

六步骤

- 1、你必须想要波澜不惊超过想要认同和想要控制。**
- 2、决定你可以用这个方法来达到波澜不惊。**
- 3、看到所有感受都源自两个想要，想要认同和想要控制。
立即看到并且立即释放想要认同和想要控制。**
- 4、让它成为常态，在独处或人前释放所有的想要认同和想要控制。**
- 5、如果你卡住了，放开你对卡住的感受的想要控制。**
- 6、每次你用这个方法，你都会感到更轻松、更愉悦。
如果你持续用这个方法，你会持续感到更轻松、更愉悦。**

六步骤

- 1、你必须想要自由超过想要世界。
(认同和控制 = 世界)。**
- 2、做出自由的决定。**
- 3、所有感受都来自想要认同和想要控制，它们都是生存程序。
释放它们。**
- 4、持续释放。**
- 5、当你卡住时，释放你对卡住的感受的想要改变。**
- 6、每次你释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制。
随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。**