

THE SEDONA METHOD[®]

VERSION 2.0

1992年原始释放法 教学视频配套练习本

Workbook Week 1
(第一周)

情绪图表 (chart of emotions)



波澜不惊 IMPERTURBABILITY

想要安全 / 生存 (对死亡的恐惧)

想要被认同

想要控制

愤怒
Anger

自尊自傲
Pride

无畏
Courageousness

接纳
Acceptance

平静
Peace

生硬粗暴
争强好斗
恼怒的
爱争辩
好战的
怒发冲冠
阴郁的
刻薄的
挑衅
苛求 / 强人所难
破坏性的
嫌恶
暴躁
凶猛
泄气
气愤
狂怒
严厉
憎恨
敌意
不耐烦
愤愤不平
易怒
妒忌
怒气冲冲
疯狂
卑鄙
残忍
凶残
义愤填膺
任性的
一意孤行
叛逆
怨恨
抵抗
造反
粗鲁
野蛮
怒气冲天
五内俱焚
郁闷
怀恨在心
冷酷无情
严厉
着急
倔强
愠怒的
复仇心切
恶毒
暴力
易爆发
邪恶
故意

无可指责
超然离群
自负
固执己见
自夸
无聊
聪明机灵
封闭的
洋洋自得
逞能
轻蔑
酷
挑剔
鄙弃
傲慢专断
假谦虚
伪善
幸灾乐祸
傲慢
自以为是
虚伪
冷冰冰的
孤僻的
评头论足的
假装博学
心胸狭隘
从来都是对的
武断
专横
优越感十足
虔诚
有偏见
放肆的
自以为公正的
死板的
刚直不屈
自恋的
自鸣得意
利己主义 / 自私
自命不凡
势利眼
独特
被宠坏的
禁欲主义
顽固不化
高傲的
出众的
强硬不妥协
无情的
记仇的
刚强 / 不屈服
爱慕虚荣

爱冒险的
警觉
活泼
胸有成竹
清醒的明了
目标坚定
有把握
快乐
思路清楚
慈悲
能干
自信
有创造力
勇敢
果断
充满活力
热切
热情
兴奋
有探索精神
灵活变通的
专注
慷慨
开心
光荣
幽默
我能行
独立
主动
正直
无敌
有爱心的
清醒
上进
来者不拒
开放
乐观
有洞察力
积极
意志坚强
善于接受
可迅速恢复
足智多谋
反应快
安全可靠
自给自足
犀利
天真率直
坚强
助人为乐
不知疲倦
精力充沛
乐意
热忱

丰盛
感激
平衡
美丽
有归属感
天真烂漫
慈悲
体贴
高兴
兴高采烈
欣然接受
有同理心
充实
一切都很好
友好
圆满
温和
热情洋溢
亲切
和睦
和谐
凭直觉获知
合拍
欢喜
有爱
大度
成熟
自然真挚
没有什么需要改变
开放
轻松 / 无忧无虑
容光焕发
乐于接受
有安全感
温柔
慈爱
有理解力
温暖
幸福
奇妙

永不衰老
有觉悟
存在
无边无际
镇静
完整
不朽
自由
满足
热情
轻快
合一
完美
纯粹
安静
宁静
无限空间
静止
永恒
安宁
无限
一体

“任何人都不应该接受任何事情，除非他们能够自己证明出来。有两种方法来证明事情，外部的和内部的。外部的证明是在世界中去做到它。内部的证明是在事情发生之前凭借直觉看到它。

你不应该相信我们说的任何东西，而是通过你在生活中亲自去实现更大的成功、更多的财富、更强烈的幸福感和更好的健康来证明它。”

—— 莱斯特·利文森

莱斯特·利文森是圣多纳协会的创始人和圣多纳释放法的创造者

你可以 在你生活中的每个领域 使用圣多纳释放法

在工作上 (On the Job) :

“学习了这门课程之后，我对自己的感觉更好了。我现在意识到过去的问题是由什么造成的，我该如何改正它们。我感到更轻松、更自由。我感觉到我的生活正在朝一个新的方向发展，我可以成为什么，可以获得什么，都是无限制的。我会向大家推荐这个课程。”

约翰·里德林格, D. D. S.

健康方面 (With your health) :

“我有好几处身体疾病，包括偏头痛、憩室炎、痛风和严重的低血糖症，在上完这门课的一周后，我被安排做手术。但在开始释放后的几天内，需要进行手术的症状就消失了，而且再也没有出现过。我的其他身体问题也解决了。我相信这些良好的效果是由于使用该方法减少了压力。”

大卫·霍金斯博士

实现目标 (To reach your goals) :

“圣多纳释放法帮助我变得更有条理，更专注于我的目标。我对被拒绝的反应已经大大减少了，因此，更容易达到销售目标，这产生了令人满意的结果。我相信我所学到的技术对任何一个做销售的人来说都是最有价值的。”

康拉德·E·伊姆豪斯

欢迎你

生命是一份珍贵的礼物，但仅仅活着是不够的，我们都想要生活中最好的东西。这意味着，为了拥有充沛的能量，永恒的平静与幸福，大多数人都要在生活中的各个领域去不断成长。做为圣多纳释放法课程的毕业生，你将体验到所有这些，甚至更多。

圣多纳释放法是建立在最基本的科学原理之上的。释放法通过向你展示如何消除阻碍你前进的潜意识障碍来发挥作用。

释放法是一种内在的释放系统，它能让你立即接触到本来的（自然的）成功的我，让你在任何情况下都感到自信、平静，并能控制任何情况。

释放法不是知识性的，它是一个体验式的学习过程。你将学习的圣多纳释放法是一个“怎么做（How to）”的方法，它可以让你轻松地、毫无痛苦地当场释放所有不想要的感觉。

学习使用释放法将是累积性的。你使用它的能力将在每天的训练中得到深化。当你完成课程时，你将发展出随时使用这个动态技术的能力，而无需从你的其他活动中抽出时间。你将不需要后续课程、书籍或磁带。一旦你学会它——你就学会了它！

我们非常高兴地欢迎你成为圣多纳释放法的学生。我们知道，你将会发现这是你对自己所做的最好的投资。

真诚的
海尔·德沃斯金
培训主任

在整个课程中 获益最大化的建议

寻找释放机会

对在所有情况下使用释放法的机会保持警觉。注意那些细微的烦恼，你已经习惯了“扫到地毯下（隐藏起来）”，因为你（之前）没有办法处理它们。（现在）即使在看起来很小的事情上使用释放法，也会对你的整体进步产生积极的影响。

记住，你使用它越多，对你的好处就越大。我们建议你持续使用它。

记录你的收获

随身携带你的收获本，花时间写下你使用释放法的收获。你能做的最重要的事情之一就是认出和确认自己的进步。每一个收获都代表着你已经完成的一些事情，当你把它记录下来时，你就为自己创造了持续的鼓励。

保持清醒的头脑

通过学习这门课程，你正在对你的时间和资源进行重大的投资。为了充分利用它，在学习这种处理压力和负面情绪的新方法时，尽可能保持头脑清醒是对你有利的。

因此，在课程期间，包括两个主要部分之间的时间内，避免使用所有非处方药和酒精将会对你有益。

在整个课程中 获益最大化的建议

以下是一些你可以做的事情，它们将有助于你从课程中获益：

敞开心扉去体验

敞开心扉去体验，而不是在智力上试图弄清楚这个方法。当你使用它的时候，对它的理解会自然而然地出现。这样，你将从自己的经验中理解它，而不是从别人那里通过知识概念去理解。

当他人被引导释放时，和他人一起释放

请密切关注每一个正在被引导释放的人。当一个人正在被引导时，你也可以同时心里体验它。这样，你将在整个课程中多次使用这个方法。你使用得越多，就越容易理解该方法以及它是如何运作的。

自己练习

在课间休息时，在晚上，特别是在课程的两个主要部分，尽可能多地使用释放法。这段时间特别重要，因为你将有机会在许多不同的情况下尝试圣多纳释放法。记住，这是一个亲自实践的方法。你自己练习得越多，你就能更快地将它融入生活的各个方面。

遵循指引

你的指导员会让你知道何时阅读练习本的每一部分。请仔细按照这些说明去做。

我想从这个课程中得到什么

我们想为你提供一个机会，让你关注对你而言生命中最重要的是什么。请将下面的表格看作是一张“愿望清单”，写下你在生活的各个领域，包括个人和职业方面想要改变或改善的东西。在整个课程中，你可以不时地回头参考这张清单来找到你想要解决的问题。这个课程是你生活中许多积极变化的开始，所以让你的清单远远超过你认为你在课程中能完成的。

个人生活方面	事业方面

“在我的生活中我想改变什么”

列出生活中你想要改变的一些情况、人或问题	我现在对此有什么感受？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？
<p>想想在你生活中你想要改变人、事、物，把它们写在第一列。然后，写下你现在对某一情境的感受，允许自己去感受它，并释放这种感受。反复感受，持续释放。一旦你已经完全释放了这种感受，在“释放了吗”这一列打勾。当你对那个主题已经释放到感觉良好时，在“感觉好吗”这一列打勾。然后执行相同的步骤，释放你现在对下一个主题的感受。</p>			

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

处理情绪的三种方法

一般来说，广为人知的有两种处理情绪的方法。这些方法都是为了表达或压抑情绪。在此，我们教授处理情绪的第三种方法，这就是圣多纳释放法，这个方法能让你释放情绪，允许感受离开。

1. 压抑（ Suppress ）

这是你对情绪所能做的最糟糕的事情。它导致压抑的能量积聚，最终驱使你以不喜欢的方式无意识地行事。

2. 表达（ 发泄 Express ）

表达是把感觉付诸行动，有时这样会给人一种很好的解脱感。然而，这只是暂时缓解了你所感受到的压力，并未从根本上清除情绪。而且，这对被表达的人来说往往是不愉快的，有时我们还会因为这样做而感到内疚，从而导致进一步的痛苦。

3. 释放法（ THE SEDONA METHOD® ）

这个方法能够让你释放情绪本身。这是处理情绪最健康也是最好的方法。每次你使用这个方法，你就消除了一点被压抑的负面能量。这是一种逐渐释放压抑能量的方法，直到最终所有压抑的能量都被释放，让你更加自由和平静。随着时间的流逝，你能自然地感到自由和安宁，思维变得更加清晰。你的目标和方向变得更加积极和有建设性，从而产生更好的决策和更高的生产力。

通过在一位经验丰富、训练有素的讲师的带领下完成课程，你会有足够的时间体验圣多纳释放法，用新的积极的习惯取代旧习惯。

“在我的生活中我想改变什么”

列出生活中你想要改变的一些情况、人或问题	我现在对此有什么感受？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“在我的生活中我想改变什么”

列出生活中你想要改变的一些情况、人或问题	我现在对此有什么感受？	*释放了吗？	+感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“压抑或表达”

回忆一件我当时压抑情绪的具体事情	我现在对此有什么感受？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

在第一列写下几件你压抑情绪的事情，然后在第二列，写下你现在对那件事的感受。当你充分地释放了那个感受，在写着“释放了吗”这一列打勾。重复以上步骤，持续释放你现在的感受，直到你对那件事情的感受很好。一旦你对那件事情的感受很好，在“感觉好吗”那一列打勾，然后对下一件事情进行释放。

回忆一件我当时表达情绪的具体事情	我现在对此有什么感受？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

在第一列写下几件你表达情绪的事情，然后在第二列，写下你现在对那件事的感受。当你充分地释放了那个感受，在写着“释放了吗”这一列打勾。重复以上步骤，持续释放你现在的感受，直到你对那件事情的感受很好。一旦你对那件事情的感受很好，在“感觉好吗”那一列打勾，然后对下一件事情进行释放。

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“压抑或表达”

回忆一件我当时压抑情绪的具体事情	我现在对此有什么感受？	*释放了吗？	+感觉好吗？
回忆一件我当时表达情绪的具体事情	我现在对此有什么感受？	*释放了吗？	+感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“压抑或表达”

回忆一件我当时压抑情绪的具体事情	我现在对此有什么感受？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？
回忆一件我当时表达情绪的具体事情	我现在对此有什么感受？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“压抑或表达”

回忆一件我当时压抑情绪的具体事情	我现在对此有什么感受？	*释放了吗？	+感觉好吗？
回忆一件我当时表达情绪的具体事情	我现在对此有什么感受？	*释放了吗？	+感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“成功”

主题: _____

如果成功，我现在的感受是什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？	如果失败，我现在的感受是什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

想一想在你的生活中你想变得更成功的一个领域，把它写在“主题”的那一行。接下来，写下你现在对在这个领域取得成功的感受，并完全释放这种感觉。一旦你完全释放了这种感觉，在“释放了吗？”这一列打勾。当你释放到感觉良好时，在“感觉好吗？”这一列打勾。通过同样的步骤，释放你现在对失败的感受。

持续反复释放对成功和失败的感受，直到你感到完成了，感觉更有能力在那个领域取得成功。

--	--	--	--	--	--

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“成功”

主题： _____

如果成功，我现在的感受是什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？	如果失败，我现在的感受是什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“成功”

主题: _____

如果成功，我现在的感受是什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？	如果失败，我现在的感受是什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

收获

所谓收获，可能很简单，也许是从之前糟糕的感觉转为感觉良好。收获也指你通过释放实现的具体结果，你每天通过使用圣多纳释放法所获得的大大小小的好处、成功和成就，都算你的收获。

每次你在“收获本”上记录你的收获时，也就又一次验证了自己是如何受益的。除了记录你的进步之外，你的“收获”也会时刻提醒你继续运用释放法。

收获有很多种，以下是一些分类示例，供你参考：

- 行为或态度上的积极转变
- 日常活动进行得更顺利更高效
- 更多有效的沟通
- 解决问题的能力持续增强
- 灵活性和适应性增强
- 行动时更加轻松自信
- 获得某项成就
- 洞察力与领悟力增强
- 融合而完整
- 新的开始
- 学到新的技能
- 更积极
- 负面情绪减少

“喜欢与不喜欢”

主题： _____

我喜欢该主题的哪些方面？	我现在对此有什么感受？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

这份表格可以用来进一步释放关于任何主题的信息，比如超重、吸烟、一段关系、你的工作、一个人、一种情况等等。

在页面的顶部写下一个主题。然后在“我喜欢什么？”这一列写一个你关于这个主题喜欢的某个方面。注意力集中在你现在对这个主题的感觉上，并把它写在“我现在对此有什么感受？”这一列上。彻底释放你现在的感觉，然后在“释放了吗？”这一列打勾。重复以上步骤，直到你感觉良好，然后在“感觉好吗？”这一列打勾。

接下来，在“我不喜欢什么？”这一列中写一个你关于这个主题不喜欢的某个方面。重复以上步骤，直到你对这个不喜欢感觉良好。一旦你对这个不喜欢感觉良好，再去释放另一个喜欢。继续这个过程，直到你感觉在这个主题上释放了 / 解放了 (you feel released on your topic)。记住，我们正在让抓着感觉不放的旧习惯离开，所以也要继续释放好感觉，你也会由此继续感觉越来越好。

我不喜欢该主题的哪些方面？	我现在对此有什么感受？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“喜欢与不喜欢”

主题： _____

我喜欢该主题的哪些方面？	我现在对此有什么感受？	*释放了吗？	+感觉好吗？
我不喜欢该主题的哪些方面？	我现在对此有什么感受？	*释放了吗？	+感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“喜欢与不喜欢”

主题： _____

我喜欢该主题的哪些方面？	我现在对此有什么感受？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？
我不喜欢该主题的哪些方面？	我现在对此有什么感受？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“喜欢与不喜欢”

主题： _____

我喜欢该主题的哪些方面？	我现在对此有什么感受？	*释放了吗？	+感觉好吗？
我不喜欢该主题的哪些方面？	我现在对此有什么感受？	*释放了吗？	+感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“喜欢与不喜欢”

主题： _____

我喜欢该主题的哪些方面？	我现在对此有什么感受？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？
我不喜欢该主题的哪些方面？	我现在对此有什么感受？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“喜欢与不喜欢”

主题： _____

我喜欢该主题的哪些方面？	我现在对此有什么感受？	*释放了吗？	+感觉好吗？
我不喜欢该主题的哪些方面？	我现在对此有什么感受？	*释放了吗？	+感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“喜欢与不喜欢”

主题： _____

我喜欢该主题的哪些方面？	我现在对此有什么感受？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？
我不喜欢该主题的哪些方面？	我现在对此有什么感受？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

人从来不是自己人生境遇的受害者，而是自己人生的主宰者，但是他没有意识到这一事实。当他重新了解到这一点时，他将再度成为自己人生的主人，并有意识地控制他的境遇。

压抑的情绪是一种我们已经将其推入到大脑的潜意识部分而没有意识到的情绪。

任何被压抑的情感都将永远试图消耗自己，直到耗尽。

压抑的情绪和思想会产生强迫和抑制的行为，形成错误的行为习惯。

永远不要压抑自己的感受。你不必满足他们，但也不要压抑他们。只要知道它们就在那里，然后放它们离开。

莱斯特·利文森

“我必须做的事”

我觉得我必须做（不得不做）的事情	我现在对此有什么感受？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？
<p>在题为“我觉得我必须做的事情”的专栏里列出你认为你“必须”做的事情，一次写一件，然后写下你现在对它的感受。</p> <p>释放每个感觉，直到完成。一旦你完全释放了某个感觉，在“释放了吗？”这一列打勾。重复以上步骤，直到你感觉良好，然后在“感觉好吗？”这一列打勾。然后继续释放你在表上列出的下一件事情。</p>			

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“我必须做的事”

我觉得我必须做（不得不做）的事情	我现在对此有什么感受？	*释放了吗？	+感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“我必须做的事”

我觉得我必须做（不得不做）的事情	我现在对此有什么感受？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

使用圣多纳释放法 来达到你的目标

All are seeking complete freedom and happiness, and everyone is seeking this either consciously or unconsciously.

所有人都在找寻自由和幸福,无论是有意识的或是无意识的。

The goal is unlimited happiness.

我们的目标是无限的幸福。

The goal is complete liberation—the attainment of limitlessness and Imperturbability

我们的目标是彻底的解放——达到无限和波澜不惊的境界。

莱斯特

“我在6个半月内就完成了全年的销售指标,全年的销售额达到了指标的201%。我的销售成功归功于我使用了圣多纳释放法。这减轻了我的压力,增加了我的自信。我发现我能更快地找到解决问题的替代方法。”

诺玛·德·索菲 销售代表

“我使用圣多纳释放法来帮助我处理在业务上面遇到的恐惧和优柔寡断的问题,扫除了阴霾障碍后,这种明显的清晰,帮助我做出了正确的决定。”

丹尼斯·C·奥沃奇 口腔外科博士

“我把你与爱因斯坦、牛顿和哥白尼并列。他们揭开了自然界的秘密,而你已经解开了人性的秘密!我突然从我一直认为不可战胜的各种力量中解脱出来了!”

巴里·法博 国家电视台和广播电台的主持人和评论员

我想要实现的目标

GOALS I WOULD LIKE TO ACHIEVE

正确的目标叙述方式

WORDING A GOAL STATEMENT

1. 用现在时描述——就好像目标已经实现了一样。如果把它描述成未来的事件，那就是把它一直放在遥不可及的地方——未来。
2. 以积极的方式表达目标，不要有任何负面否定的内容。写上你想要的东西——而不是你不想要的东西。你的目标应该能够反映出你想要达到的最终结果。因此，确保你的目标里不包含你想摆脱的那些东西。把不想要的记在心里往往会创造它。
3. 它应该让你感觉是真实的、现实的，对你来说是正确的——可能的，有一种“我可以拥有它”的感觉。（注：莱斯特和风都提到“要敢想”，不要因为这一条限制了自己的想像力。）
4. 把你自己包括进去，明确指出你与这个目标的关系。
5. 用词准确、简洁。在保证目标完整地表达出你所想要的东西的同时，用的词越少越好，选择准确的词语来表达。
6. 要具体，但不要限制。不要因为限定细节而限制了结果，让事情尽可能的开放，以允许结果比你原来计划的还要好。
7. 对目标的描述应当有助于你的释放。
8. 去掉“想要”这个词。
9. 说明目标或最终结果，而不是说明你打算如何实现它的方法。
10. 每个目标叙述集中于一个目标。不要在一个目标里设定多个目标，这样会分散你的精力。

目标陈述

GOAL STATEMENTS

目标陈述示例

注意：这些可以作为你创建个人目标的基础。只要做到让最终的措辞能够反映你的特定状况就好。

工作 / 职业 / 财务

我允许自己高效、成功地管理我的（业务、部门）

我允许自己在工作日也轻松地释放。

我允许自己在我的（生活）（事业）中轻松地拥有最好的工作。

我允许自己轻松地找到一个能充分发挥我的创造力并为我提供丰厚报酬的职业。

人际关系 / 沟通交流

我允许自己与_____建立_____的关系（从以下词语中选择：轻松，放松，舒适，友好，和谐，爱，建设性，支持性，开放、诚实、亲切、互惠互利）

我允许自己轻松而有效地与我的_____（配偶、同事、老板、下属、子女、朋友，或某人的名字）沟通。

我允许我与_____，以公正而互利地方式解决所有问题。

我允许自己无论如何都爱并且接纳或原谅自己（或_____）。

饮食

我允许自己轻松达到并保持理想的体重。

我允许自己在享受美食的同时保持身体健康和苗条。

健康方面

我允许自己轻松自然地释放。

我允许自己睡个好觉，在早晨_____点，精神饱满、焕然一新地醒来。

我允许自己轻松愉快地建立和保持一种促进健康和健身的生活方式。

我允许自己享受不吸烟的乐趣。

我允许自己充满爱意地支持_____的成长和（自由）。

我允许_____拥有他们自己想要的东西。

目标表格

目标: _____

我对目标现在有什么感受？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？
<p>将你的目标写在页面顶部的行上。在“目标陈述示例”这一页提供了一些很好的指导，你可以参考一下。</p> <p>写完目标后，再写下你现在对目标的感受，接着释放每一种感受。一旦你完全释放了这种感觉，在“释放了吗？”这一列打勾。当你释放到感觉良好时，在“感觉好吗？”这一列打勾。</p> <p>再读一遍目标，然后重复上述步骤，直到你对你的目标感到无畏、接纳或平静。然后翻到下一页，在你的行动清单上做释放。</p>		

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

目标表格

目标: _____

我对目标现在有什么感受?	* 释放了吗?	+ 感觉好吗?

* 我完全释放了吗?

+ 我现在感觉很好

目标行动清单

目标: _____

为了达成目标 “我要做的事” “To do list” to accomplish my goal	我现在对每一件事有什么感受? What is my NOW feeling about doing each item?	* 释放了吗?	+ 感觉好吗?

将你的目标写在页面顶部提供的行上。在题为“我要做的事”这一列中列出你为完成目标觉得必须要做的事。在题为“我现在对每一件事有什么感受？”这一列中写下你现在对清单上每项事情的感受。

释放每一种感觉，直到完成。一旦你完全释放了这种感觉，在“释放了吗？”这一列打勾。当你释放到感觉良好时，在“感觉好吗？”这一列打勾。重复上述步骤，直到你对为了实现目标而采取的所有行动感到无畏、接纳或平静。

* 我完全释放了吗?

+ 我现在感觉很好

目标表格

目标: _____

我对目标现在有什么感受?	* 释放了吗?	+ 感觉好吗?

* 我完全释放了吗?

+ 我现在感觉很好

目标行动清单

目标: _____

为了达成目标“我要做的事”	我现在对每一件事有什么感受?	* 释放了吗?	+ 感觉好吗?

* 我完全释放了吗?

+ 我现在感觉很好

目标表格

目标: _____

我对目标现在有什么感受?	* 释放了吗?	+ 感觉好吗?

* 我完全释放了吗?

+ 我现在感觉很好

目标行动清单

目标: _____

为了达成目标“我要做的事”	我现在对每一件事有什么感受?	* 释放了吗?	+ 感觉好吗?

* 我完全释放了吗?

+ 我现在感觉很好

目标表格

目标: _____

我对目标现在有什么感受?	* 释放了吗?	+ 感觉好吗?

* 我完全释放了吗?

+ 我现在感觉很好

莱斯特谈爱

“爱不可能适用于一个人而不适用另一个人。不可能爱一个人而恨另一个人。

当我们爱一个人胜过爱另一个人时，是因为那个人正在为我们做一些事情。那是人类之爱。

当一个人因为别人对他好而爱别人时，这也是人类的爱。

真爱是无条件的。在真爱中，一个人甚至爱着那些反对他的人。真爱是希望对方得到他们自己想要的东西。

我们应该平等地爱每一个人。”

莱斯特·利文森

祝贺你完成了 前两天的课程

接下来的这一周是非常重要的，其目的是让你自己去实践这个方法。看看你能在自己的生活中获得什么好处、收获和成功。在小事上释放，例如交通、家庭成员，在商店等等。记住，你用得越多，也就会变得越好。你会发现自己在一天中自发和自然地做了成千上万次。当你释放时，有很多东西可以预见：更多的能量、清晰度、创造力、效率和更大的幸福感。

这是一个自己实践的工具（It's a do-it-yourself tool）。释放法的力量在于你能够独立完成它。保持简单，练习表将帮助你专注于任何需要深入释放的主题。

我们压抑感受的方式之一是使用药物和酒精。为了在这周获得最大的收益并保持清醒的头脑，我们要求你不要使用这些东西。

祝你一周愉快！

THE
SEDONA
METHOD[®]

VERSION 2.0

1992年释放法练习本

Workbook Week 2

(第2周)

欢迎回来

我们希望你能有一个美妙的释放周。我们期待听到你的收获和成功。今天我们将把释放带到一个全新的、更强大的水平。

在训练的第二部分，你会发现你的释放体验在加深，因为你发现所有的感受来自于三种欲望（三个想要）。释放这三种欲望可以消除所有隐藏在它下面的感觉，让你能够迅速达到最高目标——波澜不惊。

“回想（Remember）”

回想起一件当时我想要被认同的具体事情 Remember a specific instance when I wanted approval	我现在对此想要什么？ What is my NOW want about that?	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

在题为“回想起一件当时我想要被认同的具体事情”这一列中，尽可能多地写下你所记得的想要被认同的事情。在第二列，写下你现在想要的，即：想要被认同、想要控制。

释放每一个“想要”，一旦你已经彻底释放，请在“释放了吗？”这一列打勾。当你释放到感觉良好时，在“感觉好吗？”这一列打勾，然后继续释放你列出的下一件事情。

回想起一件当时我想要控制的具体事情 Remember a specific instance when I wanted to control	我现在对此想要什么？ What is my NOW want about that?	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

在题为“回想起一件当时我想要控制的具体事情”这一列中，写下在你生活中当时你想要控制的事情。然后写下你对你列出的每一件事情现在想要什么，并完全释放每个想要。

一旦你已经彻底释放，在“释放了吗？”这一列打勾。当你释放到感觉良好时，在“感觉好吗？”这一列打勾，然后继续释放你列出的下一件事情，释放每一件事情直到完成。

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“回想”

回想起一件当时我想要被认同的具体事情	我现在对此想要什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？
回想起一件当时我想要控制的具体事情	我现在对此想要什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“回想”

回想起一件当时我想要被认同的具体事情	我现在对此想要什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？
回想起一件当时我想要控制的具体事情	我现在对此想要什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“回想”

回想起一件当时我想要被认同的具体事情	我现在对此想要什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？
回想起一件当时我想要控制的具体事情	我现在对此想要什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“我们应该努力达到波澜不惊的状态。只要有欲望，我们就匮乏，并被困在这个有限的世界里。‘想要’是永恒喜悦的最大敌人。”

莱斯特

“释放想要可以帮助你实现那些想要的。想要控制只会让你失去控制。”

Virginia Charters

圣地亚哥

我知道我是代表我的团队和我自己说的，当我说压力和其他类似的情绪可以通过应用“释放法”被有效地化解时，我们都在与他人的关系和自己的头脑中体验到了积极的结果。

迈克尔·芬顿

全国计算经理

美国电话电报公司 (AT&T)

这是一个强大而神奇的过程，它远远超出了人们的头脑所能理解的范围。最终结果的美妙之处——正如我们的导师提醒我们的那样——有大量非常愉快的体验。

凯特·桑德森

纽黑文市

“释放想要”

LETTING GO OF WANTS

我想要什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？	我不想要什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

把你想要的东西和不想要的东西列一个清单。然后回到第一列，一次处理一件事情，感受你现在的想要并释放它。一旦你完全释放了这个想要，在“释放了吗？”这一栏打勾。继续释放每一个“想要”，直到你对那件事感觉良好，在“感觉好吗？”这一栏打勾，然后进入下一件事情。

之后转到第二列，按照同样的步骤，释放你现在每一件事情的想要（欲望）。

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“释放想要”

我想要什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？	我不想要什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“释放想要”

我想要什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？	我不想要什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“释放想要”

我想要什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？	我不想要什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“在我们变得完全波澜不惊之前，我们装模作样面对他人，为的是得到他人的接纳和认可。我们的行为迎合我们认为对方想要的，而不是表达自己的真实感受。

因此，我们发展出一种扭曲的行为模式，这种行为模式开始在潜意识中习惯性、自动地运行。这种模式必然导致不快乐，因为我们变得无法表达我们自己的真实本性（our own true nature）。

潜意识的自动运行，就其本质而言，束缚了我们与自己，我们和他人，我们和世界。要想获得幸福，就必须看清事物的真实本质，释放掉你的两个想要。”

莱斯特

“多年来，我一直受困于转行和自己创业上。焦虑发作非常普遍，我总是陷入困境。这门课教我如何摆脱困境。焦虑和恐惧完全消失了，我相信我会有自己的事业。”

卡伦·弗里索尔
纽黑文

“我终于找到了‘钥匙’。我现在明白了“改变你的思想——改变你的生活”的含义。知道我可以过上我们大家都想要的家庭生活，真是太令人激动了。”

金格·瓦特曼
凤凰城

“想要控制”

从想要控制中我能得到什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？	从想要被控制中我能得到什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

把你从想要控制中得到的东西列个清单，然后把你从想要被控制中得到的东西也列个清单。

回到第一列，看着第一项，觉察你现在的想要并释放它。一旦你完全释放了这个想要，在“释放了吗？”这一列打勾。继续释放，直到你感觉良好，在“感觉好吗？”这一列打勾，然后继续下一项，再次释放。

最后转到第二列，按照同样的步骤，释放你对每一项的想要。

--	--	--	--	--

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“想要控制”

从想要控制中我能得到什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？	从想要被控制中我能得到什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“想要控制”

从想要控制中我能得到什么？	*释放了吗？	+感觉好吗？	从想要被控制中我能得到什么？	*释放了吗？	+感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“我走进这里，像一个非常小的人，在每个角落、每个人眼中寻找我自己的幸福。

然后我在我的内心找到了它。想象一下我有多惊讶。我打算今天走出这里并永远记住自己内心的力量可以完成我想要做的一切。

感谢圣多纳释放法向我展示了该往哪看——内在！”

桑迪·维尔库斯

凤凰城

“想要被认同”

从想要被认同中我能得到什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？	从想要不被认同中我能得到什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

把你从想要被认同中得到的东西列个清单，然后把你从想要不被认同中得到的东西也列个清单。

回到第一列，看着第一项，觉察你现在的想要并释放它。一旦你完全释放了这个想要，在“释放了吗？”这一列打勾。继续释放，直到你感觉良好，在“感觉好吗？”这一列打勾，然后继续下一项，再次释放。

最后转到第二列，按照同样的步骤，释放你对每一项的想要。

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“想要被认同”

从想要被认同中我能得到什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？	从想要不被认同中我能得到什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“想要被认同”

从想要被认同中我能得到什么？	*释放了吗？	+感觉好吗？	从想要不被认同中我能得到什么？	*释放了吗？	+感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“这个世界上的一切行为，每一个行为都是基于对爱的渴望。这个渴望促使我们寻求认可、关注、权利、名声和财富。然而，不幸的是，爱无法通过这种方式得到，我们只会变得沮丧和不快乐。只有去爱，我们才能找到爱，才能快乐。”

莱斯特·利文森

“回想”

回想起一件当时我想要安全 / 生存的具体事情	我现在对此想要什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？
<p>在第一列，尽可能多地写下你所记得的想要安全或生存的事情。</p> <p>在第二列，写下你现在对那件事的想要的，即“想要被认同”、“想要控制”、“想要安全”。释放每一个想要直到完成，然后在“释放了吗？”那一栏打勾。当你释放到感觉良好时，在“感觉好吗？”这一栏打勾。</p> <p>然后转到清单上下一件事情上，继续释放。</p>			

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“回想”

回想起一件当时我想要安全 / 生存的具体事情	我现在对此想要什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“回想”

回想起一件当时我想要安全 / 生存的具体事情	我现在对此想要什么？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“化解卡住（胶着）”

(DISSOLVING STUCKNESS)

主题： _____

对我有什么好处？	*释放了吗？	+感觉好吗？	对我有什么坏处？	*释放了吗？	+感觉好吗？

选择一个你正在经历卡住的主题，例如，做一个决定，一个目标，一个不良习惯或行为模式，一段麻烦的关系或情况，一个反复出现的感受。

把“对我有什么好处”写下来，然后在它旁边写下“想要被认同”、“想要控制”，或者“想要安全”，完全释放这些现在想要的，然后在“释放了吗？”那一栏打勾。当你释放到感觉良好时，在“感觉好吗？”这一栏打勾。

然后，把“对我有什么坏处”写下来，然后按同样的步骤去做。再回到另一个好处，重复同样的步骤。

这样你就可以不断交替释放好处与坏处，并且保持它们的平衡。如果你想不出来了，就在那一列写上“无”，然后继续你的释放。

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“化解卡住”

主题： _____

对我有什么好处？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？	对我有什么坏处？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“化解卡住”

主题： _____

对我有什么好处？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？	对我有什么坏处？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

“化解-卡住”

主题： _____

对我有什么好处？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？	对我有什么坏处？	* 释放了吗？	+ 感觉好吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感觉很好

觉察你的想要被认同，想要控制和想要安全

SEEING YOUR WANTING APPROVAL, WANTING TO CONTROL AND WANTING SECURITY

我寻求被认同的方式	* 释放了吗?	+ 感觉好吗?	我寻求被认同的方式	* 释放了吗?	+ 感觉好吗?
我试图控制的方式	* 释放了吗?	+ 感觉好吗?	我试图控制的方式	* 释放了吗?	+ 感觉好吗?

列出所有你试图获得认同、试图控制、寻求安全的方式。逐一看着每个方式，觉察你现在想要的，是想要被认同，想要控制，还是想要安全，写下来并完全释放它们，然后在“释放了吗？”那一栏打勾。继续释放，直到你感觉良好时，在“感觉好吗？”这一栏打勾。

这将帮助你不断地留意你的行为，并确定你是想要被认同，想要控制，还是想要安全，这将给你一个更好的当场释放的机会。然后你可以选择是否采取行动。

我寻求安全的方式	* 释放了吗?	+ 感觉好吗?	我寻求安全的方式	* 释放了吗?	+ 感觉好吗?

* 我完全释放了吗?

+ 我现在感觉很好

觉察你的想要被认同，想要控制和想要安全

我寻求被认同的方式	*释放了吗?	+感觉好吗?	我寻求被认同的方式	*释放了吗?	+感觉好吗?
我试图控制的方式	*释放了吗?	+感觉好吗?	我试图控制的方式	*释放了吗?	+感觉好吗?
我寻求安全的方式	*释放了吗?	+感觉好吗?	我寻求安全的方式	*释放了吗?	+感觉好吗?

* 我完全释放了吗?

+ 我现在感觉很好

觉察你的想要被认同，想要控制和想要安全

我寻求被认同的方式	* 释放了吗?	+ 感觉好吗?	我寻求被认同的方式	* 释放了吗?	+ 感觉好吗?
我试图控制的方式	* 释放了吗?	+ 感觉好吗?	我试图控制的方式	* 释放了吗?	+ 感觉好吗?
我寻求安全的方式	* 释放了吗?	+ 感觉好吗?	我寻求安全的方式	* 释放了吗?	+ 感觉好吗?

* 我完全释放了吗?

+ 我现在感觉很好

觉察你的想要被认同，想要控制和想要安全

我寻求被认同的方式	*释放了吗?	+感觉好吗?	我寻求被认同的方式	*释放了吗?	+感觉好吗?
我试图控制的方式	*释放了吗?	+感觉好吗?	我试图控制的方式	*释放了吗?	+感觉好吗?
我寻求安全的方式	*释放了吗?	+感觉好吗?	我寻求安全的方式	*释放了吗?	+感觉好吗?

* 我完全释放了吗?

+ 我现在感觉很好

“快乐（HAPPINESS）”

我需要什么才能获得快乐？	* 释放了吗？	+ 感到快乐吗？	我需要避免什么才能获得快乐？	* 释放了吗？	+ 感到快乐吗？

快乐是我们内在固有的状态。列出你认为自己需要什么才能获得快乐，然后列出为了获得快乐你需要避免的事情。回到第一列，每次取一项，写出它是想要被认同、想要控制还是想要安全，完全释放它，然后在“释放了吗？”那一栏打勾。继续释放，直到你感到快乐。在为了得到快乐你所需要避免的事情上，重复同样的步骤，释放直到你感到快乐。

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感到快乐

“快乐”

我需要什么才能获得快乐？	* 释放了吗？	+ 感到快乐吗？	我需要避免什么才能获得快乐？	* 释放了吗？	+ 感到快乐吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感到快乐

“快乐”

我需要什么才能获得快乐？	* 释放了吗？	+ 感到快乐吗？	我需要避免什么才能获得快乐？	* 释放了吗？	+ 感到快乐吗？

* 我完全释放了吗？

+ 我现在感到快乐

“谢谢你！谢谢你！谢谢你！在过去的一个星期里，我已经能够通过释放法的教导和这个美妙课程的帮助来改变我的态度、情绪和生活。自 1979 年以来，这是我第一次感觉脖子和背部不再疼痛。我已经能够释放过去的记忆以及关于恐惧、愤怒和万念俱灰的情绪，这让我感觉棒极了。”

加里·n·妮基
凤凰城

“这种方法是一个非常有价值的工具，可以让你晚上休息得很好，醒来后感觉神清气爽、乐观向上。”

弗朗西斯·沃特曼
凤凰城

“我一直在笑——日日夜夜！这太棒了。”

拉塞尔·布朗
凤凰城

六步骤

1. You must want Imperturbability more than you want approval, control.
2. Decide that you can do the Method and be Imperturbable.
3. See that all your feelings culminate in two wants, the want of approval, the want to control, See that immediately and immediately let go of the want of approval, the want to control .
4. Make it constant. Release all your wanting approval and wanting to control when alone or with people.
5. If you are stuck, let go of wanting to control the stuckness.
6. Each time you use the Method, you are lighter and happier. If you do this continually, you will continually be lighter and happier.

六步骤

第一步：你必须想要波澜不惊超过你想要被认同和控制。

（你必须想要自由超过想要世界）

第二步：决定通过释放来达到波澜不惊。

第三步：看到所有情绪感受都源自两个想要：想要被认同、想要控制。立即看到并立马释放想要被认同、想要控制。

第四步：持续释放，无论独处或人前，释放你所有的想要被认同和想要控制。

第五步：如果你卡住了，放开你对这个卡住的想要控制。

第六步：每次释放，你都会感到更轻松、更快乐。如果你持续释放，你会持续感到更轻松、更快乐。

到达波澜不惊 (自由)的门票

贯彻这三件事情，你将会迅速到达波澜不惊：

1. 仅仅释放这三个想要。
2. 让它持续不断并且立即释放。允许想要被认同，想要控制和想要安全出现在你的意识里并且立即让它离开。
3. 让它成为一个自己实践的工具。

You now have all you need to go all the way to imperturbability.

现在，你已经拥有走向自由所需要的一切。

(去往自由的门票在这里了。)

恭喜你

我们一起共度了这段时光，为你在圣多纳释放法的使用和应用方面做了准备，现在你已经拥有了自己完成旅程所需要的一切。

我们真心希望你在生活中的所有领域都能继续使用释放法。当你在任何主题上使用它时，你会发现它也会影响到你生活中所有其他领域。当你取得越来越大的成功和满足时，你不仅在帮助自己，也在帮助你周围的人，你的爱人、朋友、同事，甚至你在街上遇到的人。他们可以感觉到你内心的平静，注意到你更加充分地体验生活的能力。我们希望你与这些人分享你的美妙收获，并与我们一起实现让每个人拥有圣多纳释放法的愿景。

感谢你参加这个培训，祝愿你达到“波澜不惊”的最高境界。

圣多纳协会

你会发现，圣多纳释放法是当今世界上唯一简单有效的“如何做”的方法，并且通过你的体验很快就能证实。

每个人在他或她的每一个行为中，都在寻找我们现在固有的终极状态。但他们是在它不存在的地方寻找它——在物质世界中。这个“怎么做”的方法将使你能够得到你想要的任何东西，并帮助你达到最高的状态。

这个世界目前需要的是爱，更多的爱。只是简单地释放非爱的感觉，就能让你自然存在的爱表达出来，现在由你通过使用释放法的体验来证实这一点。

你的生活将变得更健康、更幸福、更丰盛。祝你好运，并祝你成功。

莱斯特

