

对于没有接触过或不太了解原始圣多纳释放法的朋友，建议先看以下资料：

1、本文件夹中的《百年纪念 100th Anniversary 01-2 发展释放法 Developing the Method》，了解整个方法的发展历程；

2、1992 年原始圣多纳释放法课程及相关资料：

<https://mp.weixin.qq.com/s/zas-humxKC6wBdlkkT9ZkQ>

这个链接里的课程脉络是最全的，里面包含 8 集释放法课程、进阶课程、课程说明及风的分享（需要注意的是该公众号 2023 年后发布的内容已经偏离原始释放法）；

莱斯特的早期教导以“参究真我”为主，后期教导主要围绕“释放法”进行，但建议大家亲自去看莱斯特的教导，自己看清全貌；

3、你可以使用的 b 站视频课程：

(1) 中文字幕版 8 集视频课程：

https://www.bilibili.com/video/BV1uB4y1c7vY/?share_source=copy_web&vd_source=397e0d0cd9580afba3e17467e1156cbb

(2) 评论区带分节时间戳标记的无字幕版 8 集视频课程，方便你直接回顾课程的任意部分：

https://www.bilibili.com/video/BV1efB9Y2E6K/?share_source=copy_web&vd_source=397e0d0cd9580afba3e17467e1156cbb

4、课程涉及的工具（情绪表、工作簿、六步骤）在名为【1992 年原始圣多纳释放法双语版资料】的文件夹中可以直接下载打印使用；

5、莱斯特的系列课程在名为【莱斯特教导中英文字版】的文件夹中；

至此，你具备了所有原始释放法的资料和工具，跟着课程直接体验、验证，祝顺利。