都是有限的，如果将自己的精力专注到不能改变的事情上，那就是在浪费自己的生命经验，更重要的是这会延后你的快乐与自由。例如在生活中你看到他人身上有你不喜欢的言行，就会产生想要改变对方的感觉，这是一种自我的消耗，更甚者会因为对方的行为而影响自己的情绪和思维，进而给工作和生活带来消极的影响。当你在面临困境的时候，只要去选择释放想要改变的感觉就会了解到什么是可以改变的、什么是不能改变的，

其实接受自己所不能改变的并不是一件容易的事，因为我们的意识总是会给出反对的声音：“你应该改变！不改变怎么可以呢？”这个时候两个方向的挣扎就会带来思维和感觉的混乱。如果我们可以尝试着来释放想要改变的感觉，就会获得内心的平静，并开始进入接受的境界。打开内在的智慧、接受不能改变的事情之后，就会有比较清晰的判断和选择：或者选择去完成自己可以改变的事情；或者会经验“柳暗花明又一村”，找到解决问题的理想方式。这两种状况都要好于用强迫的力量去改变，因为强迫的力量要么是违反了规律受到惩罚，要么是用百倍的辛苦来获得本来可以很轻松就能实现的结果。

每个人都有自己想要改变的人、事、物清单，如果现在请你在头脑中开始列举，这一清单会被无限拉长。同时我们可以有另外一个发现：在你想要改变的事项中多数都已经是老生常谈了，生活中我们越想改变的事情就越不容易改变，对吗？

我们有一个思维惯性：如果想要获得改变就必须有改变的欲望，又或者只有内心有改变的欲望才能促使自己去行动。但是，大多数情况下结果正好相反，首先我们是需要有改变的欲望，也就是用思维给出一个方向，但是如果一直在头脑中抱持想要改变的想法就会一直专注在问题之上，并且被惯性地困住，进而就没有更大的意识空间去寻找解决问题的方式，更无从谈起采取行动了。

通常人们在生活中都会有类似的经历：例如受到老板的训斥或者听到一个坏消息，就会在内心产生不和谐的声音，然后和自己说：“这种事情以后可千万不要再发生了，这种不幸的事情可不要发生在我身上！”请注意这些内在的声音中都有否定词：“不”，大脑是通过图象进行思维的，它无法接收“不，不要，不再”这些否定词，结果就是它所传达的命令正好与我们的个人意愿相反。如果你对此有所怀疑，请做下面的实验：不要想红色！请问你现在想的是什么？是不是红色呢？所以当我们将强化想要改变或者想要躲避自己不喜欢的东西的时候，就已经启动了思维的创造力，结果就是你期望的改变一直都没有实现，或者你极力躲避的事情反而会进入你的经验。

那么要如何解决这一问题呢？我们为大家提供的方法就是释放掉想要改变的感觉。释放之后，你头脑中的不想要的图景就会消失，进而思维和感觉会自动转向积极的创造方向。

接下来，我们需要学习去区分什么是自己能够改变和不能改变的？以便你更好的运用自己的时间和精力，避免南辕北辙。当你的内心产生了无法确定什么是自己能够改变的困惑，请先允许这个困惑的存在，然后释放想要改变的感觉，进而思维和意识空间会被打开，当你具有了良好、清晰的判断能力，就可以认识到什么是自己无法改变的，并且能够平静地接纳；同时我们也会知道什么是自己能够改变的，而且身体会进入自然行动状态去创造积极的结果。

请将以上的知识和方法更好的应用到你的实际生活和工作中去，相信你会有很多意想不到的收获。

释放想要改变的感觉

有什么是你想要改变的？

你是否可以接纳想要改变的感觉呢？

你是否可以放开想要改变的感觉呢？

你是否可以允许自己尽可能地接纳呢？

下面的表格用于你做释放想要改变的感觉，请认真进行释放的练习，直到你在内心感受到勇气、接纳与平静的感觉。

想一想有什么人、事物是你想要改变的？	你对此有什么样的感觉？你是否可以放开想要改变的感觉？	释放了吗	感觉好吗？
我父母对我的管教太过严格？	这让我感觉到太受束缚/想要改变	已经放开	感觉很好
我的财务状况很差	我需要强迫自己努力/想要改变	已经放开	感觉很好
持续地释放直到你在内心感受到勇气、接纳与平静的感觉			

释放内在限制性模式

通过前面课程的学习和应用，我想你已经了解到只要可以改变自己内在的感觉，我们的思维方式和外在的行为就会发生转变，经由释放的练习，不仅仅可以获得内在的平和与喜乐，同时也会在生活的各个方面都有更加良好的表现，也就是增强了我们对于生活的掌控力。在接下来的课程中我们将会进一步提升释放的速度以及深度，也就是对更深层面的根源限制进行释放。

每个人都可以通过自己的生活经验来验证：人类的日常生活反应（情绪、思维方式和言行）都是相对比较固定化的，例如如果在你的成长经历中一直被灌输只有为别人工作才能保证自己的安全，那么这就是你的固定思维模式，进而我们的行为就很难突破这一限制，只要想到自行创业就会产生恐惧，更无从谈起实际行动，在这种限制状态下想要获得财务自由是不可能的。所以如果你希望自己在生活的各个方面获得提升，根源的方法就是释放掉这些固定的信念和深层的匮乏，其他的做法都是很表面化的，或许只能获得短时间的改变，真正的改变是由内而外的，内在的改变才会从根源上促成外在的改变。

我们需要做的首先是察觉到内在的限制性模式，然后选择放开，释放掉内在的限制之后，你的思维、感觉和对于生活的认知就会发生变化，进而打开意识空间，看到更多的可能性，并为获得改变寻找到更有效、直接的解决方法和途径，直到最终获得充分的自由去选择和创造自己想要的生活。

人的限制性反应模式主要是由以下三种基本欲望引发的：想要控制、想要认同、想要安全。

当你开始尝试着来释放这些内在的基本欲望，就会发现我们所有内在的感觉、思维、信念、模式和态度都会归类于这三种基本欲望，针对深层的基本欲望进行释放

可以进一步提升释放的速度和效果，你会发现自己已经找到所有限制链条的末端，所以即使是再顽固的问题都可以从根源上得到解决。

你是否认为必须有强烈的欲望推动才能够实现自己的目标？

对于这个问题我们需要一分为二来看。

首先欲望的产生来源于我们外在世界感知到的束缚和限制，例如如果我们的财务状况一直是匮乏的就会自动产生想要获得更多的金钱的想法，这就是欲望的基本作用：给出一个选择方向。但是如果接下来依旧在内心抱有想要的匮乏感觉，就会延缓目标的实现，而且这种匮乏的感觉是无法让期望变成事实的最大障碍。

我们的意识之中有一个固有的信念：如果要实现目标就必须不断地强化自己的欲望，然后通过努力拼搏和挣扎才能够实现目标，正如逆水行舟。其实美好之流无处不在，美好的景色并不只存在于河流的上游，那又何苦偏偏要向上拼争呢？顺流而下，岂不更好？

假如在释放掉自己的匮乏欲望之后实现目标的过程会变的更轻松，更快乐，请问你是否愿意做这样的尝试呢？如果你尝试着来释放自己的匮乏欲望，就会发现目标实现的可能性会不断提高，这是因为匮乏欲望在内心形成的限制让我们无法打开意识空间，自然就无法看到更多的可能性，而且内心会充满挣扎和辛苦。

人们通常将目标的实现归功于挣扎与辛苦，其实不然，不论在目标实现的过程中经历了多少的挣扎和辛苦，最终都要归结为释放掉目标背后的欲望这一最关键的步骤，释放之后就代表着你以平和的内在允许自己拥有和实现这个目标，换言之就是与目标融为一体。

“想要”并不等同于“能够得到”。很多人都很熟悉这句话：“只要你无限渴望就一定能够得到！”没有人不渴望富足、自由的生活，但是又有多少人能够得到呢？问题并不在于渴望的程度不够高，而是因为渴望感觉的背后是认为自己“不值得拥有”或者“无法拥有”。任何目标实现的最佳内在起点是无论目标实现与否对我们来说已经不再重要了，也就是无关乎境界。

如果你曾经或者正在从事销售工作，那么对于“无关乎”或许就会有比较深刻的体会，例如当你并不是十分在意销售业绩的时候，完成一笔销售就会变的非常顺利和容易，但是如果十分刻意地去想要完成一笔销售，就会觉得在困难重重。在生活中我们都有“有心栽花花不开，无心插柳柳成荫！”的经历，很多人都会觉得这种现象很奇怪或者认为是巧合，其实并非如此，如果你对于很多事情都可以做到无关乎的心境，就会发现很多事情都会变的简单、容易、顺风顺水。

释放匮乏欲望的基本步骤

第一步：专注于你的困惑与问题，然后允许自己去察觉自己此时此刻的感觉

第二步：允许自己去接纳与这一感觉相关的内在画面和声音，以及与这一感觉同时存在的其他思维。问自己：*我是否可以接纳这些画面、感觉和声音呢？*

第三步：然后再深入察觉一下这些内在的感觉、画面和声音是否源自于想要控制、想要认同或者想要安全。问自己：*这种内在感受是不是源于我想要控制、想要认同、或者想要安全呢？*

如果你无法确定是哪一个欲望让你产生了复杂的内在感受，又或者感觉与所有的欲望都有关，那么就先选择一个先做释放，然后进入第四步。

第四步：问自己：*我是否可以放开想要认同、想要控制或者安全的感觉？或者我是否可以允许自己想要认同、想要控制或者想要安全？*

在释放这些基本欲望的时候，尽量将问题保持简单。记住，在回答的时候无论是肯定或者否定都是可以接受的，即使你的回答是否定的，也同样是在释放的过程中，回答问题的时候尽自己所能减少思维，尽量不要去想释放之后可能会产生的影响和结果，然后马上进入下一步骤。

非常重要一点要提醒大家：选择释放并不是要你放弃控制、认同和安全，只是要你放下内在匮乏的感觉。

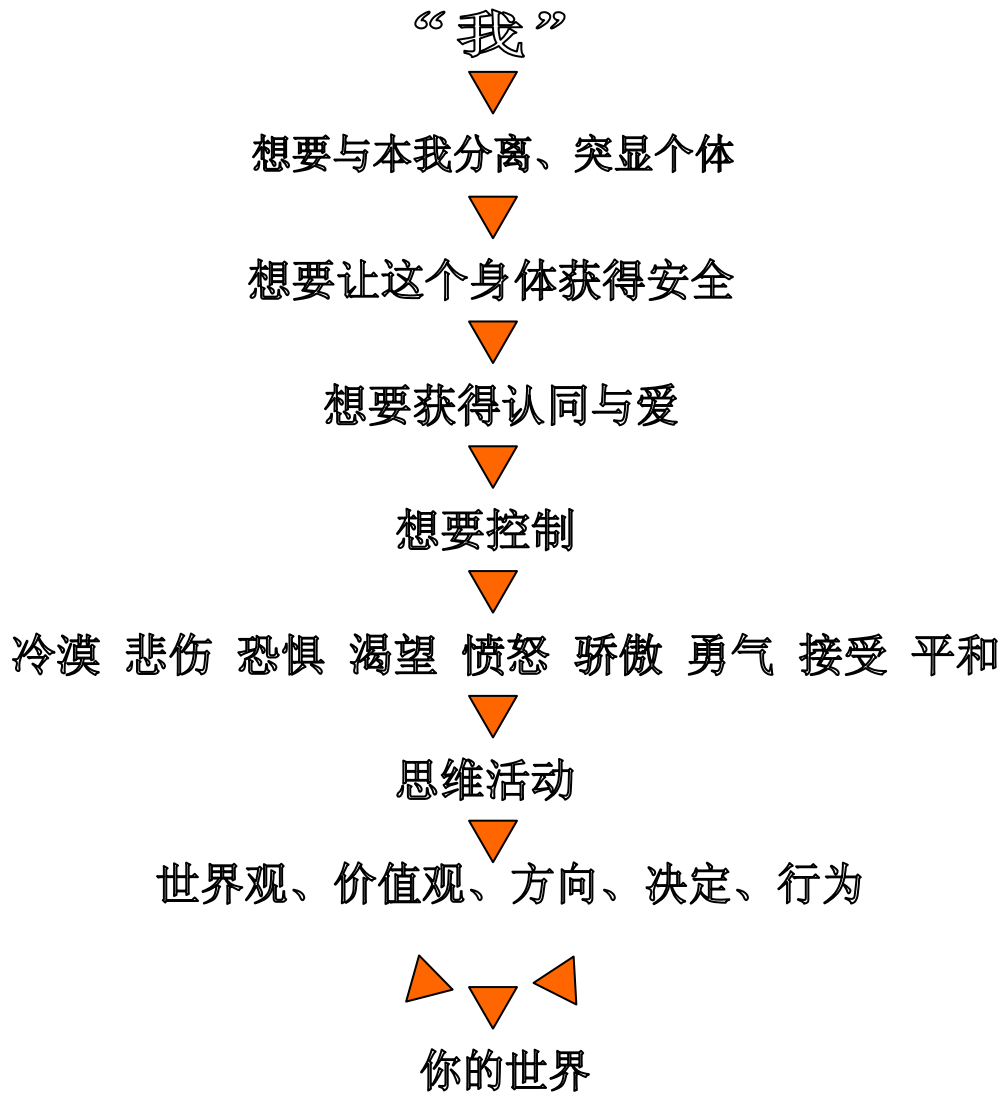
第五步：下面的这个步骤非常重要，在释放的过程中，经常会出现被困和停滞的现象，你会发现释放存在一定的困难，原因在于想要改变的感觉在内心形成了抗拒，这个时候就需要将抗拒消除，方法是问自己：*我是不是想要改变什么呢？*通常你的回答都是肯定的，当然有时你也不是很清晰，但是只要内心的感觉不是很自然与平和的，那就是因为想要改变的欲望而行成了抗拒，同样也需要进行释放。

接下来问自己：*我是否可以放开想要改变的感觉？*多数状况下你都会做肯定的回答，回答问题之后，就可以消除抗拒，然后再次顺利进入释放的过程。如果你对于选择放开依然还有很多挣扎，那么就先允许自己停下一段时间之后再去做释放，当你可以允许自己内心挣扎的存在，它就会自动减弱和消释，重新进入释放的过程就会变的比较容易。

第六步：重复以上的五个步骤，直到你认为已经从限制性的欲望感觉中摆脱。在使用的起初效果并不一定会如你预想的那么明显，但是如果可以持续地就某一问题进行释放，效果就会得到增强，同时也会察觉到其他相关的潜藏根源欲望，将它们

不断地释放，内在意识空间就会被不断打开，从而获得内在的平静和解决问题的方式。

通往无限真我之路



我们的本质是无所限制的，所有的限制都起源于我是一个独立个体的存在这一概念，当这一概念产生，就已经将我们从无限本质中分离出来。

通过释放课程的学习我们就可以感受到自己的无限本质。但是绝大多数时间，我们都是有限的身体和个体意识来认知，五官的限制和种种束缚性的概念让我们首先感知到的是困惑、痛苦与束缚。如果你希望了解这一切表象背后的本质，并切实对于自我有更深入的认识，就需要探求表象后的存在：首先，在我们所谓的生活现实背后是我们的感觉，而感觉之后是我们的个体意识，意识背后就是无限的本质。所以释放所针对的是这些层层束缚，然后认识和连通我们的无限本质，我们最后会发现，这一本质是无时无刻都存在的，并且随时随地都为我们所用。

我们需要通过以上的图表认识到无限本质是无处不在的，其它所有的束缚和限制全部依它而存在，换言之，无限本质是所有束缚和限制的母体，这就如同在一张纸上我们可以看到很多的文字，但是文字再多，也无法掩盖白纸的本质，在这里我们将白纸比喻成我们的无限本质，而文字则代表我们的所有限制。无限的能力其实是完全超越我们有限的认识范围的，又岂止一张白纸那么大，随着你不断地使用释放方法，就会对此有更深刻的体会和认识。而释放课程的作用过程就如同用一个橡皮擦将所有的限制擦掉（思维、感觉和基本欲望等等），漫漫地它们都会消失，直到最后呈现出你完美、无限的本质。

在图表中最上方的“我”代表我们的自我个体概念，例如：“我是刘海业，我有.....样的身体、事业、爱情等等。”如果没有这些概念的存在，我们就可以直接回归无限，事实上，在每一天的生活中我们都可以消除这些限制，但是只要产生了思维、感觉和基本欲望，就会让我们回到限制中去。

现在请向下看图表，我们可以发现最深层的欲望是与无限的分离，这个欲望代表我们想要成为一个独特的个体，然后就会从无限的本质中分离出来，请注意，你可以随时随地释放想要与本我分离的欲望，然后回归无限。

在分离欲望的下面，存在另外三个欲望，它们包括想要让这个身体获得安全、想要获得认同与爱和想要获得控制。

想要安全是因为我们将自己看成是有形身体的存在。这是人的一种惯性和下意识，但是如果你能够深刻了解和认识自己的这个欲望，就会觉得有这个欲望是很荒谬的，除非你是形而上学，我想每个人都能够意识到我们的生命层面是完全大于这个有形的身体的。而事实上，身体在我们生命中的组成是最小的，生命中最大的力量是无形的，如果你对此还是有些难以接受，但是随着你不断地做释放，最起码你会意识到身体并不是你的全部存在。我们在生活中都希望获得安全感，但是获得安全感最直接和有效的方式是释放想要获得安全感的欲望，我想随着你在后面课程中的应用就会对此惊奇不已。

在想要获得安全和生存欲望下面是想要获得认同和爱的欲望，这种欲望的产生是衍生自安全欲望，我们认为如果他人爱我们、喜欢和在乎我们，我们才可以让自己安全、才可以继续生存下去，这样就使人产生了一种信念：爱和认同是来自于外在、他人的。其实这并不是真相，如果你可以放开想要获得爱与认同的欲望，就会在自己的内心感觉到爱的存在，同时也会在外在获得更多的爱与认同。

认同欲望之下就是控制欲望，如果他人对你有不认同，例如对你不够友好、不是很能够接受你，然后你就会采取一些想要获得他人认同的方式，对此，相信你会有很多类似的生活经验，这就是想要控制对方的欲望，控制的目的是要改变对方、从而获得认同。当然有时候当自己无法得到他人的认同，我们会想办法与对方拉开距离，这也是一种控制的欲望，只不过这样做的目的并不是为了获得认同，而是为了满足自我的安全欲望，因为我们认为既然我已经无法与他人有良好的关系，OK那我就回避，来保证自己的安全和生存。所以控制欲望也可以直接与安全欲望联系在一起，当然这种控制欲望的表现很多，例如你对于工作、金钱的控制欲望等等都是为了安全与生存，在此就不做再多举例。

所有的这些欲望最终都会以我们的 9 种情绪呈现出来：冷漠、悲伤、恐惧、渴望、愤怒、骄傲、勇气、接受、平和，所有的这些情绪和感觉的存在就是源于我们想要获得控制、认同和安全的基本欲望，然后感觉激发思维的产生。

在释放课程中我们对于感觉和情绪的重视程度已经大大超过思维，很多人都想通过让自己的思维变的更积极来促成生活的转变，事实上这是几乎不可能发生的。相信很多人都做过这样的尝试，而结果不言而喻：失败，想要获得思维的积极转变，你只需从内在的感觉、情绪和基本欲望着手就可以实现，我想这一点你已经可以通过前面的释放学习和应用有所体会，如果你开始对某一问题、内在感觉或者基本欲望进行释放，就可以立即感受到思维的积极转变，思维是与内在感觉永远和谐的。你并不需要用尽气力想要让自己变的更加积极，运用释放方法改变内在的感觉，就可以毫不费力地获得思维的积极转变。

思维从某种程度上决定了我们的生活，这是显而易见的，如果你愿意进一步的探求，就会发现，当下正在发生的一切也都受思维的影响。下面我们用销售这项工作来做举例，假设你是一名销售人员，你拥有积极的态度，而且对于自己和所销售的产品有很好的感觉和信心，那么完成销售对你来说就是一件非常容易的事情。但是，如果哪一天你遭受了很多的拒绝和打击，或者你经历了很长的一段时间才完成了一笔销售，这个时候你的思维就会发生消极的转变，此时销售工作对你来说就会变的比较困难了。通常我们都知道这个时候需要做的就是转变自己的思维，然后外在形势才会发生转变。

你是否已经了解到这套课程的重点所在，它是完全有别于其它类的个人提升课程的，因为我们根本就没有强调对于行为的改变，这是因为通过释放之后你就会自然进入比较积极的方向，无论是思维、行动都是如此，长期、有效和真正的改变是通过内在的改变而实现的，我想对此每个人都可以用自己的生活经验来验证。

我建议你应该多花一些时间好好地体会这个图表，然后做相关的释放，并在自己的生活经验中实际去应用和加深理解，同样我并不建议你去相信这个图表以及这里的任何信息，我更鼓励你去自己亲身验证。

控制模式

想要控制的表现

- 恐惧对于与我们相关的人、事、物失去控制力
- 想要控制的表现：抗拒、想要改变、想要了解、挽回或者拯救、太过用力、让事情按我们预想的发展、想要让一切都正确、想让.....发生、强制等等。

释放想要控制的感觉

在生活中你有哪些想要控制的反应和表现？

你是否可以允许自己去察觉相关的感觉、画面和声音？

你是否可以接纳这些画面、感觉和声音呢？

你是否可以放开想要控制的感觉呢？

现在请回忆在你的生活经验中，有哪些想要控制的表现，将它们写下来，然后开始按照释放基本欲望的步骤进行释放，记得要在感觉一栏写下你的控制欲望，重复进行释放，直到你在心中感觉到勇气、接纳与平静的感觉，另外需要注意的是即使有兴奋、快乐的感觉也要进行释放。

想一想你在生活中想要控制的表现	对此有何感觉?	释放了吗?	感觉好吗?
我想收入不够高	感觉失望/控制	放开	感觉很好
我必须在明天把工作完成	压力/控制	放开	感觉很好
持续地进行释放直到你在内心感受到勇气、接受与平和的感觉!			

认同模式

想要获得认同的表现

- 恐惧自己失去或者无法获得他人的爱与认同
- 感觉到自己软弱，需要他人的支持与帮助
- 想要认同的表现：想要获得爱、想要被他人接纳、允许、关心；想要被重视、被理解；想要得到他人的帮助、在乎、喜欢、褒奖；想要出名、受人推崇

释放想要获得认同的感觉

在生活中你有哪些想要获得认同的表现？

你是否可以允许自己去察觉相关的感觉、画面和声音呢

你是否可以接纳这些画面、感觉和声音呢？

你是否可以放开想要认同的感觉呢？

现在请回忆在你的生活经验中，有哪些想要获得认同的表现，将它们写下来，然后开始按照释放基本欲望的步骤进行释放，记得要在感觉一栏写下你的认同欲望，重复进行释放，直到你在心中感觉到勇气、接纳与平静，另外需要注意的是即使有兴奋、快乐的感觉也要释放。

想一想你在生活中想要获得认同的表现	对此有何感觉？	释放了吗？	感觉好吗？
我的同事不喜欢我	感觉失望/认同	放开	感觉很好
我的长相不是很出众	失望/认同	放开	感觉很好
持续地进行释放直到你在内心感受到勇气、接纳与平静的感觉！			

安全模式

想要安全和生存的表现

- 恐惧死亡
- 感觉受到威胁，没有安全感
- 想要安全和生存的表现：想要获得安全感、拯救、报复、自我保护或者保护我们关心的人、攻击、自我防卫、伤害他人

释放想要获得安全的感受

在生活中你有哪些想要获得安全的反应和表现？

你是否可以允许自己去察觉相关的感觉、画面和声音呢？

你是否可以接纳这些画面、感觉和声音呢？

你是否可以放开想要获得安全的感受呢？

现在请回忆在你的生活经验中，有哪些想要获得安全的表现，将它们写下来，然后开始按照释放基本欲望的步骤进行释放，记得要在感觉一栏写下你的想要安全欲望，重复进行释放，直到你在心中感觉到勇气、接纳与平静，另外需要注意的是即使有兴奋、快乐的感觉也要释放。

想一想你在生活中安全欲望表现	对此有何感觉？	释放了吗？	感觉好吗？
我很担心会丢掉工作	压力/安全	放开	感觉很好
我的身体很不健康	恐惧/安全	放开	感觉很好
不断地释放直到你在内心感受到勇气、接受与平和的感觉！			

黄金六步

黄金六步是整个释放课程的精华和总结，1974年，莱思特先生开始组织释放方法指导师培训，目的是通过众人的力量将释放方法整理为人人可用的系统课程，基于此，莱思特先生希望对整个课程做一个简单的总结，之后灵感出现，他便写下了这六个步骤，自此便被传承下来，而且从未被改动过。

如果你希望通过使用释放法改变自己的生活，我建议你一定要时常参照这六个步骤，最好的方法就是将它们写到一张纸上，放到你可以经常看到的地方，如果在释放的过程中出现了障碍，就以黄金六步作为指导和参照，因为这六个步骤已经将释放法的重点和需要注意的问题全部体现出来了。

以下是莱思特先生总结的6个步骤：

- 1、允许你自己对于自由/平静/纯粹目标的向往大于对于安全、认同、控制欲望的向往。
- 2、下定决心，并相信自己可以通过释放方法获得自由/平和，同时实现自己的任一目标。
- 3、将你所有的内在感觉区分为三种欲望：想要获得认同、想要控制、想要获得安全，然后释放这些欲望。
- 4、随时随地、持续不断的释放想要控制、想要认同、想要安全。
- 5、如果遇到停滞状态，就释放想要改变的感觉。
- 6、每经过一次释放，都可以让你更加轻松、快乐、自由与高效，经过持续不断地释放，它们就会成为你人生的常态。

释放想要释放的限制

在释放的时候，如果有很强的目的性，也会带来一定的障碍，这种障碍源于想要在某一方面获得改变或者提升，然后就会产生一定的抗拒，从而导致无法继续进行释放，所以需要对于想要释放而产生的抗拒进行释放，请参照以下的方法：

想一下，你进行释放的目的是什么，是不是希望在某些特定方面获得提升与改变？
请将你进行释放的目的写下来，然后逐个释放。

然后问自己：

你是否可以允许自己去察觉相关的画面、感觉和声音呢？

你是否可以接纳这些画面、感觉和声音呢？

这些感受是不是源自于你想要获得认同、想要控制或者想要安全呢？

你是否可以接纳自己想要获得认同/想要控制/安全的感受呢？

你是否可以放开想要获得认同/想要控制/安全的感受呢？

第二部分：成功与财富

每个人都渴望获得更大的成功、拥有更多的财富。但是我们的惯性是去努力拼争，而并不是采用一种简单、轻松、智慧的方法——释放内在的阻力和限制，事实上如果内在的阻力和限制不消除，付出再多的努力和辛苦也是无济于事的。此部分的课程就是来教授你如何释放关于成功与财富背后的限制和阻力，经由不断地释放，你会发现获得财富和成功的过程也可以变的更加简单、轻松和充满快乐。

实现你的目标

这是在本课程中第一次涉及到目标这一主题，释放法可以被应用到生活和事业的各个方面，当然其中也包含目标这一主题。在接下来的课程会教授你设定目标的一些技巧以及如何将目标背后所隐藏的阻力和限制释放掉，同时希望你能够很好的运用相关的工具表格。如果你能够尽自己所能将目标背后的阻力和限制释放掉，就会发现目标实现的可能性会被不断提高，实现目标的过程也可以变的更加轻松和高效。

无关乎境界

任何的不可能，如果可以做到完全释放，就会立即成为可能。-----莱斯特

每个人都希望能够在生活中获得更多美好的事物，同时又不希望经历波折、损失和痛苦，这就是所谓的亦趋亦避。如果你设定了一个具体的目标，就会产生想得到、又怕有所失的挣扎、困惑，首先你会想象目标实现后的生活会有多么美好，从而在内心产生强烈的渴望情绪，但同时又会有很多的怀疑和恐惧，不论你内心的怀疑和恐惧是想象出来的、还是的确会在现实中发生，它们都已经占据了你的意识空间，从而夺走内在的平和与快乐。想得到和怕失去的共同点就是抱持个人的匮乏欲望不放，从而带来很多的挣扎和辛苦，而真正的自由是完全超脱抱持匮乏欲望不放的心境。

目标的实现需要建立在内心无关乎的基础之上，无关乎代表你对于目标的一种态度：“无论目标是否最终会成为现实，对我来说都已经不再重要！”，而传统的信念是必须要有强烈的欲望才可以实现目标，但是我们需要依事实来证明这种说法是否正确。请你回顾一下自己的生活经历，你曾经实现的目标是不是在实现之前已经

放开了个人得失？（当然也包括在无奈状况下被迫放手）-----也就是达到无在乎的状态。大部分人认为目标的实现要归结为辛苦与努力，但是事实并非如此，所有的成功都是在经过辛苦和挣扎之后选择放开个人得失，才促成了最后的成功，人们都忽略了重点所在---释放个人的匮乏欲望。

当你开始应用下面关于目标和行动计划的课程，就会发现所有的挣扎和辛苦是完全没有必要的，但这并不意味着要实现目标可以省却行动环节，在行动环节中加入释放的目的是要实现轻松和高效，同时提高创造力。当你可以允许自己对目标背后的限制进行释放、达到无在乎境界，则会出现两种结果：一：你会放弃自己原来的目标，从而让自己获得内心的平和与自由，通常我们并不清晰自己内心真正的目标是什么，往往表象的目标都是为了获得认同、控制和安全的欲望，接下来你需要进一步寻找自己真正的目标；二：当你将存在于目标背后的限制和阻力释放掉后，就会发现目标实现的可能性更高，你的意识空间会被不断扩大，从而产生更高的创造力，信心和勇气等内在感觉会自然产生，这些都会促成目标的实现。

现在，你或许会担心如果对什么都无在乎，那么实现目标还有什么意义？既然已经不在乎是否能够得到，又怎么能够很好地享受成功的果实呢？其实这种对于未来的担心是没有必要的，我们需要做的就是针对当下，只要当下能够享受其中就已经完美了。由于你已经做到无在乎的境界，就代表已经释放掉对于未来的渴望和忧虑，当然就可以更好的投入和享受当下拥有的一切，并从中获得无尽的快乐。

列目标技巧

- 以现在时来写自己的目标
- 用积极的词语来描述目标
- 用第一人称描述目标
- 目标要精确简练

- 目标中涉及到的数字和时间要具体，但不要有所限制
- 不要有“想要”这两个字，请使用“允许”
- 要有利于做释放
- 要描述最终结果，而不是实现的途径和方法
- 要在目标中体现勇敢、接纳与平和的情绪状态
- 目标要与自己的内心和谐

设定目标范例

工作/事业/财务目标

我允许自己每月/年有-----的收入

我允许自己从事自己喜爱而且收入很高的工作

我允许自己每天采用释放方法，让生活和工作充满轻松的气息

我允许自己轻松地寻找到可以发挥创造力的工作，并获得丰厚的回报

我允许自己轻松自在的选择自己喜欢的事业

我允许自己拥有生活中一切美好的事物

人际关系目标

我允许自己拥有美好的爱情

我允许自己与-----拥有（和谐、友好、有爱、互持.....）的关系。

我允许自己轻松、高效地与-----沟通

我允许自己能够本着公平互利的原则解决与-----的关系

我允许自己接受和爱自己

我允许（他人）-----获得自己想要的一切

健康及内在康宁目标

我允许自己轻松地保持标准体重

我允许自己每天都进行健身活动

我允许自己可以在享受美味的情况下还能保持完美健康的身材

我允许自己轻松自在的放下

我允许自己享受当下的一切

我允许自己接受现在的一切

我允许自己拥有平和、喜乐的内在

我允许自己无条件地爱自己

目标限制释放（事业与财富）

第一步：在一张空白纸张的顶部写下你的目标，注意目标要与你自己的内心和谐，并能带给你愉悦的感觉。

第二步：默读或者大声读出你的目标，然后在目标下面写下与此目标相关的一个感觉和想法。

第三步：接纳与这个个想法和感觉相关的内在画面、感觉和声音

第四步：接下来察觉一下这个想法和感觉的欲望根源，问自己：*这些内在感受是不是源自于我想要获得认同、想要控制、或者想要安全呢？*

然后在后面做一个标记，如果是想要获得认同那么就写下认同，以此类推，如果有多个欲望，那么就全部写下来。

第五步：放下你自己察觉到的欲望，问自己：*我是否可以放开想要认同、想要控制或者想要安全的感觉呢？*

第六步：重复 2-----4 直到你对自己目标感觉到勇敢、接纳、平和的心态。进入这三种情绪状态会帮助你获得更多的信心，因为你已经释放了目标背后的一个限制。进入第七步后你有三个选择。

第七步：你的第一个选择是进行集中释放，也就是继续以上的步骤释放目标背后的其他限制；另一种选择是将目标放到一边，然后进入正常的工作和生活，每当想到自己的目标就去察觉你的内在感觉，然后找到限制所在进行释放

对于某一个限制性的感觉和思维要做持续的释放，直到你内心达到勇敢、接纳和平和的情绪状态，如果情绪状态太低，就会形成对于这个目标的抗拒，再去进行释放就变的很困难了。

第三个选择就是在释放了关于目标的一个限制之后就开始行动计划限制释放，在接下来的课程中我们会进行这一练习。

持续不断地对目标进行限制释放，直到这个目标已经实现，或者你发现它并不是你想要的目标，然后将其放弃

我的事业与财富目标：我允许自己找到一份理想的工作

你对于目标的感觉和想法	感觉及根源欲望	释放了吗？	对目标感觉如何？
现在工作很难找的	失望/安全、认同	是	更有勇气
真正做到释放的标准是在内心感受到勇气、平和与接受的感觉			

释放恐惧与焦虑的秘密

莱斯特先生曾经说过：“如果你恐惧，就是在促成恐惧变成事实！”他发现无论恐惧程度大小，只要它已经形成，就会如影随行，生活中我们经常会听到的一句话可以很好的形容恐惧的顽固性，那就是“一朝被蛇咬，十年怕井绳。”我想每个人都有类似的经验，当这种恐惧形成之后，只要在生活中出现相似的情景，就会激活相关的内心恐惧，这种内在的自动反应是暗示我们要避免再次发生同样的伤害或者挣扎，长期之后这种自我暗示就如同魔咒一样束缚着我们，最后就会成为一个惯性的限制性模式，从而对我们所能获得的幸福、成功和自由程度形成很大的限制。例如恐惧会使我们无法投身到行动中去；它也会让我们没有勇气去摆脱困境和放开所谓的“问题”，因为我们不敢确定在放开“问题”后会产生什么样的后果，在前面的章节中我们已经提到：抱持问题不放就无法打开认知，导致一叶障目，这样下去就会让我们一直处于困境的旋涡之中无法摆脱。

内心有恐惧的人总是喜欢假想和推测，也就是只要在外在看到一些类似的迹象，然后内心就会隐约感觉自己所恐惧的事情或许会成为事实，多数情况下这种推测是毫无根据的，即使你认为自己的推测有一定的事实为证，往往也是放大了所谓“存在的风险”。人人都希望释放自己内心的恐惧，恐惧消除后，我们就可以更加自由地选择和创造自己想要的生活。

那么消除恐惧的秘密方法是什么呢？这个方法或许会让你感觉到很奇怪，甚至有点难以接受。在我们的个人意志层面（显意识），没有人希望自己恐惧的事情成为现实。但是在潜意识层面却正好相反：它正在促成恐惧变成事实。如果你可以尝试着来接受这一事实，那么释放恐惧就会变的非常容易。

我想这的确有点令人难以相信，你或许会问，“难道是我自己想生病？”或者“难道是我自己想要损失那一笔钱吗？”但是请想一想，是不是当我们在生活中看到自

己不喜欢的事情，就会和自己说：“我可不希望这种事情发生在我身上”或者“这种事情可千万不要再发生了”，你需要了解：意识只是通过图象来传达命令和创造，因此它无法阅读否定词，如“不、不要、别”等等，当带有否定词的语句被作为命令输入之后，在大脑中就形成了我们所恐惧的图象，这就等同于你向自己的大脑下达了一个命令：“我希望.....（自己恐惧、排斥的事情）发生！”然后创造的能量就会被启动。

当我们在生活中经历到自己不喜欢的事情，就会在内心产生一些反向意愿。例如你会在电视或者报纸上看到一些不幸报道，又或者你身边的人发生了不幸的事情（疾病或者事故），当这些事情发生后就会增强我们内心的抗拒，然后产生改变的欲望，通常我们都会和自己说：“我可不希望自己得到那种病，我可不想要这样的遭遇等等。”

每当你做一个反向意愿的陈述，都是在输入一个命令，也就是将自己的恐惧放入意识之中，然后它会在你无法察觉的层面开始运做。

或许大家在看到以上文章之后会产生恐惧，请不要担心，恐惧的事情变成现实当然会有一定的时间间隔，而且是通过不断强化才会发生，并不是如同咒语一样即刻“见效”，所以您大可不必担心。但是我们要了解的是恐惧的确对我们的生活有很多负面影响，即使很小的恐惧也是如此。

好消息是我们可以察觉到自己的恐惧之后运用下面的方法将它们释放掉。

你对什么有恐惧？或者有一些不想要的预期

你是否可以允许自己去察觉相关的画面、感觉和声音？

你是否可以接纳这些画面、感觉和声音呢？

这种恐惧的感觉是不是源自于你想要认同、想要控制、想要安全？

你是否可以放开想要认同/控制/安全的感觉呢？

你是否可以放开恐惧的感觉和你不想要的预期呢？

释放渴望情绪背后的“不可能”

渴望的感觉就是“我想要，但是我不可能拥有”，“我想要，但是我不值得拥有”，“我想要，但是我不想现在为此付出”。以上的心理活动中都在暗示着“不可能”，在这种状况下，无论你渴望的程度有多高，都无法使渴望变成现实。时常当我们在生活中产生了比较大的目标和梦想时都会做自我推翻：“哎，也就是想想，怎么可能呢？”，原因就是你内心有“不可能”的感觉。现在的工作就是要将内心“不可能”的限制释放掉。释放之后你就会意识到：“一切都是有可能的！”而且可以在我们的思维和意识中找到可能的根据，内在的灵感和智慧会开始流动出来，从而为你实现美好的生活找到合适的方式。

你想要得到什么？

你是否可以感觉到内心渴望的情绪？

再深刻体会一下，在渴望的同时你的内心是否有怀疑或者认为“不可能”的感觉？

你是否可以允许自己去察觉相关的画面、感觉和声音呢？

你是否可以接纳这些感觉、画面和声音呢？

这些内在感受是不是源自于你想要获得认同、想要控制或者想要安全呢？

你是否可以放开想要控制/认同/安全的感受呢？

你是否可以允许自己去体会已经拥有的感受呢？

从匮乏到富足

很多人即使自己拥有的已经足够多，内心也依然会有匮乏的感觉，这种匮乏的感觉并不取决于你拥有的多寡。匮乏的感觉是造成过高消费的重要原因，无论收入有多高，如果内心的匮乏总是需要金钱消费来填补，就永远无法达到真正的富足。匮乏的感觉会使我们无法珍惜和享受现在已经拥有的一切，当然就无法拥有快乐。如果

释放掉内在匮乏的感觉，你就会立刻感受到自己拥有的一切已经足够，同时从富足的内在感觉出发，创造和拥有自己想要的事物会变的越来越轻松、简单、有趣。

请问你认为自己在哪一方面感觉到匮乏、想要获得更多呢？

你是否可以允许自己去察觉相关的感觉、画面和声音？

你是否可以接纳这些画面、感觉和声音呢？

这种匮乏的感觉是不是源自于你想要获得认同、想要安全或者想要控制？

你是否可以放开想要控制/认同/安全的感受呢？

你是否可以允许自己去感受你所拥有的已经足够的感受呢？

全面释放（事业与财富）

以下是我为大家提供的全面释放的举例，当然你可以结合自己的需要和内在感受来选择想要放下的两面：

你是否可以尽最大限度允许自己去感受贫穷的感受呢？

你是否可以尽最大限度允许自己去感受富足的感受呢？

你是否可以尽最大限度允许自己去感受对金钱的厌恶与无奈呢？

你是否可以尽最大限度允许自己去感受对金钱的向往与渴望呢？

你是否可以尽最大限度允许自己去感受吝啬的感受呢？

你是否可以尽最大限度允许自己去感受阔绰的感受呢？

你是否可以尽最大限度允许自己去感受想要获得更多金钱的感受呢？

你是否可以尽最大限度允许自己去感受你目前拥有的已经足够的感受呢？

你是否可以尽最大限度允许自己去感受入不敷出的感觉呢？

你是否可以尽最大限度允许自己去感受绰绰有余的感觉呢？

直觉决策方法：释放利弊

在生活中当我们面临选择的时候，通常都会存在很大的挣扎和困惑，又或者会贸然做决定而产生一些不好的后果。在做决定之前需要达到一种非常好的状态：内心的平静以及思维的清晰。通常犹豫不决是因为无法取舍利弊，不断在利与弊的两极之间游走，从而造成思维的混乱或者不冷静。智慧的做法就是当面临一个选择的时候，不论你的内心产生了什么样的感觉和想法，也不论是利或者弊，你都可以选择将它们释放掉，从而获得内心的平静和思维的清晰，这个时候你所做的决定才能更加合理并真正符合内心的需要。当然，检验效果的最佳途径就是你来亲自使用。

第一步：在纸张的顶部写下你所关注的问题，然后在中间从上至下画一条线，在线的两边各做一个利与弊的标记。

第二步：问你自己：-----（你所关注的问题）有什么有利的一面？然后写下你的第一个想法和感觉，尽可能减少迟疑。

第三步：接纳与这个想法和感觉相关的内在感受、画面和声音。

第四步：察觉一下你关于这个问题所产生的有利面的想法和感觉来源于哪一种欲望，问自己：*这些内在感受是不是源自于想要控制、想要认同或者想要安全呢？*然后写下这个欲望。

第五步：允许你自己放开潜在的欲望，问自己：*我是否可以放开想要获得-----（认同、安全、控制）的感觉呢？*

找到潜藏欲望后，放开它，之后就进入你认为存在的弊的一面，在运用的过程中，问题的两面要轮流释放，当然如果同时有很多利弊面出现的时候，那么就将它们全部写下来，然后逐个释放。

第二步：问你自己：-----（你所关注的问题）有什么不利的一面？然后写下你的第一个想法和感觉，尽可能减少迟疑。

第三步：接纳与这个想法和感觉相关的内在感受、画面和声音。

第四步：体察一下你关于这个问题所产生的有利面的想法和感觉来源于哪一种欲望，问自己：**这些内在感受是不是源自于想要控制、想要认同或者想要安全呢？**然后写下这个欲望。

第五步：允许你自己放开潜在的欲望，问自己：**我是否可以放开想要-----（认同、安全、控制）的感觉呢？**

第十步：不断重复第二到第九步骤，注意在这中间每完成一个有利面的释放之后要转换进入不利面的释放，释放需要持续地进行下去，直到你的内心已经归为平和，这样整个过程就完成了。

让我举棋不定的问题：

有利面	感觉以及欲望	释放	不利面	感觉以及欲望	释放
做到真正释放的标准就是在内心感受到勇气、接受与平和的感觉					

释放想要证明自己的限制

每当我们想要证明自己是正确的时候，就在内在形成了限制，在这种状态下，往往我们只注重自己的观点、排斥他人，更重要的是这么做会使我们浪费掉很多的精力去证明和解释为什么自己是正确的，结果当然是会导致他人的不认同，在这种状况下是无法得到他人的支持的。

如果我们可以放开自己的执着，不再想要证明自己是正确的，我们就可以更加冷静地面对自己的目标和计划。

如果你并不能确定自己是否已经释放了这个限制，那么就问自己：我是宁愿想要证明自己还是想要自由然后实现自己的目标？如果你更加向往自由，那么就已经开始释放了。

你想在哪一个方面证明自己？

你是否可以允许自己去察觉相关的画面、感觉和声音呢？

你是否可以接纳这些画面、感觉和声音呢？

察觉一下这些内在感受是不是源自于想要认同、想要控制或者想要安全的感觉呢？

你是否可以放开想要获得认同/控制/安全的感觉呢？

你是否可以放开想要证明自己感觉呢？

释放信念限制

在思维主导的世界，我们总是用过往的概念和信念取代当下经验、直觉智慧、因果关系，如果你向自己的内在探索会发现信念就只是信念而已，并非真理。信念是建立在过去的基础上，而并不是基于当下经验，释放限制性的信念然后探询当下经验，将会帮助你打开认知，从而看到更多的可能并做出正确的选择。

人人都有自己固定抱持的信念，但是如果你有改变生活的意愿，就是在试图打破自己固有的信念，例如关于事业你有这样的固有信念：创业的风险一定大于为他人工作，其实你是在这个信念的左右进行挣扎：你希望获得财务和工作形态的自由，但是又害怕失去安全，现在请将这个信念进行释放，然后获得平和并打开自己的意识空间，进而你会对事业这一主题有更深刻的认识，相信你的选择和行动就会更加地明晰了。

你相信-----（你的观点和问题）？

你是不是想要改变这个信念呢？

你是否可以放开想要改变这个信念的感觉？

这个信念的存在是不是源自于你想要获得认同、控制或者安全？

你是否可以放开想要获得认同/安全/控制的感觉？

你现在是不是还想要推断、分析，然后证明你的这个信念是正确的？

你是否可以放开想要证明这个信念是正确的感觉？

你是否想要知道为什么自己会有这个信念？

你是否可以放开想要知道的感觉？

信念察觉及释放

举例：我希望自己能够获得事业的成功和财务上的富足，但是存在以下的问题，请将这些问题写下来，它们就是你的限制性信念，然后逐个进行释放。

你的固有信念	感觉及根源欲望	释放了吗？	是否重拾？	释放后感觉如何
我很难找到理想的工作	失望/控制、安全	是的	有些	感觉很好
真正做到释放的标准是在内心感受到勇气、接受与平和的感觉				

行动计划限制释放（事业与财富）

行动计划方法的设计是为了结合目标部分的课程来帮助你释放更多的内在限制，很多人都有行动力差和效率低的问题，将行动计划附带的情绪、思维等内在阻力释放掉之后，就可以解决这一问题，进而加速目标的实现。同时这个方法可以让你洞悉在你所要采取的行动计划中哪些是能够帮助实现目标的，而哪些并不是为这个目标服务的，从而节省大量的时间和精力。

大多数人并不喜欢有非常具体的目标，原因是当我们有具体目标后头脑中就会联想到需要采取的大量行动，想到这些，就会产生抗拒，我们之所以会有这样的感觉，原因是在这些头脑预想的行动中附有很多限制性的思维和感觉，如果将它们释放掉，你会发现轻松地采取行动是完全可以做到的。同时你也会发现某些行动计划其实是头脑虚设出来的，并没有实施的必要。

第一步：在纸张的顶页写下你的目标，不要缩略，具体些

第二步：默读你的目标，然后问自己：*为了实现这个目标，目前对我来说是最简单，而且有勇气去采取的行动呢？*然后写下你所能够采取的行动，或许会有多个行动计划出现在你的头脑中，你可以选择将它们都写下来，然后再进行下面的步骤，也可以每次只写下一个行动计划，然后逐个进行释放。

第三步：在行动计划的下边一行请写下你对于这个行动的任一念头和感觉。

第四步：接纳伴随这个想法而来的画面、感觉和声音。

第五步：接下来察觉一下这个想法和感觉背后的潜在欲望。问自己：*这些内在感受是不是源自于我想要认同、想要控制或者想要安全呢？*然后在旁边写下这个欲

望，或许你会认为你的行动是来源于多个欲望，那也没有关系，就将它们全部写下来。

第六步：接下来将相关的欲望释放掉，运用这个问题帮助你进行释放：**我是否可以放开想要获得认同、控制、安全的感觉呢？**然后在你已经释放的欲望上做一个记号，接下来不断地对各个行动步骤进行释放，直到你在内心感受到勇气、接受与平和。

第七步：重复 2 到 6 直到你将所有的行动计划全部进行释放，实现某一目标可能需要大量的行动，所以你并不能够在一定的时间内写下所有的行动计划，那也没有关系，我的建议是将你目前准备要采取的行动做相关的释放，帮助你在自己内心获得勇气、接受与平和。那么随着行动的不断推进再进行其他行动步骤的释放。

第八步：只要时机合适，就要立即采取行动，同时需要注意的一点是你可以随时对某一个行动做释放，不论是在行动之前、之中或者结束之后，都会对提高效率、减轻压力、实现目标产生很大的帮助。

任何时候当你想要采取行动，都请在行动之前进行相关释放，释放之后，行动的进程会变的更加轻松，效率也会被大大提高，同时你的内心会产生更多的动力和热情。另外当你释放了很多复杂的内在限制和阻力之后，就会有更大的思维空间用于创造更有效的行动计划，从而让行动事半功倍以加速实现你的目标。

行动计划限制释放练习

我的目标：我允许自己找到一份理想的工作

你的的行动计划	感觉及根源欲望	是否已经释放	对于行动的感觉
去投递简历	总是杳无音信 失望/控制	是	感觉平和、轻松
真正释放的标准就是在内心感受到勇气、接受与平和的感觉			

观想你的理想事业与财富

你可以将释放的过程与观想本身相结合，这样所能产生的效果要大大超过只做观想练习。

提示：每个人都有自己的观想方式，无论你的内在产生了什么样的画面、感觉和声音，请不要抗拒，尽你所能允许它们的存在，例如你有可能会观想到自己未来的生活、想要从事的事业；当然也有可能会出现不和谐的图景和内在声音，在这个时候请不要抗拒，允许存在，然后结合释放方法进行释放。如果你可以很好的将释放与观想进行结合，那么将会大大帮助你去实现任何的目标和梦想，这是一个非常有效的成功公式。

第三部分：和谐有爱的人际关系

在本部分的课程学习中，我们将会帮助你去改善人际关系，所有在人际关系中存在的障碍与问题都是根源于我们内在的感觉、思维和信念，如果可以将它们逐渐释放掉，你会发现现在自己的人际关系中就会呈现出更多的爱与和谐。

你的人际关系目标

第一步：在一张空白纸张的顶部写下你的目标，注意目标要与你自己的内心和谐，并能带给你愉悦的感觉。

第二步：默读或者大声读出你的目标，然后在目标下面写下与此目标相关的一个感觉和想法。

第三步：接纳与这个个想法和感觉相关的内在画面、感觉和声音

第四步：接下来察觉一下这个想法和感觉的欲望根源，问自己：*这些内在感受是不是源自于想要获得认同、想要控制、或者想要安全呢？*

然后在后面做一个标记，如果是想要获得认同那么就写下认同，以此类推，如果有多个欲望，那么就全部写下来。

第五步：放下你自己察觉到的欲望，问自己：*我是否可以放开想要获得认同、想要控制或者想要安全的感觉呢？*

第六步：重复 2-----4 直到你對自己目标感觉到勇敢、接纳、平和的心态。进入这三种情绪状态会帮助你获得更多的信心，因为你已经释放了目标背后的一个限制。进入第七步后你有三个选择。

第七步：你的第一个选择是进行集中释放，也就是继续以上的步骤释放目标背后的其他限制；另一种选择是将目标放到一边，然后进入正常的工作和生活，每当想到自己的目标就去察觉你的内在感觉，然后找到限制所在进行释放

对于某一个限制性的感觉和思维要做持续的释放，直到你内心达到勇敢、接纳和平和的情绪状态，如果情绪状态太低，就会形成对于这个目标的抗拒，再去进行释放就变的很困难了。

第三个选择就是在释放了关于目标的一个限制之后就开始行动计划限制释放，在接下来的课程中我们会进行这一练习。

持续不断地对目标进行限制释放，直到这个目标已经实现，或者你发现它并不是你想要的目标，然后将其放弃

我的人际关系目标：

我对于这个目标的感觉和想法	感觉及根源欲望	释放了吗？	对目标感觉如何？
持续地释放直到你在内心感受到勇气、平静与接纳的感觉			

人际关系障碍清理方法

设计以下模块的目的是帮助你更好的清除在人际关系中的障碍，当你持续不断地使用，就可以有效地改善你与他人的关系、提高沟通的效率、消除分歧等等。在人际关系中我们会参杂很多个人的控制、认同以及安全欲望，从而对于一段关系产生不好的影响，我想绝大多数人都无法体会将这些欲望放开后所能带来的效果，那么，同样唯一的办法就来亲自使用。

这一系列的方法中共有三组问题，每一组用于释放一种欲望：首先是控制欲望，之后是认同欲望，然后是安全/生存欲望，请按照以下指导进行应用：

请先在内心选择你想要与其改善关系的对象，然后观想对方的脸，接下来每一次问自己一个问题，然后允许你内在的欲望浮现上来，通常情况下第一个问题就可以立即帮助你察觉并释放自己的欲望，接下来对你的欲望抱欢迎的态度然后放开。

首先来运用释放控制欲望的模块，完成整个系列问题后最佳的结果就是你在内心完全尊重对方的存在。其实要做到完全释放也只是一个选择而已，如果你对此抱开放的心怀，就可以很快做到完全释放，但是请允许自己用足够的时间做到这一点，不要运用强迫力量。

按照顺序来使用这些问题，任何时间当你再次观想对方的脸，然后在内在感受到对方只抱有接受与爱的感觉，那么就已经做到完全释放了。

第一组：控制

对方是否有想要控制你的表现？（或者是你有这样的感觉？）

如果是，你是否可以放开想要对对方进行反控制的感觉？

你是否可以放开抗拒对方的感觉呢？

你是不是想要控制对方？（或者是你有这样的感觉？）

如果是，你是否可以放开想要控制对方的感觉呢？

你现在是否可以在内心接纳对方的言行以及尊重对方的自由权利？

第二组：认同

对方是不是在某些方面对你有不认同？（或者是你有这样的感觉？）

你是否可以放开想要从对方那里获得认同的感觉？

你是否对对方的某些方面有不认同？

你是否可以放开不认同对方的感觉，就只是现在放开？

你现在是否可以在内心给对方更多的爱与接受？

第三组：安全

对方是否侵犯或者威胁到了你？或者对你有反对意见？（或者是你有这样的感觉？）

你是否可以放开想要与对方对抗、反驳对方的感觉？

你是否想要从与对方的关系中获得安全感？

你是否可以放开想要从对方那里获得安全感的感受？

你是否侵犯或者威胁了对方？或者你对对方有反对意见？（或者是你有这样的感觉？）

你是否可以放开想要侵犯、对抗或者威胁对方的感觉？

你是否可以放开想要通过以上方式进行自我保护的感觉？

你是否可以在内心对对方只抱有爱的感觉？

超越概念限制

每个人都有自己喜欢与不喜欢的事物，这是一种存在限制的概念，而这种概念是经历长时间的人生经验后才形成的，也构成了我们的主体意识。任何事物都存在两面，有爱才有恨、有痛苦才有快乐，如果你认为自己有特别喜欢的事物但是却无法获得和长期拥有，或者不喜欢的事物却经常出现在你的经验中，就会产生挣扎和痛苦，进而无法获得真正的平和与快乐。

外在的世界是永远变化的，请不要被它们吸引注意力，如果你无法放开个人的喜好，就会被自己的内在感觉和固有信念所掌控，从而身陷限制模式之中，意识空间无法打开，更无法专注于自己的内心世界，想要获得真正的快乐和成功就会变的异常困难。

事实上，外在世界就是外在世界，它永远都只是表象的存在，如果我们希望获得快乐与自由，就需要找到永恒不变的真相，这真相来源于无形的世界，所以任何因为个人喜好而产生的困扰和精力的涣散都是没有益处的。

在接下来的课程中，我将会为各位提供放开个人喜好的方法，放开个人喜好并不代表放弃你的追求，你的真正追求应该完全符合内心的需要，而不是为了喂养你固有的信念和意识，任何参杂个人意识的认知都是不完整和不全面的，当我们放开对于某些特定事物的喜好后，就能够以非常客观、冷静、清晰的思维和内在直觉来对这一事物产生全新的认识，进而做出正确的选择和行动。

第一步：在一张纸的顶部写下你所关心的主题，主题的范围并没有限制，可以是一个人、一种状况、金钱、身体等等，可以涉及你生活的各个方面，本练习的目的就是让你能够对你所关心的主题有更深刻的认识，并从限制中摆脱出来获得自由，进而做出更明智的选择和决定，例如，可能你无法很好的面对与某个人的关系，那

么就将这个人的名字写下来，然后在左边一栏写下你喜欢这个人的方面，然后在另外一栏写下你对这个人并不喜欢和不认同的方面，OK，现在让我们进入下一个步骤。

第二步：问你自己：*我因为什么喜欢-----？或者是什么促使我很向往-----？是什么促使我想要拥有-----？*然后写下你的第一个想法和感觉？

第三步：接纳此时产生的所有相关的感觉、画面和声音

第四步：察觉一下，你的个人喜好背后是哪一种根源欲望，问自己这个问题：*这些内在感受是不是源自于想要获得认同、控制或者安全呢？*然后将这个欲望写下来。

第五步：然后用下面的问题来帮助你释放这个潜藏的欲望：*我是否可以放开想要获得-----的感觉呢？*（你已经写下来的欲望）？

如果已经放开，那么就划掉，然后进入不喜欢的那一栏，按照两边左右顺序进行释放。

第六步：问你自己：*我为什么不喜欢-----？或者是什么使我讨厌-----？是什么使我抗拒-----，*然后写在你的第一个想法和感觉？

第七步：接纳此时产生的所有相关的感觉、画面和声音

第四步：察觉一下，你的个人喜好背后是哪一种根源欲望，问自己这个问题：*这些内在感受是否源自于想要获得认同、控制或者安全呢？*然后将这个欲望写下来。

第九步：然后用下面的问题来帮助你释放这个潜藏的欲望：**我是否可以放开想要获得——的感觉呢？**（你已经写下来的欲望）？

如果已经放开，那么就划掉，然后进入不喜欢的那一栏，按照两边左右顺序进行放下。

第十步：重复第 2 到第 9 步骤，然后在喜欢与不喜欢之间进行转换，直到你对进行释放练习的主题产生比较积极的态度，你可以根据自己的需要来决定做这个练习的时间长短，经常使用这个方法，就能够对特定的问题有更多收获和全新的认识。

你想要进行释放的主题：

喜欢	感觉及 根源欲望	放开	感觉 好吗？	不喜欢	感觉及 根源欲望	放开	感觉 好吗？
持续地释放直到你在内心感受到勇气、接纳与平静的感觉							

包容他人的一切

我们之所以会与他人亲近的关系（爱人、家人和朋友）是因为最初与对方接触的时候产生了喜欢或者爱对方的感觉，但是因为长时间的接触后，就会忘记当初的美好感觉，更多的时候是会发现对方身上所谓的缺点和问题，因为对对方产生了抗拒，从而导致彼此关系的不和谐和矛盾的出现，如果你希望彼此的关系能够有所改善，就需要重新在内心寻找到爱的感觉

下面的方法就是帮助你放开想要改变对方的欲望，做到更好的接受和包容他人。如果你希望将这一方法应用到工作关系中，我同样建议你将自己的内在感觉提升到爱的境界，爱是这个宇宙中最伟大的力量，请在自己的人际关系中渗透进爱的元素，相信你与他人的所有互动关系中都会呈现出美好、有爱、和谐以及互惠互利。

提示：爱对方并不代表无条件的接受和包容，如果对方对你有控制欲望和伤害倾向，那么你就需要保持自己的原则和界限，但是依然要做到在内心爱对方的同时允许对方的存在，这种大爱与包容性对于你的内在和人生带来更多的美好和快乐，这种心境也是需要勤加练习的。

你是否有想要改变他人的行为和想法？

你是否可以允许自己去察觉相关的画面、感觉和声音呢？

你是否可以接纳这些画面、感觉和声音？

你是否可以放开想要改变他人的感觉呢？

你是否可以尽你所能接纳与爱对方？

释放对于他人的控制欲望

在处理与他人（尤其是比较亲近的人，如爱人、子女、父母）的关系中绝大多数人都存在一个盲点：总是下意识地要控制对方。我想大多数人都有经历过被控制的感觉，也就是他人将自己的意志强加给你，这会给我们带来很多的困扰，我们既想要跟随自己的追求，同时也不希望自己亲近的人受到伤害，从而在内心产生挣扎与困惑。

既然我们都了解到被控制的感觉，那么在处理人际关系的时候就请放开对于他人的控制欲望。通常我们都认为自己足够了解对方、知道什么样的选择和决定才是对对方最有利的，然后将个人意志强加给他人，即使你认为没有到强加的程度，也存在想要改变对方行为和想法的倾向，这些都是控制欲望的表现。

每个人都有完全的自由去选择自己的生活 and 存在方式，如果你总是想要改变对方的想法和行为，不仅仅使他人无法接受你，同时也会给自己带来不必要的困扰，如果是至亲的人，往往就会产生痛苦和忧虑。控制者常常以为自己的出发点是为对方考虑，并不否认存在这样的成分，但是也包含了控制者的自私：如果对方快乐与安全，我才会快乐与安全。

控制行为往往会让对方在内心产生抗拒，进而失去冷静和平和，这个时候的选择和行为都会相对的不理性和偏激，被控制者不仅仅没有办法去接受他人的意见，同时也会失去自己内心的方向。

如果我们可以学着去放开对于他人的控制欲望，首先自我会消除焦虑和挣扎，进而获得内在的平和。另外当你学会去接受他人的选择和存在方式，对方也会归为平静，也更期望能够从你那里得到支持和帮助，在这样的前提下，任何复杂的相互关系都可以归为和谐与美好。

想一下你是否曾经有想要控制他人的表现？

你是否可以允许自己去察觉相关的画面、感觉和声音呢？

你是否可以接纳这些感觉、画面和声音呢？

你是否可以尽可能地放开想要控制他人的感觉呢？

你是否可以尽可能地去接纳对方，尊重对方的权利？

释放责备与抱怨

每个人都非常在意自己的感受，如果我们因为他人的行为而产生了不好的感觉，就会开始下意识地去责备他人，这种行为不仅仅会对他人形成伤害、影响彼此的关系，更重要的是责备他人会让自己进入受害者角色，也就是我们认为自己的感受和情绪是受他人影响和控制的，这种感觉是对自我内在力量的不认同，如果内心缺乏力量，又怎么能够在生活的各个方面有良好的表现呢？

我们都清楚抱怨与责备无济于事，但是也很难控制住自己的言行，多数情况下都是在事后后悔。这种下意识的责备行为是由我们的内在感觉造成的，所以当你感觉到要开始责备和抱怨他人的时候，就先要做到保持冷静，体察一下自己的内在感觉，然后选择将它们释放掉，这个时候你的思维就会变的清晰、内在更平和，进而为处理当下状况找到理想的解决办法，而并不是一味的抱怨与责备。

你是否曾经有过抱怨和责备他人的经历？

你是否可以允许自己去察觉相关的画面、感觉和声音呢？

你是否可以接纳这些感觉、画面和声音呢？

*察觉一下你的抱怨和责备是否源自于想要获得控制、想要认同或者安全的感
觉呢？*

你是否可以放开想要控制认同/安全的的感觉呢？

同时你是否可以放开认为自己被别人控制的感觉呢？

你是否可以放开对于对方的责备和抱怨呢？

你是否可以允许自己寻找到比抱怨更理想的解决方式呢？

释放信念限制（人际关系）

在思维主导的世界，我们总是用过往的概念和信念取代当下经验、直觉智慧、因果关系，如果你向自己的内在探索会发现信念就只是信念而已，并非真理。信念是建立在过去的基础上，而并不是基于当下经验，释放限制性的信念然后探询当下经验，将会帮助你打开认知，从而看到更多的可能并做出正确的选择。

人人都有自己固定抱持的信念，但是如果你有改变生活的意愿，就是在试图打破自己固有的信念，例如关于事业你有这样的固有信念：创业的风险一定大于为他人工作，其实你是在这个信念的左右进行挣扎：你希望获得财务和工作形态的自由，但是又害怕失去安全，现在请将这个信念释放掉，然后获得平和并打开自己的意识空间，进而你会对事业这一主题有更深刻的认识，相信你的选择和行动就会更加地明晰了。

你相信-----（你的观点和问题）？

你是不是想要改变这个固有信念？

你是否可以放开想要改变这个信念的感觉？

这个信念的存在是不是来源于想要获得认同、控制或者安全？

你是否可以放开想要获得认同/安全/控制的感觉？

你现在是不是还想要推断、分析，然后证明你的这个信念是正确的？

你是否可以放开想要证明这个信念是正确的感觉？

你是否想要知道为什么自己会有这个信念？

你是否可以放开想要知道的感觉？

信念察觉及释放

我非常希望能够改变自己能够得到更多的爱与认同，但是我认为存在以下的问题和障碍阻挡我无法实现这一目标，这些障碍就是你的限制性信念，请将它们写下来，然后逐个进行释放。

你的固有信念	根源欲望	释放了吗?	是否重拾	释放后感觉如何
没有人会爱我	认同	是的	有些	感觉很好
真正放下的标准就是在内心感受到勇气、接受与平和的感觉				

我已经具足一切

人的渴望心理并不仅仅是体现在物质上，当然还包括内在的心理需求，也就是爱与接受。绝大多数人都会受困于情感问题，无论是爱情、婚姻还是友情，原因在于我们总是希望从他人那里得到接受和爱，目的是为了让自己感觉到完整与满足。这种匮乏的心理源于我们缺乏对于自己的接受和爱，因此才会向外寻求，但是这样做只会让你更加失望，因为内在恒久的完整与满足感是无法用外在来做填充的。

内在的完整和满足会完全改变你对他人和认知和感觉，并将这种完美表现在你与他人的互动关系之中，在此前提下，相信你所面临的任何人际关系都会向和谐、美好的方向发展。

你是否认为自己缺乏或者渴望他人的爱与接受？

你是否可以允许自己去察觉相关的画面、感觉和声音呢？

你是否可以接纳这些画面、感觉和声音呢？

这种匮乏的感觉是不是源于你想要控制、认同，或者安全呢？

你是否可以放开想要控制认同/安全的感觉呢？

你是否可以允许自己去真实感受到自己拥有的已经足够了昵？

全面释放

下面我将列举一些帮助你改善人际关系的全面释放方法，你可以结合自己的生活实际找到想要释放的两面，然后灵活应用。

你是否可以尽可能地允许自己感受你对于对方的抗拒呢？

你是否可以尽可能地允许自己接受对方呢？

你是否可以尽可能地允许自己感受你对于对方的不信任程度呢？

你是否可以尽可能地允许自己的信任对方呢？

你是否可以尽可能地允许自己感受对于对方的厌恶呢？

你是否可以尽可能地允许自己去喜欢对方呢？

你是否可以尽可能地允许自己感受对于对方的恨呢？

你是否可以尽可能地允许自己去爱对方呢？

你是否可以尽可能地允许自己感受对于对方的不认同呢？

你是否可以尽可能地允许自己去接受对方呢？

行动计划限制释放（人际关系）

行动计划方法的设计是为了结合目标部分的课程来帮助你释放更多的内在限制，很多人都有行动力差和效率低的问题，将行动计划附带的情绪、思维等内在阻力放下后，就可以解决这一问题，进而加速目标的实现。同时这个方法可以让你洞悉在你所要采取的行动计划中哪些是能够帮助实现目标的，而哪些并不是为这个目标服务的，从而节省大量的时间和精力。

大多数人并不喜欢有非常具体的目标，原因是当我们有具体目标后头脑中就会联想到需要采取的大量行动，想到这些，就会产生抗拒，我们之所以会有这样的感觉，原因是在这些头脑预想的行动中附有很多限制性的思维和感觉，如果将它们放下，你会发现轻松地采取行动是完全可以做到的。同时你也会发现某些行动计划其实是头脑虚设出来的，并没有实施的必要。

第一步：在纸张的顶页写下你的目标，不要缩略，具体些

第二步：默读你的目标，然后问自己：*为了实现这个目标，目前对我来说是最简单，而且有勇气去采取的行动呢？*然后写下你所能够采取的行动，或许会有多个行动计划出现在你的头脑中，你可以选择将它们都写下来，然后再进行下面的步骤，也可以每次只写下一个行动计划，然后逐个进行释放。

第三步：在行动计划的下边一行请写下你对于这个行动的任一念头和感觉。

第四步：接纳与这个行动相关的所有画面、感觉和声音。

第五步：接下来察觉一下这个想法和感觉背后的潜在欲望。问自己：**这些内在感受是不是源自于我想要认同、想要控制或者想要安全呢？**然后在旁边写下这个欲望，或许你会认为你的行动是来源于多个欲望，那也没有关系，就将它们全部写下来。

第六步：接下来将相关的欲望释放掉，运用这个问题帮助你进行释放：**我是否可以放开想要获得认同、控制、安全的感觉呢？**然后在你已经释放的欲望上做一个记号，接下来不断地对各个行动步骤进行释放，直到你在内心感受到勇气、接受与平和。

第七步：重复 2 到 6 直到你将所有的行动计划全部进行释放，实现某一目标可能需要大量的行动，所以你并不能够在一定的时间内写下所有的行动计划，那也没有关系，我的建议是将你目前准备要采取的行动做相关的释放，帮助你在自己内心获得勇气、接受与平和。那么随着行动的不断推进再进行其他行动步骤的释放。

第八步：只要时机合适，就要立即采取行动，同时需要注意的一点是你可以随时随地对某一个行动做释放，不论是在行动之前、之中或者结束之后，都会对提高效率、减轻压力、实现目标产生很大的帮助。

任何时候当你想要采取行动，都请在行动之前进行相关释放，释放之后，行动的进程会变的更加轻松，效率也会被大大提高，同时你的内心会产生更多的动力和热情。另外当你释放了很多复杂的内在限制和阻力之后，就会有更大的思维空间用于创造更有效的行动计划，从而让行动事半功倍以加速实现你的目标。

行动计划限制释放（人际关系）

我的目标：

你的的行动计划	感觉及根源欲望	是否已经释放	对于行动的感觉
持续不断地进行释放直到你在内心感受到勇气、接受与平和的感觉			

观想你的理想人际关系。

你可以将释放的过程与观想本身相结合，这样所能产生的效果要大大超过只做观想练习。

提示：每个人都有自己的观想方式，无论你的内在产生了什么样的画面、感觉和声音，请不要抗拒，尽你所能允许它们的存在，例如你有可能会观想到自己未来的生

活、想要从事的事业；当然也有可能会出现不和谐的图景和内在声音，在这个时候请不要抗拒，允许存在，然后结合释放方法进行释放练习。如果你可以很好的将释放与观想进行结合，那么将会大大帮助你去实现任何的目标和梦想，这是一个非常有效的成功公式。

第四部分：身心健康

我们首先需要了解的是释放法并不能够对于身体疾病和心理疾病产生医治效果，但是它却可以帮助你缓解这些痛苦，同样医学界也承认，任何的疾病都存在一定的心理因素，在面对情绪上、身体上等健康问题的时候你可以运用释放法帮助自己释放压力、紧张、焦虑和失望等内在感觉，获得内在的清晰与平和，进而采取有助于你实现身心健康的行动。

身心健康目标

第一步：在一张空白纸张的顶部写下你的目标，注意目标要与你自己的内心和谐，并能带给你愉悦的感觉。

第二步：默读或者大声读出你的目标，然后在目标下面写下与此目标相关的一个感觉和想法。

第三步：接纳与这个个想法和感觉相关的内在画面、感觉和声音

第四步：接下来察觉一下这个想法和感觉的欲望根源，问自己：**这些内在感受不是源自我想要获得认同、想要控制、或者想要安全呢？**

然后在后面做一个标记，如果是想要获得认同那么就写下认同，以此类推，如果有多个欲望，那么就全部写下来。

第五步：放下你自己察觉到的欲望，问自己：*我是否可以放开想要认同、想要控制或者想要安全的感觉呢？*

第六步：重复 2-----4 直到你對自己目标感觉到勇敢、接纳、平静。进入这三种情绪状态会帮助你获得更多的信心，因为你已经释放了目标背后的一个限制。进入第七步后你有三个选择。

第七步：你的第一个选择是进行集中释放，也就是继续以上的步骤释放目标背后的其他限制；另一种选择是将目标放到一边，然后进入正常的工作和生活，每当想到自己的目标就去察觉你的内在感觉，然后找到限制所在进行释放

对于某一个限制性的感觉和思维要做持续的释放，直到你内心达到勇敢、接纳和平和的情绪状态，如果情绪状态太低，就会形成对于这个目标的抗拒，再去进行释放就变的很困难了。

第三个选择就是在释放了关于目标的一个限制之后就开始行动计划限制释放，在接下来的课程中我们会进行这一练习。

持续不断地对目标进行限制释放，直到这个目标已经实现，或者你发现它并不是你想要的目标，然后将其放弃



我的身心健康目标：

我对于这个目标的感觉和想法	感觉及根源欲望	释放了吗？	对目标感觉如何？
真正释放的标准是在内心感受到勇气、平和与接受的感觉			

清理过去

事实上我们并不需要去清理过去才可以让自己在当下获得内在的安宁与快乐，过去更与未来无关，但是人总是经常会回到回忆中去，某些当时的情景会引发我们内心不好的感觉，从而让你无法更好的面对当下，下面我们就运用释放方法帮助你来清理关于过去的不好感觉，通过释放之后就可以获得内心的轻松与自由，如果你认为在自己将要进行释放的过往不愉快经历中存在外在环境的影响因素，请不要将精力投注到上面，你只需要对于自己的角色和感受进行释放就可以了。

你是否希望自己能够改变过去的某些经历和结果呢？

你是否可以允许自己去察觉相关的画面、感觉和声音呢？

你是否可以接纳这些画面、感觉和声音呢？

你是否可以放开想要改变过去的感觉？（重复这一问题直到真正的放开才进入下一步骤）

你是否已经察觉到了自己的某些惯性信念和思维呢？（例如我不够好、这就是命运等等，或者如果.....就.....）

你是否可以尽自己所能放开它们呢？

你是否可以尽自己所能放开与这个记忆所有有关的思维、信念、感觉和模式呢？

改正固有习惯

运用释放法可以有效的帮助你来改正一些不好的习惯，首先我们并没有必要对于自己的某些习惯过于挣扎，因为它们只是长期以来形成的惯性行为，然后将它们定性为不好的。

改正习惯的确存在一定的困难，因为它是我们的感觉、思维和信念的集合，加之我们长期与自己的习惯做“斗争”，又会填加进去更多的思维和情绪，所以在改正习惯的过程中经常会出现很多的抗拒。

想一想你自己有什么样的一些习惯呢？吸烟？你认为自己的饮食习惯存在问题？或者自己迷恋于网络游戏等等，这些都是很容易察觉到的习惯，另外我们还存在着一些不容易被察觉到的习惯，例如习惯于获得他人的认同，习惯对一些事情和人评头论足等等，想要改正这些习惯总是很困难，我想每个人都对此深有体会。

既然我们已经了解到实际习惯也只是自己的感觉、思维和信念的集合，那么改正习惯也就只是一个不断释放的过程，你可以通过以下两种方法来改正自己的习惯：

察觉习惯背后的感觉并进行释放

你对于自己的特定习惯什么样的想法？

你是否可以允许自己去察觉相关的画面、感觉和声音呢？

你是否可以接纳相关的相关画面、感觉和声音呢？

在这个想法的背后是否存在着想要控制、认同还是安全的需要？

你是否可以放开想要控制、认同或者安全的感受呢？

你是否可以允许自己现在接受这个习惯？只是现在接受！

了解是什么引发你的习惯性行为

是什么样的因素促使你进入惯性行为中？

你是否可以允许自己去察觉相关的画面、感觉和声音呢？

你是否可以接纳这些画面、感觉和声音呢？

这些内在感受的存在是否源自于你想要控制、认同或者安全的需要？

你是否可以放开想要控制、认同和安全的感受呢？

你是否可以放开被那个因素和习惯控制的感觉呢？

在内心接纳改变的可能性

绝大多数人都不愿意尝试去运用释放法来做出一些改变，尤其到涉及到健康问题，因为我们在内心有一种信念：改变是很难实现的。但是，当我们发现这个信念稍微出现一些松动，无论多么糟糕的状况都会向更好的方向发展，下面这个模块就是帮助你来释放掉自己的怀疑，然后你会发现所有的改变都是有可能的。

你是否对于只通过释放就可以改善问题存在怀疑呢？

你是否可以接纳相关的感觉、画面和声音呢？

这种怀疑的感觉是不是源自于你想要控制、认同或者安全呢？？

你是否可以放开想要控制/认同/安全的感觉呢？

你是否可以尽可能允许自己去接纳“改变是有可能的发生的”？

接纳你的身体，无论它发生了什么状况

这个建议似乎听起来有点荒谬，但是这是你获得健康的一个重要前提条件，当身体出现了问题，我们就会很自然的产生想要改变它的感觉，而这种感觉会使我们困顿于问题本身，进而阻碍你去采取为获得健康而需要采取的行动。尝试着来接纳你自己的身体，就可以让你改变自己对于身体和健康的认识，从而开始采取正确的选择和行动，享受健康和快乐的生活。

你是不是希望自己的身体状况能有所改变？

你是否可以允许自己去察觉相关的画面、感觉和声音呢？

你是否可以接纳这些感觉、画面和声音呢？

你是否可以放开想要改变身体的感觉呢？

你是否可以尽可能地接纳和爱自己的身体？

释放导致“疾病”的内在感觉

我们的内在感觉和思维会影响到身体的正常运做，事实上身体本身具有完美的运做机制，如果不存在干扰，而且你又深爱自己的身体，它就可以一直保持健康，但是我们却总是喜欢用自我的意志来干扰它的运做，现在请将它们释放掉。

你认为自己的身体存在什么问题？

你是否可以允许自己去察觉相关的画面、感觉和声音呢？

你是否可以接纳内在的画面、感觉和声音呢？

这些内在感受的存在是不是源自于你想要控制、认同或者安全？

你是否可以放开想要控制、认同和安全的感受呢？

你是否可以尽可能接纳你的身体呢？

释放信念限制（健康与内在康宁）

在思维主导的世界，我们总是用过往的概念和信念取代当下经验、直觉智慧、因果关系，如果你向自己的内在探索会发现信念就只是信念而已，并非真理。信念是建立在过去的基础上，而并不是基于当下经验，放下限制性的信念然后探询当下经验，将会帮助你打开认知，从而看到更多的可能并做出正确的选择。

人人都有自己固定抱持的信念，但是如果你有改变生活的意愿，就是在试图打破自己固有的信念，例如关于事业你有这样的固有信念：创业的风险一定大于为他人工作，其实你是在这个信念的左右进行挣扎：你希望获得财务和工作形态的自由，但是又害怕失去安全，现在请将这个信念进行释放，然后获得平和并打开自己的意识空间，进而你会对事业这一主题有更深刻的认识，相信你的选择和行动就会更加地明晰了。

你相信-----（你的观点和问题）？

你是不是想要改变这个固有信念？

你是否可以放开想要改变这个信念的感觉？

这个信念的存在是不是来源于想要获得认同、控制或者安全？

你是否可以放开想要获得认同/安全/控制的感觉？

你现在是不是还想要推断、分析，然后证明你的这个信念是正确的？

你是否可以放开想要证明这个信念是正确的感觉？

你是否想要知道为什么自己会有这个信念？

你是否可以放开想要知道答案的感觉？

信念察觉及释放

我非常希望能够有健康、充满活力的身体以及美好的内在，但是我认为存在以下的问题和障碍使我无法达到这一目标，或者存在一定的困难，这些问题和障碍就是你的限制性信念，请将它们写下来，然后逐个释放。

你的固有信念	感觉及根源欲望	放开了吗？	是否重拾	放开感觉如何
我的健康状况总是很差	紧张/控制、安全	是的	有些	感觉很平和
真正释放的标准就是在内心感受到勇气、接受与平和的感觉				

全面释放

下面是一组关于身心健康的全面释放举例，当然你也可以根据自己的体验和需要来选择释放的组合。

你是否可以允许自己不喜欢自己的身体呢？

你是否可以尽可能地喜欢自己的身体呢？

你是否可以允许自己抗拒身体的疼痛呢？

你是否可以允许自己尽可能地允许和接受身体的疼痛呢？

你是否可以允许自己对于身体的抗拒呢？

你是否可以尽可能地允许自己接受自己的身体呢？

你是否可以允许自己想要改变身体的欲望的存在呢？

你是否可以允许自己尽可能地爱自己的身体呢？

你是否可以允许自己感受对于身体的依赖程度呢？

你是否可以允许自己尽可能地独立于身体而存在呢？

你是否可以允许自己狠自己的身体呢？

你是否可以允许自己尽可能地爱自己的身体呢？

行动计划限制释放（身心健康）

行动计划方法的设计是为了结合目标部分的课程来帮助你释放更多的内在限制，很多人都有行动力差和效率低的问题，释放掉行动计划附带的情绪、思维等内在阻力，就可以解决这一问题，进而加速目标的实现。同时这个方法可以让你洞悉在你所要采取的行动计划中哪些是能够帮助实现目标的，而哪些并不是为这个目标服务的，从而节省大量的时间和精力。

大多数人并不喜欢有非常具体的目标，原因是当我们有具体目标后头脑中就会联想到需要采取的大量行动，想到这些，就会产生抗拒，我们之所以会有这样的感觉，原因是在这些头脑预想的行动中附有很多限制性的思维和感觉，如果将它们释放掉，你会发现轻松地采取行动是完全可以做到的。同时你也会发现某些行动计划其实是头脑虚设出来的，并没有实施的必要。

第一步：在纸张的顶页写下你的目标，不要缩略，具体些

第二步：默读你的目标，然后问自己：*为了实现这个目标，目前对我来说是最简单，而且有勇气去采取的行动呢？*然后写下你所能够采取的行动，或许会有多个行动计划出现在你的头脑中，你可以选择将它们都写下来，然后再进行下面的步骤，也可以每次只写下一个行动计划，然后逐个进行释放。

第三步：在行动计划的下边一行请写下你对于这个行动的任一念头和感觉。

第四步：接纳随着这个想法而来的画面、感觉和声音。

第五步：接下来察觉一下这个想法和感觉背后的潜在欲望。问自己：*这一感觉和想法的存在是不是源自于我想要认同、想要控制或者想要安全呢？*然后在旁边写

下这个欲望，或许你会认为你的行动是来源于多个欲望，那也没有关系，就将它们全部写下来。

第六步：接下来将相关的欲望释放掉，运用这个问题帮助你进行释放：**我是否可以放开想要获得认同、控制、安全的感觉呢？**然后在你已经释放的欲望上做一个记号，接下来不断地对各个行动步骤进行释放，直到你在内心感受到勇气、接受与平和。

第七步：重复 2 到 6 直到你将所有的行动计划全部进行释放，实现某一目标可能需要大量的行动，所以你并不能够在一定的时间内写下所有的行动计划，那也没有关系，我的建议是将你目前准备要采取的行动做相关的释放，帮助你在自己内心获得勇气、接受与平和。那么随着行动的不断推进再进行其他行动步骤的释放。

第八步：只要时机合适，就要立即采取行动，同时需要注意的一点是你可以随时对某一个行动做释放，不论是在行动之前、之中或者结束之后，都会对提高效率、减轻压力、实现目标产生很大的帮助。

任何时候当你想要采取行动，都请在行动之前进行放下，放下之后，行动的进程会变的更加轻松，效率也会被大大提高，同时你的内心会产生更多的动力和热情。另外当你放下了很多复杂的内在限制和阻力之后，就会有更大的思维空间用于创造更有效的行动计划，从而让行动事半功倍以加速实现你的目标。

行动计划限制释放练习

我的目标：

你的的行动计划	感觉及根源欲望	是否已经释放	对于行动的感觉
真正释放的标准就是在内心感受到勇气、接受与平和的感觉			

观想拥有理想的身心健康。

你可以将放下的过程与观想本身相结合，这样所能产生的效果要大大超过只做观想练习。

提示：每个人都有自己的观想方式，无论你的内在产生了什么样的画面、感觉和声音，请不要抗拒，尽你所能允许它们的存在，例如你有可能会观想到自己未来的生活、想要从事的事业；当然也有可能会出现不和谐的图景和内在声音，在这个时候请不要抗拒，允许存在，然后结合放下方法进行放下。如果你可以很好的将放下与观想进行结合，那么将会大大帮助你去实现任何的目标和梦想，这是一个非常有效的成功公式。

第五部分：课程完结

超越时间管理的概念

大多数人都将时间视为珍宝，而且好象时间总是不够用，我并不否认时间很宝贵，但是如果你认为时间是有限的，那么这就是一种限制性的信念。我们都有这样的体验，当在生活和工作中你觉得时间紧迫、压力重重的时候，不仅仅对于提升效率没有帮助，反而会起到很大的反作用。

请记住这一点，任何时候当你感觉到匆忙、紧迫，那么就尽你所能释放那种紧迫感，然后和自己说：“我拥有世界上最充足的时间。”

时间永远不可能匮乏，匮乏只是头脑中的概念，我们需要给工作与休息划分出明确的界限，这就是说不论你做什么都要全身心投入，即使休息的时候也要投入，不要再为工作而分心，但我们的惯性是总是喜欢在做一件事情的同时在担心以后的事

情，之后在内心开始出现挣扎和自我打击，又或者你会一直在想如何才能找到更合适、更高效的工作方式，这两种状况都会让我们忽略了当下工作的重要性，如果你可以将精力完全投注到当下，就会发现时间可以被无限延长。

很多时候我们都喜欢停下脚步，然后来回想和评估自己对于已经过去的时间的利用率，通常状况下这么做的结果你只能感觉到失望，或许你会和自己说：“我都做了些什么呢？这件事情早就应该完成了！”这些内在的感觉和思维只会让你无法投入到当下，投入当下才能够让你有更高的效率，才能够创造出你想要的结果，所以当产生无法让你投入当下的思维和感觉的时候就要进行放下。

通过放下让自己感觉拥有世界上最充足的时间

在生活和工作的哪些方面你感到匆忙、紧迫、时间不够用？

允许你自己去想这个问题？

你的内心产生了什么样的感觉、画面和声音？

这些内在的感觉、画面和声音是不是来源于你想要获得控制、认同和安全呢？

你是否可以放开它？

你是否已经感受到时间是充足的？

你是否可以允许自己接受：“你拥有世界上最充足的时间”？

这仅仅是一个开始.....

恭喜您！

相信您已经完成对于本课程的全部学习，成为一名释放课程的结业学员。

现在我想邀请您将自己学习课程的收获写下来，然后发送给我，对此我深表感谢，

下一步：

- 持续地进行释放，运用您在本课程所学习到的方法改善和提高自己的生活
- 请留意刘海业网站上的最新课程消息
- 寻找一位可以互相支持的学习伙伴，这样可以互相帮助进行释放，无论是网络上或者现实生活中都可以。
- 如果您愿意可以在自己所在的地区组织一个小的团体，然后大家一起来学习和应用释放法。
- 请到我的网站发布您的学习收获、浏览我的最新文章，我也非常欢迎您能够提出问题。
- 成为一位释放法的指导教练，近期刘海业会有相关的训练和计划出台。
- 和你自己的朋友和家人分享释放法。

课程收获总结

日期