我 2020-09-23 20:26:10

号称释放法百科全书的风加入了本群，有问题的群友可以直接@他[憨笑][憨笑][憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 20:29:14

这外号太奇怪了

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-09-23 20:29:16

欢迎风老师！看来你们的聊天，发现风老师对释放法的理解很透！很崇拜啊！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 20:29:40

也是在学习和练习中[西瓜][西瓜]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-23 20:30:39

@宋建伟?一起接受上天的爱[愉快]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-23 20:31:07

欢迎风老师

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-23 20:31:32

你好 [西瓜]

我 2020-09-23 20:32:14

[憨笑]

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-09-23 20:33:04

[爱心][爱心]风老师，嘻嘻

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-23 20:34:04

[鼓掌][鼓掌]

星猫(wxid_wpi25yblchad22) 2020-09-23 20:47:30

@Nothing?因为觉得这些感受情绪本来就是从自身里来的，本来就是存在的，所以觉得没必要问

原始释放法学习群 2020-09-23 23:44:33

"o"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-24 00:01:10

@星猫?有道理[呲牙]

我 2020-09-24 07:07:00

群聊的聊天记录

风:还有一个"通过释放得到你想要的一切" 风:你是怎么理解的 我是无限:莱斯特分享了他洗澡水都是通过释放得到的 风:这条指引会让你一直释放 风:因为你一直活在想要里...
查看全文

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-24 07:39:12

[强][强][胜利]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 07:46:15

@我是无限?一看就是骗子

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 07:47:14

跟释放法终极自由一点边都不搭

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 07:47:22

那个台湾的

星猫(wxid_wpi25yblchad22) 2020-09-24 08:59:46

就是因为莱斯特的一句释放可以得到你想要的一切，好多人才被这个吸引进来吧，变成想通过释放获得金钱。 没有一定的层次或人生经历，是理解不了这句话的

林声鸣(linshengmi8798) 2020-09-24 09:07:28

我觉得“心想事成”是一个一直在运作的底层原理，而小我的“想要”，会阻碍事情的运作，会向宇宙声明“匮乏”，从而阻碍事情的显化。 莱斯特让我们“通过释放得到”，意思是放下小我，将阻力去除，事物显化的更容易。 也就是说仍然只有那些你的内我真正想要的事物，才会最终被显化。 无止境的想要金钱，想要这想要那，始终是头脑层面的欲望，又回到了起点，是不可能有用的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 09:08:34

说得好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:12:44

这句话是一个通往自由的指引

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:12:51

也就是说，它是一种进阶的方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:13:14

在你熟练掌握释放法之后，让释放成为生活的基本方式

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:13:30

做所有事情都 let go and let god

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:14:48

用 the way 里的原话来说明

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:14:50

我想给你们另外一个能够帮助你们自由的非常实操的东西，那就是无论你现在做什么、想要什么，仅仅通过释放来得到。我把“仅仅”这个词划重点。这可能会让你欲仙欲死，因为它太容易了，事物会掉到你的膝盖上。这里有还没体验过通过释放毫不费力地得到某样东西的人吗？所以，这里的所有人都已经体验到仅仅通过释放来得到东西，没有付出精力，没有行动，只是释放，然后它就掉到你的经验中了。这有什么问题吗？（笑声）这有什么问题吗？只要你用这种方式来做，所有事情都是可能的。OK，所以我现在提出的是从现在开始，任何你想要的东西，都通过释放来得到它。你们不去把它写下来吗？我怕当我停止和你们讲话的时候，你们就会忘记这一点。这件事意味着你的人生从现在开始会变得非常美丽。好的，这有什么作用呢，它会使你获得一种释放的习惯，会让你越来越多地使用释放，直到它像呼吸那样自然。最大的惊喜并不是你将要获得那些你想要的东西，而是你会进入存在的状态。你会移到一个很高很高的状态。因为当你通过释放放开时，你是在让事情自行运转，让上帝来做。上帝能够做到吗？你需要金钱？上帝有没有金钱？只要你让他做，他能明天就给你十亿美金。这只是一次准许，基本上就是放开了你的自我感——我在我的身体和心智里。放开这个自我感，让上帝来做。这是在让你身为上帝的一部分——你的存在——来做这件事。这很简单，不是吗？?这是一项任务，从现在开始，通过释放创造所有你想要的，直到这成为永久的模式。当它成为永久不变的模式时，你就有希望接近自由。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:15:18

这个指引的目的是让你的释放像呼吸那样自然

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:15:35

原来你可能做这件事用释放，做那件事回到头脑去了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:15:51

如果要进阶的话，就要尝试每一件事都用释放来做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:16:04

除了释放，不做任何其他行为

林声鸣(linshengmi8798) 2020-09-24 09:16:17

当头脑不需要作为一个工具使用的时候，可以让它“关机”

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:16:29

"get everything by releasing only"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:17:03

当然，the way 系列是进阶课程，还没熟悉掌握释放法的，先熟悉掌握之后，再试试看这些指引，会很有帮助的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:17:07

乐乐(wxid_zawrscrfgiy032) 2020-09-24 09:18:50

@风？在群里带领大家一起释放吧，期盼

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:19:33

释放是很简单的事

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-24 09:19:45

@风?谢谢你翻译的莱斯特视频，感激！[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

林声鸣(linshengmi8798) 2020-09-24 09:19:49

我目前对释放的使用也仅仅是处理一些不舒服的事以及一些恐惧，已经感觉受用匪浅，争取更进一步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:19:49

一开始只是要一点点去获得这种体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:20:09

因为它本身就是你天然的能力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:20:46

所以只要通过不断操作流程，就可以越来越能接触（be in touch with）到你的情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:20:54

以及让它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:21:05

还没学会释放的朋友可以不用太急躁

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:21:11

这就像骑自行车一样

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-09-24 09:21:20

支持群主把那个搞传销的台湾人踢出去，前段时间他们也在另外一个释放法群里搞事情，也被群主踢了！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:21:29

你需要试着去操作，保持平衡

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-24 09:23:11

身体需要的根本不是钱

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-24 09:24:34

身体需要食物，点心，饮品，旅游，住所，便利，交通工具 而心灵更不需要钱，需要的是自由，平静，安宁，永恒，平静。

林声鸣(linshengmi8798) 2020-09-24 09:25:09

@风 多谢，也幸好有你们这些前辈们做的翻译资料，能让我们看不懂的也有机会能够学习

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:25:11

是的，从金钱中解脱，而不是储蓄

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:25:23

储蓄体验了一种深深的"不安全感"

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-24 09:25:44

当有需要钱的欲望时。这个一定是假我。假我需要钱来让自己特殊，让自己洋洋得意，来让自己高人一等

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:25:46

你觉得你不可能拥有，你是匮乏的，因此才为了未来进行储蓄

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:26:32

事实上，生活完全可以用爱来运作，而不是金钱

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-24 09:26:42

我认识一个姐姐，从小就为人服务，不求回报的，成年后做什么都很顺，赚的钱够花几辈子

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-24 09:27:09

她没有修行，但是她说，她的觉才是她，能去任何地方

林声鸣(linshengmi8798) 2020-09-24 09:27:27

也隐含了一种掌控，认为未来必然会生存堪忧，需要自己当下的掌控（储蓄），来保证未来的安全

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:27:43

嗯

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-24 09:27:58

她不是身体，她非常清楚，因为她一直体验着自己是觉，无限大

林声鸣(linshengmi8798) 2020-09-24 09:28:29

觉悟这么高[捂脸]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-24 09:28:35

她从不考虑赚钱的事，她就是有啥干啥，人家找她，她就干

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-24 09:28:55

她说，她完全没有想赚钱的欲望

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-24 09:29:05

不想要钱

林声鸣(linshengmi8798) 2020-09-24 09:30:10

内心丰盛的

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-24 09:30:57

她通常出来的愿望都是旅游，偶尔去吃个饭，生出的愿望全是玩，与钱无关，而且愿望不多。 而这些愿望，只要想到了，就能很快实现

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-24 09:31:01

请教，目前负债累累，如何通过释放走出所谓困境[抱拳]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:32:19

直接释放你对它的感受

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-24 09:32:23

她说，这一生都没为钱操过心，小时候家里很穷，她也没觉得缺，手上只有十块钱，人家需要，她都会拿出来帮助别人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:33:05

感受你的感受，然后上溯，看看它是想要控制还是想要被认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:33:22

然后允许你觉察到，并让它离开

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-24 09:33:35

所以，当我心里升起需要更多钱的欲望时，那说明这是假我的需求，假我又开始匮乏了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:33:52

如果是还没体验过释放的新手，就通过我翻译的那个第一个视频的内容学习释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:34:13

如果是比较熟悉释放情绪的，就用第五个视频的方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:34:25

直接释放想要控制和想要被认同

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-24 09:34:36

身体不吃钱，真我也不花钱。 只有假我，一天到晚想着钱钱钱，缺缺缺

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 09:36:00

@敏儿宝宝?是的。。。太累了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 09:36:16

而且越自私越想钱越没有。。

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-24 09:37:44

@风?感谢指引，请问视频在哪可以看到

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-24 09:37:47

假我要钱只是为了填补欲望，扩大欲望，假我的欲望是多少钱都填不满的。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:37:58

群主公众号啊

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:38:00

林声鸣(linshengmi8798) 2020-09-24 09:38:21

真是个有趣的循环，越认为自己没有，就会越想钱，然后就会真的没有，然后使你能够“越想钱”，因和果真的是同时存在当下

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-24 09:40:05

假我的欲望只能让身体和心灵，像拉磨的驴，一直转到死，一生又一生，一辈子又一辈子，无数次的轮回，就是为了满足假我那沟壑难填的欲望，无止境。

林声鸣(linshengmi8798) 2020-09-24 09:41:22

其实也是为了让我们自己学习

林声鸣(linshengmi8798) 2020-09-24 09:41:57

只有放到黑暗中，才能了解什么是光

原始释放法学习群 2020-09-24 09:43:04

"敏儿"撤回了一条消息

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-24 09:44:45

然而，我这一生借来了一个身体，我用敏儿的一生的故事来释放掉所有假我的欲望，直到我能解脱出来。 所以，我务必时常提醒我自己，我是来这借一具身体来修解脱的，我不是借一具身体来这“活个美好有钱的人生”的。 这是我要时常提醒自己的。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 09:46:05

嗯这个身体确实土地里借来的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:47:27

多数人并不想要自由，他们想要更好一点的人生，这也是大多数人自由不了的原因

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:47:37

做不到六步骤的第一步

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 09:47:46

是的。。。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-24 09:47:52

矛盾死循环

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:47:55

不过，随着释放，会越来越倾向于自由的

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-24 09:48:19

然后： 身体该工作就工作，该吃饭就吃饭，该带孩子带孩子，该怎么生活就怎么生活。 而心里全力释放掉所有欲望：想要控制，想要认同，想要安全感。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:48:28

释放法的好处就在于，一件事为下一件事铺路

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:48:39

阶梯式的成长

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-24 09:55:00

@风?是不是可以这么理解，新手释放先去感受情绪，然后想象它从胸口离开。 后面练习多了，情绪出来，看看是属于三大欲望的哪一个，然后想象这个欲望也从胸口离开?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:55:26

圣多纳释放法 1992 年教学视频 1

查看全文

木易燕子(wxid_z8h0wr8co26622) 2020-09-24 09:55:26

@我是无限?群主您好，刚接触释放法，想看到‘’风‘’老师翻译的视频学习，如何进您的公众号请赐教，谢谢!

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:55:31

这篇

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:55:37

前两天翻译的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:55:44

最原始的释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:55:50

莱斯特设置的课程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:55:56

通过这个来学习吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:56:03

我没有个人公众号

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:56:15

我翻译的内容都让群主发上去了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:56:38

圣多纳释放法 1992 年教学视频 5

查看全文

木易燕子(wxid_z8h0wr8co26622) 2020-09-24 09:57:11

@风?老师，谢谢您!

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:57:11

莱斯特-释放的方法 The Way，Part 2

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:57:11

莱斯特-释放的方法 The Way，Part 1

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:57:21

目前就翻译了这四篇

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:57:31

先用第一个释放法视频学习如何释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:57:42

熟悉了之后，用第五个视频学习释放基本欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:58:00

都熟悉之后，可以看 the way 这样的进阶课程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:58:47

我是尽量通过第一手的资料还原原始的释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:59:01

这样免得新人走我自己走过的弯路了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:59:04

木易燕子(wxid_z8h0wr8co26622) 2020-09-24 09:59:06

谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 09:59:33

看看第一个视频，跟着引导自己做一下

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 10:00:06

我的个人体验是，一开始一定要根据流程来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 10:00:16

不要略过那些引导步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 10:00:26

会让你更快掌握释放的感觉

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-24 10:09:58

三重欢迎那些引导对吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 10:10:17

我不推荐三重欢迎

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-24 10:10:18

和一个提问

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 10:10:25

那是海尔修改后的方法

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-24 10:10:26

嗯嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 10:10:40

我建议用莱斯特在世时亲自设置的方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 10:10:45

简洁而有力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 10:11:03

此后的任何删改都只是削弱了它的威力

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-24 10:11:05

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 10:11:32

看看我刚刚发的 92 年那两个视频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-24 10:11:57

通过体验来学习，你能够理解更多的

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-24 10:31:34

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-09-24 10:32:35

风老师[爱心][爱心][爱心]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-24 10:47:24

@敏儿宝宝?[强][强][强]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-24 10:50:33

@o?[拥抱][拥抱][拥抱]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-24 11:56:51

太棒了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-24 12:00:38

我小时候家里也很穷，但是我对金钱也没有感觉，不觉得需要，所以我总是有钱花，包括成年以后，每当面临困境的时候，总是能遇到好的机缘赚的几年的开支。这几年，身边人的影响，变得越来越在乎钱，也越来越匮乏。然后心里学里面说，吸引力法则以及不配得感，更加的有了想要钱的欲望。当然，这可能是自己的理解偏差，不是别人的问题。

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-24 12:01:47

回想自己过去，本来是思想很自由的，然后进入社会，思想变得紧缩限制，现在又继续走上解放思想的道路

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-24 12:04:54

很多人都有睡眠问题，我从来没有，在我心里有一个信念，就是睡觉没障碍。从来没有去质疑过这个念头，所以我从来都是躺床上一分钟内就能睡着。很多人喝咖啡，觉得喝了咖啡提神，影响睡眠，我喝了咖啡也一样睡眠不受任何影响，在我的概念里它就是不会影响我休息的，所以非常赞同奇迹课程里的说的，先有判断再有体验。

原始释放法学习群 2020-09-24 12:07:05

"米妮"撤回了一条消息

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-24 12:07:46

我理解的，释放法就是帮助我们去除小我的判断，潜意识里固有的信念系统，从而让生活的方方面面有好的体验

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-24 12:10:14

所有的这些，我们的理解，信念，判断等，无一不是念头和限制，去释放吧

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-24 12:12:28

[愉快]

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-24 12:13:56

信为道源功德母

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-24 12:14:12

信念是我们人生的底片，我们的信念约等于我们的人生实相

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-24 12:16:04

信念，依然是相信的念头，如果把它也放下，会怎样呢？试试看

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-24 12:30:17

期待

自在(wxid_bfqwpndezwfj22) 2020-09-24 18:40:12

请问怎样把公众号视频下载下来？

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-09-24 18:50:39

@自在?复制链接，在 QQ 浏览器打开播放，有下载按钮

自在(wxid_bfqwpndezwfj22) 2020-09-24 18:52:05

@刘钦，谢谢你！

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-24 19:39:39

@刘钦?哇，谢谢，我也去弄

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-24 19:49:15

@刘钦，谢谢你！?我刚刚试了，没有找到下载按钮，是复制文章的链接对吗

自在(wxid_bfqwpndezwfj22) 2020-09-24 21:25:23

@Devi?你需要最大化视频才行

原始释放法学习群 2020-09-24 22:19:16

"卡拉"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-09-24 22:43:49

"元阴之水"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

我 2020-09-25 20:08:33

群聊的聊天记录

夏姗:前几天 我试着释放一下想要死的感觉，释放时整个身体有一种能量电感，然后就不知道睡着了。具体形容不清楚（最近经常做了听了某事就会在脑子里浮现相关的事情变糟 比如那天骑电瓶车去买东西 回来后脑子里出来一个自己骑电动车出车祸的那种感觉 然后心里一阵后怕） 我是无限:我记得我刚学释放法的时候，在网上认识了一位出家师父，叫印广法师，觉得他讲佛法讲的太好了，所有关于迷信的部分他都剥离出来，还原佛陀原始的 查看全文

我 2020-09-25 20:08:40

群聊的聊天记录

一明:我个人感觉这样问比较好，供大家参考: 一，我现在体验到什么感受（觉察） 二，我允许这个感受吗？（观照） 三，我能否做到不管它，对这个感受放下执着，任其自然？（抽离） 四，我愿意放下对这个感受的执着吗？（愿力） 五，我决定什么时候放下对这个感受的执着，任其自然。（定力） 我是无限:我觉得是允许这个感受浮现，一定要加浮现两个字 我是无限:要不然会引起歧义 我是无限:然后，你的整个流程最后变成了任 查看全文

我 2020-09-25 20:08:47

群聊的聊天记录

AA 深莞惠置业顾问 陈??:我今天受到一自傲的人影响，现在释放自傲有些太吃力，整个意识被自傲挡住，不好觉察更底层的无用能量，而昨天我觉得自己做的很好 我是无限:释放想要改变这些的欲望，这是卡点@AA 深莞惠置业顾问 陈?? 风:我翻译资料的意图，就是希望新人直接接触释放法，不掺杂我个人的意思。 不仅不掺杂我个人的意思，连后来自立门户的海尔、拉里的个人意思也不要掺杂。 当然，我知道对很多人的业力而言， 查看全文

我 2020-09-25 20:08:55

群聊的聊天记录

ZOEY:恩，释放的感觉一直在体验 风:如果这个释放的体验对你来说很清晰了 风:流程也很得心应手了 风:你就去看它背后的"想要" 风:直接释放想要... 查看全文

我 2020-09-25 20:09:01

群聊的聊天记录

陈昱妗（沁榆??人类图）:能不能？能　愿不愿意？愿意　何时？现在　怎么感觉问了没用啊　我是无限:为什么释放要从情绪开始入门？因为我们有很多很多情绪，其中很多表面情绪，它是可以清非常轻易的释放他的。当释放这些表面情绪，你就可以了解释放的过程，你就可以对更深入的情绪下手了，然后再熟悉下，继续熟悉你就可以去主动释放欲望了　我是无限:@风?插管子不会削弱，因为只是让你学个入门，体会到释放的过程　我是无限: 查看全文

我 2020-09-25 20:09:09

群聊的聊天记录

我是无限:像这种的话就非常好，就是说你辅助的话，你不能影响原始释放的他那个理论和过程　风:作为体验释放的辅助　风:但是辅助不能过度　我是无限:比如有些就变成了只需要感受它，它就会离开。所以不用去主动释放。这种误解他就是原始流程下误会的。因为你原始流程的话，你当你感受到一些很轻微的抓得不紧的情绪能量的时候，他确实会直接就释放了，都没有一个放手的过程。然后就对释放者造成了误导　我是无限:这种情况很多群 查看全文

原始释放法学习群 2020-09-26 10:55:33

"之子"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-09-26 11:02:57

"云白"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-26 11:20:57

任何方法都可以哈。我的方法类似于抽离、静观，也属于一种方法

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-26 11:21:22

只要对自己有效，就是好方法

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 11:28:25

@风?风儿老师 问一下莱斯特最开始的释放流程是怎样的？是哪几个问题和步骤？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:28:48

圣多纳释放法 1992 年教学视频 1

查看全文

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 11:28:53

我买的书是海尔著的，昨天看你们聊天记录说，他的有改动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:29:06

这个视频是原始的视频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:29:16

我翻译了其中一些比较重要的部分

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 11:29:22

好，感谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:29:23

包括一段引导

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 11:29:31

嗯嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:29:34

这就是原始的流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:29:49

先学会这个，再看另一个视频，把释放深入

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:29:57

圣多纳释放法 1992 年教学视频 5

查看全文

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 11:29:59

原来如此，这篇看过两次，我再好好看看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:31:53

允许你自己感受你的感受 认出（identify）你的感受，上溯到情绪状态中 问:能不能放它离开？愿不愿意放它离开？什么时候？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:32:22

然后再看看你现在的感受，你还要残留的情绪吗？ 能不能？愿不愿意？什么时候？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:32:29

然后再看看现在的感受……

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:32:54

这样不断操作下去，直到这个情绪被完全释放掉

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 11:33:38

这个好像更简单，更自然

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 11:33:50

[强][憨笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 11:33:55

是的很简单

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 11:34:21

我看海尔老师的书，那里面有五个问题，有时候记不住那几个问题，还要去想是哪几个问句来着

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 11:34:40

@风?海尔好像多了一个问句[偷笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:35:07

到释放欲望就更简单了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:35:48

允许自己感受当下的感受 允许自己觉察到你是想要控制还是想要被认同 你能放它走吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:36:03

你能觉察到更多想要控制或是想要被认同吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:36:08

你能放它走吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:36:19

还有想要控制或者想要被认同吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:36:28

能放它走吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:36:30

……

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:36:42

这样持续下去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:36:45

[憨笑]

云白(wxid_gx749vbwszu621) 2020-09-26 11:37:40

请问放它走 是不是就是 看着它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:37:49

不是

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-09-26 11:37:49

感谢风老师的分享[爱心][爱心][爱心]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:37:56

放它走就是放它走

云白(wxid_gx749vbwszu621) 2020-09-26 11:38:07

怎么放它走？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:38:24

释放的体验上，会是一股被压抑的能量从胸腹中出去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:38:31

同时伴随着一股愉悦的心理体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:38:50

感受是被你紧紧压抑着的能量

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:39:04

放它走是你的天然能力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:39:12

这个流程就是在帮助你放它走

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:39:35

有意识让它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:39:52

你一开始可能不是很能理解，但是如果你持续操作流程，就会有体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:40:02

接着就可以越来越容易放它走

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 11:41:04

体验会越来越明显，是这样吗？@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:41:13

是的

云白(wxid_gx749vbwszu621) 2020-09-26 11:41:18

有意识让它离开 不也是一种想要改变的欲望吗

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 11:41:21

[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:41:38

这是改变，不是想要改变

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 11:41:56

这是直接改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:42:01

a want is equal to a lack

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:42:06

想要等于匮乏

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 11:42:19

想要就是还没到达

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:42:23

控制、认同、安全并不是坏事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:42:35

想要才是坏事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:42:44

这也是释放法课程中不停强调的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 11:42:45

直接改变就是现在就改变了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:42:55

改变不是坏事，但想要改变会让你卡在那里

云白(wxid_gx749vbwszu621) 2020-09-26 11:43:23

释放法进阶课程：如何持续释放直至死亡恐惧？释放想要改变卡住的状态的欲望就行 查看全文

云白(wxid_gx749vbwszu621) 2020-09-26 11:44:23

进阶版这个是不是和最初版的有一定的区别？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:44:40

最初版是让你找到释放的感觉和方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:44:48

如果你根本没有熟悉释放的体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:44:51

不知道什么是释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:44:57

不知道什么是释放情绪和释放欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:45:05

那么后面说的这些对你就没有任何意义

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:45:18

如果你知道了，进阶版会是一个极大的加速

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:45:33

那也是莱斯特所讲的 the way 系列进阶课程

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 11:45:48

关键点是释放那个想要，卡就卡在想要上。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:46:16

原本莱斯特设立的释放法课程，包含了你所需要的所有工具

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:46:23

进阶课程是给毕业生讲的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:46:38

给一些实用的指引，帮助他们加速释放到自由

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 11:46:56

群聊的聊天记录

风:允许你自己感受你的感受 认出（identify）你的感受，上溯到情绪状态中 问:能不能放它离开？愿不愿意放它离开？什么时候？风:然后再看看你现在的感受，你还要残留的情绪吗？ 能不能？愿不愿意？什么时候？风:然后再看看现在的感受…… 风:这样不断操作下去，直到这个情绪被完全释放掉... 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-26 11:48:16

??

云白(wxid_gx749vbwszu621) 2020-09-26 11:48:19

国内的释放法教程还是有点少，就跟文章中说的一样，看起来体系不完整

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 11:48:41

@风?同样的情绪和欲望，是不是只要成功的释放过一次，后面就不会再有？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:48:46

主要是传入国内的本身也是国外的删改过的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:49:00

我也是出国后接触到那些原始资料

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:49:11

然后尝试把它翻译出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:49:30

大家如果直接从原始资料入手，就不会走我以前走过的弯路

云白(wxid_gx749vbwszu621) 2020-09-26 11:49:30

[强]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 11:49:41

风儿老师，我有点轻微的焦虑。有时候感觉身体不舒服的时候它就会越来越不适

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 11:50:04

这样的情况也是按你刚说的步骤来释放吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:50:07

底下会有很多

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:50:13

你压抑了很多年了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:50:22

有大量的情绪和欲望被压抑在潜意识中

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 11:50:31

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:50:37

如果你释放掉上面的，下面的也会浮现出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:50:42

这是正常的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:51:00

嗯，按照步骤释放焦虑感

查看全文

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 11:51:09

好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:51:14

要记住，所有感受都只是感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:51:18

它们都可以被释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 11:51:26

它们都可以被同样的流程释放

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 11:52:31

我感觉是的，有些好像好转了，内在有些还是很压抑，就像你说的，下面的在慢慢浮现

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-09-26 12:02:51

@风?你有没有释放过对死亡的恐惧？前两天看群主的公众号分享，他说当天做刚做过释放恐惧的练习，结果败北了！群主是多年的释放老手了，本来以为会看到成功的鼓励，结果连他这个老手都失败了，吓得我都不敢去尝试了！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:03:24

我见到过几次

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:03:33

也是失败了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:03:39

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:04:36

莱斯特说，如果你能持续释放对死亡的恐惧的话，一到两个星期就能自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:04:47

它在最底部

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:05:07

释放法课程要你去多释放想要被认同和想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:05:31

最后，那个最底层的驱动力——对死亡的恐惧，会自然清晰地浮现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:06:01

只要一次成功释放，你就可以没那么抗拒和紧张，可以持续面对它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:06:14

理论上是这样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:06:34

但实际看到的时候，那个想要逃开的惯性太强烈了

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-09-26 12:07:29

我有一个想法：能不能先释放对死亡恐惧的恐惧，再去释放死亡的恐惧呢？不如你去试试？成功了再来告诉大伙儿？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:08:08

方法是释放 stuckness

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:08:17

释放卡住的感受，想要改变卡住的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:08:22

然后它就会出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:08:35

这在 the way 里面有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:08:55

而当它出来时，要提醒自己它只是一种感受，它并不等同于死亡

原始释放法学习群 2020-09-26 12:11:19

"舜生"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-26 12:11:29

[表情]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 12:13:49

对于死亡的恐惧，这个我可以跟大家说说

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 12:16:13

不知道你们有没听过惊恐症，是焦虑症会有的一个状况，然后就是伴随濒死感。感觉自己好像要死掉，恐惧蔓延整个身体，不能动弹。但是当不断的提醒自己，它只是一个感受，并不会真的死亡，过几分钟这种感觉就消失了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:16:45

有些时候它会冒出来一点点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:16:48

让你瞥见

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 12:16:52

那个时候我并不知道释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:17:04

但是如果不释放足够多的想要控制和想要被认同，几乎没有办法直接面对它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:17:27

释放了足够多的想要控制和想要被认同，就是释放了你对这个世界的想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:17:36

这样会让你更想要自由

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 12:17:46

但是我清楚它只是一个感受，刚开始真的很害怕，后来再来的时候也会不舒服，但是能面对，到后面的顺流，到现在不会再有这个感觉出现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:18:23

当你想要自由超过想要世界时，对死亡的恐惧就无法阻挡你了，这是六步骤的第一步

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-26 12:21:31

[强][强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:21:52

用莱斯特原话吧

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 12:22:16

嗯嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:22:23

莱斯特：对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。 让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:22:57

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。 它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。 但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。 但是我认为你们已经释放了足够多的想要被认同和想要控制，足以去向着对死亡的恐惧发起直接进攻。 去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。 如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。 起初对它的一点小小的释放，会允许你移到那个能够辨别和意识到“对死亡的恐惧仅仅是一种感受”的状态，而你现在则是把它等同于实际的死亡，这就是

为什么你不允许它出来。 如果不将对死亡的恐惧等同于死亡本身，你就能让它出来，在大约一到两个星期就能获得自由。它努力地推动着自己，想要出来，想要离开，所以它是我们最为压抑的感受。你将压抑和把它保持在底部这项工作完成地极其漂亮。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:23:18

所以上一次我们第一次专注在对死亡的恐惧上做释放。我通常是会回避它的，因为多数人并不会很顺利地完成释放，而是会堵塞在这上面。 但是我认为你们已经准备好了，如果你们像你们说的那样坚定，你们会去允许那些对死亡的恐惧的感受浮现，允许它们离开。 你们注意到了“允许”这个词吗？这就是它发生的方式。你不再把它们维持在底下，你允许它浮现上来，以及离开。因为它也时时刻刻试图将自己推上来、推出去——每一个被压抑的感受都是这样。 所以当你去做，这是非常轻松容易的，它们就像波浪一样浮现并离开，直到波浪停止，你也就完成了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:23:32

这是它发生的方式

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-09-26 12:25:23

想要世界是什么意思？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:25:50

莱斯特解释了，想要世界等于想要控制和想要被认同

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-09-26 12:29:21

为什么想要世界等于想要控制和想要被认同？不是很明白这两者有什么逻辑？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:29:36

你举个例子吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:29:45

你想要这个世界上的什么东西

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-09-26 12:31:12

自信，无条件快乐，完整的感觉。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:31:25

这不是想要世界

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:31:33

这是想要自由

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-26 12:31:45

我个人理解，只要想要控制和被认同，就说明你内心深处还有着对于这个三维物质世界的执着和留恋

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:32:22

想要世界就是想要控制和想要认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:32:32

控制是什么意思呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:32:51

就是你想让事情像按你想要的方式发生

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-26 12:33:10

风，你说的些应该在头脑深处了，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-26 12:33:58

因为控制和被认同，这两个都是我们在地球这里玩得太久了，基于生存的恐惧而衍生出来的表象

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:34:32

想要控制和想要被认同等于这个世界

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:34:47

这个莱斯特不止在一个音频里提过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:34:49

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-26 12:35:03

当你还留恋地球、执着地球，你很可能就不会想要离开地球、获得自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:35:04

这个世界是以这样的方式构建出来的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:35:12

如果你理解莱斯特的理论

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-26 12:35:29

你就会把你过去所拥有的情绪、感受、物品等等抓得紧紧的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-26 12:35:37

无法释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:36:04

是真我创造了你的心智，心智创造了三个层面的身体，为了维护你作为一具身体的生存，你发展了想要生存（作为对死亡的恐惧呈现）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:36:33

为了这具身体的生存，你发展了想要被认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:36:45

为了被认同，你发展了想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:37:04

而这些发展了你的九种情绪状态

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:37:10

产生了你所有的感受

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-26 12:37:20

都是基于生存的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:37:22

感受驱动你所有的思想产生

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:37:32

这些思想投射出去，就是你的世界

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:37:38

世界就是这样被创造出来的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:37:51

这是和唯物主义相反的世界观

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 12:39:40

@风?风儿老师 如果我很想见一个人 又害怕不能见到 那么应该释放想见的感觉 还是释放担心见不到的感觉

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 12:40:49

担心见不到是哪个基本欲望？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:40:50

你先觉察到什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:40:53

就释放什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:41:06

一般是想要控制和想要被认同的组合

查看全文

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 12:41:15

两个感觉都有，第一是想见

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:41:28

那就先释放想见

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:41:30

释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:41:43

这些你都要处理的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:41:53

先释放那个浮现到最表面的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:42:09

就是你最能觉察到的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 12:43:01

想见，是想要认同

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 12:43:17

嗯嗯

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 12:43:25

还有一个问题

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 12:44:15

莱斯特说 任何你想要得到的东西 都可以通过释放来实现 不需要做任何行动。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 12:44:25

见到对你有什么好处？ 见不到对你有什么好处？

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 12:44:31

这个怎么理解呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:44:56

这个是进阶的指引

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:45:00

他的意思很简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:45:09

甚至举了一个极端的例子

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:45:15

你不需要做任何行动

原始释放法学习群 2020-09-26 12:45:26

"米妮" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:45:36

你想抬起手臂，释放之后你甚至不需要用力抬起手臂，它会自动漂浮起来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:45:41

no energy

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:45:49

没有任何行动的意识和精力是需要的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 12:45:56

@Nothing[太阳]?见到关系会更亲密，弥补自己做的不好的 见不到就感觉没有弥补内心有罪咎

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 12:47:11

@风?这个我们瑜伽里面说的是意念到 气息到 手臂就会起 肢体就会动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:47:29

当然这个起初不用考虑太多

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 12:47:31

跟你讲的有点类似

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:47:35

他说的是自由的指引

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:47:53

你想要任何东西，释放，不需要做任何行动，事物就会掉到你面前

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 12:49:06

那是释放的什么呢

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 12:49:11

释放想要的感觉？

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-26 12:49:12

莱斯特觉醒经历，三个月三个大的发现，第一个是发现幸福源于去爱，于是他将经历的所有痛苦感受，都转变纠正成爱。这个纠正的过程，是释放吗？

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 12:49:29

如果想要的感觉没有了，那要不要都无所谓了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:49:41

这个是释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:49:50

释放了 non—love feelings

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:49:59

释放掉所有非爱的情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:50:09

剩下的就是真我中自然显现出来的爱

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-26 12:51:05

嗷嗷，那就对应上了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:52:04

那也是他在音频中讲过的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:52:09

第一个月释放想要被认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:52:14

第二个月释放想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:52:20

第三个月释放对死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:52:24

一个月解决一个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:52:26

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 12:52:58

哇，那我们也是可以按照这个步骤来

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 12:53:27

释放被认同，是不是要关照所有跟这个情绪有关的事情

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:54:38

其实不用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:54:50

莱斯特说了，如果当时他有六步骤，他会更快

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:54:53

[憨笑]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 12:56:56

[愉快]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 12:57:01

@米妮?试试双面释放

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 12:58:33

想要和不想要

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 12:58:36

对吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:59:53

按照简单的最初的流程做吧，效果更好

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 12:59:54

对一个想要的事物贪恋和厌恶

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 12:59:55

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 13:01:29

嗯嗯

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-26 13:01:54

我尝试用我的观点来解释一下：因为当你无法心想事成的时候，其中一个原因也是因为有很多股负能量在牵拉你，所以无法达到。当负能量被释放走的时候，牵拉你的能量溜走了，你就更自由，正能量也更足了，自然就能心想事成

查看全文

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 13:04:52

[愉快]谢谢分享

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-26 13:06:41

也谢谢你们??????

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-26 13:19:16

莱斯特说 任何你想要得到的东西 都可以通过释放来实现 不需要做任何行动。

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-26 13:19:33

这句话？

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-26 13:22:56

是跟随真我的行动。不是完全不行动，吃饭，睡觉，喝水这都是行动

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-26 13:26:14

他的意思应该是指想要达成某件事的时候不必亲力亲为，而是自己心里想一想，就有人给你呈递到了面前哈

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:26:46

为了避免误解，他说"they do you in"

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-26 13:26:50

[点击播放语音]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:26:51

事情掉到你的膝盖上

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-26 13:26:55

[点击播放语音]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:27:25

意识里面，你没有行动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:27:30

no action

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-09-26 13:27:51

@风?请问释放后内心只感到很平静，没有您说的愉悦感，这样对吗?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:27:53

不是行为者

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:28:10

有没有轻松的感觉?

查看全文

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-09-26 13:29:21

@风?有，释放前胸腹处感到很沉很闷，释放后感到轻松和平静。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:29:32

通畅感

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:29:37

有能量离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:29:40

是这样吗?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:29:53

清晰的释放体验

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-09-26 13:31:04

@风?释放之前胸腹处好像有东西堵着、压着，释放后这种堵着压着的感觉就消失了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:31:18

那没错啊，继续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:31:20

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-26 13:31:24

@幸运星身心灵疗愈???其实就类似于伸手党[呲牙]这个确实是可以实现的，体验一把就懂了。之前我在别的老师那里学过另一种释放法，也有类似效果。我举个例子，有一次我想吃蛋糕，但是深更半夜的我懒得出去买。然后我又想起了婶婶做的蛋糕很好吃，但是我又不知道怎么跟婶婶开口（她不和我住在一起）结果第二天，有一件事的发生促使她来找我，然后我当时忘了想

吃蛋糕这件事，也没跟她说。当我见到她的时候，她已经把蛋糕特意为我做好了[捂脸][捂脸][捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:31:36

继续释放你就能体会到愉悦了

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-09-26 13:32:29

@风?还有释放前心跳很快，释放后心跳慢下来了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:32:48

嗯，这些都是伴随着你情绪被释放可能发生的现象

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-09-26 13:33:37

@风?嗯嗯，好的，谢谢！

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 13:34:29

@风?瑜伽里面的冥想跟释放法有点类似

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 13:35:03

还是说释放也是冥想的一部分？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:35:43

不要混淆就行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:35:56

瑜伽的冥想是使头脑安静

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:36:00

但方法是不一样的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:36:18

释放法不需要混杂别的方法一起使用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:36:42

大部分冥想是专注在一个对象上，使表意识头脑暂时安静

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:37:04

释放法是有意识让潜意识的程序（情绪，欲望）浮现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:37:11

然后让它们离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:37:17

从而使头脑安静

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-26 13:38:25

莱斯特也推荐过一种达到自由的方法：即冥想时持住“我是什么”的问题，不断问自己内在。 这和释放是相关联的吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:38:54

莱斯特早期教导特别推崇"我是什么"的问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:39:08

终极自由之路就是他早期教导的集结

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:39:17

但他逐步发现很少有人能使用这个方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:39:30

于是他发展了适合所有人的释放法体系

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:39:46

在后期教导中，他就围绕着释放法来教学

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:40:22

所以当在后期一个音频中有人问他"我是什么"的冥想的时候，他没有理她，让她继续释放，不要停下来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:41:18

所以在我听过的莱斯特所有后期的教导中，方法上就讲一件事，release

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:41:36

释放想要控制和想要被认同，释放对死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:41:47

由于国内很少人接触过后期的音频教导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:42:00

所以很多人甚至以为莱斯特没有讲过释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:42:50

甚至拿早期的只言片语来操作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:43:00

最后发现似乎效果不是很好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:43:26

很多年前我接触释放法资料时也是这样的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:43:32

那时候看到终极自由之路

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:43:41

就没有用释放法了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 13:43:52

但后来才知道这里面的问题

a 智贤(q133325999) 2020-09-26 13:44:51

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-26 13:45:51

这样呀，终极自由之路 著于哪一年呢？确实看终极自由之路 和 84 86 92 年的一些视频教导，侧重点有所不同。这些视频就是再说释放一件事

原始释放法学习群 2020-09-26 14:03:40

"舜生" 撤回了一条消息

原始释放法学习群 2020-09-26 14:03:54

"舜生" 撤回了一条消息

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-26 14:04:12

新人报道，我一直根据圣多纳释放一书释放，我前两个月释放都是引导出想要控制和想要认同的欲望，这两天释放感受引导出的是想要安全的欲望

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-26 14:04:24

是不是比之前更底层的感受了出来了

我 2020-09-26 14:16:44

对

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-26 14:17:44

好的

原始释放法学习群 2020-09-26 15:03:28

"伯利恒之星"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

此时花开(wxid_e8glems51ci122) 2020-09-26 15:06:31

我真的很讨厌我对门的邻居 我天生怕狗 不仅仅是怕狗咬 说不清道不明 就是没牙齿的小狗我都怕 反正就是怕 我所在的小区很多人在养狗 物业三令五申的要求狗主人要栓绳 但我对门的邻居几次不栓绳 每次按开电梯门时我都怕得很 已经不知道多少次她家的狗吓得我连声尖叫落荒而逃 她遛狗回来刚好我按开电梯门 就看见那只可怕的狗 尽管我怕 但养狗是她应有的权利我也不能说什么 但她明明知道怕狗 而且也目睹了多次我被她的狗吓得高声尖叫 落荒而逃 她还不栓狗绳 和她交涉她居然说她家狗小 没事 我听了心里很气 想着以后见到她家人都不跟她打招呼了给脸色他们看 但又怕邻居关系搞得太僵不好

原始释放法学习群 2020-09-26 15:06:56

"当下如是"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 15:07:32

释放吧。。。

我 2020-09-26 15:38:40

@此时花开?不断释放想改变的欲望。绝佳的释放机会

林声鸣(linshengmi8798) 2020-09-26 18:10:55

对狗天生没来由的恐惧，底下可能有一个很深的信念等待发掘并释放（可能想要安全有关），这是好事情。 邻居的行为不受自己掌控（想掌控现状），由此产生烦恼，自己想回击却又担心关系搞僵（想要认同）。 莱斯特总结的三个基本欲望一个不落啊，简直是教科书事例[捂脸]

此时花开(wxid_e8glems51ci122) 2020-09-26 19:17:50

@nobody?分析得很到位

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:34:27

大家可能都有些疑惑，就是为什么终极自由之路，莱斯特的一些录音为什么不直接讲释放法，而是其他内容

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:34:57

其实这里有个事实大家不太清楚

原始释放法学习群 2020-09-26 19:36:18

"伯利恒之星" 撤回了一条消息

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:38:30

莱斯特开悟之后并没有立刻总结出释放法，他开悟后前二十年一直都在找某种方式跟别人分享，期间他尝试过很多方法，大部分都是终极自由之路里的方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:38:40

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:39:04

在这些早期教导时，他还没形成体系

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:39:21

大概在 1972 年左右吧，他发现了释放法六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:39:41

the way 是 8 九年的

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:40:30

莱斯特自传也是在此之前发表的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:40:33

the right path 我不知道是哪一年的，不过肯定是释放法建立之后的

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:40:50

@风?不是

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:40:55
1970 年
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:41:05
情人节那天
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:41:10
Love, Lester Written in 1972
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:41:19
莱斯特自传是 1972 年的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:41:28
刚刚好
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:41:32
是彻底自由的最后一步的后半段
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:41:44
the right path 吗?
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:41:48
对，自传是 72 年
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:42:08
是的，它两是前后文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:42:27
难怪那里面还在用 desireless 这样的词汇
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:42:34
所以你经常能听到 Harry 这个名字[偷笑]
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:42:57
你还没有自由，你还得做事情[偷笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:43:07
到 the way 的时候，已经开始用 release， wanting of approval 这些释放法专业词汇了
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:43:12
他这么说 Harry 的
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:43:21
对的
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:43:57
一开始他叫 release progress
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:44:05
那应该 the right path 也归类为前期
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:44:13
the way 是后期
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:44:17
嗯嗯，对
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:44:19
beingness 是后期吧?
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:44:41
我不太记得了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:45:31

既然是前期，那我就先放一放，先把 the way 的后面几部分译出来吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:45:33

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:45:43

嗯嗯

我 2020-09-26 19:45:54

@伯利恒之星?你的英语水平好吧？

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:45:58

有一部莱斯特的电影你知道吗？

我 2020-09-26 19:46:05

不知道啊！

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:46:13

还好吧，大部分能听懂

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:46:37

群主的意思是能不能帮忙一起搞翻译

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:46:39

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 19:46:48

@伯利恒之星?有吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:46:50

因为现在就我一个人在搞，效率有点低

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:46:52

YouTube 上有短片

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-26 19:47:08

@风?辛苦了

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:47:11

我不知道我能不能忙的过来

我 2020-09-26 19:47:22

发链接过来看看

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:47:28

莱斯特的录音我听了好几年了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:47:42

嗯，我也把能找到的听了好几年了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:47:50

早期听得少一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:48:02

主要反复听后期

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:49:16

我也是，但主要的还是要练习，只有练习才有用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:49:49

嗯，他最后的录音其实就是想尽办法让你持续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:49:54

给出各种指引

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:49:59

让你尽可能符合六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:50:02

[憨笑]

我 2020-09-26 19:50:14

我的意思是莱斯特的电影是讲啥的

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:50:58

莱斯特的学员回忆莱斯特的故事和教导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:51:12

那个我应该看过

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:51:29

《走完全程 go all the way》

我 2020-09-26 19:51:48

哦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:51:48

还有霍金斯那个采访

我 2020-09-26 19:52:02

我还以为是莱斯特本人拍的[憨笑][憨笑][憨笑]

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:52:10

不是

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:52:51

17 年 18 年

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-26 19:53:13

@风?，为什么你以困难的方式来做？像你现在做的那样。为什么需要工作来维持生活？为什么你给自己打卡：我在生活中有困难？ 这段话，我感觉自己维持生活在工作，是不是自然的不需要工作来维持活着？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:55:30

我说 the right path 里面为什么用 undoing desires 这样的词

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:55:34

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:56:10

undo desire 就是 releasing wanting of approval control

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:56:25

取消欲望，释放想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:56:29

一个意思

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:56:32

用词不同

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:57:27

嗯嗯

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:57:52

不过莱斯特的目的一直都没变

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:58:09
就是希望大家得到完全的自由
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:58:14
嗯
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:58:19
Why not now
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:58:33
why take time
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:58:45
这两句话经常说
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 19:58:51

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 19:59:49
鼓励大家去得到全部的好处
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 20:00:04
走完全程，不要停
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 20:00:19
Be smart or be stupid[偷笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:00:22
我也是反反复复
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:00:26
非常蠢
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:00:29
经常停下来
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:00:31

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 20:00:50
一个原因就是不想要自由[愉快]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:00:59
嗯
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:01:02
确实是这样
我 2020-09-26 20:01:06
[捂脸]我要是会英文我早开悟了
我 2020-09-26 20:01:14
开玩笑的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:01:18
如果做到第一步，就没有人能够阻挡你
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 20:01:33
得承认自己不想要自由，才能释放它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:01:46
我确实没做到
我 2020-09-26 20:02:16

要是真做到了，你就不需要释放，你已经开悟了

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 20:02:18

他其实鼓励大家跟他一样，花很短很短的时间就做到自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:02:32

三个月或者更短

我 2020-09-26 20:02:35

他第一步的意思是对于每件释放的小事情来说，达到第一步即可

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 20:02:40

只要一个念头就获得整个宇宙

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 20:03:01

他鼓励大家这么做

我 2020-09-26 20:03:03

或者只是下个决定，下个决心能不能做到以后再说。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:03:11

the way 里面说，直接释放对死亡的恐惧，只需要一到两个星期，就已经自由了

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 20:03:24

对，你必须是认真的

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 20:03:34

还有更快的

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 20:03:38

几天

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 20:03:49

[愉快][愉快]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:03:50

will it

我 2020-09-26 20:03:52

如果是下决定就很简单。愿意说一句，我决定让想要自由大于整个世界。就行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:03:58

我还是老老实实释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:04:00

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 20:05:04

You said that, but you don't show me that

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-09-26 20:05:23

开悟让那些大师来说很简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:05:32

如果你真的下了决定，接下来每一个行为就会朝着那个方向去

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 20:05:43

每天 24 小时

我 2020-09-26 20:05:53

@风?下决定的时候不需要那么苛刻

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 20:05:53

最重要的事情

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-09-26 20:06:08

消除欲望活在当下，任何一条路都可以

我 2020-09-26 20:06:47

事情会自然而然往下决定的那个方向而去。自己不需要去控制自己的决定是否能够起效

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-09-26 20:06:59

但是，真正难的是长久以来的行为模式

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-09-26 20:08:13

下定决心确实很快会达到那种境界，就是人在社会生活中会不自觉的陷入进去

我 2020-09-26 20:08:39

其实即使漫不经心的说一句，我想要自由大于其他一切。这都非常惊天动地了

我 2020-09-26 20:09:14

并不是说下决定的时候考虑是否真的能做到。这是下了决定之后的事情。

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-09-26 20:09:15

是啊

我 2020-09-26 20:09:45

只要下了决定，之后的事情就不一样了。不需要去控制

我 2020-09-26 20:10:27

也就是说下决定不需要用头脑去过多思考。直接下就行。不用考虑任何其他问题。

我 2020-09-26 20:12:19

特别是做不做得到，能不能行，诚心不诚心，都不用考虑。即使下决定的时候内心觉得恐惧或者欺骗，觉得自己根本不愿意这样做，只是嘴上说说而已。这都没关系。即使这种决定都是非常非常对的。

我 2020-09-26 20:12:53

完全符合第一条的标准

我 2020-09-26 20:13:00

没有任何不妥。

我 2020-09-26 20:13:45

所以不要被第一条吓住了。随便去下决定。因为这个决定通向真我，自然有真我背书。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:14:01

我现在就是持续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:14:07

做能做到的事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:14:09

尽可能的

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-26 20:15:56

决定自由 。下定决心。第一个目标是了了老师。

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-26 20:16:01

不接触外界，是否是必要的？莱斯特是关在家里凳子上一个人几个月实现的，我们每天接触太多外界人事物，，

我 2020-09-26 20:16:11

你现在下个决定试试，哪怕言不由心。就下着玩玩都行，都符合。

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-09-26 20:16:11

大彻大悟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:16:34

the way 2 里面说过

查看全文

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-09-26 20:16:44

其实自由最宝贵

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:16:54

you can't do it isolate

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:17:10

因为业力会驱使你去做

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-09-26 20:17:15

只是社会会洗脑，

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-26 20:17:49

@风?不需要隔离外界？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:18:07

为了不误导你，我贴原文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:18:11

你自己理解一下

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-09-26 20:18:17

一个人不接触外界冥想问问题，做释放最快

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:19:05

所以，在行动中是没有障碍的，障碍是认同有限的身体和心智，认同小我。如果你试着不进行任何行动，你不会成功，因为你的业力现在正在驱使你去行动。所以如果你想不进行任何行动，你不会成功，不管你的业力是什么，你都会去做的。所以想要什么都不做是没有用的，只有释放才有用，只有释放才会给你所有的道路，你做多快，它就来得多快。所以，行动与其说是阻碍，不如说是真正的帮助，因为当你在行动的时候，你被感受推着走，而感受在你行动的时候又会带来更多的感受，给你去释放掉所有的感受。所以你必须在这个世界中做，你必须在行动中做，你不能隔离尘世来做。当你隔离的时候，你只会逃避。

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-09-26 20:19:09

我觉得这需要定力，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:19:13

isolate ，我翻译为隔离

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-09-26 20:19:56

就像万花丛中过，片叶不沾身，或者出淤泥而不染的这种感觉

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-09-26 20:20:28

不管遭遇哪种状况，都保持觉知，就行

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-09-26 20:25:00

这个说得很好啊，以释放感受为目标的话，确实在社会中会有很多感受或情绪，无形中就增加了运用释放的机会，当然还是要有情绪的时候记得释放而不是跟随以往的行为模式做下意识的行动。

查看全文

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 20:28:39

@风?避世也行吧[愉快]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:29:37

或许也可以

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:29:42
我试过一段时间隔离
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:29:50
释放了七天
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 20:29:55
确实解决了不少问题
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-26 20:31:42
确实也可以是逃避的手段
我 2020-09-26 20:43:15
不会是逃避的手段
我 2020-09-26 20:43:41
因为，只会逃避不愿意去闭关释放
我 2020-09-26 20:43:47
坐不住的
我 2020-09-26 20:45:18
只要去持续释放，先不管效果，就已经是在向自由迈步
舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-26 20:52:00
我每天释放两个小时
舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-26 20:52:10
以前太多自我否定了
舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-26 20:52:16
自我挑剔
舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-26 20:52:25
完美主义
舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-26 20:52:37
释放让我行动力提高了很多
？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-09-26 20:54:08
请教下，我该先去看哪本资料学习呢[皱眉]
清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-26 20:54:54
圣多纳释放法
清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-26 20:55:20
有一本完整的书
？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-09-26 20:56:13
谢谢您[玫瑰]@元阴之水
a 智贤(q133325999) 2020-09-26 21:00:39
圣多纳释放法
查看全文
a 智贤(q133325999) 2020-09-26 21:01:10
@????????这里有释放法的书籍资料
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 21:01:30
也可以看那两个视频学
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 21:01:36
那是 92 年的资料

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 21:01:39

比较原始

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 21:01:51

没有被改动过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 21:01:52

a 智贤(q133325999) 2020-09-26 21:02:15

[憨笑][憨笑]

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-09-26 21:02:23

谢谢，谢谢[爱心][爱心][爱心] 我找找去[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 21:11:38

我试试[强]

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 21:12:57

莱斯特在他的视频里经常说试一试[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 21:13:49

我一定要自由大于其他一切！

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 21:17:37

我一定要自由大于其他一切！

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-26 21:21:27

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-26 21:26:34

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-26 21:26:49

[捂脸]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 21:38:13

我是新手，哈哈。向大家学习[抱拳]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-26 21:40:11

刚才又释放了几次内在的担忧，能够掌握步骤和方法了，释放完轻松很多

原始释放法学习群 2020-09-26 21:53:02

"然"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

我 2020-09-27 10:05:13

群聊的聊天记录

海星:不需要时间，只需要觉察，觉察就是释放，只要觉察到了，也就释放了 我是无限:这是在歪曲释放法了，属于比较严重的行为 我是无限:觉察是觉察，释放是释放，觉察以后再释放，这两者不能等同。觉得觉察就是释放就是在逃避释放，不是你有多厉害多高明 我是无限:好像自己修的有多么厉害，觉察一下就就就就就就没了，怎么可能？这是因为你没觉察到，或者你觉察到了表面一点点 我是无限:所以说你发现一觉察就释放掉了，挺 查看全文

林声鸣(linshengmi8798) 2020-09-27 10:13:41

只能说觉察是基础，是一切的前提

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-27 12:07:10

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-27 12:07:13

我 2020-09-27 12:09:15

@nobody?觉察本身就是本能，不需要去特意训练

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-27 12:15:45

觉察也是需要训练的，冥想有助于觉察，跳出来

我 2020-09-27 12:16:21

不是

我 2020-09-27 12:17:55

貌似通过训练好像提高了觉察能力，其实没有。只是因为这种训练解脱了一些走神的模式，造成一种觉察能力提高的假象

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:18:27

训练觉察可以这么说，是别的方法

我 2020-09-27 12:18:45

还有就是智慧增加，发生了什么事情，都会按照这种智慧的经验去看背后的东西，于是就觉得自己觉察能力增强了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:18:47

释放法的话，其实只要释放，就能越来越有能力觉察到情绪和欲望

我 2020-09-27 12:19:11

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:19:15

真我的天然状态嘛

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:19:23

释放掉遮蔽物就显现出来了

我 2020-09-27 12:19:31

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:19:35

不需要刻意去"锻炼"这个东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:19:41

包括专注也是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:20:01

以前混淆佛教禅法和释放法的时候，就会去锻炼这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:20:09

后来发现其实不如直接释放

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-27 12:21:15

佛说的觉察更多是练就定的能力，定住，不被思绪、情绪带走

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-27 12:21:29

如如不动的心

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-27 12:21:44

这是需要训练的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:21:58

不是，定力和觉察是两回事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:22:06

奢摩他和毗婆舍那

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:22:18

vippassanna

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-27 12:22:20

算了，字眼这些问题不讨论

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:22:25

即使在佛教也是两回事

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-27 12:25:01

我虽然没看过大家讨论的这个释放法，但是我尝试从个人观点来解释哈：释放理论上来说应该是比其他更快、更直接的方法。因为当你定不住的时候其实就是因为你被业力牵拉。把业力（负能量）释放走了，那股牵拉你的能量就不在了，你就更容易达成目标

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:25:37

这里面有历代经师和论师的颇多教理上的辨析

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:25:47

也需结合实证去了解

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:26:08

但是释放法不需要刻意锻炼定力和觉察能力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:26:15

它本身就是个完整的体系

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:26:56

它的完整性在于当你去用那个流程释放，每次释放一点，你会发现你自己感到更放松愉悦的同时，也会变得更专注、更有觉察

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-27 12:27:17

我也觉得释放法很赞，不需要懂什么灵性

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:27:30

因为那个阻碍你的、打扰你本来宁静的潜在驱动力被释放了

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-27 12:27:36

任何人可以直接拿来用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:27:41

心智会安静下来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:27:50

从而会更专注，更有觉察

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:28:03

这个不是通过其他方法的补充锻炼达到的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:28:31

而恰好是释放了覆盖着真我的情绪和欲望之后，真我天然的显现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-27 12:29:10

用个譬喻的话，类似于乌云散开了一些，太阳的光芒就更明亮

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-27 12:54:56

就像风一样的吹开了

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-27 12:55:00

[偷笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-27 12:58:38

@风?正确[强]

原始释放法学习群 2020-09-27 18:19:03

wxid_vpq9vqijspxa22: 我突然有个感觉，神让我们到这个世界体验，其实是来玩的对吧，尽情的玩[呲牙]

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-27 18:19:15

是的

原始释放法学习群 2020-09-27 18:19:19

wxid_vpq9vqijspxa22: 当然前提是你必须看破一切，放下一切，让心灵自由，要不怎么玩，看破了你的体验就是神的，他和你一起玩[呲牙]

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-27 18:19:32

把自己限制在一个身体里

原始释放法学习群 2020-09-27 18:19:41

wxid_vpq9vqijspxa22: 你想出演怎么样的角色，他就配合你，你喜悦他也喜悦，他也需要我们不同的体验，或许这就是心流[呲牙]

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-27 18:19:49

在有限里创造无限

原始释放法学习群 2020-09-27 18:20:09

wxid_vpq9vqijspxa22: [强]

原始释放法学习群 2020-09-27 18:20:58

[点击播放视频]

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-27 18:21:24

分享一个视频

H·Y 峰子？？(wxid_sjv057785geh22) 2020-09-27 18:44:49

[强]

原始释放法学习群 2020-09-27 19:22:33

wxid_vpq9vqijspxa22: 你确定想拥有它？

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-27 20:05:52

[表情]

我 2020-09-28 01:15:40

释放法进阶：不是去直接释放觉察到的情绪感受，而是释放自己对觉察到的情绪感受想要改变的欲望

查看全文

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-09-28 06:00:18

感谢分享！

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-28 06:30:22

谢谢整理

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-28 06:30:34

原始 6 步骤没错吧

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-28 06:30:37

翻译

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-28 07:21:37

感谢分享[强][强][胜利]

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-28 07:22:06

感谢分享！

不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-09-28 07:37:59

从风老师这里收获了不少[强]

黄秋华（灵惜）(wxid_whx7go24y33y22) 2020-09-28 08:27:43

@我是无限?谢谢分享 非常受益

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-09-28 08:28:49

《圣多纳释放法》第五章一整章都是讲释放想要改变的欲望。想要改变，就是想要控制，书里的原话。第 5 个步骤书里原话：如果你真的在哪里卡住了，把想要控制或改变这种被卡住的局面的欲望释放。所以，完全没有问题。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-28 08:29:59

嗯

然(dancing-moon) 2020-09-28 08:30:24

感谢分享！

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-09-28 08:30:46

无限老师现在才了解这个，可能是没有看过《圣多纳释放法》这本书，只看了《丰盛之书》

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-09-28 08:33:23

我更喜欢用《圣多纳释放法》这本书，因为这本书的编排更科学，完全符合人的心理的发展规律

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 08:33:40

海尔改动的部分，其实是把三大欲望改成了四大欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 08:34:07

在讲释放欲望时，这里面有一些区别

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 08:34:27

比如早期的基础释放法课程，以及莱斯特在进阶课程所讲的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 08:34:45

先释放想要控制和想要被认同，在这两个"想要"上工作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 08:35:13

然后那个想要生存（表现为对死亡的恐惧）才会自动浮现出来，让你看到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 08:35:20

这时你可以释放它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 08:35:39

当你释放它时，它像波浪一样出来，然后就结束了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 08:35:43

你就完全自由了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 08:36:24

海尔在书中添加了很多不必要的东西，而且没有讲清楚这个释放欲望的阶段

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 08:38:03

其他的地方还好，流程上，至少在写这本书的时候，没有删改太多

我 2020-09-28 09:02:54

@刘钦，谢谢你！?两本书都讲了，但是没有讲清楚，会导致在今后的释放过程中，不会重视这些。这些方法我曾经都用过，但是不知道这么重要，所以就没有去用，不知道要用这些方法，因为里面很多方法。谁知道用哪个呢？就是说增添了太多的东西，让人搞不清重点在哪里

我 2020-09-28 09:03:53

现在的新发现不是说新发现的这些方法，而是说真正才开始用上这些强大的工具，体会到它的强大

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:04:23

[吃瓜]

我 2020-09-28 09:04:25

反观莱斯特，他的讲课就非常非常简洁有力，重点突出，不会误导你

原始释放法学习群 2020-09-28 09:06:19

"Bruce"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

我 2020-09-28 09:07:33

最重要的是释放法入门跟进阶是不同的。入门的时候是会想象各种事情，去激发你的各种情绪欲望，然后去释放，用来学会释放，但是进阶的时候就是直接释放卡点，直通死亡恐惧。两本书都没有讲清这个卡点的用法。最起码我没有看到过，也可能之前看的时候水平太低，根本理解不了。到时候我再翻翻，看看有没有相关的介绍？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:08:36

海尔前面讲了释放想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:08:54

不过他后面讲四大欲望，这是混淆的部分

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:09:34

这些多余的部分，拿剃刀剃一下就好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:09:38

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:09:47

死亡是：控制，不安全感，求认同。

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:12:44

@我是无限?@风? 我会先释放情绪，而不是这三大欲望。 我只是一个入门者哈

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:13:10

我会尽量在比较平静的时候，去释放三大欲望哈

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:13:22

没事儿，熟悉了释放情绪就可以进阶了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:13:32

原先释放法课程也是分四天

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:13:45

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:13:53

第一个周末两天学释放情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:14:00

下一个周末两天学释放欲望

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:14:23

知道理论，然一步一步去做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:14:24

所以这个释放情绪的阶段没有必要滞留太久

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:14:36

只要熟悉了就可以尝试去释放欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:14:39

[憨笑]

我 2020-09-28 09:18:26

本人滞留了八年[偷笑]

我 2020-09-28 09:18:39

造成的后果就是释放情绪都可以直达恐惧[捂脸][捂脸][捂脸]

我 2020-09-28 09:18:50

只要功夫磨得深，铁杵也能磨成针

我 2020-09-28 09:19:11

但是付出的是难以想象的精力，释放就像去拼命一样

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:20:13

[抱拳]

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:20:20

海尔和拉里的释放法好像跟原始的不一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:20:32

嗯，有点区别

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:20:49

我的书上周开始找不到了

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:20:50

海尔的顺序挺好吧，先说释放抗拒，再说释放想要改变，然后三大欲望。海尔也说抗拒和想要改变相当于保护程序。后面就相当于特定问题特定释放组合的方式，释放爱恨，好坏，脑袋记住问题的记忆，愧疚感

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:20:53

不过海尔写那本书时还没改太多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:21:03

后来三重欢迎才开始放飞自我

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:21:03

准备去我家找找

我 2020-09-28 09:21:09

因为刹车没放，拼命去踩油门，你的油门必须比刹车更厉害，才能冲破它。所以说一定要去释放三大基本欲望。自由六步根本没说要你去释放情绪，他只说释放三大基本欲望！！！

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:21:09

嗯嗯

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:21:32

愧疚感那章写得特别好，对我帮助很大

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:21:48

你们看过《我和莱斯特》这本书吗

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:21:51

@舜生?分享一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:21:58

这本看过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:22:04

Stephen 写的吧

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:22:09

就圣多纳释放法这本书@敏儿宝宝

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:22:29

@舜生?好的

我 2020-09-28 09:22:46

那两本书对于初学者来讲还可以，最起码可以学会释放，但是一学会就马上要进阶了，但是这两本书都没有提及，可能让人无法进阶，这是最大的错误之处。

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:22:53

@舜生?你看看有文字就发出来，没有就算了

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:22:59

@风?对，他提到过其他老师把莱斯特的方法改变了，添加了一些东西进去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:23:00

海尔那本书的改动主要在四大欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:23:14

他有些解释是错的

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:23:18

说的进阶段是啥？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:23:18

是的

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:23:47

Stephen 说这种改动只会削弱释放法的威力

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:23:56

第十四章 从愧疚与羞耻中解脱

以愧疚与羞耻之名长存的谎言 安妮的故事：卸下重担 释放愧疚、羞耻的四个简单流程 深吸一口解脱后的新鲜空气吧 查看全文

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:23:57

@舜生?释放三大欲望就是高阶

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:23:58

我现在是体会他说的了

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:24:05

@舜生?谢谢

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:24:09

赞同

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:24:09

@敏儿宝宝?这章

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:24:26

@舜生?[拥抱][拥抱][亲亲][亲亲]

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:25:05

作为释放法导师，Stephan 算比较冷门的了

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:25:07

@敏儿宝宝?圣多纳释放法一直有强调所有不同的释放之后再去释放三大欲望呀

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:25:16

没搞懂，进阶是啥？

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:25:26

@舜生?我发你看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:25:35

进阶课程是莱斯特先生讲的 the way 系列等等

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:25:42

释放法进阶：不是去直接释放觉察到的情绪感受，而是释放自己对觉察到的情绪感受想要改变的欲望

查看全文

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:25:51

@舜生??? ??

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:25:56

就不是书籍说的是吧

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:26:11

看了，我又在做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:26:12

在学员学会释放法之后，莱斯特会定期和毕业生讲一些进阶的指导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:26:16

方法是不变的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:26:24

只是会有一些加速的指导而已

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:26:30

@风?这个

查看全文

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:26:39

@舜生??? ?? ?? ??

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:26:47

好的[抱拳][抱拳]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:27:23

你看过 kiss releasing system 吗

查看全文

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:27:42

嗯嗯@风

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:27:48

看过

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:27:54

网站

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:28:20

Stephen 宣称他仅仅教导莱斯特教过他的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:28:23

不做改动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:28:28

但我没有看过他那本书

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:28:30

对的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:28:34

所以也不知道他说的是不是

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:28:49

我相信他

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:29:35

不过是不是都没关系，我们已经上路了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:29:40

因为有了 92 年的视频

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:29:44

正确的方向

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:29:49

所以我也没有费劲去搞那本书

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:30:06

嗯，方法已经有了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:30:10

流程已经有了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:30:22

剩下的就是用它走完全程了

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:30:49

至少我们理清了一些之前的误解和混淆

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:31:16

释放法，是越往上走越简洁

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:31:27

剩下的就是简单一点，走完全程，去获得所有的好处

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:31:43

[玫瑰][玫瑰]

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:32:11

抗拒和想要改变，是保护程序，保护其他程序的程序，遇到卡点就释放这两点

黄秋华（灵惜）(wxid_whx7go24y33y22) 2020-09-28 09:32:19

@风 您好 我算是初学者 自己听了些音频和书籍 开始练习释放。家里买了三本书 终极自由 丰盛之书 圣多纳释放法（新旧两个版本）。我把丰盛之书和圣多纳释放法都看了，书里有些释放操作 不太相同。我想请问，如果以看书释放 先看哪本更适合呢

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:32:36

群主看到的自由六步第五步翻译是不是不太对[发抖]

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:33:00

我看到的翻译是 5、如果遇到难以释放的困境，则释放“想要改变困境”的这个感受。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:33:06

都可以看

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:33:27

终极自由之路不用着急看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:33:30

那是个理论补充

黄秋华（灵惜）(wxid_whx7go24y33y22) 2020-09-28 09:37:38

@风 我最初第一次接触是 圣多纳释放法 后来看了丰盛之书 操作步骤有些不同 我用丰盛之书的步骤来释放时 ，有些卡住 有时会增加那个管子 那个管子我有时想像不出来 会卡住

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:38:00

建议大家买书，翻译好点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:38:18

我建议你可以看看原始流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:38:23

92 年的那个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:38:28

群主的公众号上有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:38:38

其实方法就那么简单

黄秋华（灵惜）(wxid_whx7go24y33y22) 2020-09-28 09:38:39

嗯，好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:38:56

要不断去体验

我 2020-09-28 09:39:11

所以说，唉，这翻译挺乱的

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:39:28

海尔那本书的流程没什么问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:39:51

基本上还是属于原始流程，稍微加了一点自己的理解和应用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:40:06

但是他对欲望的解释和释放欲望的次第有点问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:40:26

这个对照 92 年的释放法视频，和莱斯特在 the way 里面的说法就可以看出来

黄秋华（灵惜）(wxid_whx7go24y33y22) 2020-09-28 09:40:31

嗯 今天也是看到群主公众号的信息 看到管子理论时 才反应过来 我自己在释放时，经常会刻意想像释放时的管子，管子的想像不出来时 我就会卡住 ，也有时会在想 管子是大还是小 然后 释放会中断

黄秋华（灵惜）(wxid_whx7go24y33y22) 2020-09-28 09:41:00

好的 @风 谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:41:06

意思是说，实际上你处理两大"想要"就行了

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:41:09

我翻了群主公众号关于六步的翻译了，这就考验民间翻译的功力了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:41:12

想要被认同和想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:41:50

这两大想要等同于世界

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:42:10

@风?那安全呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:42:29

你可以看看我翻译的 the way 那篇

我 2020-09-28 09:42:36

其实最大的缺陷就是没有讲进阶，就是这个绝了，简直了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:42:37

我截一段给你看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:43:01

莱斯特：对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。 让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。 但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界”，如果你做到了 ，你的行为接下来就会是：调转你朝着世界的方向，专注回你（you）自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。 所以第一步是你必须想要自由超过想要这个世界。第二个星期天是什么，谁记得？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:43:09

这是六步骤的第一步的解释

黄秋华（灵惜）(wxid_whx7go24y33y22) 2020-09-28 09:43:13

进阶 看了群主的分享 只是一直没太懂

我 2020-09-28 09:43:18

虽然进阶的方法也是原来的那些方法，但是你不说出来，别人得去悟，这就难了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:43:46

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。 它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。 但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。 但是我认为你们已经释放了足够多的想要被认同和想要控制，足以去向着对死亡的恐惧发起直接进攻。 去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。 如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。 起初对它的一点小小的释放，会允许你移到那个能够辨别和意识到“对死亡的恐惧仅仅是一种感受”的状态，而你现在则是把它等同于实际的死亡，这就是为什么你不允许它出来。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:44:06

这是想要生存（对死亡的恐惧）

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-09-28 09:44:11

@舜生?第五步这种翻译译者是谁？和我看到的不一样，我这一版本的译者是 kelly seven

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:44:14

也就是说，它是最基础的组成部分

我 2020-09-28 09:44:32

最起码我这么多年也没悟到，并且我发现自己的释放越来越难。我以为是越来越深入造成的，其实不是。虽然深入会难一点，但是凭借我释放这么多年的技术水平，怎么也不可能这么难。就我这几天搞懂之后，这几天的成果就相当于以前几个月

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:44:37

所以当你不停释放想要控制和想要被认同，对死亡的恐惧才会自动浮现出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:44:40

被你看到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:44:48

这个时候，你就能够面对它进行释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:45:04

所以最初的释放法课程都是要你先释放表面的想要控制和想要被认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:45:24

海尔用四大欲望来混淆这个，就把它变得很复杂

我 2020-09-28 09:45:28

@风?你有没有自由六步的原始英文莱斯特亲自讲的？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:45:51

the way 里面就有关于六步骤的解释啊

之子(wxid_87oubce8r3r522) 2020-09-28 09:45:53

释放卡点的方法是什么？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:45:58

只不过讲的比较散

我 2020-09-28 09:46:01

海尔的第四个欲望，想要分离合一的欲望，我觉得简直就瞎扯

我 2020-09-28 09:46:06

没完整的吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:46:18

我一个个翻译一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:46:25

可能有，但我不记得在哪个音频里了

我 2020-09-28 09:46:38

我的意思是英文原文，莱斯特直接说的

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:46:43

我觉得我有这个欲望哦！

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:46:49

总之六步骤的每一步骤，莱斯特都是亲自解释过的

我 2020-09-28 09:46:57

@敏儿宝宝?这个欲望不能称作基本欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:46:59

只不过没有放在一起

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:47:09

不是，海尔第四个欲望，是有存在意义，但不需要释放，它是一个背景

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:47:13

我每一个步骤都听到过

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:47:18

@我是无限?我觉得算吧！

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:47:24

[吃瓜][吃瓜][吃瓜]

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:47:29

我 2020-09-28 09:47:39

@敏儿宝宝?可能你都不知道，他说的那个欲望是什么？

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:47:43

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:47:57

但是原始的理论没有那么复杂

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:48:10

@我是无限?知道，比如我随时在分：你是你，我是我。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:48:10

莱斯特不止一次说，最底层的就是你的"对死亡的恐惧"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:48:15

释放掉那个，你就自由了

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:48:18

想要合一和分离，是土壤，这很符合灵修的理论

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:48:24

但不需要释放

我 2020-09-28 09:48:27

不是

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:48:44

比如：我和你不一样

我 2020-09-28 09:49:13

你看奇迹课程说的分离与合一。这才能称作分离和合一，海尔那简直屁都不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:49:14

我看书后面的问句里面带有想要分离

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:49:28

算了，无所谓

我 2020-09-28 09:49:35

最起码海尔解释错了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:49:42

总之，有纯粹的可以用，为什么要用改动过的？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:49:44

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:49:56

诞生在这个世界，从整体性出来，分离独立个人，有了我的认知，对爱分离的恐惧，恐惧没有爱，才孕育出想要安全的欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:49:58

用纯粹的就好了

我 2020-09-28 09:50:06

丰盛是书里面也有关于想要独立的欲望，也就是分离的欲望，但是他一句都没提，他不讲，他只是画了个图，带了一下，最起码那里他知道自己讲不出来

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:50:44

8??fu 置这行话 Http:/T?A7NIc5LnIyZ?da 開?? τ ao 寶??【释放法全集(丰盛之书+圣多纳+终极自由之路+莱斯特文辑）全新现货】

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:50:50

我觉得翻译问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:51:02

莱斯特亲自讲的理论和海尔的讲法区别比较大

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:51:04

不重要，释放遇到困难向莱斯特祈祷吧[偷笑][偷笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:51:09

我直接读的英文

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:51:24

嗯嗯，直接就六步

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:51:35

@我是无限?比如：我想随念头想下去的欲望。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:51:39

但是海尔那本书的流程没太大问题

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:51:44

莱斯特答应过所有释放法的学员都可以获得他无限的帮助

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:51:50

是的，这个不重要啦

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:51:54

这是真实的

我 2020-09-28 09:52:02

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:52:02

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:52:04

这是真实的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:52:10

直接呼唤莱斯特吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:52:12

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:52:41

@我是无限?对，我也同意这个“独立”就是分离

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:52:43

《零阻力的黄金人生》这本入门也可以看，国内人写的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:52:53

我们看看 the way 里面，莱斯特是怎么亲自解释这个过程的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:52:56

很简洁

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:53:03

其实释放法就很简单,了解基本的内容，直接去练就可以了

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:53:16

连讨论都不用讨论

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:53:18

书找回来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:53:26

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。 它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。 但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。

我 2020-09-28 09:53:28

你看这张图，上面想要独立的欲望，是凌驾于想要安全的欲望之上，这非常非常合理。甚至直接释放这个想要独立的欲望，会把整个头脑砍断

我 2020-09-28 09:53:41

这非常符合奇迹课程的论述

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:53:41

在爸爸家找到的

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:53:41

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:53:45

大家看看这个啊

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 09:53:45

[愉快][愉快][愉快]

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:53:52

@风?这就是第五步的莱斯特原版

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:53:54

莱斯特讲的很简单，没必要复杂化

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:53:57

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:54:13

哈哈

查看全文

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:54:20

想了解第五步的，直接来看上面莱斯特的解释吧

我 2020-09-28 09:54:42

六个步骤 1. 你想要进入内心的平静，让这种“想要”远远超出你想要认同、控制以及安全感的欲望。 2. 坚信你能通过运用释放法进入内心的平静。 3. 把你所有的感受都归为这三种欲望：想要被认同、想要控制和想要安全感。随时发现，随时释放。 4. 把做释放当成一种习惯。 5. 即使你遇到瓶颈，也要释放掉想要控制瓶颈的欲望。 6.?每次你做完释放都会更轻松愉悦，如果持续做释放，就会持续感到轻松愉悦。 丰盛之书里面的

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:54:43

从灵修来讲，灵魂本来就是本源分离出来，想要独立是灵魂渴望体验，这根本不需要释放

我 2020-09-28 09:55:08

@舜生?不是，你这个理解有严重问题

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:55:19

莱斯特的自由六步： 1、想要自由高于其他的一切。 2、决定并相信自己能够通过做释放获得自由。 3、认出所有的情绪都是三种基本欲望(想要认同、想要控制、想要生存)的表现形式，释放想要认同、想要控制、直到最后释放对死亡的恐惧。 4、持续不断的释放。 5、如果遇到难以释放的困境，则释放“想要改变困境”的这个感受。 6、释放更多，变得更幸福和更轻松，直到你超越幸福状态，进入不可动摇的安宁和自由的境界。 基本的释放方法： 1、选择一个主题，想象相关画面、声音、感受；或者正在经历事件的当下情景中。 2、集中注意力于自己的情绪中心（胸腹部位），感受当下的情绪。 3、察觉当下情绪的本源即是三种基本欲望（想要认同、想要控制、想要安全）之一。 4、问自己如下三个问题并回答 “我能释放这种感觉吗？”（是的） “我愿意释放这种感觉吗？”（是的） “什么时候？”（现在） 5、重复以上步骤，直到感觉到轻松、喜悦、自由、安宁。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:55:19

我们把这些概念性的东西放一边吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:55:27

承袭莱斯特先生的简洁

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:55:33

简单释放就好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:55:36

[憨笑]

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:56:20

反正六步就是了

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:56:40

再多讲述也是六步

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:56:51

对，干就是了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:56:56

嗯，六步骤包含了所需要的一切知识

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:56:58

干吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 09:57:08

概念性的东西讨论再多也是无益的

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:57:22

即使错了，中途也能发现

我 2020-09-28 09:58:16

这里面的第五步就不对。不是悟到难以释放的困境。以前我看到的也是这个，就是这个严重干扰我了。看起来好像挺对，其实大错特错。最起码误导了我这么多年。谁说要碰到的难以释放的困境才能用这一步？而是每时每刻都用！

查看全文

我 2020-09-28 09:58:37

@伯利恒之星?中途发现就难了，大部分都直接走偏了

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-28 09:59:01

@伯利恒之星?我是直接祈祷的[愉快]

我 2020-09-28 09:59:04

这个难以释放的困境就是个错误。

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:59:12

我其实也发现这个事实了@我是无限

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:59:13

不用太多于抓字句，然后当成金科玉律

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 09:59:21

我都是很灵活使用的

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:59:47

不过你现在不是发现了吗[偷笑]

我 2020-09-28 09:59:49

没有深入释放，是体会不到这两者的巨大差别的

黄秋华（灵惜）(wxid_whx7go24y33y22) 2020-09-28 09:59:58

@风 请问 您有翻译后的 6 步骤的完整版吗

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 09:59:58

时机刚刚好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:00:23

所以，用这些莱斯特最初的说法的意思，就是让大家了解一下莱斯特先生是怎么说的

我 2020-09-28 10:00:28

反正如果看不懂我说的，说明释放法还没入门，或者刚刚入门并没有真的深入，还有很多路要走[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:00:38

他说的比现在很多书的说法都要简洁很多

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 10:00:48

是的

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 10:00:51

我觉得是纠结太多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:00:51

如果一定要一些理论指导的话，可以看莱斯特的解释

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-28 10:01:02

其实，我最近觉得，不同法门的，最近都很同步

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 10:01:13

非要抓字眼，谋求正确性

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:01:18

然后，干就完事了

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-09-28 10:01:18

各位，如果非常害怕犯错，就是想要正确，也就是想要控制，而这正是要释放的。或者去释放对犯错的恐惧感受。

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 10:01:21

@我是无限?过去走错的路就释放掉吧，现在你可以加快速度了[偷笑][偷笑]

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 10:01:40

给你一个月时间

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 10:01:46

@刘钦，谢谢你！?就是这个意思

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 10:01:47

[机智][机智][机智]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:02:19

这其实没多大问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:02:27

有释放流程，有六步骤

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-28 10:02:27

哇，这句话点到我了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:02:34

做下去就可以了

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-09-28 10:02:35

@伯利恒之星?@舜生?[强]同意！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:02:37

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:03:36

the way 这些原始资料，不是把问题弄得更复杂，而是更简洁

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 10:03:40

[奸笑][奸笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:04:23

莱斯特总能找到最简单的方式来表达

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:04:57

直接看那个，可能会省下你很多时间

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:05:02

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 10:05:36

@风?很感谢你能翻译这些，给大家节省了时间

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:06:38

@伯利恒之星?感谢你给我提供的帮助

我 2020-09-28 10:06:57

这个观念是明显理解不到位。学习正确，不是说想要正确。越是欲望，决定是决定。这说明你没有分清楚欲望和决定的区别。就是比如说你要释放想要控制的欲望，吃饭这个欲望后，你才能真正去控制，而不是之前的陷入欲望里犹犹豫豫，停止不前

查看全文

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 10:07:25

我还没帮你呢你怎么就感谢了[偷笑]@风

我 2020-09-28 10:08:11

就是说你释放想要正确的欲望之后，你还是要去看正确的释放法对不对？就是说你做事之前是被一些恐惧逼迫你去做，释放这些恐惧之后，那其实做事是什么？自信，勇敢的去做是吧？更会追求正确和完美

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 10:08:16

后期我再提供帮助哈

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:08:17

其实是这样的，我稍微说明一下:我油管上关注海尔很久了，他现在教的方法已经和释放法没什么太大关联了，都是自创的方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:08:37

不过写那本书的时候，应该还好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:08:41

没有改太多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:08:49

哈哈

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:09:01

看来你释放得很深入

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 10:09:13

事实上没有

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 10:09:51

我之前一直在转来转去，前几个月才正式释放

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 10:10:07

重新开始认真对待

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:10:20

那我和你差不多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:10:33

之前停了差不多半年时间，一次都没释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:10:37

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 10:10:47

我停了几年

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:11:00

我接触了六年，真正释放的时间并不多

我 2020-09-28 10:11:05

很多时候，只要对释放法的理解有一点点偏差，造成的后果就是开始自创或者开始混用其他法门里面的词汇概念

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 10:11:36

之前我是理论派?? ，现在我回归实际释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:12:00

还是要实际释放

我 2020-09-28 10:12:13

而且初学者因为学习释放法确实会让自己的修行进步一大截，但是这个时容易产生对自己的实力误判，造成开始混用和误解释放法。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:12:13

我以前也喜欢研究理论

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:12:19

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 10:12:31

Only release can help you

我 2020-09-28 10:12:38

很多概念，其实并不理解，只是似是而非，但是认为自己理解对了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:12:42

correct

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 10:13:08

@我是无限?所以现在这个工作就很好

我 2020-09-28 10:13:17

其实理解不到位，甚至偏差，如果不在随后的释放中，不断的去修正，或者理解对，这种偏差只会越来越大

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 10:13:30

把多余的或者不准确的尽量去掉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:14:08

对，就是把添加的部分剃掉

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-09-28 10:14:12

这个方法是可以表达得很清晰的

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-28 10:14:13

let go and let God

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:14:15

用莱斯特原来的说法还原

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:14:29

莱斯特的说法真是简洁而清晰，而且有力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:14:36

我希望每个人都能看到

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-28 10:15:46

非常简单有力

查看全文

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-28 10:15:55

感谢@风?的工作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:16:22

个人理解我就不多说了，免得误导你们

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:16:28

我释放去了

我 2020-09-28 10:16:33

就像他之前发的那个圣多纳释放法释放愧疚的那一章，里面就有一句话严重误导。这一句:4、 接纳自己真实的感受。 这简直是胡扯

我 2020-09-28 10:17:10

释放着释放着，竟然变成的接纳自己真实的感受去了。哪个感受不真实呢？去释放不是去接纳

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 10:17:11

我一开始释放就是释放三大欲望的[吃瓜][吃瓜] 释放了几个月

我 2020-09-28 10:17:36

如果海尔原文真是这么写的，那就说明她根本就不懂释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:17:56

不至于不至于

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 10:18:00

后来是有了《丰盛之书》后，才从初级开始练：先释放情绪，然后释放三大欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:18:02

他可能加了点东西

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-28 10:18:07

我没看过海尔或者别人的释放法，看不进去，一直都看的莱斯特的文字

我 2020-09-28 10:18:17

就是属于一开始可能懂，因为莱特特这样教，但是他自己释放着释放着就开始偏差，然后偏差越来越大，他其实并没有真正理解那些释放法的原理，导致后面时不时就出现错误，时不时就出现错误

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:18:25

我们做还原的工作就好了，没必要批判

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:18:30

[憨笑]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 10:18:43

批

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 10:18:54

往死里批

我 2020-09-28 10:19:03

@风?为什么加东西？这就是证据。就是说他之前他以为他理解了，但是随着释放深入，他开始偏差了，偏差越来越大，然后就加进一些这些简直是混淆，或者说根本就是讲错的东西

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-28 10:19:03

同意

查看全文

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 10:19:28

群主，他给耽搁了八年，能不批才怪

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 10:19:31

[表情]

我 2020-09-28 10:19:36

不是批判，必须讲清楚这种现象的原因

我 2020-09-28 10:20:38

要不然只会被这个书上的这些误导的内容所骗。因为你认为海尔他学到了真正的释放法，只是后面有一点小瑕疵，只是自己添加了一点点，你这个理解的话，其实是就会耽误自己的释放。为什么不敢承认他没有学会？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 10:21:22

欲望就是一种分离感，海尔没讲错，操作上释放三大欲望就可以了，可以不用理会。

我 2020-09-28 10:21:25

这么多证据是吧都在表明这一点，为什么不敢承认呢？要敢承认你才能真正的甘心的按照莱特原来讲的方法去真正释放，而不是继续在这里妥协

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 10:21:25

能坚持八年也是赞，换了其他人没这么强想要自由的决心

原始释放法学习群 2020-09-28 10:22:23

你撤回了一条消息

我 2020-09-28 10:22:39

如果继续承认他比较精通释放法的话，好，那释放到最后他来一句，去接纳自己真实的感受，好，释放法彻底带歪了

我 2020-09-28 10:23:04

成功的释放法变成了接纳法

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 10:23:12

接纳和释放不矛盾，不是对立

我 2020-09-28 10:23:18

这就是一个大师的水平吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:23:35

你说的也有道理

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 10:23:38

释放抗拒，释放想要改变，自然而然是接纳状态

我 2020-09-28 10:23:42

你有这个观念是很正常的，因为这是一个非常常见的普遍的误解

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:23:49

大家尽量还是不要混杂这些概念吧，概念越简单越好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:23:53

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:24:10

概念只要刚好到能够指导我们实践就好了

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 10:24:17

唉，不抓字眼，因为每个人灵性知识不一样

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 10:24:35

四大欲望确实有点画蛇添足了，不用理它，也可能是海尔他自己的理解。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 10:24:58

分离感=欲望

我 2020-09-28 10:25:20

最起码那一章最后他不是你这个意思。而且你这句话其实也有一点点偏差，因为是放到最后，你看不到之前不接纳的那些问题所在了，就说其实这个状态也不能称之为接纳状态。但是这个也不影响理解了

查看全文

我 2020-09-28 10:25:46

你看情绪能级最后那个能级是接纳，接纳能级也是要释放的，它只是一个能级，对吧？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:26:07

倒数第二个能级

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:26:28

acceptance

我 2020-09-28 10:26:37

对，我说错了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-28 10:27:05

[强][强][强]我也一直这么想[呲牙]

查看全文

我 2020-09-28 10:27:23

就是到了最后那个平静的那个能级，他还是要继续释放，连平静都要释放掉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:27:41

嗯，peace 也是一个要释放的情绪状态

我 2020-09-28 10:27:53

最起码从这里就非常容易看出接纳，并不是最后的状态，释放法并不是接纳法

我 2020-09-28 10:28:15

书上翻译的是平静，但其实我也觉得应该叫平和或者其他

我 2020-09-28 10:29:15

释放想要改变某个情绪的欲望，他不是为了去接纳这个情绪，而是这样就放开了自己，抓住情绪的手，情绪自然会涌现而出，这个情绪涌现而出都不是他的目的，他的目的是为了让背后的死亡恐惧涌现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:29:46

最终状态是 imperturbability

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:30:00

莱斯特描述为一种任何人和事物都不可能打搅到你的状态

我 2020-09-28 10:30:24

最起码自由六部里面没有关于情绪的说明。这已经是非常说明问题所在。所以海尔说着说着竟然说要接纳自己真实的感受，这简直就是在胡扯，就是说这不是释放法里面要表达的东西

我 2020-09-28 10:31:04

表面上看，接纳自己真实的感受也不错，但是这对释放法没用啊！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:31:11

……我刚刚去有道查这个词，发现了一个神奇的事

我 2020-09-28 10:31:13

你自己可能好过一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:31:33

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:31:34

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:31:42

它的例句居然是释放法的六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:31:50

我 2020-09-28 10:31:59

[憨笑][憨笑][憨笑]

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-28 10:31:59

初始阶段，相比抗拒情绪感受，要接纳自然没错。但是再进一步，也是要做的是，要觉察、释放，而不是接纳，因为接纳，包含了一种“认同”的因素在里面，这反而助长了小我。简单说就是直接觉察，释放

我 2020-09-28 10:32:13

可能是这句话，现在出现的越来越多了，所以有道就收入了[憨笑]

我 2020-09-28 10:35:16

所以说释放法的误解是多么的容易，但是修正起来是多么难。要警醒。直接看莱斯特原始释放法多么重要！因为海尔跟拉里毕竟自己没有开悟，甚至最后都脱离释放法了，他写出来的东西里面肯定很多偏离的东西，一不小心就会严重误导释放法。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-28 10:36:48

有道很神奇的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-28 10:36:51

[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-28 10:37:05

见过不少神奇的例句

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:37:17

看来这个词汇还算是用的比较少的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:37:32

释放法专门选了一个比较冷门的词来描述那种状态

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 10:37:36

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 10:43:42

@我是无限?@风?辛苦付出[抱拳]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 10:49:15

群主都干了八年了[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-28 10:52:36

[强][强][强]

原始释放法学习群 2020-09-28 10:53:10

chensan354601：接纳也是指一种状态，言语断道，自己的体验不代表正确，执着任何东西都是在障碍前行之路，如果总是去争辩啥对啥错，是头脑模式，诚心去发愿让莱斯特指引前行的路比看啥听谁讲都强百倍万倍，祂一直在陪伴我们，定不会让人失望，一定会在最适合的时间出现最适合自己的方法和指引。祝福所有人

然(dancing-moon) 2020-09-28 10:54:00

请问感觉不到释放的效果，需要释放什么呢

然(dancing-moon) 2020-09-28 10:54:25

释放想要效果的感受吗

我 2020-09-28 10:56:43

其实你偏向于执着法[捂脸]

查看全文

我 2020-09-28 10:58:04

既然我们来学释放法，当然是要学对，因为释放法本身很简单，可以没有任何修行基础就可以学对，那就学对好了。至于莱特的指引那就算了，先不谈这些玄而又玄的东西，最起码释放法里面没有说释放不了就去通灵他

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 10:59:03

我觉得群主说的很对，释放法不是接纳法。解除头脑的防卫，情绪感受会自己跑出去，不存在某个人在接纳什么东西。

我 2020-09-28 11:00:16

所以说有的一些修行基础去学时代呢啊，反而是个巨大的障碍，因为别的法门里面的各种词汇都会胡乱的强行加在方法里面，甚至自己都不知道自己用了。要一个个去修正是多么的麻烦。就比如莱斯特没有说执着这个词，他说的是死亡恐惧，我们释放掉死亡恐惧，我们就自由了，而没有说因为执着，去释放执着。执着完全是外来词汇。即使放下执着有用，但这不是释放法啊

我 2020-09-28 11:02:36

而没有修行基础呢，他会非常的谦虚和虚心，他会非常严格的按照释放法说的来做，不会去这样乱用，然后就会很容易的学到真正的时代呢啊，不会被这些外来的词汇干扰，甚至接触到了其他方法，也会去试图用释放法去理解，这样一来，虽然别的法门可能理解不到位，但是释放法毕竟他还没有偏，是吧？

我 2020-09-28 11:04:40

我发现我就是这样，因为太喜欢释放法了，一接触到就非常严格的按照释放法去做，并且立即学会释放了。所以虽然接触了很多别的法门，但是始终释放法没有偏，因为释放法已经学会了后，自己非常清楚，是犯法的威力，别的法门接触一段时间没什么效果，就会放弃，又会拿起释放法继续释放，并且还不会胡乱混用。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 11:05:28

就是一个放开（放手）的动作，这有多难，太多灵性知识障碍头脑，让头脑不知如何是好[偷笑]

我 2020-09-28 11:05:43

[憨笑]

我 2020-09-28 11:05:47

是的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 11:06:10

我觉得海尔那个做抓笔练习真的很棒[呲牙]

我 2020-09-28 11:07:35

在我接触释放法的这 8 年里，一开始流行的是各种催眠，然后是一的法则，吸引力法则，然后是当下的力量，然后是奇迹课程，一念之转等等。反正一路过来，释放法仍然是我的最爱，因为只有释放法才让我进步明显，其他方法玄之又玄啊[憨笑]

原始释放法学习群 2020-09-28 11:08:49

"战斗"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

我 2020-09-28 11:09:29

@Nothing[太阳]?这些书里的很多东西都要取其精华去其糟粕。放下笔的这个比喻跟插管子的比喻都是非常好的，从不同角度去让初学者学会释放。但是可惜海尔跟拉里自己后面都偏了，这也可以证明，只要差之毫厘，谬以千里。后来者更要慎之又慎

我 2020-09-28 11:13:26

释放法最容易的误解成，只是感受法，只是观照法，只是觉察法，当下法，一念之转法，三重欢迎法，接纳法，执着法。还有很多，一下子忘记了[捂脸]

我 2020-09-28 11:14:19

真的是太容易，太容易误解了

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 11:15:38

群主在用生命碰壁走过来[偷笑]

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 11:17:31

在我刚开始接触释放法只言片语的时候，是不屑一顾的，但看完完整的理论，简直打开新世界，正如海尔在书里写的，这是最后一块拼图

我 2020-09-28 11:18:06

其实这真的不是说去否定谁，抨击谁。因为这真的是非常非常严重的误导，按照这个误导理解下去，不仅自己被误导，而且还容易误导别人，因为你的发言也全是这些误导的言论，所以说为什么总是这么严格的去指出，好像很烦一样，好像牛皮糖一样，好像极其想要改变谁一样，这个不经历过这些误导的过程，就不会这么清晰的明白这些不同以及严重程度。为什么释放不了？有个很巨大的原因，就是因为都理解错了。真正的释放法，真的是训练几次简单的引导几次就会了。如果你误导好吧，该释放的时候你去观照，该释放的时候你去欢迎，该释放的时候你去医一念之转。反正就是没有去释放[憨笑]

我 2020-09-28 11:22:47

甚至于少部分真正学会了释放法的，比如我自己，也因为书里的这些误导，难以存进。不是说一个小小的误导，很简单，修正过来，但是你如果不知道这是误导的话，你可能是放几千次几万次还卡在这里。即使你强行突破了，你都不知道自己怎么突破的，以后你只能每次都使用这种强行法。这就造成了释放精通的太少了，最起码这几年我没有看到过一个。就是因为释放的原始方法没有，然后进阶方法也没有翻译过来。你看莱斯特在 theway 一开始就说按照你们这样释放的方法是不可能达到自由。不要认为那只是说笑，这是多么的可悲。最起码用我的经历验证了这句话的真实性。

我 2020-09-28 11:24:45

也可以反过来看海尔跟拉里最后的结局，是不是也被这句话说死？不仅自误，而且误人。

原始释放法学习群 2020-09-28 11:27:40

"??"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-09-28 11:28:01

"乐道"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-09-28 11:28:03

"冰紫"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-09-28 11:33:11

"和冉"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-28 11:50:47

卡主的时候，使用“怎么办”的流程，这里怎么办的流程是什么？

我 2020-09-28 11:51:18

@风

我 2020-09-28 11:51:31

快出来回答问题

我 2020-09-28 11:52:39

莱斯特有没有专门讲这个怎么办的流程？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:52:59

这个说的就是第五步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:53:07

the"how to"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:53:11

他后面有解释

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:53:32

去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:53:44

就是 let go 这个想要改变

我 2020-09-28 11:54:16

他没用详细专门单独讲吗？我是能懂不知道其他道友懂不懂

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:54:43

你说具体流程吗？

我 2020-09-28 11:54:48

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:54:57

莱斯特不在进阶课程里面讲具体流程

文兰(wxid_8h2wm9sesflc21) 2020-09-28 11:55:06

这么多条信息，莱斯特原始释放法的流程到底是什么

我 2020-09-28 11:55:07

[憨笑]也对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:55:08

因为那些工具都已经在基础课程中讲过了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:55:25

我发一段基础课程的导引

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:55:28

你们就知道了

文兰(wxid_8h2wm9sesflc21) 2020-09-28 11:55:31

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-28 11:55:41

原始就是三个吗 能不能 要不要 什么时候

我 2020-09-28 11:55:48

比如我只要一提醒立即就懂得怎么去用，进阶就是进阶课[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:56:05

指导员：你能看到关于它们的感受吗？ 学员：是的，我很生气，对于那些…… 指导员：让你自己感受到那个愤怒的感受，你能感受到它吗？ 学员：是的 指导员：好，它是想要被认同还是想要控制？ （学员沉默三秒，笑了出来） 学员：我认为它一定是想要控制，然后很快我看到我没有办法控制……（笑） 指导员：OK，再看看，看看你是否有更多，对你想要控制这个情景更加地觉察一些 学员：好，我能说我自己想要去控制，我不喜欢这样但是它们都来了…… 指导员：所以仅仅是看着它，你看到了吗，看看是否有更多的想要被认同？ 学员：我在试着进入它 指导员：好的，这很简单，你能看到你现在什么感受吗？ 学员：OK…… 指导员：想一想，只是回顾一下，你今天早上看到了什么，看看你的感受是关于什么的？ 学员：好的 指导员：很快你看到它是想要控制，接着它马上就被释放了？ 学员：所以，我之前没有做过类似的事，我是不是必须对自己问这些问题…… 指导员：哦，我知道，因为你今天是第一次做……

文兰(wxid_8h2wm9sesflc21) 2020-09-28 11:56:13

原来是六步，现在是这个吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:56:15

这是视频里面的一段引导过程

我 2020-09-28 11:56:16

有了一段释放的基础，听进阶课就会受益无穷

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:56:21

你们看看这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:56:28

六步骤就是莱斯特的

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:56:57

这段引导录像就讲解了这个"how to"的具体运用方式

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:57:07

他在引导学员释放的时候

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:57:20

学员说卡住了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:57:24

get stuck

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:58:09

……我靠，我难道漏译了？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:58:39

哦，没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:58:41

不是这段

乐道(wxid_9wiksc4tmy7b11) 2020-09-28 11:58:43

@风?有 the way 的文档吗？

文兰(wxid_8h2wm9sesflc21) 2020-09-28 11:58:50

莱斯特的自由六步： 1、想要自由高于其他的一切。 2、决定并相信自己能够通过做释放获得自由。 3、认出所有的情绪都是三种基本欲望(想要认可、想要控制、想要生存)的表现形式，释放想要认可、想要控制、直到最后释放对死亡的恐惧。 4、持续不断的释放。 5、如果遇到难以释放的困境，则释放“想要改变困境”。 6、释放更多，变得更幸福和更轻松，直到你超越幸福状态，进入不可动摇的安宁和自由的境界。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:59:00

学员：我在试着去搞定想要被认同，释放想要被认同，人们来到我这里时我在释放对这些特定的人的想要被认同。然后就在今天早上，我……不好意思……（有些激动） 指导员：OK，试着透过这些故事，只是让它们浮现，只是让它们浮现。我说，是驱动你的想要被认同，你能只是让它们离开吗？ 学员：是的 指导员：只是让更多的“想要”浮现吗？你能只是允许它们被释放吗？ 学员：是的 指导员：OK，你能再多释放一些吗？ 学员：（点点头） 指导员：你还有想要被认同吗？ 学员：变得很少了 指导员：你能允许它被释放吗？ 学员：是的 指导员：OK，你能觉察到更多吗？ 学员：是的 指导员：OK，仅仅是让你自己变得更有觉察 学员：卡住了 指导员：OK，你是想要让过程变快一些。这是想要控制吗？ 学员：（点点头） 指导员：它是不是直接被释放了？ 学员：是的，它们走了

文兰(wxid_8h2wm9sesflc21) 2020-09-28 11:59:09

@风?就是这个吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:59:30

有，之前群主发到了公众号里

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 11:59:56

@张芾?你看，这个过程就体现了

乐道(wxid_9wiksc4tmy7b11) 2020-09-28 11:59:58

@风?好的，谢谢，我去找

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:00:47

这个方法很简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:01:17

指导员引导学员去觉察，学员说卡住了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:01:33

然后指导员让他去看这是不是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:01:47

然后在觉察到之后，就把它释放了

乐道(wxid_9wiksc4tmy7b11) 2020-09-28 12:02:06

释放法进阶课程：如何持续释放直至死亡恐惧？释放想要改变卡住的状态的欲望就行

查看全文

乐道(wxid_9wiksc4tmy7b11) 2020-09-28 12:02:29

@风是这?一篇吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:02:37

这是群聊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:03:02

莱斯特-释放的方法 The Way，Part 1

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:03:03

莱斯特-释放的方法 The Way，Part 2

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:03:11

圣多纳释放法 1992 年教学视频 1

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:03:19

圣多纳释放法 1992 年教学视频 5

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:03:44

我目前为止翻译的东西都在这里

乐道(wxid_9wiksc4tmy7b11) 2020-09-28 12:03:51

@风?多谢[强]

原始释放法学习群 2020-09-28 12:04:15

"郑辉"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-09-28 12:04:19

"紫晶"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

然(dancing-moon) 2020-09-28 12:05:59

@风?感谢你的分享！

然(dancing-moon) 2020-09-28 12:11:59

那股厚重的感受，变轻了，就是释放了吗？

然(dancing-moon) 2020-09-28 12:12:33

怎么样才能知道自己释放掉了呢，如何检验呢

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-28 12:13:21

@风?明白了，就是卡主时，继续觉察卡主的感受并归于想要控制的欲望，然后 let go

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:13:40

觉察你是否想要改变这个卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:14:02

释放是一个很明晰的感觉

查看全文

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-28 12:14:10

原来这么简单

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-28 12:14:26

所有感受，仅仅当做感受，释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:14:28

胸腹之处的感受会消散

原始释放法学习群 2020-09-28 12:14:33

"味道"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

然(dancing-moon) 2020-09-28 12:14:36

但是总感觉，没有释放干净

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:14:37

会带着一种轻松和愉悦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:14:46

那就继续释放就行了

味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-09-28 12:14:46

谢谢

然(dancing-moon) 2020-09-28 12:14:49

然后这种感受还会再来

然(dancing-moon) 2020-09-28 12:15:00

嗯

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-28 12:18:01

请问有了情绪后 胸口处会有拥堵的感觉 是感受这个堵的感觉吗

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:21:33

感受情绪

我 2020-09-28 12:29:01

一边感受情绪一边问三问句，情绪会被不断释放。如果堵的感受还在，继续释放堵的感受

我 2020-09-28 12:29:28

并且注意体会这种释放放手情绪就离开的过程

我 2020-09-28 12:31:36

如果可以的话，也试试插管子。只要能学会释放都行。关键是去体会这个释放的过程。

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-28 12:32:13

谢谢

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-28 12:32:40

还用追溯情绪背后的三大欲望吗

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-28 12:33:57

我还有一个经常遇到的问题

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-28 12:34:21

三个问题的答案 是 不 不知道

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-28 12:34:44

不清楚哪个回答才是诚实的

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-28 12:34:59

我的方法是一遍遍试

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:38:27

这个凭感觉回答就行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:38:34

回答并不重要

我 2020-09-28 12:39:20

建议不要去回答，直接问就是了，一边问一边觉察胸腹间的感受

我 2020-09-28 12:39:51

其实不需要回答的，释放了你自己知道，没释放自己也知道，去回答呢，就是多此一举[憨笑]

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-28 12:39:58

谢谢两位

我 2020-09-28 12:40:43

一定要注意去体会释放的这个过程。只要自己愿意放手，让情绪离开，情绪就会直接离开

我 2020-09-28 12:40:53

注意去直接观察到这个现象

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-28 12:40:53

被回答的答案绕圈子绕晕了

我 2020-09-28 12:41:23

一开始学释放根本就不是为了去真的释放啥，是为了去学会怎么释放

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-28 12:43:05

@我是无限?我释放了四个月，从来都是问，不回答

查看全文

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-28 12:43:20

这个问题就是引导人们放下情绪

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-28 12:43:24

@幸运星身心灵疗愈 ?谢谢

我 2020-09-28 12:43:28

[憨笑][强]很聪明啊！

DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-09-28 12:43:59

三问句是用你 还是我

我 2020-09-28 12:44:29

我记得我那个时候去学释放法时候也是去回答问题，回答个不愿意好像也不对，回答个愿意好像情绪就被压下去了，不回答案好得多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:45:11

原文是 could you

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:45:14

其实按照语境

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:45:19

你甚至可以省略这个主语

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:45:25

能不能放它离开？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:45:29

愿不愿意？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:45:31

什么时候？

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 12:45:38

我会回答

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:45:45

这样就不用纠结是你还是我了

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 12:45:46

全是否定回答

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 12:45:47

DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-09-28 12:45:54

@风?感谢??

我 2020-09-28 12:46:07

我觉得应该是用我。因为原文可能是是引导别人释放，所以用你。其实自己引导自己就是用我。这个肯定不重要了

原始释放法学习群 2020-09-28 12:47:58

"念"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-09-28 12:51:12

"a man"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-09-28 12:54:47

"宏"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-28 12:55:03

[抱拳]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-09-28 12:55:51

[偷笑][玫瑰]

查看全文

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-28 12:56:13

@我是无限?谢谢群主，群主很真诚

DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-09-28 12:58:29

我最近释放，总是心里，第一个问句是我愿不愿意、再是能不能

DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-09-28 12:58:47

这种顺序有问题吗

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 13:04:10

我回答不愿意时，感受到强烈的对抗。非常好

我 2020-09-28 13:12:41

@DMX?第一个是我能不能，第二个是愿不愿意，第三个是什么时候

我 2020-09-28 13:13:07

问题都不是关键，关键是去体会那种释放的过程，熟悉之后都不用问句了，直接释放就行了[憨笑]

a 智贤(q133325999) 2020-09-28 13:21:46

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-28 13:24:15

[强]

原始释放法学习群 2020-09-28 13:33:12

chensan354601：@我是无限?没时间争辩，嗯，我是执着，执着我喜欢的释放法和上师不能被误传，莱斯特因传法人被误解，可笑哈！更可笑是一直呆在这，是怕我拉进来的人被误导

太远，可笑至极，业缘不同，就算误导也是为走的更远做准备，学灵性后谁沒接触过几个法门，自己在那个法门中沒证悟不代表那个法门不好，顶多是不适合自己，别人修他法一样可以开悟，别妄言啥啥不好，顶多自己适合喜欢，传播释放法是功德无量的事，别用太多头脑，祝福你 。释放法让我见证天上掉馅饼，百万以上不多也不少吧，小奇迹就不用说了，但如莱斯特所说，大概意思是只追求财富，过段时间就会停滞，他的学生里就有，我也同样，而且人呀有点小心得小体验就自以为是[捂脸]，继续前行。如果说发愿请上师指引是玄的东西，说明头脑太强了，任何时候只要想要寻求帮助，不知道自己如何走下去，绝不会被担务，这点我验证过，群主可以不认同。大家还是自己去检验检验为好，更多的时候多看莱斯特讲的多好，世面上的书，群友最近翻译那么多视频足够看。不说了退咯，张嘴就容易是小我在表达，祝福大家早日证悟[爱心]

原始释放法学习群 2020-09-28 13:33:25

我 2020-09-28 13:36:54

@澜?首先我没有说别的法门不好，我只是说不要去混淆释放法

我 2020-09-28 13:39:33

其次，释放里面真的没有遇到困境就去呼唤莱斯特的这个方法吧。最起码这不是释放法，只是说单独说出了的一个方法。但是你的观点是什么？你的观点是遇到困境呢？不是在方法上去看看有什么做的不对的地方，而是方法错了都没事，只要去呼唤莱斯特跟他通通灵就行了，这不滑稽吗

我 2020-09-28 13:40:34

释放法又成功的变成了通灵法吗？又长见识了，脑洞大开[捂脸]

我 2020-09-28 13:41:28

来到群里，我当然会在群里做这些指导，如果你觉得我的不对，退群也行嘛，因为在群里我就必须去修正这些。

我 2020-09-28 13:41:53

如果你觉得怕干扰你推荐进来的那几位道友，那你直接跟他们联系下，他们退群嘛，是不是？这不是你呆在群里的理由啊？

我 2020-09-28 13:42:39

更加不是你到群里来作出指导的理由。因为这个群是释放法，入门群更加严格，更加不会让这些乱七八糟的理论来污染这里，误导初学者。

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 13:42:57

呵呵

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 13:43:09

我们是一群扛精

我 2020-09-28 13:44:45

就是说谈不拢，你就退群，我是群主，我当然死都不退。这是底线。

我 2020-09-28 13:49:01

其实像这种陷入头脑的，他不会承认自己陷入头脑，他反而会有很多这种随意拿过来的那些理论来为自己争辩，但是经不起推敲，经不起验证。当然这是题外话，不需要去懂这个。只要去学会简单的释放就行了。越是简简单单的去释放，越能学会。

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-28 13:51:06

我也这样认为 他自己寻求别人认同的欲望 都没释放干净

我 2020-09-28 13:51:17

当群里的一种说法，如果群主不去把关，不去把该去掉的去掉，群风就会变，那种释放的气氛就不再有了。所以我每次都是被逼的上去跟群友讨论争辩对抗，甚至踢人，没有办法的事情。处在群主这个位置，必须这样做。这样初学者才能容易在群里看到促进自己释放的东西，而不是各种误导。

我 2020-09-28 13:52:33

有太多的群，满眼都是误导，满眼都是乱七八糟，全都自由的发挥想象，发挥头脑，想到啥就说啥，这种群就只是个讨论群，他不是学习群，他更加不是专修群，这里是释放法学习群和专修群。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-28 13:54:34

[强]

我 2020-09-28 13:54:39

并且因为害怕引起误导，所以我要争辩啥都是直接说出来，不会去温柔的加以对待，由于是在群里没有办法的事情，只能直说直接了当，所以就容易产生抗拒跟矛盾，这个希望大家能理解，如果私聊的话，我就会用词非常的考虑。

文兰(wxid_8h2wm9sesflc21) 2020-09-28 13:55:38

理解，感恩付出[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

我 2020-09-28 13:56:03

这也是免费群和收费群的区别，收费群，他可能考虑到一个收费，不敢直接说，我是免费群，我怕什么是吧？我问心无愧，对不对？我直接了当，我行的正站的直，就更加不会有妥协。更何况我是群主，我是老大，对不对？[憨笑] 开玩笑的啊

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-28 13:56:56

[强][强][强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-28 13:57:54

这个群的能量场还是很高的，我刚进来就能感受到[呲牙]也需要大家的共同维护

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-28 13:58:02

@澜?这是啥书

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-09-28 13:58:14

??????呼唤莱斯特，我去

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-09-28 13:59:25

喜欢群主大大的直率[强][玫瑰]

我 2020-09-28 14:00:36

怕鬼的一般难以去直接通灵，呼唤求助其实是可以的。确实会有帮助，我也试过很多次[憨笑]所以说并不是我不懂，而是这方法问题怎么扯到去通灵莱斯特让他给你解决呢？这个就有点说不不过去了。也许莱斯特派风过来指导大家呢，是吧？[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 14:00:52

[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 14:00:58

这里面有个问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 14:01:22

通灵的话，你怎么知道是莱斯特而不是不好的灵

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 14:01:28

所以还是不要以这个为标准了

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-09-28 14:01:39

通灵莱斯特?? ?? ??

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-28 14:01:57

不要外求。内求才是王道

我 2020-09-28 14:02:04

[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 14:02:09

我发一段莱斯特的原话

原始释放法学习群 2020-09-28 14:02:38

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 14:03:02

Lester: And they said it a thousand years ago, a million years ago, a billion years ago, a billion, billion years ago, and in the future they'll say the same thing. Because Truth is that which never changes; It is changeless. The basic Truth will never change in all eternity and you can know this for the entire universe. If somebody comes from a planet billions and billions of light-years away and tells you otherwise, no matter how high he looks, acts and talks, if it doesn't fit in with what you know of the changeless Truth, you can be sure he's wrong, even though he's acting and looking like a god. 答：一千年前他们就这么说过，一百万年前也是，十亿年前也是，无数年前也是，未来他们说的也会是同一个东西。因为真理从不改变，永不改变，整个宇宙都是这样。如果有个来自无数光年以外的存在告诉你相反的东西，不管他的言谈举止有多像上帝，如果他所说的跟你所知的永不改变的真理相悖，你可以确定他是错的。 Do you know what I'm saying? Even if an angel tells you something, if it's not in accordance with Truth, reject it, because there are so many high appearing beings that look like gods that you can be very easily fooled,-until you know the Truth. Truth is the same throughout from infinity to infinity. 你明白我的意思吗？哪怕是天使告诉你，但只要他说的违背真理，那就拒绝相信，因为你很容易被很多看起来像上帝的高灵所愚弄，除非你知道真理。真理不管放在哪里，都是一样的。真理贯穿全宇宙

我 2020-09-28 14:03:45

[憨笑]看来莱斯特有先见之明啊先提醒了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 14:05:16

莱斯特的确说过他会帮助每一个想要释放的人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 14:05:32

但是应该不能以通灵为标准

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 14:05:43

否则你怎么知道自己是不是被高灵愚弄

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 14:05:48

黄秋华（灵惜）(wxid_whx7go24y33y22) 2020-09-28 14:06:19

高灵还这么贪玩啊[呲牙][呲牙]

我 2020-09-28 14:06:24

不要说高灵了，首先有没有被自己的头脑所愚弄都还没有搞清楚啊

黄秋华（灵惜）(wxid_whx7go24y33y22) 2020-09-28 14:06:35

[强][强][强]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-28 14:06:43

当过于依赖于外求，这种依赖的频率就容易吸引来相应频率的奇怪东西，不容易分辨[偷笑]而且外求的时候，其实就是你把自己变弱小的时候。其实你本来很强大的，你本来就是无所不能的，但你发出了这一念的同时就把自己变弱小了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-28 14:07:09

这就是为什么不提倡外求

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-09-28 14:07:12

[表情]

乐道(wxid_9wiksc4tmy7b11) 2020-09-28 14:08:54

真正的高灵是我们的自性，如果认为有一个外在的与我们不同的高级存在，那肯定是跑偏了

我 2020-09-28 14:09:11

@风?如果有时间的话，可以在群里引导新人，因为我的话处在这种状态，有的时候说得不好，容易越级，你的话就可以指导他们入门的时候更加清晰

我 2020-09-28 14:10:07

我就负责开炮吧[憨笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-28 14:10:19

如果觉得释放不了而外求高灵，其实不如先放过现在这个想要释放的执念，先顺其自然。也许缘分还没到，等缘分到了、能量充足的时候，你自然就能释放你想要释放的东西

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-09-28 14:10:36

?? ?? ?? ?? ?? ??

查看全文

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-28 14:10:56

开炮属于控制

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-28 14:11:05

[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-28 14:11:54

顺其自然就好，不必太执着[呲牙]

我 2020-09-28 14:12:27

可以控制啊。去控制背后没有恐惧在推动有没有心理负担。就是说，要释放想要控制的欲望，但是并不是说不能控制。打个比喻，吃饭前前饥饿，然后就想去吃，你可以直接先释放这股饥饿感，释放之后，你再去吃饭也可以，并不是说释放了饥饿感，就不能去吃饭了

我 2020-09-28 14:12:58

你看你看，我又要开炮了。释放法不是顺其自然法，要警醒这个顺其自然

我 2020-09-28 14:13:29

哪有什么自然，是吧？这不都是情绪欲望，恐惧在作怪嘛？

我 2020-09-28 14:13:58

如果你觉得顺其自然存在，就说明这些是脱离自己掌控，这些自己负责不了，只能顺其自然，随波逐流，这是不对的。

我 2020-09-28 14:14:46

最起码在释放法的理论里，这个世界背后是死亡恐惧在推动。这就不是顺其自然了。

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-28 14:15:02

群主你冷静一下，真有情绪了。

我 2020-09-28 14:15:05

释放法讲究 100%负全责

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-28 14:15:29

你今天心情不好阿??

我 2020-09-28 14:16:28

这里我也要纠正一下，就是你如果觉得对方有情绪，那一定是自己的情绪，因为对方的情绪，你怎么感觉的到呢？你感觉到的是自己的情绪，对不对？先去释放这个情绪，释放掉之后会发现对方好像也没啥情绪

查看全文

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-28 14:16:45

哦

我 2020-09-28 14:17:15

我对自己的情绪，我对别人的情绪，别人对我的情绪，别人对别人的情绪都是我的情绪，因为都是我在感觉我在体验，我在想。可以都去释放它，这很好玩的，会让自己的世界观大为改变

我 2020-09-28 14:17:51

即使对方处在情绪里，他在哭泣，但是我感觉到的她的情绪，还只是我的情绪，不是他的。

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-09-28 14:18:12

赞，这话说的好

我 2020-09-28 14:19:06

要怎么样才能真正感觉到对方的情绪？像莱斯特一样，他瞬间出体，瞬间到了别人身上，那个时候感受到的就是对方真正的情绪。

我 2020-09-28 14:19:25

但是那是那是莱斯特的开悟以后的事情

我 2020-09-28 14:21:29

关于那个顺其自然，我还想补充一下，就是释放对一件事情改变的欲望后，不是让这件事情顺其自然，是让真我接手。但是真我接手都不是自己释放的目的。自己释放的目的是释放自己想要改变的欲望，让那个死亡恐惧出来

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-28 14:23:19

高灵不一定了悟上帝

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-28 14:23:59

就像有些瑜伽士道士法术很高 但是不一定自在解脱了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-28 14:26:52

法术 奇迹 特异功能 是幻相中的幻相 玛雅中的玛雅 道行高的人可以控制玛雅 又有了悟上帝之人说 一切皆幻象唯有真我或者神真实永恒

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-28 14:27:38

其他都是变幻无常

然(dancing-moon) 2020-09-28 14:47:25

看到有的资料里面提到，是先接纳或是允许，在释放？需要先允许，还是直接释放呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 14:48:48

按最简单的流程就好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 14:48:54

不用添加任何东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 14:49:00

释放的效果会很好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 14:49:04

然(dancing-moon) 2020-09-28 14:50:51

呵呵，好滴，就是感觉看到了直接丢掉，那种感觉很敷衍。然后自己也尝试过允许以后再释放，感觉释放的彻底些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 14:52:43

是允许自己感受一会儿

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 14:53:05

allow yourself to feel your feeling

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 14:53:07

是这样说的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 14:53:17

释放不用太着急

原始释放法学习群 2020-09-28 14:58:54

"姚"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

然(dancing-moon) 2020-09-28 15:00:01

@风?谢谢你，你翻译的文章里面提到释放对死亡的恐惧，然后还有一段提到释放对活着的恐惧，挺有启发帮助的，一体两面的释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 15:02:00

嗯，其实是同一个东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 15:02:09

对死亡的恐惧，对活着的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 15:02:24

想要死亡，想要活着

然(dancing-moon) 2020-09-28 15:03:01

里面提到了对这 4 种关系的释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 15:03:46

当你释放对死亡的恐惧的时候，你同时释放了对活着的恐惧

然(dancing-moon) 2020-09-28 15:03:54

莱斯特最终达到的是内外一切皆是完美的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 15:03:59

不过接触到对死亡的恐惧不容易

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 15:04:15

要释放掉覆盖在上面的足够多的想要控制和想要被认同

然(dancing-moon) 2020-09-28 15:05:02

感觉释放了一些后，死亡的恐惧会自动涌上来

然(dancing-moon) 2020-09-28 15:05:07

时不时的

然(dancing-moon) 2020-09-28 15:05:31

各种从来没有出现的画面，恐惧感

然(dancing-moon) 2020-09-28 15:07:26

有时候甚至会被那些恐惧感，吓到。但是，它们还会继续出现，不断出现，直到你能够平静的看那些画面

然(dancing-moon) 2020-09-28 15:07:55

慢慢的就不在出现了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-28 15:44:53

请教一下风老师，我没看过任何关于释放法的资料，只要按照这个图上的 6 步骤做就可以吗？

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-28 15:44:58

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 15:45:42

这个不行啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 15:45:53

这是在掌握释放流程的基础上的六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 15:46:00

学会释放流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 15:46:06

然后按照六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 15:46:10

就可以了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-28 15:50:15

刚有个人发了基本流程

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-28 15:50:22

和六步骤一起

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-28 15:51:15

莱斯特的自由六步： 1、想要自由高于其他的一切。 2、决定并相信自己能够通过做释放获得自由。 3、认出所有的情绪都是三种基本欲望(想要认同、想要控制、想要生存)的表现形式，释放想要认同、想要控制、直到最后释放对死亡的恐惧。 4、持续不断的释放。 5、如果遇到难以释放的困境，则释放“想要改变困境”的这个感受。 6、释放更多，变得更幸福和更轻松，直到你超越幸福状态，进入不可动摇的安宁和自由的境界。 基本的释放方法： 1、选择一个主题，想象相关画面、声音、感受；或者正在经历事件的当下情景中。 2、集中注意力于自己的情绪中心（胸腹部位），感受当下的情绪。 3、察觉当下情绪的本源即是三种基本欲望（想要认同、想要控制、想要安全）之一。 4、问自己如下三个问题并回答 “我能释放这种感觉吗？”（是的） “我愿意释放这种感觉吗？”（是的） “什么时候？”（现在） 5、重复以上步骤，直到感觉到轻松、喜悦、自由、安宁。

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-28 15:52:11

@我是无限 群主 我拉个同修进来

原始释放法学习群 2020-09-28 15:58:36

"整两笼大包"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

我 2020-09-28 15:59:14

@Bruce?好

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 15:59:28

这个语境不错，简洁明了。

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 16:02:15

当你觉察到情绪感受，允许感受一下。 问：能放开吗？愿意放开吗？什么时候？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-28 16:02:16

好的，感谢二位解惑????[呲牙]@跳跃的火苗&江苏智能手机网?@风?

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 16:04:42

问句尽量简短，避免陷入头脑[呲牙]

DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-09-28 16:05:51

@Nothing[太阳]?感谢分享[坏笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 16:07:29

把你我他都砍了

DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-09-28 16:12:24

吓我一跳、砍了

DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-09-28 16:12:38

都砍了[坏笑]

然(dancing-moon) 2020-09-28 16:22:23

三重欢迎呢？是否是莱斯特的原意呢

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-28 16:23:42

不是愿意

然(dancing-moon) 2020-09-28 16:24:22

[捂脸]

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-28 16:24:37

不是 是海尔的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 17:25:51

欢迎光临[呲牙]

星猫(wxid_wpi25yblchad22) 2020-09-28 17:26:53

关于向莱斯特寻求帮助是在终极自由之路里写的内容，我觉得这是同修在遇到卡点时的一种获取力量和决心的方式而已，不用定义为通灵什么的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 17:27:56

不定义不评判[憨笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 17:29:08

理论派和释放派之辩[呲牙]

星猫(wxid_wpi25yblchad22) 2020-09-28 17:29:44

各种方式寻找适合自己的，即使碰壁也是重要的体验

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 17:29:57

@星猫?你是理论派吗？[偷笑]

星猫(wxid_wpi25yblchad22) 2020-09-28 17:30:28

我才接触几个月

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 17:31:09

噢

星猫(wxid_wpi25yblchad22) 2020-09-28 17:32:34

群主是好心，着急新手跑偏浪费时间

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-28 17:37:40

@@我是无限?说的非常好

我 2020-09-28 17:47:20

@星猫?注意前提，你看了聊天记录吗？他是说释放方法错了也没事，只要通灵莱斯特让莱斯特给他指导就行。

我 2020-09-28 17:49:30

平时邀请莱斯特或者真我是可以的。主要是那位确实是通灵派，甚至觉得我把释放法讲清楚原理是多余的，通灵莱斯特就能弄对[偷笑]

我 2020-09-28 17:50:38

唉，这个我都不想说了，这个东西说出来会觉得我太斤斤计较和控制

我 2020-09-28 17:51:25

但是新手是真的对释放法的基本流程，一定要弄对，搞错了就一开始就走歪了，非常容易变得迟迟看不到效果而放弃，或者混用

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-09-28 17:51:25

[表情]

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-28 17:55:34

我 13 年就接触了释放法，最开始读了终极自由之路和自传，后来读了丰盛之书，还有其他一些释放法的相关资料。也是因为头脑混乱，感觉释放法释放流程好几个地方说的不一样，加上自己释放过程中的疑问找不到解答，导致一直没有持续释放，几年了一直在表层。可见搞清楚流程、思路清晰多么重要。

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-28 17:56:32

@张芾?那么早

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-09-28 17:57:25

赞美，你的经验是什么？@张芾?

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-09-28 17:59:21

莱斯特的自由六步： 1、想要自由高于其他的一切。 2、决定并相信自己能够通过做释放获得自由。 3、认出所有的情绪都是三种基本欲望(想要认同、想要控制、想要生存)的表现形式，释放想要认同、想要控制、直到最后释放对死亡的恐惧。 4、持续不断的释放。 5、如果遇到难以释放的困境，则释放“想要改变困境”的这个感受。 6、释放更多，变得更幸福和更轻松，直到你超越幸福状态，进入不可动摇的安宁和自由的境界。 基本的释放方法： 1、选择一个主题，想象相关画面、声音、感受；或者正在经历事件的当下情景中。 2、集中注意力于自己的情绪中心（胸腹部位），感受当下的情绪。 3、察觉当下情绪的本源即是三种基本欲望（想要认同、想要控制、想要安全）之一。 4、问自己如下三个问题并回答 “我能释放这种感觉吗？”（是的） “我愿意释放这种感觉吗？”（是的） “什么时候？”（现在） 5、重复以上步骤，直到感觉到轻松、喜悦、自由、安宁。

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-09-28 17:59:28

当你觉察到情绪感受，允许感受一下。 问：能放开吗？愿意放开吗？什么时候？

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-28 18:01:38

我们太想要这个世界了，六步骤第一步始终没有做到。每一次释放，都会浅尝辄止，即使释放的那几分钟感受很美好，然后又因为琐事停止释放。就像莱斯特说的：why not do?why

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-28 18:02:15

有道理

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-09-28 18:02:19

[强][玫瑰]

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-28 18:02:35

@冰紫?没啥经验[捂脸]就是要持续持续释放

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-28 18:03:09

有心得友人多分享哈??

我 2020-09-28 18:03:13

第一步只要想要自由大于自己要去释放的那个基本欲望就行

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-28 18:03:16

[强][强][强]

星猫(wxid_wpi25yblchad22) 2020-09-28 18:03:32

炒股的话是不是特别适合用来练习释放？[偷笑]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-09-28 18:03:53

我很好奇，如何持续释放？一直问自己那三个问题吗？[捂脸]

我 2020-09-28 18:04:01

因为如果真的大于一切了，也就不需要去释放了。或者说只是一个简单的决定，做得到或者做不到先不管。总之第一步不要让自己感觉到压力

我 2020-09-28 18:04:31

持续释放是释放不需要再用问句后，能够直接释放三大基本欲望后开始进阶的方法

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-09-28 18:04:54

哦

黄秋华（灵惜）(wxid_whx7go24y33y22) 2020-09-28 18:05:40

谢谢@我是无限?群主 我自己是新人 的确没有判断的能力

我 2020-09-28 18:07:00

然后就开始持续释放。就是不再需要去试图想象或者回忆任何事情去激发，只需要觉察一下胸腹间的感受。直接去释放。如果没有感受只是因为自己把感受压抑下去了，释放想要改变这种状态的欲望，感受就会浮现，就可以继续释放。就这样反复循环

星猫(wxid_wpi25yblchad22) 2020-09-28 18:07:57

一炒股，各种情绪都激发出来了

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-09-28 18:08:33

好的，谢谢????

查看全文

乐道(wxid_9wiksc4tmy7b11) 2020-09-28 18:08:48

释放想要改变这种状态的欲望，感受就会浮现 怎么释放想要改变的欲望呢？具体如何操作的呢

查看全文

我 2020-09-28 18:09:14

直接释放想要改变感受模糊不清的欲望就行

我 2020-09-28 18:09:40

因为你觉察不到感受，就会有想要改变这种状况的欲望

原始释放法学习群 2020-09-28 18:10:33

你撤回了一条消息

我 2020-09-28 18:11:51

可能自己压抑的方式就是用的想要控制改变的欲望，压抑是想要控制目前的感受状态让它们看不到。所以只要释放这个想要控制或者改变自己感受状态的欲望，之前压抑的情绪就会自己浮现

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 18:12:03

@乐道?还是三个问题，能不能放下想要改变的欲望？ 愿不愿意？ 什么时候？

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 18:12:17

没那么复杂，就按六步走

乐道(wxid_9wiksc4tmy7b11) 2020-09-28 18:13:04

@舜生?[OK]

我 2020-09-28 18:13:27

个人建议六步奏的第一步先不需要去考虑。这是用在释放深入的学员上的。

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-28 18:13:27

圣多纳释放法基础操作引导

圣多纳释放法靠不断释放来达成心理层面的放手，从而让那些困扰我们的情绪、执着与欲望离开。 查看全文

我 2020-09-28 18:14:46

@清风 建议这个引导不要再发了，有错误

我 2020-09-28 18:14:56

这里说重点在于诚实，这是错的。

乐道(wxid_9wiksc4tmy7b11) 2020-09-28 18:15:14

@我是无限?基本流程刚才看到群里有人发了，但是直接释放有流程吗？还是说只是一种意识。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:15:41

用流程

我 2020-09-28 18:15:52

重点只在于去觉察胸腹间的感受，一边感受一边问问句，去体会释放的过程 诚实不诚实，这就是头脑的诡计，根本不需要去考虑这个

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-28 18:16:11

就按照那个流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:16:14

释放法用流程多体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:16:22

不要自创，不要删改

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:16:29

那个流程是很有效的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:16:31

试试看呗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:16:33

乐道(wxid_9wiksc4tmy7b11) 2020-09-28 18:16:51

@风?就是说还是问问题，那几个问题反复问

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:17:12

感受情绪，问问题

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-28 18:17:32

确实有问题，是反复问，而不是问一次反复回答

查看全文

我 2020-09-28 18:17:56

之所以他们会觉得诚实很重要，是因为他们在释放的过程中深入之后，发现释放不了，为什么释放不了？因为对释放法的基本方法搞错。比如这个释放卡点的方法没有，就会造成这种情况。这个时候需要非常诚实的那种心态去仔细觉察那种压抑的很深所以只能感受到细微的情绪，试图去释放。 这里就是把他们自己的一些不是那么好的经验带入了

乐道(wxid_9wiksc4tmy7b11) 2020-09-28 18:18:02

我试过。 对情绪的释放非常有效，只是在欲望这一块，因为没有很清晰的感受，所以来和你们经验丰富取取经

乐道(wxid_9wiksc4tmy7b11) 2020-09-28 18:18:08

@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:18:14

祥荣的方法是根据零阻力的

我 2020-09-28 18:18:17

释放根本不需要这么费力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:18:28

有一些问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:18:39

你看过那个释放欲望的课程了吗？

查看全文

乐道(wxid_9wiksc4tmy7b11) 2020-09-28 18:19:12

我是看书，海尔和克兰

我 2020-09-28 18:19:15

并且，诚实不诚实不是自己觉察就能下判断的。自己被头脑忽悠了，你说自己这个时候诚实不诚实呢

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-28 18:19:22

也没办法，正统圣多纳协会在美国

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:19:25

@乐道?嗯，你看看这个

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-28 18:19:30

不在中国

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:19:38

圣多纳释放法 1992 年教学视频 5

查看全文

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-28 18:19:40

还在吗？协会

阿宽 71319(xuehulang17) 2020-09-28 18:19:40

释放简单，但主要自己不甘愿放下啊[呲牙]

我 2020-09-28 18:19:51

所以用这种引导法，就会让新人释放着释放着就开始歪

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-28 18:19:52

在美国

乐道(wxid_9wiksc4tmy7b11) 2020-09-28 18:20:15

@风?好的，谢谢。 已经收藏了，下午把 the way 的文档看完了。 后面两个视频还没看

我 2020-09-28 18:20:22

@清风 你同意我说的这些吗

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-28 18:20:50

一会回家看看，在外边

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-28 18:20:59

谢谢群主指导

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-28 18:21:02

[强]

我 2020-09-28 18:21:25

不要小看这些随意的添加。对释放造成的后果几乎是毁灭性的。因为释放就那么几步，结果增添了一步。你说影响大不大

我 2020-09-28 18:25:24

比如里面的：每个问句只需问一次，然后不断默念自己觉得诚实的答案。 你看，这就是随意添加的后果，在这个步奏里面体现的非常明显。问句是要反复问，回答是随意的。因为重在体会自己释放的过程。问的时候是在消除自己对感受的紧抓。 如果用回答来实现放手的目的，就会出现是不是需要诚实。不诚实，就没放手也说放手。

我 2020-09-28 18:26:14

然后注意力会去判断自己诚实不诚实，就这样歪一点点，就进入头脑了。

我 2020-09-28 18:26:39

这个可以自己去体会体会区别。建议别用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:26:47

我很多年前进过祥荣和家伟的群

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:26:58

他们确实在讨论"什么是诚实"

我 2020-09-28 18:27:07

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:27:09

以及"怎么判断诚实不诚实"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:27:11

我 2020-09-28 18:27:16

完全跑歪了

我 2020-09-28 18:28:04

我是经历过诚实这个过程的。当释放深入后，会随着释放三大基本欲望，自然而然不诚实的毛病会被释放掉

我 2020-09-28 18:28:17

但是一开始去判断诚实不诚实，难

我 2020-09-28 18:28:46

最起码，不诚实，也是诚实的反应出自己的感受状态。无所谓，一样可以释放。

阿宽 71319(xuehulang17) 2020-09-28 18:31:16

诚实不诚实，一段时间以后，自己是清楚的啦！

我 2020-09-28 18:31:49

那个时候，我发现每一次不诚实的时候，都是内心在藏着恐惧，抓着欲望。释放这些，就能诚实的面对一切。但是初学者，就是知道自己不诚实又能怎么样呢？一直回答不，也无法释放掉的。关键是在于问句，问的过程里会不断削弱自己对感受的抓取。 关键还是在释放的过程中体会释放的过程。如果放在诚实不诚实的判断里，后果就是学不会释放。

我 2020-09-28 18:33:09

也就是说，本来没有这一步也不需要这一步，他们硬生生加了这一步。就像海尔加了个基本欲望进去一样。

我 2020-09-28 18:33:53

侧重点改了，造成问句的真正目的也被忽略了。

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 18:34:41

到处是坑

夏姗(W309577445) 2020-09-28 18:34:51

[捂脸]，我一直在质疑自己回答的诚不诚实。爬楼有收获[强]

我 2020-09-28 18:35:24

这个细微的东西不好说的很清晰，大概就是这样。像这种诚实回答的添加最要命。看起来诚实是对的，其实大错特错。这种添加最容易误导别人。 当然这也有个好处。就是这样添加后，你很混乱，学不会释放，得靠老师交。乖乖交学费吧[憨笑]

我 2020-09-28 18:36:22

诚实是对的，乱用，用在不需要考虑诚实不诚实的地方，就是错。

夏姗(W309577445) 2020-09-28 18:36:22

然后回一个问题问了 体会好几次我哪个回答比较诚实[呲牙]

我 2020-09-28 18:36:31

[憨笑]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 18:36:34

[呲牙][呲牙][吃瓜][吃瓜]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 18:36:53

掉坑爬坑

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 18:36:57

没事

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 18:37:23

错到尽头自然回头

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-28 18:37:57

[捂脸]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 18:38:06

有掉坑经验丰富的群主带着，挺好的

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-09-28 18:38:21

[偷笑][强]

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-28 18:38:35

他前几年自己走的孤独

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 18:38:49

偶尔看看都有哪些坑，再看看我自己在哪个坑，然后改就好了

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-28 18:39:05

真理

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-28 18:39:08

[偷笑]

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-28 18:39:16

@我是无限?如果你是负责传播释放法的接班人，你会加入自己的东西吗？比方说，你的经历，你的判断，你爬过的坑，你认为的正确与错误等等

阿宽 71319(xuehulang17) 2020-09-28 18:40:11

@Devi?每个人的自我的印记，你能去的掉吗[微笑]

夏姗(W309577445) 2020-09-28 18:40:24

我觉得释放感觉不明显，就是有一次释放悲伤，明显感觉胸口闷，然后消失，第二天特别轻快愉悦。不知道是不是比较阴郁的人会释放的比较难

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 18:40:28

我才练半年，觉得好用。 我刚开始是直接释放三大欲望，后来看了《丰盛之书》后，我就老老实实从入门开始做了，平安些后再释放三大欲望

阿宽 71319(xuehulang17) 2020-09-28 18:41:00

他开悟和你开悟，说的东西能一样么，，，一个人一个表达方式[呲牙]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 18:41:10

@夏姗?不知道，反正坚持练习肯定有用

我 2020-09-28 18:41:17

@Devi 直接传达莱斯特的原意。对于经验，也必须符合莱斯特的原意，并且详细说明是自己的经验。

我 2020-09-28 18:41:37

但是自己绝对不能去修改释放法任何的步奏和原理

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 18:42:10

我真心觉得《丰盛之后》写得好完美

我 2020-09-28 18:42:13

也就是说，经验可以谈，只是用来鼓励用

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 18:42:13

[抱拳][抱拳][抱拳]

我 2020-09-28 18:42:28

方法还是莱斯特那些，不能更改的

我 2020-09-28 18:43:53

也就是说，不管我说了多少，我说的又不能让你去释放，要释放还是得按照莱斯特的方法来

我 2020-09-28 18:44:44

我不提供任何方法，只是原汁原味的经验而已，可以看看。相互印证。这是最好的。

阿宽 71319(xuehulang17) 2020-09-28 18:45:20

嗯，经验具参考价值！

我 2020-09-28 18:45:58

@阿宽 134199 个人的经验和莱斯特的方法，是两个独立的东西。不管我个人经验再多，莱斯特的方法还是那个原汁原味的莱斯特方法，这个是不变的，不带有任何人的印记

我 2020-09-28 18:46:20

但是如果改动方法，那就带了。

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-28 18:47:05

我只是好奇，莱斯特离开后，也许当时指定的接班人，以及其他和莱斯特较为亲近的学员，面对人数众多的释放者学员，在学习中发出的疑问等，他们会不会也是逐渐添加了自己的东西，莱斯特临别信，也说了，将你们所有自我上的歧见放在一旁，携手合作将这份珍贵的释放礼物分享到世界上去。

我 2020-09-28 18:47:13

@敏儿宝宝 可以开始三大基本欲望的觉察和释放了，半年够了[憨笑]

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-28 18:47:16

纯属好奇，没有抬杠意思

阿宽 71319(xuehulang17) 2020-09-28 18:47:19

改动人家的原方法，犹如改动佛陀他老人家的佛经一样，，那是纯属乱来！[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:47:53

莱斯特其实没有指定接班人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:48:05

他只是把所有磁带的版权给海尔了

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 18:48:11

@我是无限?哦哦，我后来发现，按《丰盛之书》练习要快些哦

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-28 18:48:11

哦哦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:49:01

根据拉里那个学生的说法，最后释放法机构里面有一些人反对莱斯特

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:49:09

莱斯特没有在意，just let it go

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 18:49:23

前面我每天释放两小时“三大欲望”，也很有效果，很明显。 后来练《丰盛之书》，我发现，哇，更通畅了，更快了[吃瓜]

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-28 18:49:48

这样倒是挺好的

查看全文

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-28 18:50:26

大师真的就是大师[强]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:51:22

在去世的前一年，莱斯特和一个学生说，他不能待在这儿了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:51:46

他如果继续待在这儿，人们会依赖他，他实际上是在拖他们的后腿

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:51:54

把人们往下拉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:52:01

所以他决定离开这具肉体

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 18:52:04

[强][强][强]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 18:52:36

人都爱模仿偶像的行为。 我是个典型例子

我 2020-09-28 18:53:33

在我与莱斯特里面，好像有个例子。一位女老师教导释放法的时候，莱斯特说她以后不会当老师了。气的那个女老师[憨笑]其实这些事莱斯特都知道。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:54:01

莱斯特知道人们的业力会推动他们去到什么地方

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:54:06

他不会干涉这些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:54:17

他的教导中不含有强迫性

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:54:35

有很多学习了释放法的人，都会走到别的道路上去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-28 18:54:49

有时候可能终身回不来

我 2020-09-28 18:54:58

是的 觉得释放法有用的，自然会把释放法扭转回来

我 2020-09-28 18:55:24

？是的

我 2020-09-28 18:56:33

这样的道友见得太多了[偷笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-28 18:57:38

比如愤怒了，不逃避就是诚实吧，诚实应该是这层意思。

我 2020-09-28 18:58:11

这不是用诚实

我 2020-09-28 18:58:23

这是感受你的感受

我 2020-09-28 18:58:31

这是基本步骤的一步

我 2020-09-28 18:58:57

不要把诚实扯进来

我 2020-09-28 18:59:31

感受不到不是不诚实，只是压抑了。

我 2020-09-28 18:59:55

释放法就有放开压抑的方法。这都诚实搭不上边

然(dancing-moon) 2020-09-28 19:00:38

曾经看过那篇加入诚实的释放法，觉得不对劲，就马上取关了

我 2020-09-28 19:01:50

[憨笑]你还蛮警觉的

然(dancing-moon) 2020-09-28 19:02:02

头脑真是喜欢把简单的搞复杂，释放就释放，加入诚实不诚实更多的分辨

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-09-28 19:02:27

今天这个群里好热闹。群主今天在这个群里说的话，比过去一个月都多。感觉群主就像一个救火队长，密切监视着各位群友，看哪里起火了，马上扑过去救火。

然(dancing-moon) 2020-09-28 19:02:37

把精力放在诚实不诚实上，有点本末倒置了

我 2020-09-28 19:02:46

释放法对于诚实与否是这样的，你诚实，然后你释放你诚实背后的那些感受，你不诚实，撒谎，也去释放背后的那些感受，所以说诚实不诚实，他不是一个释放法里面的要素，他只是一个要去释放的对象

然(dancing-moon) 2020-09-28 19:03:31

诚实不诚实，也是程序的一种判断，都是小我

我 2020-09-28 19:04:08

就像之前群友经常弄错了的接纳一样。接纳不是释放法的一部分，接纳只是要去释放的一个对象，所以说不能把接纳变成释放法

我 2020-09-28 19:05:43

@刘钦，谢谢你！?我最近说的多是因为为了整顿风气，方便风把最原始最原汁原味的释放法呈现给大家[憨笑]

我 2020-09-28 19:07:02

要是风再说原汁原味的释放法的时候，群里个个冒头说，无所谓了，随便加了，随便改，那风可能都不愿意翻译了[憨笑]

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-09-28 19:08:25

[表情]

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-09-28 19:08:28

@我是无限?救火队长辛苦了！送你一朵小花

我 2020-09-28 19:08:44

这些误导太容易传染了，稍不注意就会误导，解释起来好麻烦，一个都要说半天，有可能还听不懂，为了方便，就只要有误导，就给他纠正，如果纠正不了，就只能请出群，或者他自己退群。释放真的是非常不容易的，特别是一开始就误导的话

我 2020-09-28 19:08:55

@刘钦，谢谢你！?[憨笑]谢谢

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 19:09:34

[呲牙][呲牙]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 19:10:02

我照书读，反正错了，我就怪书，不怪你

我 2020-09-28 19:10:11

误导真的很难说清楚，我也是凭借自己很多年的经验才能这么能说，要不然也是说不了的[捂脸]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 19:10:40

@我是无限?感谢你跳了这么多坑

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 19:12:18

斯卡布罗集市 - Sarah Brightman

来自 QQ 音乐每日 30 首 查看全文

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 19:12:36

我很喜欢这个音乐

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 19:12:54

最喜欢的是《奇异恩典》

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-28 19:56:12

[表情]

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-28 19:56:14

感写

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-28 19:56:16

感谢

味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-09-28 19:58:41

@我是无限?请问您，在回答能不能放下的时候可以想象一下放下东西的动作吗？

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-09-28 21:03:27

[抱拳][抱拳][抱拳]

原始释放法学习群 2020-09-28 21:51:01

"大路 zheng"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 22:12:03

@味道?[呲牙][呲牙][呲牙]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 22:14:00

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-28 22:14:28

@味道?原文发你，自己体会一下。

味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-09-29 06:56:09

@敏儿宝宝?谢谢您！

原始释放法学习群 2020-09-29 08:01:38

"爱~@~love"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-29 08:38:44

@我是无限?，群主，昨晚释放了好几个小时到早上 4 点，一直很兴奋，然后释放的时候问能不能，愿不愿意，什么时候，后面直接能不能，什么时候了，直接就放下了??，感觉释放的时候有点贪多

a 智贤(q133325999) 2020-09-29 08:40:19

@??快乐时光???[强][强][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 08:40:45

释放还有贪多的？越多越好

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-29 08:44:06

@风?，感觉就像打开了风口，停不下来，想到啥都很顺畅的就释放了

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-29 08:48:25

[强][强]

DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-09-29 08:48:47

@??快乐时光???[抱拳]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-09-29 09:20:48

[表情]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-29 09:29:54

为什么我释放什么感觉也没有？

尕？？拉？(wxid_aw72xht0u74h21) 2020-09-29 09:34:06

为什么我就释放一会就犯困？[捂脸]请问你怎么做到不犯困的@??快乐时光??

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-29 09:50:54

我也是一释放，就大口打哈欠，犯困

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-29 09:52:23

身体有没有反应都是正常的，像我会打嗝

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-29 09:52:49

@尕??拉 ??犯困，一切身体反应都是身体在作出调整，都是好转反应

尕？？拉？(wxid_aw72xht0u74h21) 2020-09-29 09:59:15

@??快乐时光???好的，坚持下去就对了。谢谢你的回复！

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-09-29 10:02:04

我自己是个新手，昨晚带女儿做了简单的释放法（管道释放）没想到女儿觉得很舒服。

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-09-29 10:02:32

我自己反而没有女儿的释放感强烈

宇宙的宠儿(wxid_nkloz0w4nxpg21) 2020-09-29 10:02:40

我打嗝很厉害，从开始到结束都是，一直持续。

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-29 10:03:48

我打了一年的隔，放啦一年的屁，感觉很舒服[憨笑]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-29 10:04:28

每天不同程度的变化

宇宙的宠儿(wxid_nkloz0w4nxpg21) 2020-09-29 10:04:41

打得我有点害怕，会想吐

乐道(wxid_9wiksc4tmy7b11) 2020-09-29 10:04:53

有打嗝的，有放屁的，有犯困的，有哭的，有笑的，还有拉肚子的……释放的时候什么反应都是正常的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-29 10:05:13

我就是打气嗝

乐道(wxid_9wiksc4tmy7b11) 2020-09-29 10:05:40

我有一个朋友，平时啥事没有，一到释放，从头到尾不停的打嗝

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-29 10:06:50

今天早上做了一个梦，醒来发现梦里全是在寻求认同 理解

宇宙的宠儿(wxid_nkloz0w4nxpg21) 2020-09-29 10:06:55

我就是，昨天才开始释放，我才说释放，就开始打嗝。我打算不释放了，打嗝立马就停了。

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-29 10:07:15

是不是这些东西太根深蒂固了，所以在梦里出现

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-29 10:07:36

请问大家都是怎么释放的，就是三句问话吗？

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-29 10:08:23

是的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-29 10:08:35

释放情绪是那三个问句

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-29 10:09:36

我释放完了没有感觉，也没有感觉到效果呢

宇宙的宠儿(wxid_nkloz0w4nxpg21) 2020-09-29 10:09:58

看到有好多打嗝的，我就放心了

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-09-29 10:10:23

释放犯困的情况分两种：第一种，通常是因为用力过头所致，强迫自己释放，把释放变成一定要释放！觉察到了就要松一松，或者释放想要控制或想要改变的欲望。第二种，是释放之后身体心智系统作出调整，这种情况是 OK 的。释放练习完成后，回想起原来的情景，感觉内心很平静，很柔软，没有原来的痛苦了，就是第二种情况，否则是第一种情况。

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-29 10:14:56

@米妮?我就是心里总想着向别人解释，想着获得别人的理解和认同。释放不掉这个欲望[捂脸]

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-09-29 10:15:11

我是菜鸟，之前没有接触过释放法。爬楼看了群里大神们的讨论，对 6 步骤有了一个初步的了解，想试着用一下。 以上这个是不是具体的方法，可惜没有发全，哪位大神能告知完整的吗？

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-09-29 10:15:12

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-29 10:16:15

@丰盛喜悦安详?我也是 做梦都在跟朋友解释我的决定和选择

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-29 10:16:34

莱斯特的自由六步： 1、想要自由高于其他的一切。 2、决定并相信自己能够通过做释放获得自由。 3、认出所有的情绪都是三种基本欲望(想要认同、想要控制、想要生存)的表现形式，释放想要认同、想要控制、直到最后释放对死亡的恐惧。 4、持续不断的释放。 5、如果遇到难以释放的困境，则释放“想要改变困境”的这个感受。 6、释放更多，变得更幸福和更轻松，直到你超越幸福状态，进入不可动摇的安宁和自由的境界。 基本的释放方法： 1、选择一个主

题，想象相关画面、声音、感受；或者正在经历事件的当下情景中。 2、集中注意力于自己的情绪中心（胸腹部位），感受当下的情绪。 3、察觉当下情绪的本源即是三种基本欲望（想要认同、想要控制、想要安全）之一。 4、问自己如下三个问题并回答 “我能释放这种感觉吗？”（是的） “我愿意释放这种感觉吗？”（是的） “什么时候？”（现在） 5、重复以上步骤，直到感觉到轻松、喜悦、自由、安宁。

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-09-29 10:19:41

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-09-29 10:19:59

@张芾?之前看了这个流程，感觉还是有些难，以为有更具体的指导[调皮]谢谢你

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-09-29 10:20:19

初学者适合读哪本书?

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-29 10:20:51

可以收藏

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-29 10:21:33

@晨曦?公众号里面的文章和视频

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-29 10:21:39

@米妮?我自己分析可能的原因，是心里缺乏爱和力量，匮乏感强。如果心里有了足够的爱和力量，就会想着理解和关爱别人，不在意别人是否理解自己了。

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-29 10:21:50

公众号里有

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-29 10:22:14

看莱斯特的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-29 10:23:08

@丰盛喜悦安详?也许是的吧 我最怕的事就是别人冤枉我 不理解我 只要一冤枉我，就很生气。这就是在寻求认同

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-29 10:23:42

@晨曦?主要两本书，海尔的《圣多纳释放法》，还有《丰盛之书》

坤宁～～？？(wxid_k19x3b1bt0aa21) 2020-09-29 10:24:34

@张芾?

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-29 10:24:45

@米妮?我也是[微笑]

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-09-29 10:29:00

@张芾?@Bruce?@丰盛喜悦安详?谢谢各位大神 马上去找[憨笑][玫瑰]

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-29 10:34:09

6、第二个发现：痛苦源自想要改变一切的欲望

拥有、成为并且做成你想要或者渴望的一切。释放法的创始人——莱斯特·利文森觉醒的故事。 查看全文

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-29 10:55:09

5.Ofu 至这行话 Http:/T?o5m2c5ChUkm?da 開??氵匈寶??【释放法全集(丰盛之书+圣多纳+终极自由之路+莱斯特文辑）全新现货】

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-29 10:55:42

不是我的店，不是打广告， 建议各位买书看，翻译质量不同

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-29 10:55:53

少走弯路

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-29 10:59:07

【现货】全新正版 圣多纳法——持久幸福、成功、平静的秘诀 海尔?德沃斯金作品 查看全文

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-29 10:59:25

海尔的建议买这本

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-29 11:00:47

我也好奇怪，各大买书平台只找得到丰盛之书，海尔这本没上架

a 智贤(q133325999) 2020-09-29 11:02:41

只有这个圣多纳法和丰盛之书是正版 出版社出版的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-29 11:03:19

新手如果买书，建议买哪一本呢

原始释放法学习群 2020-09-29 11:06:37

"葛永娜--13526129238"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-29 11:09:07

我个人建议买海尔的《圣多纳法》

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-29 11:09:16

第四章释放情绪的具体方法

心灵疏导师 Jena 查看全文

我 2020-09-29 11:09:19

建议买丰盛之书。圣多纳释放法也行[憨笑]自己注意去其糟粕

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-29 11:09:33

@a 智贤?是的，就这两本其中一本行了

我 2020-09-29 11:09:50

不要被书里的作者添加的概念误导就行

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-29 11:10:00

群聊的聊天记录

晨曦：初学者适合读哪本书？ 张芾：@晨曦?公众号里面的文章和视频 Bruce：公众号里有 Bruce：看莱斯特的 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-29 11:10:14

好的。然后结合公众号

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-29 11:10:16

刚看到

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-29 11:10:18

[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-29 11:12:24

感觉可以把公众号的内容打印出来，就不买书了??

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-29 11:13:49

忽略我那淘宝链接吧，各大平台可以买丰盛之书，微店可以买海尔的圣多纳法，这两本都出版社出版，翻译不会太大出偏，是莱斯特的两个弟子写的

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-09-29 11:24:34

两本都买也没有问题。我当初是两本书都分别实践一遍，结果发现《圣多纳释放法》更适合我，所以就像小马过河，松鼠说河水太深不要过，老牛说水很浅，没问题。你要自己去实操练习才知道哪种适合你。

黄秋华（灵惜）(wxid_whx7go24y33y22) 2020-09-29 11:27:34

圣多纳释放法 出了新版 旧版和新版有什么不同

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 11:29:47

两个人翻译的[呲牙]

黄秋华（灵惜）(wxid_whx7go24y33y22) 2020-09-29 11:39:56

喔 还以为内容有不同 内容好像也是有不同的

宇宙的宠儿(wxid_nkloz0w4nxpg21) 2020-09-29 11:45:19

释放完感觉心里面空了一点点，不像以前那样无由头的闷闷不乐了[愉快]

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-29 12:38:31

我要感谢昨天群里的讨论，激发出我的一个很顽固的模式，就是我认为自己非常的正确，体会最深的是我和婆婆因为育儿方面的分歧，而且这种模式感觉不难受，还挺爽，有一个似乎比较舒服的情绪在上面，所以我总不乐意释放，我刚刚终于愿意释放了，立马就看到这底层是小我什么都不知道 也就是说我觉得自己特别正确 这下面其实是 我什么都不知道 继续工作…

我 2020-09-29 12:43:05

[憨笑]

夏姗(W309577445) 2020-09-29 12:43:55

看到释放打嗝我也放心了 我总堵喉咙里 然后会要打嗝打不出 然后有时自己人为给打出来

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-29 12:45:36

刚才心里在想，发到群里怎么没有人回复我呢？?? 然后释放掉，马上就觉得有没有人回复都特别好 然后群主就发了一个憨憨的笑

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-29 12:46:38

感恩加入这个群

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-29 12:46:52

体会到，人不是在朝向正确的方向，就是在朝向错误的方向呀

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-29 12:47:02

我相信到 12 月份，我的能量会越来越高，真我越来越为我显化美好丰盛

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-29 12:49:58

@我是无限?群主想直播吗？直接带领我们体会最简洁正宗的释放

我 2020-09-29 12:51:20

不直播没时间，我自己也要释放。你去问问风愿不愿意直播[憨笑]

DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-09-29 13:42:12

我释放的时候、老是重复问、能不能放手、这样对吗

DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-09-29 13:42:32

进行不了下一个问句

我 2020-09-29 13:43:35

不需要去回答，三个问句都可以问问

DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-09-29 13:44:16

OK

原始释放法学习群 2020-09-29 13:48:14

"汀蘭"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-09-29 13:48:18

"陈"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-09-29 15:49:39

"行地无疆"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

我 2020-09-29 17:18:06

释放法进阶课程

查看全文

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-29 17:44:59

[强]

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-09-29 17:47:46

[鼓掌][鼓掌][鼓掌]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 17:48:34

[表情]

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-29 17:55:17

3/4 部分是刚翻译更新的吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 17:55:34

昨天译的

大路 zheng(zp13926406266) 2020-09-29 17:55:46

@风?溯本清源！太好了[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

黄秋华（灵惜）(wxid_whx7go24y33y22) 2020-09-29 17:57:02

@风?谢谢[玫瑰][玫瑰]

我 2020-09-29 18:00:13

感谢群友“风”的无私翻译~

我 2020-09-29 18:00:53

希望再接再厉，把剩下的两个也翻译完[捂脸][捂脸][捂脸]

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-29 18:01:31

@风?真厉害

a 智贤(q133325999) 2020-09-29 18:03:26

功德无量[强][强][玫瑰][玫瑰]

我 2020-09-29 18:03:33

他现在翻译的是进阶系列

我 2020-09-29 18:03:47

这是非常珍贵的资料

我 2020-09-29 18:04:11

让我的释放法有了天翻地覆的变化

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 18:04:20

先这样翻译，肯定有很多瑕疵，以后找机会拉几个人一起把莱斯特后期的音频整理出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 18:04:40

中英对照

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 18:04:50

做一些更严谨的工作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 18:05:05

目前先这样翻译出来让大家参考看看

a 智贤(q133325999) 2020-09-29 18:05:52

我练习奇迹课程几年都没有这段时间练习释放法有效[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 18:05:54

go all the way

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 18:06:09
把释放法用到极致，获得它的全部好处
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 18:06:17
加油
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 18:07:34
其实 the way 最重要的是 part 1
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 18:07:43
后面是重复
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 18:07:52
或者进一步解释
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 18:08:00
他给出了几个加速释放的有效指引
幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-29 18:12:41
谢谢
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 18:13:42
我刚刚听 about releasing
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 18:14:01
那是莱斯特第一次讲处理情绪的四种方式
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 18:14:15
压抑，逃避，表达，释放
我 2020-09-29 18:14:20
是几几年的视频
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 18:14:32
应该是后期的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 18:14:43
讲的是释放法理论
Bruce(cdx000cxp) 2020-09-29 18:24:45
@风 感谢大神
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-29 18:26:54
[强][强][强]
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-29 18:30:18
@风?太感谢了[咖啡]
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-29 18:49:05
@风?感谢老师
整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-09-29 18:51:55
感谢辛勤翻译[拥抱]
然(dancing-moon) 2020-09-29 18:57:37
感谢辛勤翻译[玫瑰][玫瑰][玫瑰]
行地无疆(aiyuhexie521) 2020-09-29 19:00:18
@风?[强][强][强][强][强][强]
紫晶(wxid_cer8jriasz7822) 2020-09-29 19:02:21
感谢大神的辛勤翻译[抱拳][抱拳][抱拳][强][强][强][强][强]
Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-29 19:04:02

@a 智贤?奇迹课的门槛比较高[捂脸]??释放的差不多了 自然到奇迹课的程度了[捂脸][捂脸][捂脸]

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-29 19:04:52

@风?感恩您

DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-09-29 19:05:41

@风?感恩

心师三清(wxid_y02c1m2h46ek21) 2020-09-29 19:05:50

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

尕？？拉？(wxid_aw72xht0u74h21) 2020-09-29 19:07:23

@风?感谢老师[玫瑰]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-29 19:07:38

@Pavan•徐燕?还真的是

原始释放法学习群 2020-09-29 19:15:18

"王念"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-09-29 19:20:20

DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-09-29 19:20:56

这个 怎么办 是个什么样的流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 19:21:16

六步骤第五步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 19:21:52

释放想要改变那个卡的感受的欲望

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-29 19:24:35

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-29 19:24:48

@风?是这上面的5吗？谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 19:25:08

嗯，六步骤第五步

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-29 19:25:31

@米妮?这个群太好了！太好了 哈哈哈????我要去释放我这个高兴的感觉 啊哈哈哈

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-29 19:26:32

哈哈，群主和风儿老师非常的付出和大爱，我们好好修炼吧 以后也帮助更多的人

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-29 19:27:42

@风?今天释放着释放着就睡着了 那个被释放的情绪越来越弱，醒来感觉好饿，食欲很好

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-29 19:28:10

不知道莱斯特之后，有没有通过释放法开悟的人

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-29 19:30:15

自责让我感到安全，热衷于自责，我有点暴躁。 这个模式太熟悉了，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-09-29 19:31:47

[表情]

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-09-29 19:44:12

@张芾?有开悟的，那个海应该就是一个了。

王念(wxid_wboc1lgfmkw221) 2020-09-29 19:47:58

那位老师能不能讲讲释放，初次接触，不太明白。[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

夏姗(W309577445) 2020-09-29 19:51:26

<?xml version="1.0"?> <msg bigheadimgurl="http://wx.qlogo.cn/mmhead/Q3auHgzwzM5aRLx46qWuSKDOy8RwkkCVsNf3Wu5ia8UnYw6AchRx2cg/0" smallheadimgurl="http://wx.qlogo.cn/mmhead/Q3auHgzwzM5aRLx46qWuSKDOy8RwkkCVsNf3Wu5ia8UnYw6AchRx2cg/96" username="gh_13cac7771919" nickname="释放法" fullpy="shifangfa" shortpy="" alias="shifangfa" imagestatus="3" scene="17" province="江西" city="中国大陆" sign="" sex="0" certflag="8" certinfo="“我们本是无限的存在，却相信了心智中的限制性信念" --莱斯特·利文森。 释放吧！觉醒从此势不可挡！" brandIconUrl="http://mmbiz.qpic.cn/mmbiz_png/JQ86aCzdPYWeAJOnbEanic57HaQmFnun6F4EUdISmLf1yAfY1UuAWO3LVVEGCEyYPNZ61RjibnibNiamEDMh8HBubg/0?wx_fmt=png" brandHomeUrl="" brandSubscriptConfigUrl="{"urls":[{"title":"查看历史消息","url":"http:\/\/mp.weixin.qq.com\/mp\/getmasssendmsg?__biz=MzIxMjA5MTc0MA==#wechat_webview_type=1&wechat_redirect","title_key":"__mp_wording__brandinfo_history_massmsg"}]}" brandFlags="0" regionCode="CN_Jiangxi_Yichun" />

夏姗(W309577445) 2020-09-29 19:51:53

圣多纳释放法 1992 年教学视频 1

查看全文

夏姗(W309577445) 2020-09-29 19:52:01

这里去看一下

夏姗(W309577445) 2020-09-29 19:52:04

@王念?

王念(wxid_wboc1lgfmkw221) 2020-09-29 20:05:40

@夏姗?好的，谢谢你

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-29 20:06:32

@王念?这是别人整理的 莱斯特的自由六步： 1、想要自由高于其他的一切。 2、决定并相信自己能够通过做释放获得自由。 3、认出所有的情绪都是三种基本欲望(想要认同、想要控制、想要生存)的表现形式，释放想要认同、想要控制、直到最后释放对死亡的恐惧。 4、持续不断的释放。 5、如果遇到难以释放的困境，则释放“想要改变困境”的这个感受。 6、释放更多，变得更幸福和更轻松，直到你超越幸福状态，进入不可动摇的安宁和自由的境界。 基本的释放方法： 1、选择一个主题，想象相关画面、声音、感受；或者正在经历事件的当下情景中。 2、集中注意力于自己的情绪中心（胸腹部位），感受当下的情绪。 3、察觉当下情绪的本源即是三种基本欲望（想要认同、想要控制、想要安全）之一。 4、问自己如下三个问题并回答 “我能释放这种感觉吗？”（是的） “我愿意释放这种感觉吗？”（是的） “什么时候？”（现在） 5、重复以上步骤，直到感觉到轻松、喜悦、自由、安宁。

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-09-29 20:17:07

@赵家曼?[强][强][强][强][强]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-29 20:19:09

@行地无疆?[拥抱]，有文字资料显示的，有个英国人用释放法开悟的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 21:18:39

就算有开悟的也不知道

今心(Beata81725859) 2020-09-29 21:19:09

知道自己就行[偷笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 21:19:23

目前可以确定的是他活跃的学生没有说自己开悟的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 21:19:28

不过这个不重要

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 21:20:08

你怎么知道谁是开悟的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 21:20:36

这是个问题

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-29 21:20:36

印度有几个开悟的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 21:20:47

所以，我们只要注重方法有没有效就行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 21:20:55

开悟的问题，开悟了再说

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-29 21:21:02

嗯嗯

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 21:21:09

就是咯[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 21:21:26

人家不会写在脸上，我是开悟的[呲牙]

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-29 21:22:10

深度宁静在旁边可以感受出来吧

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 21:23:19

临在可以感受到，如果是开悟的大师。

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-29 21:23:52

莱斯特的眼睛，特别纯净

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-09-29 21:24:13

[旺柴]人也好看

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 21:26:41

马哈希只用一天就开悟了，很难说这事。

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-29 21:28:49

一天吗？

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-29 21:29:55

当下的力量，那个作者也是一天

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 21:32:05

[憨笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 21:33:46

释放卡点才是重点，我觉得

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 21:37:28

我们压抑了几百万年了

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-29 21:38:36

第一步，你们对自由渴望真的大于一切吗？

原始释放法学习群 2020-09-29 21:41:13

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-29 21:42:02
释放卡点 我之前一释放就感觉到阻力

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-29 21:42:17
想刷微博 看网页 视频

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-29 21:42:23
是不是就是卡点

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 21:42:23
对呀

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 21:42:32
转移

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-29 21:42:44
或者 去感觉胸腹的情绪中心 什么情绪都感觉不到

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-09-29 21:42:59
我一问那几个问句，自己就想哭[捂脸]

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-29 21:43:07
有这个在 就没法释放

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-29 21:43:13
@??????? 这是好事啊

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-29 21:43:22
你想你生气的时候 又是气的要哭

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 21:43:22
我也是

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-29 21:43:37
那释放情绪 有些反应也是很正常的

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-09-29 21:43:54
嗯呐，谢谢，嘿嘿[嘿哈]

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-29 21:44:22
哭就哭了 别压抑

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-29 21:44:42
我觉得群主说的很多 最简单的三个问句就行了

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-29 21:44:57
释放法进阶：只需要释放想要改变此刻胸腹间各种状态的感受的欲望，因为这就是在释放压抑，之前被压着的情绪欲望恐惧会化为纯粹能量离开

查看全文

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-29 21:45:02
这个让我受益匪浅

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 21:45:19
想哭就哭??

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-09-29 21:46:07
嘿嘿，好嘞[嘿哈]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 21:46:09
我最怕感受卡在头部[捂脸]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 21:46:23
想放又放不了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 21:52:22
@Bruce?你会卡在哪？
Bruce(cdx000cxp) 2020-09-29 21:52:57
@Nothing[太阳] 我的胸部
Bruce(cdx000cxp) 2020-09-29 21:53:13
膻中穴附近
Bruce(cdx000cxp) 2020-09-29 21:53:23
堵 胀
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 21:54:49
胸部，我一般会消退
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 21:55:03
就是卡在头部很难受[大哭]
清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-29 21:55:09
每个人的卡点看来都不一样
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 21:55:37
整个脑袋胀胀的
清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-29 21:56:09
你按摩一下呀，在释放？
清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-29 21:56:35
头部
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 21:56:37
轻轻的按吗？[偷笑]
清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-29 21:56:59
嗯嗯
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 21:57:30
我是做其他事，又没了
清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-29 21:58:33
你平常公园走走，会不会更进入状态
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 21:58:44
会
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 21:59:02
感觉很放松很开心
清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-29 22:02:14
那挺好的
清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-29 22:02:18
[强]
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 22:06:57
想要释放卡点是不是又成为一种想要改变呢？
张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-29 22:08:39
不是，是直接改变“想要改变”
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 22:09:10
直接改变？
张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-29 22:11:25

嗯，释放想要改变

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-29 22:15:41

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-29 23:48:21

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-29 23:58:09

@清风?这个说法不太准确 艾克哈托之前经历了很多年的痛苦～～如果按这个说法 每个开悟的人 都用了不到一秒 ta 开悟的瞬间就开悟了 哈哈～～不过这个跟我们其实没什么关系呀

原始释放法学习群 2020-09-30 01:43:04

"大道至簡"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-09-30 07:09:21

"D"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 08:24:22

看莱斯特自传，他的转化是把恨转化为爱。怎么转化的呢？比如某个人让我当众难堪，我心里一直对他感到恼火，怎么才能把对他的不满转化为爱呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 08:24:53

很简单:释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 08:24:54

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 08:25:54

@风?[抱拳]就释放这种不满的感觉？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 08:26:06

你知道怎么操作流程吗？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 08:26:54

流程知道，就是释放感觉不到效果。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 08:27:25

你能在当下直接感受到这种恼火的情绪吗？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 08:27:37

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 08:27:46

允许自己感受一会儿

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 08:28:02

好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 08:28:04

然后问自己，我能放手让它离开吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 08:28:10

愿意吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 08:28:13

什么时候？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 08:28:22

不要问的太急

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 08:28:30
一句一句来
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 08:29:07
我一般的回答都是： 不能 愿意 不知道
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 08:29:22
嗯，恼火的感受还在那儿吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 08:29:33
如果还在
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 08:29:38
还在啊
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 08:29:41
你就继续感受一会儿
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 08:29:48
然后再问一遍
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 08:29:56
这个不要急，就像骑自行车
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 08:30:07
你可能一上手不知道释放是什么感觉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 08:30:22
能够掌握它的最好的方式就是重复流程
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 08:30:26
是的，我的就是有点急
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 08:30:39
不要急，你正在学会释放的阶段
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 08:30:43
要体验释放的感觉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 08:30:54
等你知道释放是什么感觉之后，你就可以深入了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 08:31:10
所以一开始，简单地一步步操作流程，学会释放吧
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 08:31:12

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 08:32:24
@风?多谢[咖啡]，我继续释放[呲牙]
敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-30 08:38:31
急才是最该释放的
敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-30 08:39:23
急急急，一生就在急着：想要认同，想要安全感，想要按制
敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-30 08:40:19
哪怕医生说我明天要死了，心里仍然急，急啥呢？急着去死么？
原始释放法学习群 2020-09-30 08:41:08
"敏儿" 撤回了一条消息
敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-30 08:41:19

我发现，就是急，一个情绪，死的前一秒，急还是在那急。

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 08:44:43

@敏儿宝宝?[强]，我爱着急，多年着急导致焦虑，结果事情越发的进展不顺利，恶性循环了。

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 08:47:06

我看了很多心态修养的书没用，才转向释放法。

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-30 08:47:25

是的。 一直急，又不去释放，就是紧抓不放。 这么看来：我实再太想要急了。太喜欢“急的感受”了

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 08:49:24

释放法，可能越急反而越释放不掉

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-30 08:49:27

鸡汤，需要去用，去实践。 如果喝几百碗鸡汤能解决我的痛苦。 那全世界听过修心课的人都该解脱了。 听佛讲过法的就解脱了。

林声鸣(linshengmi8798) 2020-09-30 08:49:43

急就是潜意识里默认，某种情况必须发生（必须按照自己的期望发生），不然事情就“不对”

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 08:50:03

@nobody?[强][强][强]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-30 08:50:36

看到急，让急升起来，出去，越多越好。能看到急的“观”，是不急的

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-09-30 08:50:40

[强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-09-30 08:51:25

就是“想要控制”的欲望

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 08:57:12

什么是，看到急的“观”？

查看全文

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 08:57:15

[强]

查看全文

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-30 08:58:45

@丰盛喜悦安详? “看”和“急”，是不是有两个东西，是不是有个在“看”的。这个“观”就不急。

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 08:59:26

明白[抱拳]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-30 09:01:31

我那发现每个情绪几乎都在三大欲望里，不知道是不是我想多了。

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-30 09:02:56

就“急的感觉”来说，有控制，也有想要做好得到认同，也有做好了我就能活了就安全了[吃瓜][吃瓜] 我是不是想得太多了

原始释放法学习群 2020-09-30 09:03:20

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 09:03:48

说得太好了[强]

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 09:03:59

情绪背后就是欲望

大路 zheng(zp13926406266) 2020-09-30 09:04:51

释放法的底层是偏 自然 的，越急，想释放掉反而越是释放不掉，这个想释放掉说到底就是控制， 轻松自然的做，效果可能更好[坏笑]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 09:06:22

是的。我就是处于焦虑紧张的状态，放松不了。

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 09:06:32

听风说了吗？释放是很简单的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 09:07:25

觉察到了急就释放急，用流程

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-30 09:07:34

@丰盛喜悦安详?你是“看”到急的“看”，这个“看”是不急的。 这样不就很好释放吗？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 09:08:38

@Nothing[太阳]?@敏儿宝宝?对，我应该先释放这个“急”的感受。

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-30 09:08:45

[点击播放语音]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 09:09:02

@丰盛喜悦安详?流程知道吗？

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-30 09:09:20

[点击播放语音]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 09:09:37

流程知道，就是释放效果不明显

查看全文

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-30 09:10:18

[点击播放语音]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 09:10:36

@丰盛喜悦安详?重复流程，体验释放的感觉。

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-30 09:11:13

[点击播放语音]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-30 09:12:15

[点击播放语音]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-30 09:13:03

[点击播放语音]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 09:16:10

好的

查看全文

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 09:16:45

@敏儿宝宝?[呲牙]多谢分享[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-30 09:17:08

是不是很简单

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-30 09:17:22

试着做一做就行

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 09:18:56

是的。我原来自己释放，效果很小。跟大家交流学习，获益匪浅。[抱拳][抱拳][抱拳]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 09:22:26

以前也进了别的群，都没有像这个群这么热心交流的。

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-09-30 09:23:15

[表情]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 09:23:35

这是专业释放法群，正宗的莱斯特释放法。[呲牙]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 09:24:02

@冰紫?得感谢您，是您给我推荐这个群的[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-09-30 09:24:53

@丰盛喜悦安详?是群主大大的魅力感召[偷笑][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 09:24:54

@Nothing[太阳]?是的[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 09:25:06

专业和业余是有区别的[偷笑]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 09:25:57

感谢群主[抱拳][抱拳][抱拳]

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 09:26:22

群聊的聊天记录

宏:看莱斯特自传，他的转化是把恨转化为爱。怎么转化的呢？比如某个人让我当众难堪，我心里一直对他感到恼火，怎么才能把对他的不满转化为爱呢？ 风:很简单:释放法 宏:@风?[抱拳]就释放这种不满的感觉？ 风:你知道怎么操作流程吗？... 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-09-30 09:27:59

赞美，真的是不要太专业了[强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-30 09:28:41

负债的时候，是释放负债感、匮乏感，还是释放因为负债、催债导致的痛苦绝望焦虑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:29:02

都释放啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:29:16

或者你可以释放背后的想要控制和想要被认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:29:41

如果你现在觉察到一种感觉，看看它来自想要控制还是想要被认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:29:56

如果是两者的组合，你就释放那个你最能觉察到的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:30:05

保持简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:30:24

最终这些感受你都是要释放掉的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:30:34

一个一个来

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-30 09:30:45

一种感觉，是来自想要安全，这个归到想要控制里面？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:31:07

我昨天刚好重听了一下莱斯特的两个音频

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-30 09:31:27

比如我害怕别人催债，这个感觉是想要安全

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:31:35

他说在释放掉足够多的想要控制和想要认同之前，你不会觉察到对死亡的恐惧（想要生存、想要安全）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:31:57

你那是焦虑感，在情绪上是 fear

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:32:06

也就是情绪层面的恐惧

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-09-30 09:32:20

群聊的聊天记录

风：你能在当下直接感受到这种恼火的情绪吗？ 宏：能 风：允许自己感受一会儿 宏：好 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:32:26

对死亡的恐惧（fear of dying)是更深的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:32:41

所以一开始你不用去考虑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:32:50

这是 92 年释放法的流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:33:05

我知道后面的释放法会让你同时去注意三种欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:33:23

但最初的只要你去注意想要控制还是想要被认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:33:25

很简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:33:43

你释放掉这些覆盖住想要生存（对死亡的恐惧）的欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:33:59

它自然会浮现出来被你看见，然后你就可以释放它了

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-30 09:34:00

嗯嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:34:11

所以，莱斯特说的会简洁一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:34:13

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:34:20

用这个就好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:35:27

一开始你不会允许对死亡的恐惧浮现，因为你是那样地程序化

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:35:45

你的所有感受都是生存程序（survival programs）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:36:05

它们的作用就是防卫你不去接触到对死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:36:11

每一个情绪都是如此

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:36:52

所以当你释放掉这些防卫程序，底下的对死亡的恐惧就会自动浮现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:37:22

That's the way it is

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:37:25

我 2020-09-30 09:39:44

92年的，非常的直接了当，感受这股感受，我能放他走吗？[憨笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 09:41:16

That's the way it is

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 09:45:26

所有感受都是防卫程序[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 09:46:44

防卫是为了生存

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:47:05

完整的说法是"作为一具身体而生存"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:47:07

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 09:47:21

survive as a body

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 09:48:22

深有体会，防卫感强，就容易紧张恐惧。

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 09:48:23

成为限制的肉身[呲牙]

查看全文

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 09:51:18

我们基因里就带着防卫，生活过程中的各种冲突，增强了防卫感。

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 09:53:32

防卫感越强，越容易造成冲突。恶性循环了。

原始释放法学习群 2020-09-30 10:00:29

wxid_vpq9vqijspxa22: @丰盛喜悦安详?，一般焦虑的时候直接去释放，不需要用头脑去做解释，如果一定要搞明白，那问一下，别人为何要让你难堪？说个实例[呲牙]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 10:03:01

别人本意其实也不是让我难堪[呲牙]

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-30 10:03:18

大家 如果对同一个年头 三种欲望都有呢？一个个释放吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:03:42

这个课程里有说

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:03:55

通常情况下，各种欲望组合

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:04:04

你只需要释放那个最能觉察到的就行了

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-30 10:04:40

比如 当我感受到 自己看不起自己 没有价值 想要逃离 这就是掌控 那我就释放掌控吗？还是 其实那个想要逃离的欲望 真的很强

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:05:04

释放想要控制

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-30 10:05:05

@风?是哪本书里提到呢？我去翻一下～～感谢??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:05:11

情绪都会消散

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:05:25

圣多纳释放法 1992 年教学视频 5

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:05:31

看这个

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-30 10:06:05

谢谢 这个超级专业群！！！天堂啊??[抱拳][爱心]

原始释放法学习群 2020-09-30 10:13:12

wxid_vpq9vqijspxa22: @丰盛喜悦安详?，首先觉得难堪是你自己心灵的反射，如果确实是由于你因为头脑的经验做事有不足的地方，大我安排给你指出了，那不是爱是什么[呲牙]

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-09-30 10:17:03

大家有没有睡前有很多很乱的念头的？念头也跟感觉一样，一个一个念头去释放吗？还是去释放我想要改变让自己没念头的控制欲望？还是去释放我会产生那么多念头的底层原因？比如焦虑，想要安全感等等？

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 10:17:24

@a man?回到感受去释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:18:21

不用处理念头

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 10:18:28

念头这么多，回到当下感受，烦躁，不想睡，焦虑，抗拒睡觉等等

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:18:30

念头是树叶

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:18:45

你直接砍树枝就行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:19:06

直接释放感受，再深一点就是释放欲望

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 10:19:18

释放感受过后再问自己这些感受是来自哪个三大基本欲望

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 10:20:15

释放不是跟念头打架，念头无穷无尽的，回到感受，再顺藤摸瓜到三大基本欲望

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-30 10:20:18

@风?能请教一下吗 感受归位三大基本欲望的认同 控制 算是用头脑分析吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:20:34

你只需要稍微分析一下

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-30 10:20:38

@a man?有 但不去释放念头 想要释放念头也是控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:20:40

其实也不是分析

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:20:50

认出的过程中会稍微用到一些头脑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:21:03

就像是骑自行车刚开始需要操作一下

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-30 10:21:04

释放到一定程度 念头就自然减少了 我自己的经验是这样

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-09-30 10:21:12

嗯，想改变的控制欲望可以释放，那需要去考虑自己为什么会有这么多的念头，然后把底层的欲望拿来释放吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:21:30

但是你越去辨识你的基本欲望，你就能更加快地觉察到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:21:41

所以到后面，你需要用到头脑的时候就越来越少

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-30 10:21:44

@风?谢谢

原始释放法学习群 2020-09-30 10:21:45

wxid_vpq9vqijspxa22: 潜意识是一层一层的，像洋葱一样

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 10:21:58

是的[强][强][强]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:21:58

几乎马上就能觉察到

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-30 10:22:03

@a man?会有念头就是潜意识里的垃圾太对了

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-30 10:22:07

多

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 10:22:16

不需要思考为什么@a man

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 10:22:30

释放法不需要思考

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-30 10:22:44

所以念头不断 其实就是能量在浮出来 就像瞬生说的 不需要思考为什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:23:04

嗯，释放法不需要思考原理

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:23:12

同时也不需要理解问句

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-30 10:23:14

因为你思考不出答案来 反而会掉进头脑里 释放感受 欲望就行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:23:18

问句也没法被理解

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:23:28

运用这个流程去体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:23:44

整个方法是 experiencial，体验式的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:23:58

它无法在智性的层面被了解

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 10:24:09

念头来自于混乱的情绪，大脑在诠释，合理化这些情绪，情绪消融了，念头自然没了

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-30 10:24:41

最近践行莱斯特推荐的“任何东西都通过释放法来到”，最大的障碍是我们太拿实物当真，看到没实现，反过来阻碍释放自信心和动力，然后继续通过努力，脱离释放。这是个问题，时间间隔，让人容易退转

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-09-30 10:25:47

嗯，感受到的感觉知道去释放，我老是会去想引起我这么多念头的是三大欲望的哪些，可能我还不能清楚的知道是哪个欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:26:06

你熟悉了基础的情绪释放吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:26:14

释放法课程的设置为什么要从情绪开始

原始释放法学习群 2020-09-30 10:26:17

"丰盛喜悦安详"撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:26:23

就是为了避免你从念头上理解释放

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-30 10:26:33

@a man?其实是头脑的惯性太大了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:26:39

所以当你熟悉了释放情绪的感觉，你再深入到欲望

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 10:26:43

[强][强][强]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:26:45

你就不会把念头当成欲望了

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 10:26:57

@张芾?显化要放下，释放法是助力，清扫大脑、情绪、欲望障碍，发愿之后要放下，让宇宙安排，这是另外一个话题了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 10:27:04

欲望是感受到的，不是分析到的[偷笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 10:27:30

欲望就是一种感，想要的感觉[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:27:54

嗯，欲望也是一种 feeling

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 10:28:04

我要，我要，我要。我不要，我不要，我不要[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:28:04

包括最深的，对死亡的恐惧，也是一种 feeling

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:28:16

这个莱斯特在 the way 中反复提到

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 10:28:22

[强]

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-09-30 10:28:25

嗯，可能我看海尔的欢迎，他说欢迎情绪，所有想法，给搞混了，只释放感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:28:28

所以，严格遵循释放法的流程来学习

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:28:37

这是学会释放最快的方式

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:29:01

三重欢迎是海尔后来成立自己机构之后的创造

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:29:08

基本上已经脱离了释放法

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-30 10:29:09

@a man?我觉得他讲得没有错啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:29:22

像我关注了海尔很久

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:29:49

现在他讲那些"你能欢迎当下的完美，当下的不完美"之类的方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:29:55

已经没有了释放法的影子

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 10:29:58

我要，快来给我[憨笑]

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-30 10:30:03

本质就是不要去抗拒这些情绪啊 看你从哪个层面理解了

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-09-30 10:30:11

海尔的意思可能是欢迎感觉，所有想法，但是释放的时候只释放感觉，别理念头，这个意思吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:30:21

所以我们尽量用最简洁和原始的释放法来说明这些问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:30:44

因为原本释放法就是一个完整的体系，不需要添加和删改

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:30:54

试试看，你就知道哪个更有效了

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-30 10:31:12

接受的同时 你就放下了 因为对立不存在了不过 我觉得 您可能比较适合最简单 最初的流程 来克服复杂的头脑@a man?

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-09-30 10:31:15

嗯嗯，好的，先从基本的释放感觉开始

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:31:16

所以，简单一点吧，就用那个释放流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:31:22

用莱斯特创造的释放流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:31:34

release process

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 10:32:16

欢迎，仅仅是允许，这是前置的第一步，就是不对它抗拒，不抗拒、允许不代表放下， 如果三个问题感觉很难释放，或者找不到感觉，可以加一个问能不能欢迎或者允许，再来问那三个基本问题释放 这是我的经验

原始释放法学习群 2020-09-30 10:33:09

wxid_vpq9vqijspxa22: @丰盛喜悦安详?，还有比方你担心的事，我们一层一层剥开他，头脑为什么担心？出发点是什么？内心真正想要什么？允许自己担心吗？允许自己释放这种情绪吗？let go & let god，大我与你同在，沙因说过要相信自己的力量[呲牙]

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 10:33:42

@Pavan·徐燕?不是的，是放下自然进入接纳状态，刻意去接纳是头脑层面

我 2020-09-30 10:33:48

允许感受浮现，其实只能算作释放入门的时候的一个暂时性的东西。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 10:33:58

海尔在原始流程上加的欢迎或者允许都可以。

我 2020-09-30 10:34:07

释放法不是允许法。允许这个词极其容易误导你

我 2020-09-30 10:34:58

如果你在试图允许，就是在跟你内心的想要改变的欲望对抗。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:34:58

简单一点吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:35:04

原始流程就是那几个

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 10:35:04

@佩佩?可是实际问题一直没有解决掉[流汗]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:35:15

也不用太复杂化

原始释放法学习群 2020-09-30 10:35:16

wxid_vpq9vqijspxa22: 三重释放蛮好的，比基本法问句效率高些，个人感悟[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:35:25

如果释放卡住，就释放想要改变卡住

我 2020-09-30 10:35:33

所以直接释放内心造成困境的想要改变的欲望，这才是真正放手，放开造成问题的压抑之手

原始释放法学习群 2020-09-30 10:36:22

wxid_vpq9vqijspxa22: 实际问题说吧，群里就是实话实话，我看能不能解答[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 10:36:38

@我是无限?你是说允许是想要控制？

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 10:36:46

我 2020-09-30 10:36:54

允许是在跟内心的不允许对抗。

我 2020-09-30 10:37:14

内心不允许是因为想要改变的欲望。所以直接释放这个想要改变的欲望就行

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 10:37:17

把这图设置手机封面[偷笑][偷笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 10:37:30

所以没必要再加一个允许是吧？

我 2020-09-30 10:37:36

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:37:36

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:37:41

把六步骤贴在最显眼的地方

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:37:43

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-30 10:37:52

开挂了??[胜利]

我 2020-09-30 10:37:59

就是感受胸腹间的感受，然后问自己，我能放它离开吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:38:05

我们真的需要提醒

我 2020-09-30 10:38:13

其他任何字都是多余的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:38:13

因为时常会忘记释放

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 10:38:27

有道理，再加允许好像是想要控制

原始释放法学习群 2020-09-30 10:38:28

"??快乐时光??" 撤回了一条消息

我 2020-09-30 10:38:36

这就是完整的释放法入门方法。就是感受胸腹间的感受，然后问自己，我能放它离开吗？

我 2020-09-30 10:38:46

其他任何字都是多余

原始释放法学习群 2020-09-30 10:39:04

wxid_vpq9vqijspxa22: @我是无限?，你那个是释放进阶法，已到一定程度，初学者不一定理解[呲牙]

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-09-30 10:39:06

可能我觉得不同念头对同一件事有不同感觉，所以觉得只是释放感觉有点虚，老想着去对付念头，不过可能跟我刚接触，有些想法是错的，先按着流程好好释放

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 10:39:06

@??快乐时光???这个第五步翻译有问题

我 2020-09-30 10:39:20

初学者不需要去理解。去操作就行

原始释放法学习群 2020-09-30 10:39:29

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 10:39:41

有的人说用了效果好又怎么说？

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-30 10:39:57

@舜生?，好的那就用你那个图??

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-30 10:40:15

@舜生?有没有高清图

我 2020-09-30 10:40:52

@Nothing[太阳]?不用那些增加的东西效果会更好

我 2020-09-30 10:41:14

从这一点来说，那些东西只是阻碍

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 10:41:36

没耶@??快乐时光??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:41:37

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:41:41

英文版

我 2020-09-30 10:42:00

为什么会贪恋允许？其实允许从思想上更好接受。因为允许感受，让自己拖延释放。仅此而已。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:42:00

不过这个也是整理过的版本

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:42:26

莱斯特原先说的是，let go wanting to change the stuckness

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:42:40

the stuck feeling

我 2020-09-30 10:43:03

直接释放，如果释放有阻碍，你用允许去试图突破，其实是错的。因为突破阻碍是用想要改变阻碍状态的欲望。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:43:03

释放对这个卡住的感觉的想要改变

我 2020-09-30 10:43:18

是啊[憨笑]@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:43:45

后面书里面什么停滞不前的翻译都有点问题

我 2020-09-30 10:43:55

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:44:00

不过问题也不大，随着释放会理解的

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 10:47:24

这么说吧，问允许是有效果滴，释放允许=放下想要抗拒=不抗拒，所以问自己能不能放下想要抗拒的感受效果一样，释放了这个再去释放感受再去释放三大欲望，是可以的 抗拒相当于其他感受、欲望的保护程序

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:48:06

有效果，但是不建议混淆

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:48:08

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:48:18

允许、欢迎都实验过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:48:22

都会有一些效果

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 10:48:31

[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:48:34

不过我们讲流程的时候，尽量不掺杂个人经验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:48:43

让人们自己去学习吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:48:54

这可能对新人来说是最好的

我 2020-09-30 10:49:35

这些等号是对抗，不是消除

查看全文

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 10:49:39

我 2020-09-30 10:49:43

释放是消除

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 10:49:46

说出来少走弯路[憨笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 10:50:18
去除，丢掉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:50:41
所以我说这些的时候，也是尽可能引用莱斯特的原话，或者原始课程中有的东西
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:50:53
免得我自己的个人经验误导人
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:50:56

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 10:50:58
你们有没有释放掉对某人的厌恶？
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 10:51:24
说了这么多理论方面的，有没有实际现实操作方面？
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 10:51:37
我也觉得允许有问题，在流程上。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:51:48
因为原始课程本身是完整的，所以我就不引用丰盛之书和圣多纳释放法这两本在莱斯特的 sedona institute 不存在了之后写的书的内容了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:51:53
不过我不反对这本书
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:52:02
大家也可以去看去参考
Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-30 10:52:14
@舜生?我说的是您提到的前者～～言语道断～～每一个人都是独一无二的存在～～
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:52:31
这个经常会有的
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:52:39
持续释放，就能释放掉
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 10:52:51
释放之后，又是怎么相处互动的？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:53:12
嗯……这个我要尝试解释一下
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 10:53:14
现实中 家庭，工作，感情上问题太多了。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:53:24
你是说人际关系的问题吧
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:53:41
你的意思是，有没有通过释放处理过人际关系的问题
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 10:53:41
其实大部分问题都来源于关系
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 10:54:01
对的。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:54:23

我个人的经验是，那里面会有很多感受，你想要控制这个人，想要被他认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:54:29

释放掉之后是什么感觉呢？

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 10:54:45

@Pavan・徐燕?自己实践出真知[抱拳][抱拳]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:55:15

体验到爱，如他们当下的样子去爱

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-30 10:55:26

“直接释放，如果释放有阻碍，你用允许去试图突破，其实是错的。因为突破阻碍是用想要改变阻碍状态的欲望。”如果是真的允许 就不存在用允许去突破 就真的是我允许自己一直 stuck 在这里～～也许海尔表达的是这个意思？其实落到文字上 千人千种理解～～

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:55:29

如果你说具体是如何互动

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 10:55:30

释放之后信念价值观就改变了？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 10:55:32

不管什么事件引发感受，都归到三大基本欲望。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 10:55:43

主要是信念价值观。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:55:45

对每个人来说不一样

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-30 10:56:04

@舜生?是的 同意！通往真理没有固定的路 每个人都是一条路[爱心][爱心][爱心]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:56:06

实际上释放之后，往往你会知道如何去做

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 10:56:12

感受其实是由于认知信念引起的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 10:56:26

真正学释放 6 步骤是地图

原始释放法学习群 2020-09-30 10:56:29

wxid_vpq9vqijspxa22: @丰盛喜悦安详?，如果说是头脑有强迫念头的话，那很正常很多人都有，无需责怪自己。首先看清所有念头皆平等而且为虚幻，如果无法控制就试想最坏的情况，恐惧焦虑了吗？ok，看看那是什么，让你紧张的情绪和能量而已。释放掉它，看你内心真正想要什么？申明你的力量，没有过去未来，只有当下大我与你同在。[呲牙]是不是和沙因有点像，应该算三重欢迎法，欢迎它到来，欢迎你对它做任何事，申明你自己是谁。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 10:56:30

我释放只能当心暂时的消除那个能量

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:56:51

因为你没有把潜意识的情绪都勾出来释放吧

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 10:56:51

@Pavan・徐燕?思辩是头脑的推理，实践是经验的经历[玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:56:52

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 10:56:56

真要彻底清除很难的，难道我方法用错了？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 10:57:12

屁信念，又来自创，这是群主不允许的

查看全文

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-30 10:57:19

@佩佩?我爱沙因 哈哈哈

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:57:19

持续释放

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 10:57:30

@Nothing?……

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:57:34

持续释放，你的直觉会越来越清晰

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 10:57:37

这是基本的认知

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 10:57:42

不是六步骤就行了吗

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 10:57:47

撤那么多干嘛

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-30 10:57:59

@舜生?[握手][握手][握手]

我 2020-09-30 10:58:35

没有千人理解，就一种理解

查看全文

我 2020-09-30 10:58:47

释放法简单直接，没有其他意思。

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 10:58:47

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?你这话没有问题，但释放法不从信念着手，是围绕感受的，这是释放法和其他方式的不同

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-30 10:59:11

[微笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:59:50

知识的部分，我们只需要知道六步骤和释放流程

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 10:59:53

什么信念？哪有那么多概念

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 10:59:59

剩下的就是不断去操作和体验

Bruce(cdx000cxp) 2020-09-30 11:00:07

群主和风真是传道授业解惑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:00:36

如果在概念性的东西上有歧见，先放到一边，去实际释放看看吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:00:40

我 2020-09-30 11:01:32

注意这个释放法方法是一样的。只是用释放法去修行后的路不同。有块有慢

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:01:44

念头激发感受，感受再加强念头，循环往复。

我 2020-09-30 11:01:51

就像车是一辆相同的车，去哪随意

我 2020-09-30 11:02:45

所以所谓的每个人对释放法都有不同的理解都对这种，就是错的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:02:52

一点基本认知能力还是要有的。

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 11:03:14

@我是无限?我们表达的意思其实是一样，能不能不要抓字眼纠错

Pavan·徐燕(wxid_zmaz3dyqr64712) 2020-09-30 11:03:28

@我是无限?极力维持自己是对的背后是什么[微笑]

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 11:03:38

联系上下文语境去看

我 2020-09-30 11:03:47

释放法太简单，理解错误只是在试图用其他法门的思想或者自己自创的思想去试图添加进释放法

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:04:01

一点点拆解细分的理清楚，然后再整合。

我 2020-09-30 11:04:15

不一样。

查看全文

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 11:04:19

是的，你坚持八年的错误，能理解，但不要过分纠错

我 2020-09-30 11:05:02

你可以随便你的，但是不能发群里。

查看全文

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 11:05:14

看不得一点沙子

我 2020-09-30 11:05:20

对

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 11:05:22

[哈欠][哈欠]

我 2020-09-30 11:05:33

一点沙子都不能有

我 2020-09-30 11:05:39

多一点都不行

舜生(wxid_yh5f2q5xjyrr22) 2020-09-30 11:05:45

去释放吧

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-09-30 11:05:47

一定要简单、明确，行动起来才有效，因为是探索一个未知的领域，一些小的偏差容易产生很大的误导

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:06:05
现实中的问题多的很呢，呵呵

我 2020-09-30 11:06:19
如果你不同意，只能你改变，而不是我

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:06:24
尤其是当今社会，各个短视频，新闻网站。

我 2020-09-30 11:06:58
一个群，如果规则可以被人随意改变，那就乱了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:07:01
各种关系冲突，小至个人家庭工作感情，大到国际关系层次

我 2020-09-30 11:07:27
今天改一下，明天改一下，你改我也改。

我 2020-09-30 11:07:31
所以请理解

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:07:38
释放法释放之后，情商会提高吗？

我 2020-09-30 11:07:41
一点改都不行

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:08:05
情商提高之后是不是意味就懂得说话了？

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:08:22
在现实中一句话说不好，就容易引发矛盾

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:08:23
情商是情绪管理的意思吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:08:25

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:08:41
释放法是直接把情绪释放了，不用管理了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:08:46
其实都离不开人与人关系的互动。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:09:15
你说的这个是行动层面了，释放法在基础层面运作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:09:28
感受驱动思想，思想驱动行为

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:09:40
释放了感受，你并不需要刻意去调整行为

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:09:53
如果你还要调整行为，只说明你在压抑感受

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:09:59
我知道你的意思

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:10:22
你的意思是说释放之后，就头脑一下子明悟，懂的怎么做了

原始释放法学习群 2020-09-30 11:10:34

wxid_vpq9vqijspxa22: 其实吧，为什么释放法是一个渐进的过程，因为不断的释放你自身的能量也会提高，这个是急不来的。能量提高后你的意识和定力都会加强，个中感悟是无法用语言描述的。不断去释放，像梓盛一样，最终体验到 100 万个高潮[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 11:10:59

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:11:09

差不多吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:11:16

持续释放带来的领悟是惊人的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 11:11:27

那小子到处说高潮[呲牙]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:11:31

不过抱歉我没有这种体悟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:11:32

所以我尽量说，去释放吧，不要想那些问题了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:11:59

释放不了啊。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:12:18

你是操作不了流程还是没法持续？

大路 zheng(zp13926406266) 2020-09-30 11:12:22

@风?我不得不说，看你的文字是一种享受[玫瑰]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:12:22

不想问题就不在了吗？

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:12:32

没法持续释放

原始释放法学习群 2020-09-30 11:12:36

"风" 撤回了一条消息

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:12:44

或者是操作流程也有问题？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:12:47

操作不了流程，你就去持续用它，直到体验到释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:13:03

直到你能够有清晰的释放的体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:13:16

如果没法持续，你就提醒自己持续做

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:13:30

人的耐心是有限的。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:13:31

直到你对一件事的感受被释放得较为彻底

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:13:45

看不到一点奖赏，哪有动力。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:13:47

你自然就看到它天翻地覆般的改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:14:01
那就是你可能操作流程上有点问题
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:14:12
因为释放是每一次都会伴随着愉悦和轻松的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:14:18
每一次释放都有奖赏
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:14:21

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:14:48
我睡前释放，容易让我睡觉
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:14:51
[呲牙][呲牙]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:14:52
尝试按照流程做，去体验到释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:15:01
这样就好了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:15:06

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:15:20
其它方面没什么用
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:15:33
嗯，那就是第一个问题啊
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:15:40
最初的释放体验
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:15:54
先学会这个，然后不停用它就行了
大路 zheng(zp13926406266) 2020-09-30 11:16:27
@风?有一些美好的感觉或者体验也需要释放掉？
然(dancing-moon) 2020-09-30 11:16:29
丰盛之书里面提到问柠檬酸这种极端问题勾起情绪，是后来加进去的吧，感觉会勾起很多情绪，但是又感觉很肤浅
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:16:54
这个也需要释放
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:17:02
很简单，因为释放后会更好
大路 zheng(zp13926406266) 2020-09-30 11:17:10
[坏笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:17:11
莱斯特先生经常提一个词，better
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:17:18
或者说 go further
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:17:21

走得更远

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:17:26

就是这样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:17:36

不要停驻，后面还有高好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:17:38

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:17:39

你没看到真相，会释放才怪

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:18:13

人都想保留美好的感受

原始释放法学习群 2020-09-30 11:18:13

wxid_vpq9vqijspxa22: 我真正决定要的是终极自由，坚持释放也就不到一个月，工作家事太忙，无法记得时刻释放[呲牙]所以就放下了这个念头，顺其自然的去释放吧，每一次提高都感恩大我，它对我的道路一定是最好的安排

大路 zheng(zp13926406266) 2020-09-30 11:19:05

看了你翻译的那两段视频文字和部分的 the way 后，这两天持续的释放，越来越轻松，好久没有的感觉了，太好了[坏笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:19:12

高好=更好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:19:14

打错字了

然(dancing-moon) 2020-09-30 11:19:21

柠檬酸问题的操作，感觉不靠谱[捂脸]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:19:29

释放之后感受就转变为爱的感受呢？如莱斯特自传

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:19:44

释放之后，你的确就能感受到更多爱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:20:11

因为所有感受都是非爱的感受（non - love feelings）

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:20:19

待人处事怎么体现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:20:32

释放之后，你真我本具的爱就会显现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:20:46

待人处事，就是你会更理解他人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:20:53

会站在他的角度

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:21:00

这样会化解很多问题

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:21:01

荣格说，要接受自我

原始释放法学习群 2020-09-30 11:21:28

wxid_vpq9vqijspxa22: 初学者美好的感受先不用释放，那也是身心灵和谐的表现。先把不舒服的感受释放掉，等你 100 万个高潮了在释放，还没到那层呢[呲牙]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:21:36

换位思考

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:21:40

很重要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:21:42

我去释放了，各位加油 [玫瑰]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:21:51

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-09-30 11:22:05

好主意[偷笑][强]

查看全文

原始释放法学习群 2020-09-30 11:22:59

wxid_vpq9vqijspxa22: 爱就是理解，去理解所有的人和事背后真正的意愿，不是爱是什么[呲牙]

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 11:26:43

买个手环，两三分钟自动提醒自己

查看全文

我 2020-09-30 11:30:05

都可以去释放，因为美好的感受也是阻碍，去释放后，更好的感受才会出来

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-09-30 11:32:25

赞美[强][玫瑰]

查看全文

原始释放法学习群 2020-09-30 11:33:10

wxid_vpq9vqijspxa22: @JianWang?，你可以的[呲牙]我拉屎的时候被震了一下，赶紧去加速粑粑的释放

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 11:36:35

我基本这样练习的。想了很多方法

原始释放法学习群 2020-09-30 11:41:01

wxid_vpq9vqijspxa22: 扯了那么多，继续干活了，生活还是要继续[呲牙]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 11:42:56

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:47:31

第一步：你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要认同和控制。认同和控制=世界） 第二步：做出自由的决定。 第三步：所有感受都来自想要控制和想要被认同，它们都是生存程序。释放它们。 第四步：持续释放。 第五步:当你卡住时，释放那个对于卡住的感觉的想要改变。 第六步：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。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:47:55

这是我摘取莱斯特先生的原话译出来的六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:47:58

供参考

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:48:05

大路 zheng(zp13926406266) 2020-09-30 11:50:49

然后基础流程可以按下面的那个 5 步吗？还是再跟你再确认一下更有底。@风

大路 zheng(zp13926406266) 2020-09-30 11:50:53

@王念?这是别人整理的 莱斯特的自由六步： 1、想要自由高于其他的一切。 2、决定并相信自己能够通过做释放获得自由。 3、认出所有的情绪都是三种基本欲望(想要认同、想要控制、想要生存)的表现形式，释放想要认同、想要控制、直到最后释放对死亡的恐惧。 4、持续不断的释放。 5、如果遇到难以释放的困境，则释放“想要改变困境”的这个感受。 6、释放更多，变得更幸福和更轻松，直到你超越幸福状态，进入不可动摇的安宁和自由的境界。 基本的释放方法： 1、选择一个主题，想象相关画面、声音、感受；或者正在经历事件的当下情景中。 2、集中注意力于自己的情绪中心（胸腹部位），感受当下的情绪。 3、察觉当下情绪的本源即是三种基本欲望（想要认同、想要控制、想要安全）之一。 4、问自己如下三个问题并回答 “我能释放这种感觉吗？”（是的） “我愿意释放这种感觉吗？”（是的） “什么时候？”（现在） 5、重复以上步骤，直到感觉到轻松、喜悦、自由、安宁。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:51:19

基础流程就用那个 1992 年的释放法课程视频就行了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:51:32

我讲的基础流程都是基于那个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:51:48

尽量不基于任何后来的书

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:52:06

我个人会原教旨一点，因为我自己释放感觉原始的最高效

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:52:16

不过我也并不反对别人看书学习

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:52:27

我只是更推荐原始课程

大路 zheng(zp13926406266) 2020-09-30 11:52:34

视频 1 还是 5 的？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:52:34

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:52:43

1 是基础释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:53:00

5 是在你熟悉释放情绪之后，进阶去释放欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:53:22

当你熟悉掌握了 1 里面的方法，你就可以试着用 5

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:53:35

当你熟练用 5 之后，你就用 5 就好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:53:41

工具到手，bingo

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:53:53

剩下的就是不停用不停用，走向自由了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 11:55:48

6 步骤，风的整理跟其他的整理好像有点那个[呲牙]

大路 zheng(zp13926406266) 2020-09-30 11:56:49

听英文部分一些明白一些不清楚，只看你后面的文字部分作为对基础流程的理解可以吧。@风

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 11:56:57

谢谢，我刚看到[抱拳][抱拳][抱拳]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:57:23

也可以

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 11:57:29

其实流程真的很简单

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:03:28

@风?莱斯特的书是你翻译的吗？

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:03:36

那些录音是你翻译的吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:03:47

不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:03:58

目前我只翻译了 the way 1234

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:04:10

以及两个 92 年视频的部分节选

大路 zheng(zp13926406266) 2020-09-30 12:04:25

@风?我总结的就 3 点。1 了解自己的感受和它在一起一会儿，2 三个问题，3 再次感受。这个对流程的总结会不会太简单了[坏笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:04:45

过后多翻译一些莱斯特的音频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:04:49

等有空的时候

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:04:56

没什么问题

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:04:58

大路 zheng(zp13926406266) 2020-09-30 12:05:15

[爱心]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:05:51

不过基础流程里面还有一个辅助

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:05:57

那就是上溯（trace）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:06:08

当你的感受比较混杂的时候，可以用情绪表格

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:06:20

看看你的情绪可以归在哪一类

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:06:27

然后去感受它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:06:37

这个是情绪表的一个辅助用法

大路 zheng(zp13926406266) 2020-09-30 12:06:58

好嘞

原始释放法学习群 2020-09-30 12:07:06

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:07:12

终极自由之路收录的是前期音频

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:07:22

@风?他说交给上帝，问题就自动解决，生活会很完美。我不知道怎么交给才能跟莱斯特生活一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:07:49

也就是说他在没有发明释放法之前，在十八年内尝试了各种方法去教学生，学生却没什么进步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:08:09

后来应该是 1975 年，他发现了释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:08:23

发现一次释放等于好几个月冥想的效果

然(dancing-moon) 2020-09-30 12:08:24

@风?情绪无法归类咋整，每次归类的时候都需要用头脑想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:08:28

于是教给了学生

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:08:44

所以终极自由之路仅仅作理论参考就行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:08:53

可以说那些属于失败教学记录

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:09:15

你可以稍微想一下

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:09:19

不过不用太纠结

原始释放法学习群 2020-09-30 12:09:33

wxid_vpq9vqijspxa22: 其实每次释放完一个情绪，我后续会加一个完全交托给大我去安排，感觉释放的更彻底[呲牙]当然前提是你要无条件的相信大我

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:09:34

如果你能直接体验到，那么你就继续流程就好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:09:41

表格只是个辅助作用

大路 zheng(zp13926406266) 2020-09-30 12:09:50

我看到释放法的第一感觉就是道德经 为道日损 四个字实践应用。不玄还易操作。

大路 zheng(zp13926406266) 2020-09-30 12:10:07

明白

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:10:41
因为我知道有很多人不知道自己的情绪是什么
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:10:46
他们甚至体验不到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:10:54
这个时候表格就有些作用了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:11:15
善用这些工具可以让每个人进步得更迅速
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:11:17

大路 zheng(zp13926406266) 2020-09-30 12:11:33
[玫瑰]
然(dancing-moon) 2020-09-30 12:12:11
发现归类之后，心里会，产生一股旋一样的力量，控制和认同会自动释放
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:12:37
我视为宝贝的《终极自由之路》竟然是一个失败的教学记录！
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:12:48
我无法接受
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:12:58
他讲的东西是一致的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:13:11
但是他一开始没有降低自己，到人们能接受的层面教学
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:13:20
所以导致没什么人获得成长
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:13:38
所以终极自由之路里面的大部分方法，都是一般人无法直接操作的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:13:50
这是早期音频的部分
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:14:02
后来莱斯特有讲过这件事
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:14:26
他说释放法是最有效的方法，所以后期音频就是围绕着怎么更好运用释放法这一件事
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:14:28
@风?插管子和三问句，哪个才是真正莱斯特亲自教的？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:14:36
三问句
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:15:22
海尔在讲课方面很保守
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:15:24
这是莱斯特在 sedona institute 里面设置的教学
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:15:33
后来也放飞自我了

查看全文

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:15:36

他不像拉里那样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:15:43

三重欢迎等等

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:15:55

我最近看他油管分享的视频，已经和释放法没什么关系了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:16:06

都是欢迎当下的完美不完美之类的

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:16:06

拉里告诉人们，只要坐在家里释放，任何愿望都会实现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:16:23

哦，你说这个啊

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:16:26

海尔说外在不一定会变，但是心态变了就好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:16:29

这是莱斯特先生也说过的

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:16:35

讲课太保守

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:16:46

进阶课程里面就是说通过释放获得任何事情

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:17:43

尽量运用它，运用它到极致吧

原始释放法学习群 2020-09-30 12:17:49

wxid_vpq9vqijspxa22: 都差不多，插管子，开窗都可以，不行把拉链从头拉到脚打开，完全释放[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:17:49

这是莱斯特的教导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:17:52

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-09-30 12:18:36

这个好，管子太细了[呲牙]

查看全文

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:18:56

我父亲那个年代，可以去美国亲眼见到莱斯特

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:19:11

可惜我父亲直到现在也不知道“莱斯特”是什么玩意

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-30 12:22:00

@D?我依然把终极自由之路当宝贝，只是里面没有太具体的方法，但是可以帮助我们坚定地去追求终极自由，在群里跟大家一起释放，总有一天会实现目标的。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:22:17

@D?终极自由之路 里面可是有真理的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:22:28

怎么会是败笔

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:22:33

释放到一定程度，你自然会理解终极自由之路里面的东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:22:44

但是那些教导不能替代释放法

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 12:22:49

哪里获得的这个信息？

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:22:56

一个开悟大师的教导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:23:05

一个学生说的

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:23:16

有人采访了莱斯特的学生

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 12:23:30

直接想象辟开两半[偷笑]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:23:50

某一天莱斯特在冥想，然后突然发现了这个方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:23:55

一开始叫它释放流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:24:03

release process

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:24:04

莱斯特的书籍我没次看都会有更深的理解和力量

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:24:52

之所以前期音频属于失败教学经验，是因为他没有降低自己到每个人都可以接受的层面来教学

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-30 12:25:11

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?[拥抱]，是的，莱斯特不会让你空手而归的，每次都给一些美妙的礼物??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:25:12

他直接给了一些很高层次的东西，然后说你去做吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:25:25

这是很多人进步不大的原因

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:25:38

不代表终极自由之路说的不正确

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 12:26:41

像“我是什么？”这样的冥想是属高层法门。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:27:07

嗯

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:27:14

@风?他直接把他当时坐在板凳上的那三个月之内释放的方法，原封不动的照搬过来不就行了。为什么他不照搬呢？而且还导致了失败教学发生

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:27:15
高级求道者可以用
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:27:31
这个在一个后期音频里面也说到过
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:27:50
他一开始是想要把自己领悟到的东西教给别人
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 12:27:53
禅宗也有参“我是谁？”这样的话头。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:28:15
他回到这个世界用了十八年
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:28:22
这就是逐渐降低自己的过程
赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-09-30 12:28:35
他是面临生死考验的，大部分人没有那么大的决心去彻底解脱
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:28:38
回来更困难。。。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:28:47
但是莱斯特在音频里面说，如果他当时有六步骤，他会更快
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:28:47
@赵家曼?我赞同
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:29:06
他只能活三个月了 金钱名利都没用了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:29:11
"你们有方法，你们可以比我更快"
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:29:14
死或生的抉择
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:29:37
"我第一个月释放想要认同，第二个月想要控制，你三个月释放对死亡的恐惧，一个月一个"
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:29:47
面对死亡 突然就顿悟了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:30:00
"但是你们有这个释放技巧，有六步骤，所以你们可能在几个星期内就做到"
原始释放法学习群 2020-09-30 12:30:05
"风"撤回了一条消息
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:30:08
大概是这么说的
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 12:30:15
嗯
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:31:12
24 小时问“我是什么”，会更快
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:31:16

我尝试过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:31:28

我也尝试过

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:31:30

结果老是走神

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:31:40

一个小时，50 分钟都是在走神的

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:31:43

[奸笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 12:31:51

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:31:54

对我来说，它的效果不如释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:32:01

所以我用释放法了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:32:10

释放法属于探索法

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:32:12

有趣

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:32:24

就像在丛林里面慢慢探索

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:32:41

问“我是什么”，直接了当，但枯燥乏味

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:32:44

坚持不了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 12:33:08

释放法更适用于头脑，解除头脑防卫。[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:33:13

我们没有那个强烈的想要自由的愿望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:33:28

所以问"我是什么"用不起来

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 12:33:52

前提是大量时间释放。

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:33:59

以前莱斯特的学生就往往把它做成冥想了，去享受那个好的感觉了，没有成长

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:34:25

但是，释放一次等于冥想几个月的效果

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:34:34

因此莱斯特后期几乎只围绕释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:34:42

只围绕释放这一件事教学

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 12:34:51

可见莱斯特非常熟悉心智是怎么运作的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:35:07

他说，这是对你们最高效最有效的方法

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:35:52

@风?莱斯特说“要让神作为你的供养者，而不是工作”

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 12:36:12

后期莱斯特比较热衷“我是谁”直捣黄龙。

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:36:22

天天坐在家里释放，房租怎么来？平常吃饭的钱怎么来？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:36:23

不是，那是前期

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:36:31

"我是谁"是前期

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:36:45

释放，它就来

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:37:01

莱斯特就是这个意思

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:37:15

drop into your experience

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:37:22

想要的掉到你的经验里面

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:37:22

释放对房租的贪恋和恐惧，然后他就来了吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:37:39

释放对房租的所有感觉

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:37:47

那太难了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:37:49

然后它就来了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:37:53

还不如去挣钱

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 12:38:16

所以奴隶状态就来了[偷笑]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:38:21

重点不在于有钱

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:38:28

[旺柴]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:38:31

重点在于这给你打开了一个预览

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:38:53

我也想跟莱斯特一样呆在家里三个月释放，可是我还要交房租，挣吃饭的钱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:38:54
重点在于你看见这是怎么发生的
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:39:01
莱斯特自己有公寓有存款
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:39:02
从而融化了很多限制
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:39:05
所以他不担心
整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-09-30 12:39:18
我们应该用释放代替讨论，讨论无法让你成长
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-30 12:39:33
风老师，想报复是哪个欲望啊
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-30 12:39:36
@风
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:39:47
你感觉到什么倾向
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:39:52
想要控制还是想要被认同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:39:55
也许两者都有
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:40:07
但是要先讨论清楚，释放真正操作是什么
查看全文
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:40:09
[旺柴]
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:40:40
@风?所有情绪都只分到三大基本情绪里吗？
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:40:48
不用分其他类别了是吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:40:56
情绪就是两大想要发展出来的
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:40:59
只分到三个中的其中一个
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-30 12:41:00
@风?圣多纳法里说是想要安全，我怎么找不到感觉呢
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:41:08
the way 里面讲过这个发展过程
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:41:11
可以去看看
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:41:26
@风?你听过莱斯特的录音，我们都听不懂，所以都请教你[呲牙]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:41:27
一开始不用注意想要安全
查看全文

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:41:33

你就是莱斯特的化身

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:41:41

别别

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:41:49

我只是学生

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 12:42:09

[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:42:27

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。 它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。 但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-30 12:42:34

@风?你是莱斯特派来指引我们的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:42:36

看这段莱斯特的原话

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:42:40

你就知道了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:43:02

所以 92 年的课程让你只去觉察两大想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:43:21

释放足够多，底层那个想要生存（对死亡的恐惧）就会浮现出来给你释放

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:43:41

跟游戏一样

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:43:42

真好玩

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:43:44

[坏笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:43:58

在此之前你用整个想要控制和想要被认同的程序防卫，因此把对死亡的恐惧深深压抑在里面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:44:01

所以是看不到的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:44:20

所以你不用被后来写的圣多纳法那本书的说法误导

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:44:23

其他都是扯淡，人们最关心的还是用释放法真正解决生活问题，而不是只是作为一个心理治疗的东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:44:29

用简洁的流程就行了

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-30 12:44:30

让我们一起打怪升级呀，直到遇见最终大 bosa[呲牙]

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-09-30 12:45:09

两大怪，认同和控制

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:45:11

我看海尔的书时候，总觉得他保守

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:45:11

还有几段音频也提到过这个

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:46:28

莱斯特好不容易让人明白：你是生活绝对创造者，利用释放让生活随心所欲起来。海尔又把他变成一个心理治疗的东西了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:46:53

海尔一直强调，外在可能还是老样子，心里面感觉好了就可以了

原始释放法学习群 2020-09-30 12:47:05

"D" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 12:47:20

释放吧，先讨论这么多

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:47:21

搞得好像世界真是客观存在一样

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 12:48:20

我觉得莱斯特的方法是对的，先让人们通过释放改变生活，然后人们什么都有了，还是不开心，再去寻找开悟。

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-09-30 13:05:33

??????[强]

查看全文

DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-09-30 13:14:43

我有时候做释放练习的时候不自觉的屏住呼吸

DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-09-30 13:14:51

这是怎么回事

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-09-30 13:16:28

我也是这样，想要控制自己的呼吸让释放更顺畅

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 13:16:57

你可能比较紧张

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 13:17:00

想要控制这个过程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 13:17:13

没事儿，注意到之后，尽量放松就好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 13:17:17

DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-09-30 13:19:13

@风?[抱拳]

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-09-30 13:19:23

@风?翻译的录音太好了，导致我还想看

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-30 13:32:52

嗯

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-30 13:32:55

加油

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-09-30 13:35:18

原始释放法学习群 2020-09-30 14:24:05

wxid_vpq9vqijspxa22: 呼吸是观，不是控制，能做到观呼吸一入一出，心已经达到一定的专注程度了

原始释放法学习群 2020-09-30 15:53:45

"孟翔"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-09-30 17:34:43

wxid_vpq9vqijspxa22: 人都处在某一频段的层次中，能量提高就会看到所有人爱的一面，你会觉得很美好[呲牙]

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-30 17:37:52

[拥抱][拥抱][拥抱]

原始释放法学习群 2020-09-30 17:51:38

你修改群名为“释放法初阶-学会释放”

原始释放法学习群 2020-09-30 19:40:23

"?? 瑞"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-09-30 20:18:14

@D?怎么通过释放改变生活啊

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 20:20:17

释放想要改变生活的欲望[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 20:20:35

正是这种欲望导致生活不好

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 20:20:49

你让它成真了[奸笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 20:29:47

[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 20:29:59

你心想事成了[呲牙]

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 20:53:12

请问怎么释放紧张和怯场啊，紧张还可以感受，怯场呢

我 2020-09-30 21:04:09

释放想要改变紧张怯场的欲望。

我 2020-09-30 21:04:54

然后再去看看浮现了什么，继续释放浮现的东西

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-30 21:05:07

存在身体的羞愧感，打不开，每次卡的动弹不得??

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-09-30 21:05:39

@我是无限?，卡的大脑一片空白

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-09-30 21:06:57

怎么释放

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:07:15

怎么说呢，我感觉没太大的欲望，就是开始没什么快开始的时候怯场，怯场的时候感觉无意识了，就是怯　　具体表现为特别紧张身体不受控制

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:07:32

对，和有些陌生人对话有一种不自在

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:07:56

我感觉我没太想改变，因为过去了我就忘了

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:08:04

打游戏看什么就过去了

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:08:15

就是在说话的时候难受

原始释放法学习群 2020-09-30 21:11:07

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 21:13:51

@Nothing[太阳]?真的是这样的 我们心想事成了。。。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 21:14:03

强化显化了它

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 21:15:46

@??快乐时光??? 卡住了就释放想要改变卡住状态的欲望

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-30 21:16:01

@我是无限?我想拉一个朋友进来学习

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 21:16:42

你拉吧群主好会审核的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-30 21:20:14

[OK]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-09-30 21:20:40

我是拉的我另外一个号，那个号拉一个朋友进来，然后我再把那个号退掉

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:22:48

@gratification?与陌生人说话多多少少都会点不自然的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:23:01

说多了就自然了。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:23:46

接触多了很随意了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:25:03

演员刚开始演戏一大堆工作人员在旁边，还要面对镜头，我不相信他们一开始就能做很自然

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:25:48

未知才有恐惧吗，哈哈

？？ 瑞(wxid_9539925399012) 2020-09-30 21:25:53

释放想要寻求认可、赞许的需求

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:26:09

可我有点太明显了　　@智慧的指引?别人可能只是心里的，我的直接表现出来了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:26:36

要么就是你对自己太不认同了，

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:26:48
要么就是你接触的人太少了，心里没底
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:27:12
这个感觉是，但应该怎么做呢，接触的不少了，虽然很多是被动接触的
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:27:33
要主动去接触
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:28:02
应该都有联系，第二个还好说，有时候越接触月没底
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:28:38
反正被逼着也干了不少接触大众的事了
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:28:42

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:29:04
有一个方法可以试试。
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:29:11
嗯嗯
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 21:29:18
被逼着，不得不[憨笑]
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:30:04
老师总是觉得每个人都和他一样爱说话
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:30:11
你希望自己是什么人，就想象自己是什么人。
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:30:39
每天晚上可以头脑想象半个小时
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:32:04
嗯，比如说我想自己是一个外向的人，就想想自己在做一些外向的人该做的事情么，还是告诉自己是外向的呢
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:32:18
你特害怕与某个权威人士接触谈话，就想象自己能轻松自在与他交流。
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:32:52
哦哦，这样啊，懂了
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:32:55
把人物特质，周围的场景，以及交谈的内容，都清晰的想象出来。
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:33:44
越清晰越逼真效果越好，只要你肯练习肯定有惊人效果。
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:33:50
谢了，但是还有一个疑问，就是想想里面我不怂那些人，这样想想有用么，虽然现实里面怯场，但脑子里想没什么怕
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:34:06
因为这个是从潜意识着手。
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:34:22
有用的
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:34:43
比如想一个人的话对于别的人也有用么

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:35:08
你只能锻炼自己。
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:35:28
什么对别人有没有用。
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:35:42
这个也属于显化法则层面吧？哈哈
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:36:14
不是这个意思，比如我和老师说话怯场，想想和老师对话，那到了别人身上呢，也可以解决对别人怯场么
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:36:18

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:36:24
一样的
原始释放法学习群 2020-09-30 21:37:43
"gratification" 撤回了一条消息
原始释放法学习群 2020-09-30 21:37:44
"gratification" 撤回了一条消息
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:37:50
OK
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:37:53
好
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:38:04
你要慢慢一点点清晰的去拆分
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:38:29
我害怕的点是什么问自己，
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:39:07
如果我不怯场是什么样的，我该跟他聊些什么呢？
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:39:44
我到想起来了，上去之后我感到底气不足
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:39:51
还有
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:39:52
说实话我之前经常玩这个练习的时候，光头脑想象都有点恐惧兴奋感，哈哈。
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:40:04
重要的是内心感受改变
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:40:54
这个需要安静没有打扰的环境玩~你真的用心去练习几次感觉就不一样了。
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:41:02
我现在想也有点兴奋，但就一丁点，可能就是渴望和他说话的欲望有一点满足了吧
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:41:08
好，今晚我就试
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:41:36
内心感受是指你遇见别人的感受是吧

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:41:39
想象场景越逼着越好，
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:41:54
怯场的感受会转变的
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:42:10
行，想象我每天都做
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:42:15

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:42:41
一开始断断续续的不清晰，
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:42:43
习惯了，正好匀一点
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:42:54
在头脑的想象力，你就是创造者
幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-30 21:43:12
[胜利][胜利][胜利]
幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-30 21:43:20
谢谢分享收益了
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:43:22
这个跟人喜欢爱看小说也是一个道理。
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:43:37
不谢
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:44:33
@gratification?到时候别忘了分享。
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:44:40
哈哈我也幻想自己和小说一样多么优秀，但这个没出来，但这个我知道是自己堵住了，一点小事就激动的不行，真成功还不得晕了
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:44:45
OK
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:44:55
成功了一定分享我的
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 21:45:22
[强]
清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-30 21:53:52
今明两天磁场不错，有利于疏通。
原始释放法学习群 2020-09-30 21:54:12
当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。
查看全文
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:54:15
您还会看磁场
gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:54:22

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-09-30 21:54:55
松果体感应的

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-09-30 21:55:31

厉害啊[强]

原始释放法学习群 2020-09-30 22:35:07

wxid_vpq9vqijspxa22: 梓盛我当他是真朋友，是不是我看错了，唉

原始释放法学习群 2020-09-30 22:35:07

原始释放法学习群 2020-09-30 22:39:25

"么么"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-09-30 22:39:58

"JianWang" 撤回了一条消息

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 22:41:02

@佩佩 不过，看得越多，很多人容易在心智概念中迷失，产生所知障。

原始释放法学习群 2020-09-30 22:41:23

"YOYO??"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-09-30 22:41:41

wxid_vpq9vqijspxa22: 是的

我 2020-09-30 22:43:04

这位之前是在释放群里被我踢了[憨笑]

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 22:43:04

不过，也有大师，通过广文博纳，结合实际生活破执的。比如毛太祖

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-30 22:44:50

[胜利]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 22:45:20

释放，释放……

原始释放法学习群 2020-09-30 22:52:51

"万年的风声"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-09-30 23:02:44

wxid_vpq9vqijspxa22: 后来他又说我们这个群是无业游民组织的，我有点愤怒，他怎么变成这样了。。。是我执了，不应该让他成为我想要的样子

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 23:03:27

[偷笑]

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-30 23:04:16

@佩佩?选择同频的人做朋友，

原始释放法学习群 2020-09-30 23:04:16

wxid_vpq9vqijspxa22: 怎么他越修越自私了

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-30 23:04:23

不同频的人过滤

原始释放法学习群 2020-09-30 23:04:24

"智慧的指引" 撤回了一条消息

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:04:34

你太在意了

原始释放法学习群 2020-09-30 23:04:46

wxid_vpq9vqijspxa22: 不去在意了

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 23:04:47

成功学大师，很容易把你小我激发出来，弄在地上摩擦。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:04:54

无业游民，不用吃饭的吗？

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-30 23:05:03

这个世界本身就是慧根不同的人组成的，有的人注定这辈子要觉醒，有的人可能等到下下世再解脱

原始释放法学习群 2020-09-30 23:05:14

"智慧的指引" 撤回了一条消息

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:05:22

@佩佩?这样的心态不可深交

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:05:48

这人你劝他别被台湾大师骗了。。

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-30 23:05:57

圣多纳法非常好，但是只有一部分人能真正受持。其他的人，我们允许就好。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:07:19

嗯 有些人觉得太简单 以为不是好法门

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:07:20

我感觉他才有点像，每天好闲的喔

原始释放法学习群 2020-09-30 23:07:23

wxid_vpq9vqijspxa22: 他已经 100 万高潮了，难道不能成为既莱斯特之后实证的先驱？可能我要求过高了，只想帮助他也提高我们

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:07:39

听其言观其行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 23:07:56

……100 万倍高潮

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:08:23

其实人只要一开口讲话，聪明人就能对他作出判断。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:08:26

觉醒者才会有的体验

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:08:48

看他说话也不像觉醒者

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 23:08:53

吹牛是在邀请挑战

原始释放法学习群 2020-09-30 23:08:56

wxid_vpq9vqijspxa22: 我还没体验过高潮呢，释放的轻松是体验过的，但那不是终极

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:09:20

觉醒的定义是什么？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 23:09:29

[呲牙]

原始释放法学习群 2020-09-30 23:09:29

wxid_vpq9vqijspxa22: 莱斯特说很多开悟者都不说话了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:10:03
我认为就是了悟真我的人
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:10:16
要具象化
JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 23:10:20
这样的能量，不释放释放，恐怕放在体内比较躁动。[呲牙]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:10:20
像莱斯特这样的大师
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:10:24
日常生活与常人有何不同
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-09-30 23:10:31
开悟者会写在脸上我是开悟者吗？[憨笑]
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:10:44
说话还是要说的，哈哈
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:11:03
但是能通过言行举止判断他不是
JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 23:11:16
他的理念是，通过修行改善物质生活。
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:11:17
能判断他不是
原始释放法学习群 2020-09-30 23:11:17
wxid_vpq9vqijspxa22: 你们知道吗？太傻天书里说的世界上有几个达到三级的人，包括一个海豚?? ，能即时显化物质
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:11:29
基本定义都没搞清楚，然后稀里糊涂就觉醒了？
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:12:23
大傻天书没看完
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:13:20
谦虚的人未必觉醒，但不谦虚的人一定没有觉醒，呵呵
？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-09-30 23:13:33
慧根不同，有的人一句话就开悟了，有的人一辈子都觉醒不了。
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:14:29
是啊，慧根
原始释放法学习群 2020-09-30 23:14:59
wxid_vpq9vqijspxa22: 据说当中一个曾经给世人展示过显化物质，但是人们当他是魔术，就给埋没了
幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-30 23:15:25
这句话在哪里
查看全文
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:16:42
真正的魔术师都是有特异功能的[呲牙]
幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-30 23:18:10
开悟者就是心想事成

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-30 23:18:23

他们在高维空间

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-30 23:18:32

我们是三维空间

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:18:35

还是少想点所谓开悟

原始释放法学习群 2020-09-30 23:18:42

wxid_vpq9vqijspxa22: 有的，我的感觉那些觉悟者已经完全和大我融合，不会展示超能力给世人，因为他知道大我安排我们都有觉醒的道路，不应该去影响整个进程，那些都是爱吧

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:18:44

觉醒之类的

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-30 23:18:55

只是讨论一下而已

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:19:06

恩。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:19:27

离生活太远的就是虚的。

原始释放法学习群 2020-09-30 23:20:27

wxid_vpq9vqijspxa22: 莱斯特去把自己的频率降低到和普通人一样的层次，来给我们解释，其他开悟者不一定愿意这么做[呲牙]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:21:49

一个自私的人能成为开悟者吗

原始释放法学习群 2020-09-30 23:22:41

wxid_vpq9vqijspxa22: 结合生活那是当然的，佛教上说入世修，要比出世修进步更快[呲牙]

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 23:22:54

[表情]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:23:41

因为要还债积福

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:23:54

债不还，福不拿，别想超脱

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 23:24:54

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 23:24:57

有趣。

原始释放法学习群 2020-09-30 23:25:20

wxid_vpq9vqijspxa22: 除非自私到95%以上，比如成吉思汗，统治了大半个世界，天生认为世间所有一切他都可以控制，但对一般人来说很难

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:25:34

@JianWang?很多魔术师也可以做到的

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 23:25:51

@智慧的指引 什么原理？

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:25:56

这个世界超能力者不在少数

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-30 23:26:02

@JianWang?这个好有趣，

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 23:26:07

魔术师如何做到的。

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-30 23:26:13

开悟的人可以境随心转，心想事成

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:26:19

因为魔术师有超能力哎

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 23:26:23

@智慧的指引 额。你说超能力的人额。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:27:01

是啊

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:27:11

觉醒之后肯定会有超能力的，哈哈

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:27:54

也不是超能力其实是释放原本封锁的能力

原始释放法学习群 2020-09-30 23:28:17

wxid_vpq9vqijspxa22: 超能力中超票[呲牙]然后问问自己真的幸福了吗

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 23:28:43

拉玛那也有一个经典照片，没得人的影子

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:29:11

那就不知道了@佩佩

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-09-30 23:29:11

真到那种程度，一切想要的，都不想要了，因为没意思了[旺柴]

原始释放法学习群 2020-09-30 23:30:04

wxid_vpq9vqijspxa22: 莱斯特说过，真有超能力不是他想展示，是大我想展示给世人，那不是莱斯特做的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:30:27

湖南的侯希贵，特异功能大师，一生发功为各国领导人治病与李嘉诚都有来往，结果五十几岁自己得癌症死了，哈哈

原始释放法学习群 2020-09-30 23:30:43

wxid_vpq9vqijspxa22: 哈哈

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:30:52

他可是湖南的大善人，90 年代就捐款几千万

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:31:09

都是他发功治病大富豪给的

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 23:31:10

@智慧的指引 侯希贵？

原始释放法学习群 2020-09-30 23:31:14

wxid_vpq9vqijspxa22: 有善心就好

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:31:17

对啊

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-09-30 23:31:49

这个名字挺熟

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:32:10

百度都有

原始释放法学习群 2020-09-30 23:32:21

wxid_vpq9vqijspxa22: 我还没体会到身体不是我，群里有人体会过吗[呲牙]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:32:43

玩抽离玩久了，某一刻会有这种感觉

原始释放法学习群 2020-09-30 23:34:02

wxid_vpq9vqijspxa22: 我目前也就负面情绪少一些，去坚持释放了

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 23:34:42

情绪少了，至少对身心健康有直接作用。哈哈

查看全文

原始释放法学习群 2020-09-30 23:35:01

wxid_vpq9vqijspxa22: 对的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:36:12

乱七八糟的说了这么多废话，好了，测试终止[呲牙]

原始释放法学习群 2020-09-30 23:36:28

wxid_vpq9vqijspxa22: 不过我有一个老师，让我明白人生就是来玩的，不必在意一切

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:36:37

睡了[咖啡]

原始释放法学习群 2020-09-30 23:36:51

wxid_vpq9vqijspxa22: 祝你好梦[呲牙]

原始释放法学习群 2020-09-30 23:37:27

wxid_vpq9vqijspxa22: 要达到玩这种心态，就要放下一切

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:37:54

哎，有些事只能自个心里偷着乐，却不能跟人分享，这是什么滋味？

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:38:35

爱信不信，人生不是拿来玩的

原始释放法学习群 2020-09-30 23:39:30

wxid_vpq9vqijspxa22: 如果看过真相，知道这原来和我们打游戏一样，啊，那自然就放开了，可惜我们没法看到，所以能不能放下还是在于相不相信

我 2020-09-30 23:41:36

@佩佩?就你那个朋友，几个月前在群里自夸怎么怎么样，但是对释放法一问三不知，被我踢了。然后上个月又入群了，他说他之前确实没有释放，但是现在真正开始释放了，然后又一顿乱吹，我都没理他。最后开始夸一个台湾的老师显化了几千万怎么怎么样，但是他那个老师是炒币的。所以我又一次直接踢了他

原始释放法学习群 2020-09-30 23:42:09

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

我 2020-09-30 23:42:10

对方怎么怎么样，不能对方自己说啥就是啥。修行人最好骗了

原始释放法学习群 2020-09-30 23:42:26

wxid_vpq9vqijspxa22: 那个陈老师感觉还谦虚点

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:42:35

这行陷阱挺多的。。。[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:42:49

@佩佩?擦亮双眼[捂脸]

原始释放法学习群 2020-09-30 23:42:57

wxid_vpq9vqijspxa22: 对呀，收费是什么情况

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:43:02

修行人真的好骗。。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:43:08

群主说的对

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:44:04

别的不说群主在这行绝对是一股清流 说话直不为私利

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:44:30

其他基本都是讲课收费我最反感

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 23:44:31

能帮你赚钱，这个得诱惑多少人的小我进坑啊。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:44:40

的确

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:44:52

[强][强]

我 2020-09-30 23:44:56

那个陈嘉辉更加的不靠谱。群里一直在讨论释放法没现身，我骂他徒弟他也没吭声。最后我们群里开始讨论显化财富了，就立即出现了。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:45:16

[捂脸][捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:45:34

感觉有点像江湖骗子

我 2020-09-30 23:45:38

就开始说自己月赚 3 万美金怎么怎么样

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:45:50

太坑了

我 2020-09-30 23:45:53

他就等着你上勾

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:46:17

嗯 真正赚钱的月入 3 万美金多吗 呵呵

原始释放法学习群 2020-09-30 23:46:21

"跳跃的火苗&江苏智能手机网" 撤回了一条消息

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:46:30

这还拿来吹

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:46:33

释放法就应该单纯只是释放法不应该成为牟利的工具。

原始释放法学习群 2020-09-30 23:46:41

wxid_vpq9vqijspxa22: 莱斯特说其实世界上只有我一个人，我理解为所有一切都是自己心灵的反应，别人都是投射，自己对自己还要收费？

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:47:18

虽然我不是有钱人，但我对赚钱这码事，没多大欲望。

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 23:47:33

莱斯特理论中谈了显化，这位很多玩成功学的提供了理论蓝图啊。[微笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:47:35

月入 3 万拿来吹[捂脸] 说 300 万还好听点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 23:47:39

我去年旅游了一年没花钱

原始释放法学习群 2020-09-30 23:47:41

wxid_vpq9vqijspxa22: 美其名曰让你投入了，不要忘记去修行，这个蛮牵强的

我 2020-09-30 23:47:46

陈嘉辉收费是打着为了你好的口号

我 2020-09-30 23:48:12

虽然收的也不多，一开始只要三千学费吧

我 2020-09-30 23:48:29

不知道做他的学生，要不要也加入炒币的行列

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 23:48:46

2000 块人民币

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:48:46

之前遇到过一位释放法老师为人还算正直 他也说这行陷阱挺多的[捂脸]

原始释放法学习群 2020-09-30 23:48:48

wxid_vpq9vqijspxa22: 旅游不花钱，咋做到的[呲牙]

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 23:49:03

年入 200w 确实可以吹一下了。毕竟是很多物欲重的人的梦想。嘿嘿

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:49:07

群主虽然有些观点有待商谈，但总得上来还是一个有正义感的人，呵呵

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 23:49:09

各地有很多朋友，天天邀请我去玩

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 23:49:17

所以旅游没花钱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 23:49:21

只花了路费

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:49:24

修行这一块只要是收费的我都不会去学

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 23:49:25

火车费

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:49:26

好羡慕你

原始释放法学习群 2020-09-30 23:49:37

wxid_vpq9vqijspxa22: 挺好，开心就好[呲牙]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:49:38

收费也是应该

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:49:50

要有互惠原装

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:50:09

只要是真的有帮助

我 2020-09-30 23:50:13

反正目前释放法，没有看到一位能够真正通过自己的释放水平来当老师的，都歪了。其实当释放法老师特别简单，就是把莱斯特说的传达一下就行，不需要自己修的有多好。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:50:27

嗯

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:50:47

@智慧的指引?你请莱斯特教你释放法他会收你钱吗[呲牙]

我 2020-09-30 23:51:05

如果觉得自己修的好所以可以当老师，可以，但是没有看到有这种出现

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:51:07

佛陀给你讲道会问你要钱吗[呲牙]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:51:20

不收钱，但也不能表示

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:51:23

所以这个是底线

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:51:27

这也是做人

我 2020-09-30 23:51:30

连海尔和拉里也就那样

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:51:37

假的另说

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:52:01

其实如果真的有结果，收费也无可厚非，就怕是假的打着幌子骗钱

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:52:10

收费学灵修 要不得

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 23:52:18

为什么收费？

原始释放法学习群 2020-09-30 23:52:20

wxid_vpq9vqijspxa22: 说的是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 23:52:30

释放不能丰盛吗？

我 2020-09-30 23:52:34

哪些观点？？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 23:52:40

自己都丰盛不了还教别人？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:52:42

@智慧的指引?哈哈

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 23:52:44

我 2020-09-30 23:52:57

看来你也是重点观察对象[憨笑]@智慧的指引

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:52:57

@智慧的指引?你还是挺现实的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:53:14

免费的人从来不懂的珍惜

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:53:25

感觉你挺聪明居然不明白这么简单的道理

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 23:53:33

收费不是为了老师，是老师为大家着想，不愿意出费说明内心匮乏。。。。

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:53:38

弗洛伊德说过任何免费的心里咨询都是没效果的

我 2020-09-30 23:53:40

我来破你这句话，可以吗

查看全文

原始释放法学习群 2020-09-30 23:53:40

wxid_vpq9vqijspxa22: 我的那个老师是个美女哦，她说每件事都要遵从自己心里的感受[呲牙]

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 23:53:46

[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 23:53:49

这……

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 23:53:52

我 2020-09-30 23:54:00

这个群不收费。你珍惜吗@智慧的指引

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:54:04

哈哈

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:54:06

辩论就没意思，每个人都有自己的认知

我 2020-09-30 23:54:34

你回答一下，不是辩论，是直接验证

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:54:40

我是说真的。

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 23:54:45

你对一个人产生了信任，把力量交出去了。对方很容易给你讲故事，把你小我弄在地上摩擦。

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:54:53

这个群没有老师啊

我 2020-09-30 23:54:55

如果你回答珍惜你就破了你的话，如果你回答不珍惜，那我马上把你踢出去

原始释放法学习群 2020-09-30 23:55:13

wxid_vpq9vqijspxa22: 咋吵上了[白眼]

我 2020-09-30 23:55:16

这个群很严的

我 2020-09-30 23:55:25

很多言论是不能乱说的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:55:43

我感觉他挺现实的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:55:58

一直用着自己聪明的脑袋在说话

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-09-30 23:56:01

[呲牙]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:56:10

我挺珍惜与大家呆一起交流的缘分。

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 23:56:20

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:56:22

但付费学习又是另外一回事了

我 2020-09-30 23:56:31

那要不单独给你收费了？

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 23:56:34

@风 你最近还在翻译什么？

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:56:43

关键没有老师

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 23:56:46

我没翻译新的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 23:56:55

主要是没抽出时间

原始释放法学习群 2020-09-30 23:57:00

wxid_vpq9vqijspxa22: @JianWang?摩擦，哈哈，原谅我不严肃[呲牙]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:57:05

只有你内心真正认可才愿意投资学习

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 23:57:13

翻译一篇我就分享一篇

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 23:57:20

所以没分享就是没翻译

我 2020-09-30 23:57:33

所以说不要贪那便宜，还卖乖，其实这种话其实在是在欺骗自己

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:57:40

投入时间精力进去

我 2020-09-30 23:57:57

一定要收费才会珍惜吗？

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:57:59

像我打一天鱼晒三天网

我 2020-09-30 23:58:04

这只是头脑的借口而已

我 2020-09-30 23:58:14

有用才会珍惜

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 23:58:27

我一直没想明白教释放法怎么收费

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 23:58:31

这个流程太简单了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 23:58:34

几句话就能讲清楚

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:58:39

我也觉得

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 23:58:42

然后就是不停用

我 2020-09-30 23:58:49

释放法是靠它的简洁有用易学，而不是靠收不收费

JianWang(wangjian963587) 2020-09-30 23:59:00

类似有些道家师傅，以传为业，很多人会自愿给点法金。 不过别人不玩传销模式啊。[呲牙]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:59:00

学任何东西，关键是，信。

原始释放法学习群 2020-09-30 23:59:01

wxid_vpq9vqijspxa22: 对的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-09-30 23:59:14

除非你扯到爪哇国去，才要收费

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-09-30 23:59:37

收费可以换个词，付出

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-01 00:00:03

人只有付出才会珍惜的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:00:13

好用也会珍惜

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:00:16

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-01 00:00:24

没毛病

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-01 00:00:38

这个就跟追女朋友

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-01 00:01:03

轻而易举得手的往往不会珍惜

我 2020-10-01 00:01:22

你看你的毛病，在于你总是脑袋里面随便一想就得出结论，然后还拿出来炫耀

原始释放法学习群 2020-10-01 00:01:24

wxid_vpq9vqijspxa22: 对了，我觉得冰紫她挺厉害的，是不是美女呀

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-01 00:01:42

@我是无限?人都是看不到自己的毛病

我 2020-10-01 00:01:53

最终也是个自创释放法的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-01 00:01:58

没有炫耀，因为我真的没什么炫耀的

原始释放法学习群 2020-10-01 00:02:09

wxid_vpq9vqijspxa22: 没毛病的不是人好哇

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-01 00:02:29

但是每个人连自己的看法思想都没有了？呵呵

JianWang(wangjian963587) 2020-10-01 00:02:39

谁？

查看全文

我 2020-10-01 00:02:43

这个群不是分享思想群

我 2020-10-01 00:02:53

这群很严，他只用来学习释放法

我 2020-10-01 00:02:57

你可能不适合呆在这里

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-01 00:03:06

小鸡肚肠之人

我 2020-10-01 00:03:14

一些思想好像拿出来说没事，但是也不准说，因为有事没事不是你说的算

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-01 00:03:15

还释放啥

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 00:03:51

释放释放…

我 2020-10-01 00:04:09

[憨笑] 反正我说了算 群里我老大

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-01 00:04:25

看到没，这就是释放几年的结果。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:04:26

尽力去获得释放法全部的好处

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-01 00:04:27

有些人得群主治治[呲牙]

原始释放法学习群 2020-10-01 00:04:30

wxid_vpq9vqijspxa22: @冰紫?在吗？我要睡了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-01 00:04:38

所以我觉得蛮有趣

我 2020-10-01 00:04:51

你觉得就算了，你这些觉得简直就是个屁

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-01 00:04:55

群主也是好心

原始释放法学习群 2020-10-01 00:04:57

wxid_vpq9vqijspxa22: 那是他和你开玩笑，没看出来

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 00:05:29

不严能专业吗[呲牙]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-01 00:05:29

我也是开玩笑的

我 2020-10-01 00:05:32

没有，不是好心。你可以把我看做一个机器人，如果在群里瞎以为瞎下结论的话，我就会把他踢出去。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-01 00:05:59

[表情]

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-01 00:06:03

@我是无限?群主 我觉得本群还是讨论释放法吧 什么特异功能 佛法乱七八糟的叫他们去其他地方讨论算了

我 2020-10-01 00:06:14

也不是踢出去，先会指出来，如果不听的话，就会踢出去

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-01 00:06:18

如果新手来了 看到乱七八糟的容易被引入误区

我 2020-10-01 00:06:23

是的

原始释放法学习群 2020-10-01 00:06:25

wxid_vpq9vqijspxa22: 大家还不睡，都 10 月 1 号了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-01 00:06:35

我好久不来群里了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-01 00:06:46

妈呀真的国庆了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-01 00:06:54

这是这两天看到风的分享，冒泡

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-01 00:06:56

我没感觉

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 00:07:04

中秋来了，太兴奋[憨笑]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:07:17

明天中秋节晚上我在火车上

原始释放法学习群 2020-10-01 00:07:24

wxid_vpq9vqijspxa22: 今天中秋吗?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:07:25

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-01 00:07:30

多谢群主了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:07:32

明天

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-01 00:07:33

在哪旅游

原始释放法学习群 2020-10-01 00:07:37

wxid_vpq9vqijspxa22: 你干嘛呢

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 00:07:54

是的，你看时间@佩佩

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:07:56

我回苏州

我 2020-10-01 00:09:05

回家闭关？[憨笑]

原始释放法学习群 2020-10-01 00:09:27

wxid_vpq9vqijspxa22: 我家小宝幼儿园不能去外地，回来要隔离 14 天，国庆只能家里呆[流泪]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:09:32

我自己也读过很多宗教、哲学、禅修的东西，现在都不讲了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:09:43

因为这些概念性的东西很多时候是障碍

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-01 00:09:47

产美女的地方…

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 00:10:00

专业释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:10:26

我当年学佛的时候也很认真，学巴利文读巴利三藏

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:10:34

原始释放法学习群 2020-10-01 00:10:41

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-01 00:11:10

为啥佛法放下了？

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-01 00:11:12

wxid_vpq9vqijspxa22: 厉害

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 00:11:13

莱斯特之前什么都不知道[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:11:36

因为释放法对我来说更高效

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:11:49

莱斯特说仅仅释放一次就等于冥想几个月

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:11:54

这个对我来说很确切

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:11:58

因为我的体验就是这样

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-01 00:12:11

能切实的体验到就是最大的动力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:12:19

以前内观修的也还不不错，但它的确不如释放法高效

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-01 00:12:24

法无高下，各入各眼[坏笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:12:33

于是我就不管它是什么，就用对我最高效的东西

我 2020-10-01 00:12:40

法有高下

原始释放法学习群 2020-10-01 00:13:06

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:13:24

现在别人讨论佛法，一般我不插嘴

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:13:39

因为我相信这种形而上学的讨论往往是无益的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:14:03

现在讨论就集中在 how to 上

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-01 00:14:04

你已经表达了，已经足够了[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:14:16

怎么做

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-01 00:14:19

bingo

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:14:22

怎么做到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:14:25

怎么到达

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 00:14:37

how to

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 00:14:40

[强]

我 2020-10-01 00:15:00

不要把释放法修成顿悟法

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-01 00:15:03

我体会是 佛法教修改，莱斯特是直接放下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:15:45

即使学佛法，也是如筏喻者

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:15:50

要知道怎么过河

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-01 00:15:53

莱斯特讲的跟真正佛法差不多的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 00:15:53

深有体会，作为一名瑜伽老师，经常会冥想，打坐。但是还是有很多问题没有解决

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:15:56

而且专注点在这上面

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 00:15:56

看莱斯特视频就知道差距在哪

我 2020-10-01 00:16:10

好像学了点或者体悟到了一点啥，就觉得顿悟法无敌，啥都用顿悟法来理解

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:16:23

在研究上我花了很多年

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:16:32

以前我较为知识型

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-01 00:16:53

这个转变的节点是怎么发生的？@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:16:55

但它带给我的领悟不如我短短的时间内所做的释放大

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:17:13

对自己真诚一点就能发现

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 00:17:15

个人感觉概念性的东西是到达一定高度以后悟出来的，一般人直接到那样的高度太难了，释放法是每一个人都可以用的，用着用着就到达终极自由了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:17:23

自己到底在原地踏步，还是在前进

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-01 00:17:48

实事求是的走[坏笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:17:53

你接受一些概念性的东西、知识性的东西，很容易让自己有一种错觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:18:10

你觉得自己知道得很多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:18:25

但那不过是头脑的积累

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:18:35

头脑并不能理解头脑之外的东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:18:58

它只是用一种已有的经验来揣测一种你没见过的东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:19:06

想象、模拟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:19:19

和真正见到差别又是巨大的

我 2020-10-01 00:19:24

对

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 00:19:29

概念性的东西，当下会很平静很喜乐，回头看看，进步微小，释放法就是上台阶

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:19:33

释放法的学习是体验式的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:19:38

experiential

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 00:19:41

[强]

查看全文

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-01 00:19:56

我喜欢释放法，它不接触知识，

我 2020-10-01 00:20:28

学习释放法要把其他法门的东西都放下。要不然学不会

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:20:37

我见过很多灵修和传统宗教的人，脑袋里塞满了各种见解，真的很难进步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:21:04

今天谈到星空的翻译

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-01 00:21:10

头脑，知识都绕不出个 我。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:21:16

星空是早期传播释放法的人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:21:22

我很感激他的传播

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:21:32

但是他翻译的东西有一个问题

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 00:21:36

我以前就是有想要顿悟的倾向，还好群主大人指出来了[呲牙]

原始释放法学习群 2020-10-01 00:21:37

wxid_vpq9vqijspxa22: 佛教的四念处太难修了，我试了半天就放弃了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:21:50

揉进了太多灵修惯用词汇

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:22:00

但其实莱斯特先生不喜欢用那些词汇

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:22:12

莱斯特喜欢用最简洁的语言来表达那些艰涩的概念

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:22:20

他喜欢用日常英语

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:22:29

所以我做翻译也尽量是往日常走

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:22:36

尽量不用那些大词

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 00:22:48

up and go 吗

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 00:22:58

我记得这一句，印象深刻[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:23:14

莱斯特的风格和其他的大师不太一样

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-01 00:23:44

更像邻家阿叔[坏笑]

JianWang(wangjian963587) 2020-10-01 00:23:44

我们走过的路差不多。教育让我们的潜意识习惯了知识型的探索学习。修行恰好类似体育学，需要实干。 是我当初看到了 “哥德尔不完备定理”，发现我想知道的那个东西在形式心智系统下找不到。[呲牙]

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 00:23:45

@我是无限?群主谢谢你[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:23:57

他很少使用那些古典宗教意味很浓的词

我 2020-10-01 00:24:31

[捂脸]不用谢我，是你自己能够醒悟的，跟我无关的。@Nothing[太阳]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:24:44

但他们这样一翻译，又把那些词重新加上去了

我 2020-10-01 00:24:48

一般人骂都骂不醒

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 00:25:45

我是你

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-01 00:25:49

一想着用头脑就跟他匹配不上了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:26:03

所以我如果谈释放法理论，会给自己一个原则

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:26:25

我绝对不使用莱斯特体系以外的东西来讨论它

我 2020-10-01 00:26:36

这个太好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:26:54

所有的语言都是他自己说的

JianWang(wangjian963587) 2020-10-01 00:27:10

莱斯特体系，是理论和方法论建构的比较落地，操作性比较强的。

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:27:10

我不会用佛法来讨论它，哪怕我学过佛法

我 2020-10-01 00:27:20

释放法就是最简单的，简单并不意味着可以随意增添更改，简单是因为不可更改

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:27:25

我不会混杂两位大师的教导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:27:35

因为我相信他们各自的道路都是完整的

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-01 00:27:39

@风?你的传递用一日就能感受到一日的进步，确实跟以前的体验非常不同

云白(wxid_gx749vbwszu621) 2020-10-01 00:27:39

前几天买了一本巴利三藏长部

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:27:46

不需要我们这些小我用头脑去衔接拼凑

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 00:27:47

[强][强]

原始释放法学习群 2020-10-01 00:27:52

微信红包

我给你发了一个红包，赶紧去拆!

我 2020-10-01 00:28:17

[憨笑][玫瑰]

云白(wxid_gx749vbwszu621) 2020-10-01 00:28:17

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-01 00:28:26

谢谢红包，节日快乐。

原始释放法学习群 2020-10-01 00:28:30

wxid_vpq9vqijspxa22: 虽然我没什么钱?? ，还是希望大家快乐[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:28:42

我以前读巴利文和英译对照版

云白(wxid_gx749vbwszu621) 2020-10-01 00:28:48

谢谢红包，节日快乐。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:28:55

谢谢红包，节日快乐。

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 00:28:58

很快乐

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-10-01 00:29:00

@风?你的翻译工作需要人手帮忙吗

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 00:29:03

谢谢每一个人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:29:25

有人愿意帮忙当然是最好的

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-10-01 00:29:27

谢谢红包??????

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:29:28

云白(wxid_gx749vbwszu621) 2020-10-01 00:29:43

多长时间学会了巴利文？

查看全文

along(wxid_77c2vkn4gzm122) 2020-10-01 00:29:46

谢谢

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-10-01 00:30:00

我想尝试下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:30:01

花了七八个月时间

云白(wxid_gx749vbwszu621) 2020-10-01 00:30:12

[强]

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-01 00:31:04

微信红包

我给你发了一个红包，赶紧去拆!

JianWang(wangjian963587) 2020-10-01 00:31:10

似乎@风 的语言天赋非常优秀。

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 00:31:20

[表情]

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-10-01 00:31:37

[表情]

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-01 00:31:49

[表情]

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-01 00:31:52

中秋愉快！谢谢@风?，谢谢群主，睡觉了[坏笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:31:59

我觉得把各种教导合起来是一个挺奇怪的事

我 2020-10-01 00:32:24

[憨笑]

原始释放法学习群 2020-10-01 00:32:38

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:32:48

难不成每个大师都不教完整的地图，需要你用头脑去拼一下？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:32:54

我 2020-10-01 00:33:05

是啊

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 00:35:57

@风?谢谢你的翻译给我们带来方便

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:36:16

不客气

JianWang(wangjian963587) 2020-10-01 00:38:54

@风 你去哪里旅游了？现在在火车上。

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-01 00:39:05

@风?非常感谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:39:14

我现在不在

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 00:39:18

明天上火车

原始释放法学习群 2020-10-01 00:53:33

wxid_vpq9vqijspxa22: 送给大家一首歌，希望喜欢，人生就是这样起起伏伏，充满无奈，但是我们依然有希望

原始释放法学习群 2020-10-01 00:53:33

Fin de bal

Andre Gagnon 查看全文

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 01:06:49

[胜利]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-01 05:55:29

厉害去了，这楼爬的，给跪了[偷笑]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-01 06:09:13

@佩佩?就因我太过厉害，所以在娑婆里浪[偷笑]

原始释放法学习群 2020-10-01 07:32:46

"自在人生"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 08:30:55

微信红包

我给你发了一个红包，赶紧去拆!

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-01 08:31:58

@米妮?谢谢红包??

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 08:32:09

弟兄姐妹们节日快乐，祝愿往后每一天大家吃嘛嘛香，睡眠棒棒[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 08:32:15

不客气[愉快]

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-01 08:32:37

[表情]

小曼(wxid_9vckkvyk4v522) 2020-10-01 08:33:19

[色][色][色][爱心][爱心][爱心]谢谢

a 智贤(q133325999) 2020-10-01 08:33:59

[表情]

紫晶(wxid_cer8jriasz7822) 2020-10-01 08:35:17

[表情]

明贤--18337252766(wxid_0353yhwmi5qg22) 2020-10-01 08:37:48

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-01 08:38:10

[表情]

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 08:39:11

@风?明白了，释放掉对某个东西所有的感受，然后再发出要这个东西的一个单纯念头，就会得到了，是吗?

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 08:43:41

[表情]

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-01 08:44:55

[表情]

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-01 08:55:03

2020 年，注定是不平凡的一年，巧遇双节同庆，愿好事成双，白天庆国庆，晚上赏明月，双节快乐！[玫瑰]

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-01 08:55:23

微信红包

我给你发了一个红包，赶紧去拆!

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-01 08:56:28

[表情]

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-01 08:56:43

双节快乐[爱心]

心平气和(wxid_h14vb1j8wg7l22) 2020-10-01 08:57:37

[表情]

只是存在？？(wxid_mrkyijiiwc8r22) 2020-10-01 08:58:13

[表情]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-01 08:59:01

[鼓掌][鼓掌]

a 智贤(q133325999) 2020-10-01 08:59:43

[表情]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-01 09:00:09

[表情]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-01 09:02:21

[表情]

宇宙的宠儿(wxid_nkloz0w4nxpg21) 2020-10-01 09:02:55

[表情]

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-01 09:09:42

[表情]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 09:15:56

祝福伙伴们“双节”快乐！ 家家团圆，幸福美满![玫瑰][玫瑰][玫瑰]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 09:23:43

[表情]

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-10-01 09:45:29

释放小感悟： 要记得，情绪和欲望不是你。无能的是情绪，不是你，是情绪本身感到无能，不是你！想要控制的是欲望，是欲望本身想要控制，不是你！想要认可的是欲望，是欲望本身想要认可，不是你；想要安全感的是欲望，是欲望本身想要安全感，不是你！把情绪和欲望分开，这样你就有能力放下它们了！

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-01 09:46:57

@刘钦，谢谢你！？ [强][强][强]

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-10-01 09:47:28

把情绪欲望和我分开，这样你就有能力放下它们了。

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 09:48:21

@刘钦，谢谢你！???????

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-10-01 09:48:47

不好意思，最后一句写错了，修改一下。

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-10-01 09:52:56

把情绪欲望和我分开，这是释放的前提。把情绪和欲望认同为我，或者我的一部分是很难放下的，所以在释放过程中一定要经常提醒自己这一点，情绪和欲望不是我。

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-01 09:53:26

[表情]

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-01 09:53:41

[表情]

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-01 18:17:40

你们有谁释放的时候身体抽搐吗

临在(liuli078551) 2020-10-01 18:23:03

@???我

临在(liuli078551) 2020-10-01 18:23:33

释放的时候浑身抽的厉害

临在(liuli078551) 2020-10-01 18:23:50

有时候能抖十分钟

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-01 18:26:33

我释放时喉咙处堵的厉害

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 18:27:58

你们释放完是不是感觉身体轻松了

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-01 18:30:11

我也是 我可以抽一个小时 在椅子上一跳一跳的

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-01 18:30:43

@临在?

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 18:31:12

你们都怎么做释放呀

临在(liuli078551) 2020-10-01 18:31:53

释放完有种什么东西离开身上的感觉，休息一会身体轻松了

临在(liuli078551) 2020-10-01 18:32:31

@自在人生?我是用手机抓东西的方式释放

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 18:33:29

没明白，手机能抓东西吗

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 18:34:53

@临在?这也是一种释放

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-01 18:34:54

@自在人生 看书 圣多纳释放法 海尔写的

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 18:35:04

我身体也有很多情绪压抑了，不知道怎么做释放？

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 18:35:56

@Bruce?我刚看到书，刚进的群

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 18:36:20

向你们学习

临在(liuli078551) 2020-10-01 18:36:44

打错了 是手里抓个东西然后松开，进行释放

临在(liuli078551) 2020-10-01 18:36:49

@自在人生

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 18:37:36

哦，明白了，谢谢你

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 18:38:00

效果挺好的

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-01 18:38:06

@自在人生 找到情绪的感受中心 感受那个感受 然后三问句 我能不能放手让这种感受离开 我要不要放手让这种感受离开 我什么时候放手让这种感受离开 一边问一边感受 每问一次感受一会后再问下面一个问题

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 18:40:34

我的感受很强烈，第一天释放了，感觉身体轻松了，再有事心又烦了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 18:40:43

莱斯特的自由六步： 1、想要自由高于其他的一切。 2、决定并相信自己能够通过做释放获得自由。 3、认出所有的情绪都是三种基本欲望(想要认同、想要控制、想要生存)的表现形式，释放想要认同、想要控制、直到最后释放对死亡的恐惧。 4、持续不断的释放。 5、如果遇到难以释放的困境，则释放“想要改变困境”的这个感受。 6、释放更多，变得更幸福和更轻松，直到你超越幸福状态，进入不可动摇的安宁和自由的境界。 基本的释放方法： 1、选择一个主题，想象相关画面、声音、感受；或者正在经历事件的当下情景中。 2、集中注意力于自己的情绪中心（胸腹部位），感受当下的情绪。 3、察觉当下情绪的本源即是三种基本欲望（想要认同、想要控制、想要安全）之一。 4、问自己如下三个问题并回答 “我能释放这种感觉吗？”（是的） “我愿意释放这种感觉吗？”（是的） “什么时候？”（现在） 5、重复以上步骤，直到感觉到轻松、喜悦、自由、安宁。

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 18:43:13

我知道有想要认同，控制，认可，因为在我妈妈那里没得到，所以总是向外抓取

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 18:43:59

谢谢你们??[爱心]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 18:45:29

不懂的可以在群里问[愉快]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 18:45:49

一起同修

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 18:45:53

我的胃总是烧心，是不是跟情绪有关呢

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 18:48:00

是的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 18:48:44

情绪紧张 压抑 很容易造成胃部不适

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 18:49:06

我就是体验过来的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 18:50:16

去释放，会有惊喜

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 18:53:34

@米妮?，就是向你发的链接做释放的吗

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 18:54:01

是不是每天都要做呀

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 18:55:21

对 看后面基本的释放方法

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 18:55:37

是不是每天释放，这个取决于你自己[憨笑]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 18:56:30

有情绪出来，有感受再做释放，效果更好吧

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 18:58:51

我今天在听音频，后来才找到微信，才进群，想和你们一起同修[爱心]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:00:07

[表情]

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-01 19:00:13

感觉你适合插管子

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-01 19:00:14

风刚翻译的两个六步骤版本，第一个是莱斯特本人认可的，第二个是莱斯特的原话组成的。 92 年版： 第一步:你必须想要波澜不惊超过你想要被认同和控制。 第二步:决定你可以做这个方法来达到波澜不惊。 第三步:看到所有情绪都源自两个想要，想要被认同和想要控制。立即看到并且立即释放想要被认同和控制。 第四步:让它成为常态。在独处或者人前释放你所有的想要被认同和控制。 第五步:如果你卡住了，放开你对这个卡住的欲望的想要控制。 第六步:每一次你用这个方法，你都会感到更轻松、更快乐。如果你持续用这个方法，你会持续感到更轻松、更快乐。 原话版： 第一步：你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要认同和控制。认同和控制=世界） 第二步：做出自由的决定。 第三步：所有感受都来自想要控制和想要被认同，它们都是生存程序。释放它们。 第四步：持续释放。 第五步:当你卡住时，释放那个对于卡住的感觉的想要改变。 第六步：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。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:01:31

新入门的话，你可以跟着原始的释放法课程学

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:01:38

感觉插管子效果不明显

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:01:48

圣多纳释放法 1992 年教学视频 1

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:02:03

直接跟着操作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:02:10

学会了之后再看后面那个

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:02:26

就是当下感受情绪，然后问三句。

临在(liuli078551) 2020-10-01 19:02:28

我原来经常生闷气导致心脏经常不舒服，释放了半年全好了 最近刚检查了一下，一些正常，大家试着胸腹任何一个地方插根管子，想象有股能量从管子里喷射出去，很舒服的

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 19:03:01

谢谢你们??[拥抱]

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 19:03:04

@临在?随喜

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:04:00

你是怎想象的，我想象不出来[捂脸]

查看全文

JianWang(wangjian963587) 2020-10-01 19:04:29

检查显示心脏什么问题？

查看全文

临在(liuli078551) 2020-10-01 19:04:46

我是今年 1 月 9 日开始释放的，我会永远记住那一天，释放完之后的感觉，太舒服了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:05:11

@临在?你那根管子咋想象出来的？[呲牙]

临在(liuli078551) 2020-10-01 19:06:23

@在?可以在网上搜一下管道放水的视频，在头脑里加深印象，再换到自己胸口部 释放 平躺在床上

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:06:54

哦！

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:07:04

到网上去搜一下视频

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:07:24

我想象力不够好[捂脸]

临在(liuli078551) 2020-10-01 19:07:26

@JianWang?之前心脏经常感觉不舒服，也没检查，准备去检查看到了释放法

临在(liuli078551) 2020-10-01 19:07:42

@在?可以多看看类似的视频加深印象

临在(liuli078551) 2020-10-01 19:08:03

我有段时间也想象不出来，就去看视频

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:08:14

[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:08:44

就是在头脑加深印象吗？@临在

临在(liuli078551) 2020-10-01 19:10:18

是的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:10:24

@临在?我就是

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:10:46

心脏不舒服，心悸，感觉整个人都在抖

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:10:50

听说插管子更快

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:11:06

我就操作不来[呲牙]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:11:12

最近用了释放法感觉好一点，到医院检查一切正常

临在(liuli078551) 2020-10-01 19:11:37

@米妮?我最近两个月心脏都很舒服 背部都好了

JianWang(wangjian963587) 2020-10-01 19:11:46

@米妮?平时还是有情绪的时候。许多情绪重的焦虑人群有这种表现。

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:12:04

@JianWang?医生就是说我焦虑呢

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:12:38

@临在?太好了，替你开心

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:12:53

我心脏不舒服到整个左侧的后背

JianWang(wangjian963587) 2020-10-01 19:14:06

先释放看看有没有什么改善。

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:14:53

然后有时候莫名的紧张，恐惧，安静不下来。好在自己知道是怎回事，只是以前通过冥想没有彻底解决，现在接触释放法，感觉好很多，不那么紧缩了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 19:15:26

@风?值得注意的是，我们东方人的思维更复杂，人情世故方面考虑太多。不如莱斯特西方人头脑那么容易释放。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:15:50

还有这种事?

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:16:44

@风?释放法涉及宗教信仰吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:16:53

不涉及

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:17:01

我看过莱斯特说过一句话

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 19:17:01

涉及

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:17:13

莱斯特说"不要相信我说的话"

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:17:17

这世界除了神 没有其他

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:17:23

好像是这么说

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 19:17:27

你就是神

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:17:57

[捂脸]是的，也有这一句，后面是“除非你真正体验到”

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:18:25

the way 里面还引用拉玛纳的话说，没有神，只有你自己

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:18:42

最重要的是释放法不需要强加给你一套信念系统

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 19:18:45
[胜利]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:18:54
你释放，然后从内在获得领悟
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:18:59
而是体验出来的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:19:11
这个不是传统宗教让你先相信一套东西
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 19:19:23
但是你如果想释放到完全自由的境界，关于宗教信仰也要释放
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:19:43
这样子吗
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:20:04
那是不是说接触释放法 也不可以再有宗教信仰
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:20:19
你可以有
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:20:25
但是随着释放，你会自己看到真相
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:20:37
那时候你不在相信的层面运作，而在知道的层面
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 19:20:56
@米妮?请问一下，您信仰什么？
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:21:02
明白了，好神奇
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:21:04
你知道是那样，不需要借助一套心智中的信念系统来相信什么
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:21:16
基督
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:21:44
莱斯特也经常提到耶稣基督
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:22:07
以及那句"I am that I am"
原始释放法学习群 2020-10-01 19:22:20
"风" 撤回了一条消息
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:22:29
这是圣经里面表达无限存在的最好的一句
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:23:15
我是去年下半年开始接触的 不过自己有点追求完美主义 理想和现实达不到的时候内在很痛苦 后来放一放了
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:23:41
圣经里说是神创造了灵
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 19:23:58
@米妮?我是从伊斯兰教过来的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:24:19

现在还信仰吗

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 19:24:22

以及那句"I am that I am"

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 19:24:36

这句话的翻译是？我是那个我

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 19:24:37

？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:24:39

我只信释放[憨笑]

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 19:24:43

我就是安拉

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:24:45

我看奇迹课程 里也说上主

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 19:24:47

我还信个球

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:24:55

[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:25:08

我给你看下莱斯特自传里面

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:25:09

决定通过释放获得一切[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:25:13

关于圣经的话

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:25:16

Beginning with "Genesis," the Bible is the story of our descent as God into gods, and then into man. "Revelation" is just the reverse; it tells of the seven states that man goes through to return to his God-state. 聖經從「創世紀」開始，講的是我們從上帝(God)下生成為眾神(Gods)，然後再成為人的故事。「啟示錄」則是正好相反，它講的是從人回到祂的上帝狀態，所需經過的七個狀態。 The Bible was originally very-good, very-high and inspiring, with specific methodology, as it should be. But because it was outlawed and driven underground during the Dark Ages, and also because so many people without full understanding retranslated it, most of the methodology has been left out. 聖經本來甚好，是非常崇高和啟發人心的，也含有具體的方法，如它所該的。但由於在黑暗時代它是非法以及被迫轉入地下，同時也由於有太多沒完全了解的人的轉譯，導致其中大部分的方法都已經散失了。 Where is the methodology in the Bible? That's the most important thing: How to do it! Only in Eastern teaching has the methodology been preserved. 聖經裏的方法在哪？這是最重要的東西：怎麼去做！只有在東方的教法中，這些方法才有被保存下來。 Our Bible is also codified. The Book of "Revelation" is code based on inspirational revelation. Even ministers who have spent their lives studying it cannot understand "Revelation," the most important chapter of the Bible. 我們的聖經也是經過編碼的。「啟示錄」是建立在感召重現(inspirational revelation)上的編碼的。即使是花了一輩子時間在研究的牧師，也是無法理解「啟示錄」這篇聖經中最重要的章節的。 ?~~?~~?~~? I've always advised people to get the Red Letter Edition of The New Testament, and read only the red letters. The Red Letter Edition has everything said by Jesus printed in red the rest in black. There you have set out the very-best of the Bible, the direct words of Jesus. 我一直建議人家去取得紅字版(Red Letter Edition)的新約聖經，並只閱讀紅字的部份。紅字版的聖經將所

有耶穌所說話的都用紅字列印，其餘的則是用黑字。這樣你就有了一部架構的非常好的聖經，耶穌的直接話語。

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:26:52

[强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:27:01

换句话说，现在的基督教其实不懂圣经

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:27:11

这么说 耶稣是真实存在过的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:27:16

只有觉者能开示圣经的密义

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 19:27:25

@米妮?莱斯特还说过：你如果完全臣服，你甚至可以和耶稣去喝咖啡

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:27:54

嗯，莱斯特说过，只要你接受，你可以和耶稣坐在一起喝咖啡

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:27:56

圣经最难懂的就是“启示录” 但是我们学的时候也能讲通，不过还没学完就遇到疫情 停了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:27:56

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:28:11

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:28:16

我也学过圣经

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:28:25

不过纯粹是作为知识性学习

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:28:41

从经院哲学体系

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 19:28:43

说不定喝完咖啡还是耶稣请客

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:28:47

奥古斯丁，阿奎那

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:28:54

莱布尼兹神义论

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 19:28:58

但是到时候耶稣用支付宝还是微信支付就不知道了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:29:10

尤迦南达实际上也注释过一段圣经

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:29:24

莱斯特经常提的那位印度教的觉者

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 19:29:34

到时候耶稣可能会变出一个手机去付钱，我猜他肯定变出一个华为手机，而不是苹果

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-01 19:30:02

我也是经过莱斯特才了解到瑜伽

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:30:06
也是开悟了的吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:30:06
华为手机没芯片了，他变个芯片出来
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:30:08

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-01 19:30:20
才知道印度这个灵性王国
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:30:28
芯片会有的，国产[呲牙]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:30:33
嗯，开悟的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:30:43
莱斯特经常提两个开悟者
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-01 19:30:49
应该是了悟上帝了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:30:51
一个是尤迦南达，一个是拉玛纳马哈希
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:30:54
印度是信佛
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-01 19:31:02
不是
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:31:17
古代的主要提佛陀和耶稣
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-01 19:31:17
印度信印度教和锡克教比较多
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-01 19:31:31
佛教在印度衰落了在中国发扬光大了
清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-01 19:31:32
@风?奥修名声不好
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:31:36
湿婆 神猴 一些的 信仰这么发达，为何经济这么落后
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 19:31:41
莱斯特最喜欢提到的就是《一个瑜行者的自传》，乔布斯也喜欢看它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:31:41
印度基本没有信佛教的了
清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-01 19:31:50
印度教
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:31:50
非常少
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-01 19:32:11
印度还是婆罗门主导
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-01 19:32:19

佛教基本被灭了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:32:26

奥修写的吧

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-01 19:32:28

到中国发扬光大了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:32:28

@D

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:32:31

奥修不是印度教的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:32:41

奥修是耆那教出身

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:32:47

莱斯特提到基督意识

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:32:52

我以前也喜欢看奥修的书

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:32:52

后来什么都讲，大杂烩

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-01 19:33:06

奥修也是一个开悟着

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:33:30

开悟者和开悟者的言论是不是都一样？

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-01 19:33:40

不是

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:33:58

为什么呢

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-01 19:34:41

成长经历

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:35:01

基督意识应该就是最高的存在状态，不是什么信仰。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:35:09

奥修我不确定是不是开悟者

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:35:24

刚才风说觉者才能开启圣经的密义

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:35:31

我也不关注他是不是

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-01 19:35:52

我看过，所以能确定

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:35:55

我以为觉者都是一样的言论和观念了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:36:12

莱斯特说“人”是最高的生命状态。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:36:21

JianWang(wangjian963587) 2020-10-01 19:36:25

都是从一套符号概念逻辑体系，介绍“你就是那”或者高维度层面的东西，再教你如何去实践。就看从哪个角度能给你头脑心智讲的明白，能上手操作。

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-01 19:36:35

东方灵修和西方灵修

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:36:40

看过也不能确定

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-01 19:36:48

体系不太一样

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:36:50

殊途同归@JianWang？是吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:36:50

奥修的书我基本都看完了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:37:09

他讲的很好

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:37:42

我看了一本 《关于恐惧》

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:37:51

在中国古哲学中的天人合一观中，就是把人定位在一个比较重要的位置。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:38:11

我以前会关心谁开不开悟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:38:19

学释放法之后我就不关心了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:38:28

@风?开悟的标准是什么？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:38:34

这一点跟莱斯特的观点是一致的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:39:07

我好像一直都不知道哪些人开悟了，只是在学习对自己有用的方法[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:39:17

按莱斯特的说法，完全觉醒有几个标准，绝对宁静，成为心智和物质的主人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:39:28

或者说自由

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:39:40

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:39:56

学释放法后，我不想在头脑的相信层面运作了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:40:09

莱斯特的释放法正好和天人合一观相吻合的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:40:18

所以我不会用头脑去考虑谁是开悟者谁是不开悟者

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:40:53

莱斯特说，你的你的无限存在是全知全能的，认同你的无限存在就是觉醒

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:41:25

因此，等你释放到了那里，自己看看就知道了谁开悟不开悟了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:41:34

现在不需要去评判

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 19:41:54

想穿越时空，穿越到莱斯特开悟之前，教给他释放法[坏笑]

JianWang(wangjian963587) 2020-10-01 19:42:18

@米妮?都是教你如何爬山。

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:42:40

[憨笑]

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-01 19:42:45

奥修自传：开悟的狂喜_泥与荷_新浪博客

http://blog.sina.cn/dpool/blog/s/blog_59765f080102x5de.html 查看全文

JianWang(wangjian963587) 2020-10-01 19:43:19

@米妮?最重要的是谁能通俗易懂的教会你如何抬脚爬台阶。

原始释放法学习群 2020-10-01 19:43:22

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:43:39

我以前也是老是想着开悟顿悟之类的，昨天群主一句话把我点醒了。

原始释放法学习群 2020-10-01 19:43:39

"清风" 撤回了一条消息

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-01 19:44:43

三摩地身体进去体验

原始释放法学习群 2020-10-01 19:45:39

"米妮" 撤回了一条消息

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:45:59

@JianWang?对的 很多开悟者都是用的不同的方法 只是每个人心智不同 方法不一样但结果都一样

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:47:25

释放法群最好不要发其他链接，等下群主又出来点名了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:47:44

以免误导其他同修啊

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:48:57

[捂脸]应该没事吧，奥修只是阐述概念性的东西，不涉及方法。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 19:49:35

讨论一下可以，发链接就严重了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:50:09

奥修有方法

JianWang(wangjian963587) 2020-10-01 19:50:13

@米妮?群里不发散讨论哈。没得意义。爬山是体育活，头脑带你去不了山顶。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:50:14

动态静心等等

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 19:50:20

奥修沉迷于“老师”的角色无法自拔

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 19:50:27

这是唯一的毛病

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 19:50:42

他讲的东西倒是没毛病

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:51:06

@风?哦 可能我没看到

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:51:35

@JianWang?[OK]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:51:46

大部分这一类的知识我在搜寻阶段都看过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:51:56

而且比较用心

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:52:10

不过现在把这些都抛在一边了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:52:26

释放最管用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:52:42

加一个词，对我最管用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:52:44

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:52:53

每个人经验可能不同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 19:53:10

我不能代替别人说

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 19:53:54

[强] 好严谨 确实是的

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-01 19:55:23

@Nothing[太阳]?这是三摩地境界的体验语言描述，不是方法误导别人！

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-01 19:57:02

换句话来说，开悟前后身心灵有什么不一样！

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 20:08:43

还在执迷不悟

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-01 20:11:48

JianWang(wangjian963587) 2020-10-01 20:13:14

@常本???你莱斯特那个照片呢？发一张。

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-01 20:23:22

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-01 20:23:36

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-01 20:23:57
[强]
JianWang(wangjian963587) 2020-10-01 20:25:51
@常本???图片发一个最清晰的版本。我也想弄一张莱斯特的图像。
常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-01 20:26:28
这个就是。我也冲洗了一张
JianWang(wangjian963587) 2020-10-01 20:26:37
@常本???谢谢
常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-01 20:26:55

JianWang(wangjian963587) 2020-10-01 20:27:33
谢谢
常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-01 20:28:25
不客气[调皮]
Bruce(cdx000cxp) 2020-10-01 20:30:46
@风?我朋友问 释放不掉 然后那种堵的感觉在胸口越来越重
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:31:34
情绪是什么感觉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:31:39
identify 一下
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:31:51
可用表格辅助
Bruce(cdx000cxp) 2020-10-01 20:34:15
愤怒的情绪 堵在心口 很难受
Bruce(cdx000cxp) 2020-10-01 20:34:23
然后释放 不掉 反而更难受了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:34:29
注意愤怒的情绪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:34:50
然后对它使用三问句
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 20:35:22
释放想要改变卡住[呲牙]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:35:26
如果持续这样做，感觉自己越来越卡住，就运用六步骤的第五步
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 20:35:34
肯定是卡住了[憨笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:35:46
看看自己是不是想要改变这个卡住的感受
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:36:10
然后问自己能不能放这个想要改变离开

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-01 20:37:00

多谢 我跟他说了

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-01 20:38:06

为什么我一释放会整个身体抽搐

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-01 20:38:34

像被打了一下

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-01 20:38:46

抽了一天了

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-01 20:40:34

我一释放就持续打嗝，打嗝儿打的，都吐酸水。不释放就不打。

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-01 20:40:36

而且我都没有释放 只是去觉知身体不舒服的地方 人都会跳起来

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 20:41:11

@风?表格辅助，表格是什么？

夏姗(W309577445) 2020-10-01 20:41:28

释放对死亡的恐惧 最难的，那那些自杀的人不是直接面对死亡 难道他们算自由啦？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:41:38

看看 1992 年的释放法课程，就知道表格的用法了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:42:08

圣多纳释放法 1992 年教学视频 1

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:42:14

是新手的话，先看看这个

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 20:42:32

@风?谢谢您！好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:43:45

不客气

夏姗(W309577445) 2020-10-01 20:44:30

@风?请问莱爷爷有讲过关于这个问题的吗？

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-01 20:44:37

以前会打嗝@常本?? 昨天晚上突然变成这样了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:44:49

讲过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:45:19

莱斯特说对死亡的恐惧和想要去死是一体两面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:45:25

自杀的人其实是因为对死亡的恐惧才自杀的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 20:46:14

用自杀的方式去对抗对死亡的恐惧？

原始释放法学习群 2020-10-01 20:47:35

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

夏姗(W309577445) 2020-10-01 20:47:48

那释放不想活着或者想要去死是释放对死亡的恐惧了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 20:47:49

那就继续跳[呲牙]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:48:09

是的，释放不想活着和想要去死，都是属于死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:48:20

这个在 the way 的 part 1 就有说

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 20:48:26

听说 自杀的人死后很痛苦的 因为问题没有解决 还会带着问题继续转世

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-01 20:48:51

@Nothing[太阳]?非常不舒服 没有在释放的感觉

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 20:48:52

所以这辈子，好好修

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-01 20:49:00

像止不住的打嗝

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 20:49:24

跳完就舒服了

查看全文

夏姗(W309577445) 2020-10-01 20:49:53

有这种想要去死的念头的人是不是对死亡恐惧更深一些 或者以前面对过更多次的死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:50:05

也不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:50:14

不过也可能是这样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:50:34

因为莱斯特在其他音频里讲过 attachments and aversion

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:50:49

贪爱和嗔恨

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:51:00

他说这两个是一个东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:51:03

只不过方向不同

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 20:51:20

都是欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:51:21

但你的嗔恨比你的贪爱更细微一些

夏姗(W309577445) 2020-10-01 20:51:36

难道贪恋这对死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:51:37

因为你想要这个想要那个，这个比较明显

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:52:05

所以想要活着的欲望明显一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:52:12

对活着的嗔恨细微一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:52:23

但是它们是一体两面，同时存在

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 20:52:56

对活着厌恶就是对死亡的贪恋。

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-01 20:53:20

@风?你上次说的一句话，要想世界等同于认可和控制？能在重新说一遍吗？

夏姗(W309577445) 2020-10-01 20:53:29

突然觉得我应该释放一下贪恋 想要死亡的恐惧

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 20:53:38

这么说，双向释放很有必要的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:54:13

现在同样也需要把自己抛入对活着的恐惧中，它和对死亡的恐惧是一体两面。因为我们有一大批人想要通过去死来摆脱所有事情。所以想要活着、想要去死、对死亡的恐惧、对活着的恐惧，这四个东西可以被放在一起考虑，也许你可以把它们写下来，这会使你们每一个人发生令人震惊的改变。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:54:17

这是莱斯特的原话

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:54:23

在 the way 1 里面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:54:26

讨论过这个主题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:54:40

这个，原话也在 the way 里面

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:55:01

莱斯特：对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。 让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:55:47

想要认同和想要控制=世界

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 20:56:21

有没有不想要认同和不想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:56:26

因此六步骤的第一步，可以写作"你必须想要自由超过想要这个世界"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:56:51

也可以写作"你必须想要自由超过想要被认同和控制"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:57:13

有，欲望和厌恶都是一体两面的

查看全文

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-01 20:57:20
@风?第一步要这么走呢？
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 20:57:20
六步骤的第一步："你必须想要自由超过想要这个世界"
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 20:57:21
可是
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:57:27
但你实际释放的时候不需要那么复杂
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:57:38
只需要认出这两个想要就行了
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 20:57:38
但是，我想要释放超过想要自由
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 20:57:40
[奸笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:58:20
第一步只能不断确认
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:58:26
一开始做不到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:58:34
但是你释放之后，会感觉更自由
清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-01 20:58:48
触发点不一样吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:59:02
这个更自由的美好体验会让你更想要
清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-01 20:59:29
好的
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 20:59:35
我感觉在这个群里好开心
清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-01 20:59:37
[OK]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:59:38
那是第六步对第一步的促进作用
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 20:59:40
也是 gains book 的用法
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 20:59:44
要去把这个感觉释放掉吧
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 20:59:45
自由感是一点一点扩容的，通过释放。
清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-01 20:59:59
有道理
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:00:08
你记录下自己的收获
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:00:11

这会让你越来越认识到自由的价值，从而也越来越想要自由

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 21:00:14

@Nothing[太阳]?说得好

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 21:00:32

好形象

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:00:54

莱斯特在一个 going free 的音频里面讲过这个

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 21:01:01

所以释放是前提

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 21:01:34

[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:01:38

第一步可能一开始有点抽象，但你每次释放，都能体验到"更自由"是什么感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:01:41

慢慢它就对你不抽象了

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-01 21:01:56

@风?很感谢你的翻译

夏姗(W309577445) 2020-10-01 21:02:10

@风?[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 21:03:02

如果能意识到处处受限制，你就会想要自由。

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-01 21:03:53

如果发信息别人不回，怎么释放这种牵挂？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:04:20

你对它当下有什么感受？

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 21:04:31

@风?在 the way 1 里面这个在哪里看到呢

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 21:04:42

奴隶的状态根本就没有意识到自由，压根就没有自由这个意识。[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:04:59

莱斯特-释放的方法 The Way，Part 1

查看全文

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-01 21:05:01

@风?被人冷落的感觉

原始释放法学习群 2020-10-01 21:05:09

"米妮" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:05:17

我目前翻译到 part 4

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 21:05:20

@圆梦?这种感觉我几年以前有 很在意 后来慢慢好了 那时候没有释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:05:23

这个是进阶课程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:05:36

莱斯特给圣多纳毕业生讲的

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 21:05:37

@风?谢谢??

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-01 21:05:46

@米妮?怎么改善的?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:05:51

新手建议先通过那个 92 年的释放法课程学会释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:05:58

释放这个感受

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:06:02

就行了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 21:06:04

现在就释放呀

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:06:10

释放法是针对感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:06:21

不管什么境况

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 21:06:27

我以前没接触释放法 就告诉自己别人可能有事 可能在忙，慢慢的就好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:06:28

你对它都有一个感受

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 21:06:44

对的

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-01 21:06:54

用插管子的方法还是问句?

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-01 21:07:09

这个是想象

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:07:12

我用的是问句

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-01 21:07:17

吧

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 21:07:22

@风?今天收获很多，听你的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:07:49

圣多纳释放法 1992 年教学视频 1

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:07:56

圣多纳释放法 1992 年教学视频 5

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:08:10

释放法进阶课程

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:08:17

按照这个顺序看

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 21:08:27

@风?以后不会能再问你吗

原始释放法学习群 2020-10-01 21:08:28

"圆梦"撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:08:31

先用第一个视频学会基础释放

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-01 21:08:55

我能不能放下这种感受？ 我要不要放下这种感受？ 何时放下这种感受？ 这样对吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:08:56

熟练之后开始学第二个视频里面的释放欲望

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 21:09:08

对，先学基础释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:09:11

学会之后，你就用那个释放欲望的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:09:28

然后想要自由再看进阶课程

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-01 21:09:34

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:09:47

欢迎提问

查看全文

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-01 21:10:00

感觉右后背疼

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 21:10:19

视频 5 是释放欲望吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:10:27

嗯

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 21:10:58

谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:11:01

let go 我一般喜欢翻译成让它离开，或者放它走

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:11:07

能不能放它离开？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:11:13

愿不愿意？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:11:15

什么时候？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:11:31

感受是 suppressed energy

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:11:36
是被压抑的能量
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:11:47
它自己也想要把自己推出去
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:12:06
你只需要放开压力，不再压住它，它就被释放了
圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-01 21:12:06
@风?不能，感觉好像一直疼，以前没感觉到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:12:09
不需要做任何努力，这是自然的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:12:32
不是释放身体感受
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:12:35
是 feeling
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:12:38
你的情绪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:12:58
比如担忧，恐惧，愤怒，抗拒
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:13:07
悲苦，冷漠
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:13:11
自尊自傲
当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:13:14
只需要感受情绪然后问这三个问句吗，需要对照情绪表吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:13:19
释放这些情绪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:13:44
如果你无法辨识自己的情绪，可以用情绪表辅助
圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-01 21:13:52
@风?好的
当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:13:55
可不可以只是感受情绪然后问问题不加以分类
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:13:56
之所以辅助是因为很多人把习惯情绪当背景
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:14:03
可以是可以
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:14:13
但是上溯会更有效果
当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:14:16
我感觉分类的话会落入头脑的范畴
当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:14:50
可以的，谢谢
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:14:52

这张图表是对你潜意识头脑的一种客观的观察。我的意思是，当你在这张图表上工作时，你会发现你每天体验到的情绪，几乎没有什么是不能从这些分类中找到的。我们拥有的每一个感受，你会发现都在这些分类中。另一个我们把它分类的原因是因为它确实有帮助。我们想到自己的潜意识时，它经常像是个垃圾堆。你甚至不想看到它，因为你把很多东西堆在那儿……我们把它堆成垃圾堆、垃圾室……我们对自己潜意识头脑做同样的事情。我们保持着过去的很多东西，它们有意识地显化为我们的感受，推动这个世界。 当然，另一个我们不想去看到我们潜意识的原因是因为它们混杂在一起，这张图表的一个目的是帮助你把它们分离开来。当你有一个头脑，一个潜意识头脑，你最好把它像这样组织一下，你的感觉就是像这样组织运作的。把它们去除迷雾，让你更容易地去觉察到此刻的感受是什么，然后你就开始知道要做些什么了。 现在如果你注意到这里有很多分类：冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲、无畏、接纳、平静，在每一个分类下面都有很多感受。在这个课程中我们要做的事是当你觉察到当下的不管什么感受时，它并不必然是冷漠、悲苦……如果你并没有以这样的方式觉察到，你要做的是上溯（trace）到这些分类中，我们这样做的原因，是每一次你释放了一点点悲苦，你释放了它下面的所有感受。所以释放悲苦要比释放下面这些个体感受要有力很多。当你将这些下面的感受上溯回这个情绪分类时，你释放掉这个分类，你会发现你上移得更快了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:15:02

课程是这样说的，你可以参考下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:15:14

不过，尽量用感受不要用头脑分析是对的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:15:29

feel，don’t think

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:15:32

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:15:48

释放法是体验式的

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:15:50

瞬间明白很多了

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 21:16:20

我也是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:17:17

我现在不用任何莱斯特先生去世之后，他的学生改动的方法和书作为参考资料

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 21:17:27

学习了很多，自己学很慢，在群学很有收获[爱心]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:17:40

我个人推荐的主要是 92 年莱斯特先生的 sedona institute 里面的原始课程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:17:49

使用这个原始流程做参考

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-01 21:17:51

莱斯特先生在的时候写的书是不是只有一本莱斯特自传啊？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:18:05

然后结合莱斯特后期的进阶课程音频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:18:26

我只选取这两类资料来讨论释放法问题

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 21:18:40

原始课你不发我们找不到吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:18:55

海尔成立自己的商业机构之后写的书，拉里写的书，以及其他的说法，我都不采取

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:19:01

不反对，但也不采取

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:19:20

因为原始课程非常简洁，是莱斯特亲自创立，它很完整，很清晰，不需要掺杂新的东西

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:19:34

就好像有了个情绪然后头脑告诉自己这是悲伤或我很悲伤，然后直接释放悲伤，假如有了情绪在头脑还没有命名之前第一时间单纯感受情绪直接释放也是可以的，我的理解是这样的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:19:38

在油管上

查看全文

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:20:30

最简单的最有效，

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:20:42

但是头脑喜欢复杂

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 21:20:56

油管上是哪里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:21:04

YouTube

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:21:07

国内看不到

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-01 21:21:19

@风?　　特别感恩感谢感动您无私分享[流泪]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 21:21:25

哦知道了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:21:26

国外也是近期有人发上去的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:21:55

因为国内释放法资料的不完整，我以前走了很多弯路

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:22:04

所以现在希望新人不要走这个弯路

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:22:06

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:22:17

[表情]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 21:22:28

@风?感恩??

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:22:50

有时候真的一句话就可以点醒梦中人

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-01 21:22:59

风有天使的力量，菩萨慈悲，感恩[玫瑰][玫瑰][玫瑰]@风?

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:23:10

瞬间感觉就解答了很多的疑惑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:23:46

国外也没有教原始课程的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:24:00

也应该是以前的学生上传的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:24:13

应该感谢那个上传的人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:24:28

包括上传莱斯特后期音频的人

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-01 21:24:46

是呀，感恩

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:24:46

因为国内把终极自由之路当成实践指导，但是他们不知道里面的一些情况

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:25:03

莱斯特十八年内尝试了很多方法来教学

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:25:11

但是学生没有获得成长

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-01 21:25:23

感恩莱斯特的无限的爱　的加持

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:25:24

在 1975 年的时候他发现了释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:25:46

发现一次释放等于几个月冥想

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:25:59

最简单的最有效

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:26:03

从此学生通过这套释放流程开始了成长

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:26:18

莱斯特认为他当年如果有释放流程和六步骤会成长得更快

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:26:32

所以后期音频都是围绕着释放法

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 21:26:44

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:26:44

但是终极自由之路是前期音频的集结

原始释放法学习群 2020-10-01 21:26:52

"D" 撤回了一条消息

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 21:27:03

上帝会给我十亿美金？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:27:09

也就是没有对学生起到太大作用的那十八年教学的集结

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:27:31

自由之路上莱斯特说，理论上可以很短的时间内达到自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:27:39

原来我刚学释放法时，国内的释放法圈子很喜欢在终极自由之路里面找方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:27:55

其实这个应该是一个误导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:28:09

但我发现后期创立释放法之后的莱斯特音频几乎无人翻译

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:28:31

这也导致国内不太了解这个状况

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 21:28:42

@风?说的太对了

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:28:45

是啊，我看自由之路好多遍了，我是什么那个冥想我做不来[捂脸]

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 21:28:49

终极自由之路起点太高

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 21:29:33

加上星空的自加词，不甚了了

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:30:17

还是单纯释放更简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:30:55

因为市场上有很多人在教，他们不能教的一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:31:03

所以都改变了

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:31:10

我看过三遍丰盛之书，一遍海尔那个释放法，还准备再复习几遍的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:31:11

国外的释放法教学也是这样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:31:16

拉里，海尔

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:31:22

现在想想没那个必要了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:31:24

以及其他小众的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:31:33

商业化的原因

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 21:31:40

[捂脸]难道为了赚钱

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-01 21:31:44

风，感恩感恩。关于莱斯特的四本书昨天上午，刚刚看看，不知下一部要怎样实践。来这里得到指引。谢谢

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 21:31:56

我觉得拉里不是

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 21:32:06

拉里是真正意义上的莱斯特学生

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:32:16

拉里的机构每天都给我邮箱发广告

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:32:18

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 21:32:22

哈哈哈哈哈哈哈

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:32:24

[捂脸]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 21:32:27

@风?我有个问题 莱斯特三个月身体康复并不是用的释放法

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 21:32:29

打脸了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 21:32:33

光速打脸

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:32:46

那个就是释放

查看全文

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 21:32:49

为何他这么笃定释放法更有效和快捷？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:32:56

但是莱斯特还没发现释放流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:33:11

就是说他知道怎么释放，但不知道怎么教别人释放

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 21:33:16

莱斯特太牛逼，能把那么多情绪都释放掉

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:33:38

都是商业化，用通过释放得到财富来吸引人，都快沦落成现在的成功励志学了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 21:33:49

千百万年累生累世轮回挤压在潜意识的所有东西，三个月释放干净了

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:34:03

最高的目标是自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:34:05

这一点就稍微有一点宗教性

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:34:14

可以听听

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 21:34:18

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:34:32

因为莱斯特说，觉者是全知，全能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:34:36

所以他就是知道

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:34:41
他不需要有经验
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:34:48
他就是知道哪个更有效
原始释放法学习群 2020-10-01 21:34:55
当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:34:57
哪个更好
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:35:00
哪个更适合你
当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:35:11
主动释放感觉比观照强
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 21:35:19
商业化释放法，莱斯特的棺材板都压不住了
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 21:35:21
有点神话色彩[憨笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:36:55

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:37:04
天天给我发广告
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:37:09

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 21:37:18
@风?这么说 其实觉者对事情的理解内心都是一样的 都知道方法 但每个人阐述的不一样 所以才有了各种修行的法门 而莱斯特 的最接地气
当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:37:19
[捂脸]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:37:45
莱斯特的最适合我
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:37:49
我始终是这样说
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 21:37:50
莱斯特总结能力最强
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:37:55
因为它对我最有效
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:38:19
这种主观论断我倒是不会下
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:38:29
因为我只能代表我的个人经验
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 21:38:37

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:38:41

也许有人适合其他的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 21:38:41

嗯，理解

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 21:39:16

莱斯特熟悉心智是怎样运作，释放法的诞生就是个奇迹。[憨笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 21:39:51

上天的恩赐！

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 21:39:54

理解，达到终点的路有很多，每个人不尽相同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:40:05

真理是一样的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:40:10

没有两个真理

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:40:26

但是不同的路径可能适合不同类型的人

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 21:40:36

真理就是我们不生不灭 无限存在 对吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:40:37

这个我不能用自己的经验把所有人都涵盖了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:40:39

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 21:40:53

上帝想要一个最接地气的开悟者

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 21:40:57

[憨笑]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 21:41:02

哈哈

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 21:41:03

所以莱斯特出生了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 21:41:27

好极了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:48:17

拉里还搞了一个测量仪器，比较有趣

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:48:18

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:49:08

**iCap 释放测量表是一款测量脑波的仪器，释放时戴上这个测量表，能显示抗拒度数。把抗拒释放出来，度数就下降，从中可以检查释放进展。在演讲中拉里经常推销这个测量表，宣传它的好处，中文翻译省略了这些内容。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:49:21

抗拒度数

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:49:28
我个人觉得有点扯
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 21:52:25
[呲牙]
当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:52:49
[捂脸]
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 21:52:55
测量表好玩吧
当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-01 21:53:00
先进[擦汗]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:53:15
之前在国外的时候我都想搞一个玩玩
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-01 21:53:32
背离了大道至简
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 21:54:10
这个机器如果真有用的话，早就在莱斯特时期就会被莱斯特发明出来
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 21:58:41
估计就是个测脑波频率的仪器
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 21:59:40
企图用物理学了解灵性
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-01 21:59:46
多少钱啊？换算成人民币？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:00:02
不知道
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:00:12
但他的课程卖的相当贵
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:00:23
我想这个也不会便宜
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 22:00:42
就好像企图用头脑了解上帝
幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 22:03:07
请问拉里开悟了吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:03:41
他和海尔都没说自己开悟
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 22:04:20
谁知道呢[偷笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:06:09
一套课程下来要 800 多美金
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:06:20
再加上莱斯特音频也卖
幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 22:06:52
4800
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:06:56

800 多美金是光盘

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 22:07:02

没说自己开悟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:07:14

现场上课更贵

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 22:07:36

我有个想法，用释放法显化财富，健康，情感应该可以做到

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 22:07:47

但是开悟，这个，看机缘吧

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 22:08:01

真我才知道，我这一世是否能开悟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:08:37

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:08:37

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:08:38

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:08:38

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:08:39

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:08:39

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:08:40

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:08:40

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:08:40

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:08:58

这是拉里的释放法机构卖的莱斯特系列音频的售价

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 22:09:42

音频可以听听

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:09:58

现在这些大部分音频都被好心人传到油管上去了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:10:05

所以也不用买他的了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:10:06

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 22:10:23

海尔机构呢[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:12:17

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:12:22

海尔机构卖这几本

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 22:12:45

英文，我们看不懂[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:12:49

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:12:53

这两个视频免费看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:13:03

其他的音频以书的形式出版了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:13:25

但这些资料其实我们也都有了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-01 22:13:51

好珍贵

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 22:15:18

@风?只要没修改莱斯特的原意就好。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:15:38

第一本应该是修改了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:15:42

那本我看过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:15:48

他说与莱斯特合著的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:16:11

其实就是把莱斯特的音频资料后面加上了一段自己的见解

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:16:24

后面的不知道

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 22:17:52

是《终极自由之路》吗？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:18:21

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:18:33

happiness is free 那本

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 22:19:08

哦，那本

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 22:19:35

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:19:52

老外也经常吐槽

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:20:07

说现在的圣多纳机构变成了一个 money maker

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-01 22:20:16

@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:20:16

他感到很难过

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-01 22:20:19

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-01 22:20:27

这个音频非常清晰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:20:41

我听的就是这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:20:57

油管上能找到的我都听完了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:21:42

这个 up 主上传了不少后期音频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:21:46

很不错

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-01 22:21:49

公众号的是你下载的还是录屏下来的？我还以为不是同一个版本的，听起来没有那么清晰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:22:21

那个应该是群主下载配上去的，我是直接从油管翻译的

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-01 22:22:37

怪不得，这个听起来清晰好多的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 22:22:43

去油管上弄下来[呲牙]

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-01 22:23:08

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-01 22:23:31

还有一部他的学生制作的关于莱斯特的电影，一路走来

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-01 22:23:47

但是没有完整版

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:23:52
这个不是一路走来
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:24:00
这个应该翻译成，走完全程
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:24:05
go all the way
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:24:15
这是莱斯特经常说的话
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:24:22
走完全程
整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-01 22:24:28
英文不太好?? ，百度翻译的
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 22:24:37
go all the way
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 22:25:07
一路走好[偷笑]
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 22:25:14
微信翻译
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 22:26:40
莱斯特是 1994 年走的吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:26:47
嗯
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 22:27:15
才这么点时间就被修改了
？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-01 22:27:45
想问一下，有没有莱斯特自己写的书[可怜]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:28:00
莱斯特只有一本自传是自己写的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:28:05
还有一本终极真理
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:28:10
后期他没写过书
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:28:14
只有音频
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 22:28:42
想想佛法都 3000 年了被修改成什么样了
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 22:30:12
我有这本[呲牙]
查看全文
？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-01 22:30:52
终极真理，我去买来看看[嘿哈] 我只看莱斯特的讲课视频跟书，这老头有股莫名其妙的吸引力[捂脸] 圣多娜释放法我翻了几下就没再看了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:31:41

但是释放法是他独创的最推崇的方法

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 22:32:12

释放法，我看第一遍时，浑身颤抖

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 22:32:16

激动狂喜，

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-01 22:32:44

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-01 22:32:49

是这本嘛？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:32:56

不是

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 22:34:02

我买那本很幸运，群主只剩下最后一本书了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:34:31

前期教导我现在看得很少了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 22:34:34

中英双语

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:34:42

以前读了很多遍

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:34:50

几乎能背

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-01 22:34:53

一一老师？(hexiaobao259569) 2020-10-01 22:37:53

@整两笼大包?你好 这个网址多少 能下载吗

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 22:48:00

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 22:48:07

我在淘宝买了一本

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 22:48:41

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 22:48:46

是一样的吗

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-01 22:51:50

@幸运星身心灵疗愈 ?我买了这个店铺里的四本书

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-01 22:55:21

我也是

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-01 22:58:00

@一一老师??这个是 youtube,外国网站，在国内需要挂 vpn 才能登国外网站

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 23:03:35

要 vpn

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 23:04:00

以前上过油管

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-01 23:04:37

要安装谷歌插件

原始释放法学习群 2020-10-02 05:24:01

"lyq"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 08:27:08

我准备买莱斯特的国外音频

我 2020-10-02 08:27:38

你也能够听得懂吗？

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 08:33:03

嗯

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 08:33:21

我工作语言是英语

我 2020-10-02 08:37:49

[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 08:37:49

买了帮我们看看有没有新内容

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 08:37:51

我 2020-10-02 08:37:54

那买买买

我 2020-10-02 08:38:39

群里人才辈出啊！

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 08:38:54

我刚看到网站上基本上那些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 08:39:35

群主那个搜集大部分音频都不完整

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 08:39:39

只有十分钟左右

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 08:39:53

油管上上传了很多音频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 08:40:00

不过应该还有没上传的

我 2020-10-02 08:40:20

我以前也看到了，网上那些要购买的录音，觉得书上应该都有吧，根本就没重视，加上我自己也不懂英文，所以我只是到网上随便搜集一下，并没有真的去买，所以都是不完整的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 08:44:47

能释放就行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 08:44:54

搜集资料的事，随缘

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 08:44:57

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-02 08:47:11

@风?如果有亲人好朋友生病的话，他们对释放法又没什么感觉，或者不愿意实践，有可能用释放法从我这边来帮助到他们吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 08:47:25

你自己释放也行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 08:47:47

你可以释放好他们的病

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-02 08:48:12

你接触过这样的案例吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 08:48:28

莱斯特说过

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-02 08:48:42

我释放，他的病就好了，听着有点玄[坏笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 08:48:46

外面没有事物，只有你的 picture

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-02 08:49:05

那太好了，谢谢你[玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 08:49:21

你不用相信他，去试试看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 08:49:23

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-02 08:50:18

别人跟莱斯特合照，照完之后照片里面都没有他

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-02 08:50:41

他说：这足以证明，每个人都有单独投射出的世界

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-02 08:58:30

@风?操作流程都是一样的么？对好朋友的这个病，我有什么样的感觉？然后…

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-02 09:00:11

释放它

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-02 09:00:33

然后给他来一句“一切都是完美的，包括朋友的那具身体”

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 09:01:42

是呀

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 09:01:46

操作流程不变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 09:02:00

直到你"看到"他是完美的

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-02 09:03:00

这个好像不在标准流程里？

查看全文

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-02 09:05:41

莱斯特说过：你看着这股情绪，然后告诉它“好了，这一切都结束了”，它就走了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-02 09:05:55
实际上你确实在抓住情绪
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-02 09:06:08
你自观就能看到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 09:08:11
释放就好了
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 09:08:31
我的意思是，你完全释放了这件事之后，你就会知道它已经是你的了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 09:08:39
这在进阶课程里有
大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-02 09:09:29
@风?@D?谢谢你们[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-02 09:20:01
@D?这个故事哪里有讲述 我在瑜伽自传里面看到吗哈赛也是这样 合照或者拍照里面没他本人
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-02 09:20:23
大师们讲的都是同一个东西
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 09:20:46
the way 里面就有
大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-02 09:21:12
我先拿自己做个实验，十天，减重，释放法，看会如何。
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-02 09:21:36
@风?好的谢谢
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-02 09:22:16
@大路 zheng?这也是 theway 里面的吗
原始释放法学习群 2020-10-02 09:24:21
"大路 zheng" 撤回了一条消息
大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-02 09:25:19
@跳跃的火苗&江苏智能手机网?纯自己实验，不是 the way 的[愉快]
常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-02 09:26:08
@匡波?[强][强]期待您的分享
原始释放法学习群 2020-10-02 09:27:50
[点击播放视频]
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-02 09:30:39
听着我心里拔凉拔凉的
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-02 09:38:07
[表情]
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-02 09:38:10
哇，好漂亮的雪，好漂亮的小姐姐
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 09:43:55
@常本???[呲牙][呲牙]
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 09:43:57

好

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-02 09:51:41

[表情]

JianWang(wangjian963587) 2020-10-02 09:55:10

马哈希这张比较流传。

JianWang(wangjian963587) 2020-10-02 09:55:10

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 10:05:59

[强][强]

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 10:06:20

感觉释放法比吸引力法则更有效

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 10:15:07

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 10:15:33

吸引力法则是吸引，觉得物质，情感，丰盛在我们之外。

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 10:16:04

释放法是回到本源，承认一切都是我们自己，我们就是源头。

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 10:16:27

吸引力法则就是感恩，但是没有分享如何对待负面情绪（能量。）

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-02 10:43:09

吸引力法则只是告诉我们外在事物由内在能量吸引而来，高能量层级吸引好的事物，低能量层级吸引不太好的事物。个人感觉它不是一个方法，没办法拿来使用。只是阐述一个现象。释放法是一种可践行的方法，帮助我们找回自性，能量提升了，自然吸引来的都是自己想要的。

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 10:45:16

这个时空世界里所有的一切，大到星辰，小到尘土，都是源头所创造。我们所有的人，都是源头的分身。即宇宙是我，我就是宇宙，我们与宇宙万物，所有的人都是一体的。而我们生长的这个世界上所有发生的事情，都在“造物主”之内，没有好坏之分，我们所看到的好与坏只是自己的分别心而已。 所以，你生命的所有面向，你生命的所有经历都是被允许的，只是体验的一部分。我们正是通过这种体验来成长继而觉醒，这个成长包括去认知自己、认知世界、认知大道、跳脱二元对立的评判，跳脱生命游戏的轮转，完成与源头合一。

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 10:45:36

我们就是金钱，就是情感，就是健康，无需吸引。

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 10:45:48

吸引力法则承认一切事物在我们之外。

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 10:46:17

释放法是回归本源，所有的一切都在我们之内，我们是因为人欲而无法看到它。

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 10:47:21

[强][强][强]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-02 10:47:42

深刻[强]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-02 10:48:09

[强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

查看全文

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-02 10:49:28

很多人都在骗自己[呲牙]

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 10:50:19

我使用吸引力法则喜欢陷入幻想中

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 10:50:29

所以还是觉得释放法牛些

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-02 10:50:43

人们没有达到一定的高度，说的所有都是在骗自己

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-02 10:52:39

高度代表你有位置，你站在了对面

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-02 10:52:59

宇宙是我，我就是宇宙，我们与宇宙万物，所有的人都是一体的。而我们生长的这个世界上所有发生的事情，都在“造物主”之内，

原始释放法学习群 2020-10-02 10:53:26

"戎"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 10:53:28

第一层：自我确认（我是最棒的） 第二层：视觉确认法（把自己梦想的事物贴在比如窗前每天增加潜意识） 第三层：催眠，吸引力，等等 第四层：释放法，格物致知，流程，觉察情绪，让它流走

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-02 10:54:36

[表情]

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 10:54:47

没有好坏之分，只是释放法是回归源头，究竟之法，让我们直接和源头（意识，心，本源）链接，回归真我。 其他的都没有回归本源 这也是很多人学吸引力，催眠时而灵验时而不灵的原因

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-02 10:54:49

“宇宙是我，我就是宇宙，我们与宇宙万物，所有的人都是一体的。”这是合一论

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-02 10:55:00

呵呵

我 2020-10-02 10:55:27

希望群里能够放弃其他法门的任何观念，资料直接探讨释放法就行了。

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 10:55:28

宇宙万物都是能量，就像，水，水蒸气，冰，本质都是 h2o

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 10:56:11

我是分享释放法的优势，并没有去讨论其他的法门。

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-02 10:56:22

听群主大大的

查看全文

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-02 10:56:30

@我是无限?[强][强][强]

我 2020-10-02 10:58:45

@幸运星身心灵疗愈 ?嗯，其实这个也不需要。[憨笑] 直接去释放。这些对比的东西，怎么说呢？驾驭的好，可能可以说说。驾驭不好，还是在误导自己

然(dancing-moon) 2020-10-02 10:59:19

看到早期资料里面只谈了释放控制和认同，没有提到安全。是不是释放控制和认同，安全感就自动释放了呢

然(dancing-moon) 2020-10-02 10:59:53

莱斯特里的资料好像也没有提到要释放安全呢

我 2020-10-02 11:00:02

也就是说，其实释放法，除了直接去释放所需要的一点点资料，没有其他任何的需要知道的东西，并且这些知道的东西反而是释放法要去释放并且破除的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:00:16

早期资料只要释放控制和认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:00:22

因为安全你看不到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:00:36

其实他更喜欢用生存，或者对死亡的恐惧这个词

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:00:54

你是如此处于防卫状态（on guard）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:01:05

防止那个对死亡的恐惧被你看到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:01:20

因为你认为它等于真正的死亡

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:01:36

只有释放了足够多的想要控制和认同，你才能触及到那个对死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:01:43

接下来才能释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:02:04

所以原始的六步骤里面只有控制和认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:02:11

并没有加上安全

然(dancing-moon) 2020-10-02 11:03:03

感谢亲的解答[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:03:31

世界=认同和控制

然(dancing-moon) 2020-10-02 11:03:42

控制和认同就是缺乏安全感的表现

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 11:03:45

还有安全感

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 11:03:49

嗯嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:04:03

安全感不是

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 11:04:13

有在武汉或者广州的小伙伴吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:04:17

莱斯特说世界=认同和控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:04:36
因为对死亡的恐惧本身不属于世界
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:04:47
它却是你所有情绪的最底层驱动力
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:04:58
所有情绪都是生存程序
然(dancing-moon) 2020-10-02 11:05:12
我释放后，就是感觉为了安全的活着才产生了控制和认同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:05:32
如果真的感觉到了，那么可以释放
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 11:05:33
奥利给
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:05:45
对死亡的恐惧在控制和认同底下
幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 11:05:46
我释放最多的是安全欲，释放了四个月，
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:05:51
释放完那个就结束了
幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 11:05:58
而且感觉还没有完全释放干净
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 11:06:19
@幸运星身心灵疗愈 ?你有显化金钱吗
然(dancing-moon) 2020-10-02 11:07:11
最后还是有一大步会被卡住，就是想要自由，还是想要世界
然(dancing-moon) 2020-10-02 11:07:56
这是最重要的一步
幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 11:10:08
有的
幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 11:10:22
我觉得安全感最难释放
幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 11:10:35
其实我们追逐金钱，健康，都是为了安全感
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-02 11:10:41
对
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-02 11:10:53
一直在为了安全感而追逐
幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 11:10:53
恐惧是我们最大的底层能量
幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 11:11:54
但是好消息是四个月差不多释放得差不多了，还有一些。释放到元旦就可以了。
幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 11:12:00
不断地释放，假我越小，真我越为我显化。[强]
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 11:13:45

每天释放多长时间啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:14:32

那应该不是，对死亡的恐惧如果被你看到，只需要释放一两个星期

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:14:40

之后就自由了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:14:44

完全自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:14:53

整个心智被释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:15:18

情绪层面的恐惧，还是被想要控制和想要认同驱动的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-02 11:15:32

那个和底层的"对死亡的恐惧"不是一回事

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 11:16:29

两个星期？那，我试试！

然(dancing-moon) 2020-10-02 11:16:39

看到死亡的恐惧，会看到最恐怖的地方，就是消融

然(dancing-moon) 2020-10-02 11:17:12

完全的，身体不存在了，头脑也不存在了

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 11:17:12

我对自由，这两个字，感到非常遥远，我觉得显化财富，健康，情感是可以的，自由这个，我觉得那个太遥远。

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 11:17:28

自由之后就成了圣贤了，按照中国的说法。

我 2020-10-02 11:17:46

觉得远也只是一种感觉

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 11:18:19

@幸运星身心灵疗愈 ?你每天释放多久呀

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 11:19:26

基本 8-11

然(dancing-moon) 2020-10-02 11:20:10

释放的基石就是想要自由超过一切

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-02 11:20:13

不是太遥远而是太空了没有实感。

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 11:20:17

前天有个人跟我分享如果她正负债，或者生活里出现了比较大的困难，挫折，这个时候去联想开悟自由解脱是不切实际的。

然(dancing-moon) 2020-10-02 11:20:22

否则全部都是表面释放

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 11:20:34

我觉得是的

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 11:21:26

我觉得也是

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 11:21:34

一点点的来

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 11:21:50

释放三个月后什么感觉啊

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 11:25:08

恐惧开始像飓风，随着释放，就像微风拂面的感觉，情绪慢慢减弱，力度慢慢削弱。昨天的奇迹，就是对过去怨恨的人的怨恨变得越来越淡薄了。

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 11:25:33

所以”我应灭度一切众生，灭度一切众生已，而无有一众生实灭度者”。是因为心外无物，心外无人，心外无事，所以心外无众生。

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 11:26:18

一切都是我的心显化的。你在什么频率，就对应什么样的境遇。

原始释放法学习群 2020-10-02 11:26:58

〞艾涞〞与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 11:27:35

我也在释放

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 11:27:47

发现订单开始慢慢增多

艾涞(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-02 11:29:00

老师好，同学好！ 怎么学习释放那

原始释放法学习群 2020-10-02 11:29:50

[点击播放视频]

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 11:30:00

这是一个实验，

原始释放法学习群 2020-10-02 11:30:08

〞幸运星身心灵疗愈??〞撤回了一条消息

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 11:30:57

基于量子物理学的一个实验。 不同颜色的石英晶体混合共同撒进去，到最后每個颜色自动分开归类。 每个颜色都有不同的振动頻率。 同频，方能共振。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 11:31:57

@幸运星身心灵疗愈 ?你恐惧出来了没有？[呲牙]

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 11:33:29

差不多了

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 11:34:07

释放是要持续一辈子的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 11:48:35

下辈子呢

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-02 11:50:39

解脱了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 11:53:16

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-02 11:54:05

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-02 11:55:26
看看这种笑容这是发自内心的 世上有几人能做到这样呢[微笑]
清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-02 12:01:33
好几个
清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-02 12:01:41
只是少数人
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 12:03:18
今天逛了一下油管[憨笑]
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 12:03:30

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-02 12:23:35
哈哈
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-02 12:30:35
看莱斯特的视频照片真的好舒服感觉如沐春风
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-02 12:30:43
我几乎每天看
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 12:33:48

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 12:34:10
海尔线上教学
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 12:34:55
在美国没敢出门[呲牙]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-02 12:36:38
看他们慢慢变老好感慨
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-02 12:36:47
有点泪目
幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 12:37:00
我也是一样
猫猫(tongtong665993) 2020-10-02 12:37:04
这些照片看起来好干净透彻，不浑浊
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-02 12:37:16
Lettinggo 里面都没多老
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 12:37:51
海尔的眼神很纯
猫猫(tongtong665993) 2020-10-02 12:37:54
是的，感觉咋这么老了
猫猫(tongtong665993) 2020-10-02 12:37:59
不过也很多年过去了
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-02 12:38:05

嗯

猫猫(tongtong665993) 2020-10-02 12:38:17

能量状态也能从照片上感觉的出来

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 12:39:40

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 12:40:10

我觉得海尔有莱斯特的神态[憨笑]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-02 12:40:18

这张和三重欢迎视频里面像的

猫猫(tongtong665993) 2020-10-02 12:40:26

有点像两个人

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 12:40:31

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 12:40:54

两个人的相似度怎样？

猫猫(tongtong665993) 2020-10-02 12:41:21

像的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 12:41:43

[捂脸]

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 13:17:29

今天进阶法给我很大的启示谢谢

猫猫(tongtong665993) 2020-10-02 13:18:00

进阶法是?

猫猫(tongtong665993) 2020-10-02 13:18:05

今天发布的那个文?

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 13:20:52

你看看公众号

猫猫(tongtong665993) 2020-10-02 13:21:10

OK，在看

乐乐(wxid_zawrscrfgiy032) 2020-10-02 13:25:01

@风?直接释放死亡的恐惧可以吗，怎么做？

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-02 13:25:24

@猫猫?今天的发群里下

猫猫(tongtong665993) 2020-10-02 13:27:40

莱斯特-释放的方法 The Way，Part 3

查看全文

猫猫(tongtong665993) 2020-10-02 13:28:01

说错了不是今天的。是最新的@冰紫???

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-02 13:28:41

[偷笑]谢了

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-02 13:29:33

@匡波?广州

我 2020-10-02 13:34:35

直接释放死亡恐惧的方法 通过各种事情来激发并且释放三大基本欲望，不是进阶。进阶的时候是不用事情来激发。是直接觉察胸腹间的感受，问自己，可以释放想要改变这个感受的欲望吗？让感受自由。因为你不想要去改变感受，它就会上浮并且自己的离开。 如果感觉模糊不清，或者感受不到，这也是一股感受，只是被压抑后只能微弱地感觉到。你也要释放想要改变这种微弱感受的欲望，这样感受就会上浮。继续释放想要改变这股上浮的感受的欲望，放开所有枷锁，这股感受就会继续上浮，并且离开。 这样直接不断释放想要改变的欲望，内心的各种情绪欲望感受不断上浮，最后就剩下死亡恐惧，一样的上浮离开。这就是直接释放释放死亡恐惧的方法。不需要通过其他事情去激发，去想象，而是通过直接放开压抑，被压抑着的纯粹的感受就会自行上浮离开。压抑就是想要改变此刻胸腹间各种感受的欲望。

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-02 13:38:57

我就是感觉模糊型[偷笑][强]

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-10-02 13:41:57

怎么翻墙

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 13:44:21

vpn

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-02 13:44:24

能让想要改变的欲望离开？ 什么时候？ 可以这样吗？@我是无限?

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-10-02 13:44:41

@Nothing[太阳]?你用的哪个呀

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 13:45:57

老王、蚂蚁，免费的[憨笑]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-02 13:50:05

@我是无限?，教我们方法，谢谢您[玫瑰]

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-02 13:51:23

老莱是犹太人，犹太人就是聪明

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 13:51:44

聪明反被聪明误

猫猫(tongtong665993) 2020-10-02 13:52:13

他这个发的东西里面不就写了方法了吗。

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-02 13:57:04

感谢老师 这对我太有用了 我就是感觉模糊不清

查看全文

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-02 14:10:26

想要开悟、想要金钱、想要健康、想要超能力的欲望要不要释放？如何释放？

用丰盛之书里面的双面释放法去深挖藏在这些非三大基本欲望背后的三大基本欲望。

查看全文

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-02 14:11:23

老师的这篇文章真好[强] 就是还有些地方不明白[发呆][疑问][晕]

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-02 14:13:05

用丰盛之书里面的双面释放法去深挖藏在这些非三大基本欲望背后的三大基本欲望。 非三大基本欲望背后的三大基本欲望是什么意思[疑问][抱拳]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-02 14:15:26

@戎?谢谢你[爱心][玫瑰]

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-02 14:16:01

@自在人生?[疑问][捂脸] 为什么呀

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-02 14:17:33

你发的课程谢谢你呀

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-02 14:17:45

[强]

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-02 14:19:38

@自在人生?呵呵?? 无心插柳 竟然帮了你??

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-02 14:20:37

你关注下这个公众号 里面有学习释放法的书 还有老师的感悟[强] 跟着学学

我 2020-10-02 14:21:35

不要去学我的感悟，去学里面的那个莱斯特的原始资料[憨笑]

我 2020-10-02 14:21:51

我的那些感悟只是一些不究竟的，没用的，一些路上的风景没什么大用

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-02 14:21:59

感恩，谢谢你，我关注一下，??

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-02 14:23:45

你们都是我的领路人，??

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-02 14:24:03

@我是无限?老师好谦虚[强][阴险]

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-10-02 14:24:05

[强]

查看全文

Devi(guaiguaidekanbakanba) 2020-10-02 14:24:47

去学莱斯特

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-02 14:26:05

"Devi" 撤回了一条消息

我 2020-10-02 15:25:59

不是谦虚，是真的没用@戎

我 2020-10-02 15:26:18

一定要反复看莱斯特的亲自指导

我 2020-10-02 15:26:31

这样才不会被误导

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-02 15:28:09

@我是无限?嗯嗯 好的??知道啦[得意]

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-02 15:30:00

在哪里看呢 公众号里都是英文呀 听不懂呢[尴尬][抓狂]

我 2020-10-02 15:46:35

圣多纳释放法 1992 年教学视频

查看全文

我 2020-10-02 15:46:45

释放法进阶课程

查看全文

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-02 15:49:22

@我是无限?谢谢??老师 [抱拳][咖啡][玫瑰]

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-02 15:49:59

上面是音频 和视频 下面是翻译 对吧[抱拳]

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-02 15:50:18

珍贵呀 感谢??感谢??

JianWang(wangjian963587) 2020-10-02 20:42:51

大家今晚释放的很安静啊[得意][得意][鼓掌]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 20:44:27

说明大家都在用功啊[得意]

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-02 20:45:35

92 年莱斯特还没走呢，海尔就开始当老师了？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-02 20:46:36

那有什么奇怪？

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-02 20:48:54

想知道莱斯特怎么评价海尔的课程

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 20:48:59

亲传弟子

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 20:49:07

佛陀还有三千弟子

猫猫(tongtong665993) 2020-10-02 20:58:13

海尔一开始不是指导员吗

JianWang(wangjian963587) 2020-10-02 21:01:48

莱斯特在的时候，机构收钱么？

猫猫(tongtong665993) 2020-10-02 21:02:29

收的，我看它另一个弟子说交学费的

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 21:02:35

书上说开始不收，大家不珍惜

猫猫(tongtong665993) 2020-10-02 21:02:39

他缴费上课的

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-02 21:02:40

后面就收，

JianWang(wangjian963587) 2020-10-02 21:05:35

@风?? ？

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-02 21:06:39

她闭关了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-02 21:06:43

别艾特了

JianWang(wangjian963587) 2020-10-02 21:08:15

@D?什么时候说的？

我 2020-10-02 21:09:30

收钱也是给机构，不是给自己

我 2020-10-02 21:09:55

收钱也不是为了学生更好的学，只是为了机构正常运转

我 2020-10-02 21:10:33

收不收钱，学生是一样的学，没什么区别。别再受误导了

猫猫(tongtong665993) 2020-10-02 21:14:48

是的，收钱不收钱不重要啊

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-02 21:17:54

想跟莱斯特喝咖啡

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-02 21:18:19

羡慕海尔

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-02 21:18:28

跟莱斯特交流

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-02 21:18:35

什么话题都探讨

原始释放法学习群 2020-10-02 21:18:36

"活在当下"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-02 21:18:39

真好玩

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-02 21:20:11

你说这么多对你的成长没有一点帮助，为什么不去释放呢

原始释放法学习群 2020-10-02 21:30:09

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 21:31:13

Larry 和 莱斯特更接近

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-02 21:31:21

hale 改了不少

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-02 21:31:32

@我是无限?老师我想请教下 您在释放的时候用的什么方法呢[抱拳]就是问句法吗[抱拳]

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-02 21:33:14

hale 加了自己经验了

猫猫(tongtong665993) 2020-10-02 21:41:42

larry 是谁

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-02 21:42:19

拉里

猫猫(tongtong665993) 2020-10-02 21:56:34

原来是他

猫猫(tongtong665993) 2020-10-02 21:56:48

他的学生里面出来教书的就这两个啊？

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-02 22:02:22

资料是有两个

我 2020-10-02 23:06:57

问句法。问句熟练后不需要去问，可以直接释放

查看全文

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-02 23:07:33

好的??知道啦 谢谢??老师

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-02 23:07:37

[玫瑰][咖啡]

我 2020-10-02 23:07:42

主要是已经深刻体会了释放的过程，这个过程可以直接放开

我 2020-10-02 23:08:09

就是发现情绪或者欲望，直接就放开了

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-02 23:08:23

[色]

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-02 23:08:29

好羡慕

我 2020-10-03 05:03:24

莱斯特-释放的方法 The Way，Part 5

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 07:10:48

还有最后一部分 part 6，我一并搞了算了

我 2020-10-03 07:12:08

[憨笑][强]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-03 07:13:04

@风?????

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-03 07:15:53

@风?[爱心][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-03 07:25:10

[强][强][强]

JianWang(wangjian963587) 2020-10-03 08:00:31

@风?[抱拳][抱拳][抱拳]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 08:01:08

辛苦了

不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-03 08:07:07

@风?谢谢，知道释放法也有两年多了，都是东看看，西看看，一直找不到要点，直到你把零添加的莱斯特释放法呈现给我们，内心第一感觉就是他了。[呲牙]真是一切都是最好的安排[抱拳][抱拳][抱拳]

不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-03 08:08:57

释放去了[微笑]

不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-03 08:10:41

不断去重复流程

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-03 08:17:04

我做过几次，很有效，当有人跟我大喊大叫时，我没了受伤的感觉，自己都觉得了不起

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-03 08:18:17

［表情］

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 08:24:26

莱斯特：我们的基本哲学非常简单，那就是我们中的每个人都是无限制的，除了那些我们在心理上保持的。 当你释放心理的约束和限制后，我们发现我们一直是无限制的。我们一直是全能、全知，是完美的，因为我们的基本天性是完美的，我们对此不能做出任何改变。除了一直扭头看向别处，"它在那儿，它在那儿"，"我是谁，我是谁"，就像是酩酊大醉的醉汉，试图去发现我们是谁、是什么。 然后，我们的一部分——我们叫它心智——使我们目盲，让我们看不到我们无限制的存在是固有而天然的。心智一天 24 小时，无意识地在外部的世界中寻找着绝对安全，但它不在那儿。所以每个人每天都在错误的方向上无意识地占用了 24 小时，寻找我们在哪里、我是谁、我们是什么、我们的安全在哪里，这是一个 100%无望的、充满挫败感的方向。 如果你的基本天性，是完整的、完全的、永恒的，为什么你每天花那么多时间，去为了生存而缠斗？ 比较好听的说法是无知，而我给你们的实际说法是，任何聪明的人会说"天呐，如果我知道那个，我会马上成为它。" 成为你所是，并不需要花时间。成为你所是，所需要付出的努力是零。但成为你所不是的、成为有限制的，会花上无尽的、费劲的挣扎、不快乐和挫折。 现在，你们中的所有人都听过我所说的。在这个房间内有多少聪明人，放下挣扎，仅仅是允许你的无限存在去存在。这样的话，你在每一刻都会有一个毫不费力的，极度快乐的生活。我们多少人去这样做了？你情愿去变得痛苦，你情愿去做那些在我的眼中最愚蠢的事情。如果你可以仅仅通过一个念头拥有任何事情，这些所有的挣扎是为了什么呢？ 我说你们是愚蠢的是因为这可能会帮助到你们。这里有谁是不想变聪明的吗？所以，聪明一点！ 如果你需要世界，通过毫不费力的念头来运作，允许它掉到你的膝盖上，放走你的所有痛苦。 这很简单，这很容易，这很快速——如果你去做。如果你不去做，它就是复杂的、极度难以到达的、挫败的、痛苦的。 但选择权在你。你可以成为你现在所是的样子，完整、完全、完美，或者你可以选择看向别处，一天 24 小时。所以我们会做什么？在接下来的一到两个月时间内。是选择聪明，还是选择愚蠢？ 我会给你们答案，我希望我是错的：我认为你们会选择愚蠢。但我不能搞清楚为什么你们选择愚蠢。因为在我追寻答案的时候，我所认识到的第一件事情就是我是愚蠢的。我说了不止一次，我说"莱斯特，你真是太愚蠢了！愚蠢！愚蠢！愚蠢！"，说了三次。我是认真的。 所以，你们听到我谈论愚蠢，我并不想要变得愚蠢，而这是我调转方向的关键。接下来的一件事当然就是看向正确的方向。我知道了我花了四十年试图在外面寻找的东西，其实不在那儿。它在最底层。 所以只剩下一个方向了，向内。我是什么？世界是什么？我和它的关系是什么？这些都是关于什么？ 在我问出来之后，答案来了。 在一切结束后，我可以看到我的步骤。我把它打包进这个方法中，这是一个非常高效的技巧，但你只是局部地、最小限度地运用它，而不是完全地、最大程度地。如果你最大程度地运用它，它只会花上你几个月时间，然后你就不再有压抑的感受了。

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-03 08:30:03

［表情］

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 08:58:26

横在你和你的终极存在之间的唯一事物就是你被压抑着的感受。所以理所应当地，去做出决定，停止愚蠢，变得聪明起来，释放全部这些被压抑的感受。在一到两个月之内。 我不认为我可以给你们比这任何更好的启示了。我可以说你能在一或者两个世纪内做到，但为什么不是现在？你现在就是无限的存在，为什么不仅仅是放它们离开？释放所有的遮蔽物，它们都在你的感受中。 对我所说的有任何问题吗？我已经说完了我要说的。 学生：（听不清） 莱斯特：是的，我四处走动，在脸上挂在一个美好的微笑，每个过来的人我都给他一个拥抱。然后，我说我属于一个灵性组织，然后……blablabla，这些都是行动的借口。 你会发现我几乎很稳定地穿行在形而上学的社区中。圣多纳是一个对那些社区来说非常好的聚集地，但这在哪里其实都有。他们真的可以用一个词来归纳，自尊自傲。形而上学的、灵性的人们迷恋于自尊自傲：我知道的比别人多，我离上帝更近，我知道能量的漩涡在哪里。但这是错误的，所有能量的漩涡在你的眼中。 我猜有人带我去过某个漩涡，我和 Zara 走在一起，我说"它在哪儿？"，她说"你就在那上面"。我说"哪里？"，她说"石头上"。但那是错的，我的上帝。 我想要去体验，但我没有从石头上得到任何感觉。 那些石头在你的头脑中，你相信它。这是真的。 宇宙中所有的力量都在你的眼中，你说"我"，"我是"，不要把它给石头。你会在石头和坚硬的地方之间。（笑声） 我回答了你的问题吗？

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-03 09:28:25

早安

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-03 09:28:28

美好的一天

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-03 09:37:46

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:04:37

学生:（听不清） 莱斯特: 释放你的非爱的感受。你此刻的基本天性是基督式的，这是我们每个人的天性，它被遮蔽物覆盖了。它被遮蔽物——非爱的感受所覆盖了。你有任何不爱的事物，就有一个非爱的感受。所以你必须放走所有这些感受，剩下的就是纯净的爱。 你并不需要一个博士学位去理解这些，事实上他们是错误的、是装饰，因为他们试图通过头脑去得到它，而头脑是障碍。心智维持着所有的限制，在你的存在中，你是无限制的。 我说"你是吗？"，你说"是的"，我说"那就是了"。为什么有那些麻烦？ 成为一个极度的限制性的车架子。 我现在回答了你的问题吗？还有别的问题吗？ 学生: （听不清） 莱斯特: 不去释放它。（笑声）你说你要去这样那样，而不得释放它，为什么不去释放它？okay，你想要痛苦，想要抓紧这些感受，上帝保佑你，我还能说什么呢？ 但这就是答案。 不论你要问什么问题，现在问我吧。 学生:（听不清） 莱斯特: 谈论它，会替代去做它。而这是你允许自己去做的。所以我说不去释放。受苦，这是可怕的！他可能会去受苦，而不是生气、想要杀了我，因为他知道我的意思，这是个选择，去受苦，还是成为你的终极幸福——那是你的基本天性。 这里的存在，是上帝的存在，上帝的全宇宙的无限存在。因此你的存在必须被包括在内。当你认同你的存在，你在认同你的上帝的部分 ，成为上帝。上帝能做你希望的事情吗？他的秘密就是有一个比他所说的更大的银行。 学生: （听不清） …… 我花了很长时间去探寻，通过问我是谁，然后到了那个"我是"的地方，尽管通过我的头脑，尽管是通过我的理解，因为……怎么去通过其他方式去做？ 莱斯特: 你有那个释放技巧吗？你什么时候完成那个课程的？ 学生: 一月份。 莱斯特: okay，你现在应该自由了。我说它会花费你三个月，或者更少时间。如果你贯彻六步骤。 我知道这个，因为我花了三个月时间，而我没有六步骤。它们是在我进行的过程中发展出来的。 我认为如果我从六步骤开始，我可以在一个月内完成它。这不需要花时间，因为"你就是那"。你是那个无限制的存在，它在哪里，它是你的存在。 但是你完全参与到成为一具身体当中了。用一个方法去让你的心智安静，你的真我对你就非常明显了，这就是事实，你是无限制的。仅仅是你的感受，聚集了"我不能"。使用主张，是试图进一步程式化，先是好的东西，紧接着不好的东西出来了。这给你更多的要摆脱的程序。 总之，可能对除了 5%的人之外，它起不到作用。它对你起作用吗？ 学生:（听不清） 莱斯特: okay， 我们的物理治疗当然比物理疾病要好。但是你处理它的方式，是宇宙中有可能的最具限制性的方式。有一具物理身体，确认它，然后把你自己囚禁在里面。所以，"主张" 起作用，它卓越地将你保持束缚，你在圆圈里面循环。 对你的身体释放，然后只要仅仅通过一个毫不费力的念头，你的身体就会完美，如果你想要完美身体的话。身体是你心智的精确复制，心智是你所有的念头和感受的总和。 所以摆脱你所有的感受，你的心智就安静了，然后你就会维持在你所是的无限存在中，对它有意识。简单。如果你去做，就非常容易。 如果你不去做，那就不可能。 还有别的问题吗？OK，所以，讲道结束了。唯一你们必须要做的，就是释放。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 10:05:14

the way 系列翻译完毕

幸运星身心灵疗愈？？(wxid_uny16dbxhdxb22) 2020-10-03 10:05:26

[胜利][胜利][胜利][爱心]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-03 10:09:13

@风???????

然(dancing-moon) 2020-10-03 10:21:07

感谢风！

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-03 10:24:36

[表情]

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-03 10:49:49

@风?谢谢??老师 辛苦啦[咖啡][玫瑰]

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-03 10:51:40

@风?[强][强][强]

文兰(wxid_8h2wm9sesflc21) 2020-10-03 11:25:28

[表情]

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-03 11:43:45

[表情]

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-03 11:44:14

以前一直不会疗愈清理，原来是要用释放法

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-03 11:44:29

[表情]

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-03 12:48:03

@风?谢谢你的国庆大礼[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 13:28:30

不客气

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 13:28:32

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 13:28:45

the way 的最后，还是回到释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 13:28:49

释放吧

原始释放法学习群 2020-10-03 13:29:55

ft19830502：几年前就想着有没有人可以翻译莱斯特的一手资料，我只想看他的。这个愿望终于实现了。感谢风。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 13:33:31

不客气，不过要注意，莱斯特的音频资料是进阶课程，它不能替代释放法的基础流程哦

原始释放法学习群 2020-10-03 13:35:10

ft19830502：能不能把基础流程发一遍在群里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 13:35:50

圣多纳释放法 1992 年教学视频 1

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-03 13:35:50

ft19830502：文字版

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 13:36:00

圣多纳释放法 1992 年教学视频 5

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 13:39:20

释放情绪的流程 第一步：允许自己感受当下的感受，并上溯到情绪状态（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲） 第二步：问自己，能不能放手让这个感受离开？ 愿不愿意？什么时候？ 第三步：看看自己现在是什么感受，并重复前面的流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 13:39:28

我总结了一下

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 13:40:26

[抱拳]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 13:40:53

@风?感觉很多情绪都有

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 13:41:21

冷漠悲苦贪求恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 13:42:53

释放欲望的流程 第一步：允许自己感受当下的感受 第二步：注意它是来自想要认同还是想要控制 第三步：你能觉察到这个想要控制（或者想要认同）吗？ 你能放它离开吗？ 第五步：你还有没有剩余的想要控制（想要认同）呢？ 你能对此更有觉察吗？ 你能放它离开吗？ 重复地觉察和释放，直到你完全自由。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 13:43:03

释放欲望这个也总结了一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-03 13:43:13

这个就是视频里的引导过程

JianWang(wangjian963587) 2020-10-03 13:44:26

@风?谢谢

原始释放法学习群 2020-10-03 13:47:00

ft19830502：谢谢，辛苦了

原始释放法学习群 2020-10-03 14:06:54

你撤回了一条消息

我 2020-10-03 14:08:26

我来编一个持续释放的流程（释放进阶），仅供参考[憨笑] 第一步：觉察此刻胸腹间的感受 第二步：觉察并且释放自己想要改变或者想要控制这股感受的欲望。正是这个欲望压抑着感受。释放了这个欲望，感受会自动上浮离开。即使这股感受很微弱，也去觉察并且释放想要改变这种微弱感受的欲望。即使这股欲望很微弱，也去觉察并且释放这股微弱的想要改变自己感受的欲望。 第三步:释放欲望后，感受会上浮，自己能够更加清晰地觉察到胸腹间的这股感受。继续释放想要改变这股感受的欲望，直至这股感受完全上浮并且离开。 第四步：重复以上步骤。持续释放下去。 第五步：如果觉察到死亡恐惧，同样去释放想要改变死亡恐惧的欲望，让死亡恐惧上浮离开。 第六步:持续地觉察和释放，直到释放全部死亡恐惧，让自己完全自由。

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-03 14:12:43

@风?@我是无限?谢谢，辛苦了[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-03 14:24:00

@我是无线，群主可以在公众号把 the way 第六期补上吗？风已经翻译好了[玫瑰]

我 2020-10-03 14:39:18

好

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-03 14:44:19

@我是无限?@风?文章太好了[太阳]谢谢你们[爱心]

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-03 14:48:07

@我是无限?释放法中让感受上浮离开 这个怎么能做到呢 不会呀[囧][尴尬][抱拳]

JianWang(wangjian963587) 2020-10-03 14:48:26

这个流程来自哪里？

查看全文

我 2020-10-03 15:04:20

根据 the way 1 来的

我 2020-10-03 15:05:14

@戎?只要释放想要改变感受的欲望，感受就会自己离开。因为想要改变感受的欲望就是自己对感受的压抑

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-03 15:09:20

@我是无限?明白了 谢谢??老师[玫瑰][咖啡]

JianWang(wangjian963587) 2020-10-03 15:09:39

试了一下，效果不错。

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-03 15:15:20

@风?@我是无限?感谢！[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-03 20:11:05

@风?风儿老师，对一件事情，有多种情绪，是要一个一个的释放 还是这几种情绪可以一起释放？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:18:41

归类成三大基本欲望

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:18:51

这样释放起来快

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-03 20:19:14

可以一起释放的

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-03 20:45:43

米妮你实践一下就知道自己更适合那一种

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-03 20:45:54

@米妮

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-03 20:46:29

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?@元阴之水?好的 谢谢两位老师 我以为有特别的要求呢

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-03 20:48:04

哪个先浮现，被觉察到，就先释放哪一个

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-03 20:55:26

好的

荷塘月色(wxid_eohg4uv6b98522) 2020-10-03 21:16:44

感觉人群不想说话，不想开口，但是还怕有人说我不好交往，怎样释放

荷塘月色(wxid_eohg4uv6b98522) 2020-10-03 21:18:32

有老师吗

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-03 21:20:30

自己看视频释放就好了

荷塘月色(wxid_eohg4uv6b98522) 2020-10-03 21:21:14

那有视频

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-03 21:23:07

往上翻

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-03 21:26:35

我觉得你要释放想要被认同的欲望

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-03 21:27:20

学员：我在试着去搞定想要被认同，释放想要被认同，人们来到我这里时我在释放对这些特定的人的想要被认同。然后就在今天早上，我……不好意思……（有些激动） 指导员：OK，试着透过这些故事，只是让它们浮现，只是让它们浮现。我说，是驱动你的想要被认同，你能只是让它们离开吗？ 学员：是的 指导员：只是让更多的“想要”浮现吗？你能只是允许它们被释放吗？ 学员：是的 指导员：OK，你能再多释放一些吗？ 学员：（点点头） 指导员：你还有想要被认同吗？ 学员：变得很少了 指导员：你能允许它被释放吗？ 学员：是的 指导员：OK，你能觉察到更多吗？ 学员：是的 指导员：OK，仅仅是让你自己变得更有觉察 学员：卡住了 指导员：OK，你是想要让过程变快一些。这是想要控制吗？ 学员：（点点头） 指导员：它是不是直接被释放了？ 学员：是的，它们走了

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-03 21:27:59

[强][强][强]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-03 21:28:11

释放得多些，再多些

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-03 21:28:21

然后就会越来越好

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-03 21:28:48

[表情]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-03 21:29:47

我的体验是，释放越多，求认同求安全想控制的情绪就越少

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-03 21:30:09

然后越来越不关注别人了，只关注自己的感受了

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-03 21:30:20

一有不舒服就释放

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-03 21:33:25

我刚刚开始释放 以前不懂三大基本欲望 都是用允许 都不敢在群里讲话别人不理我我会愤怒

荷塘月色(wxid_eohg4uv6b98522) 2020-10-03 21:36:26

不但想得到认同，而且还封闭自己了，不想与人聊该怎样释放

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-03 21:36:59

那你可能还要释放想要安全的欲望

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-03 21:39:25

@春天?释放，按《丰盛之书》的录音做

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-03 21:39:36

丰盛之书

如是我闻传递作者能量与智慧！ 查看全文

荷塘月色(wxid_eohg4uv6b98522) 2020-10-03 21:39:37

觉得无法与人交往了，封闭了

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-03 21:40:31

@春天?正常啊！ 大家都是这样的，所有才要练习释放。 你还好啦，我以前苦到要自杀的

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-03 21:40:37

练就是了

荷塘月色(wxid_eohg4uv6b98522) 2020-10-03 21:59:22

@敏儿宝宝?谢谢大家

荷塘月色(wxid_eohg4uv6b98522) 2020-10-03 21:59:28

[流泪]

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-03 21:59:44

我觉得恐惧绝望悲苦这种情绪很好释放

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-03 22:00:26

愤怒自傲这种就很难释放，尤其是愤怒，我就觉得脑壳疼，头蒙蒙的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 22:04:17

同感

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 22:05:11

越到上面难度越大

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 22:06:20

愤怒自傲好像会卡在头上[呲牙]

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-03 22:06:59

脑壳像个高压锅盖 顶着好难受

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 22:07:18

你的感受和我相似[呲牙]

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-03 22:07:28

[握手]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 22:07:32

我就是经常卡头部卡卡的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 22:07:43

[憨笑]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-03 22:08:05

我也是，前两天恐惧和伤心的情绪释放的差不多，这两天就没有 但是骄傲的感觉总是有[憨笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 22:08:44

骄傲会在头顶出现[偷笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 22:09:07

好像跟人体的部位是对应的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-03 22:09:10

《另一种声音里》说要看待弟兄和自己一样也是本自具足的，可有些人我就是没有办法信任

JianWang(wangjian963587) 2020-10-03 22:09:52

能觉察到释放的，总比不能觉察没释放的好啊。大家加油干啊。

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-03 22:09:59

有些地方就是觉得不如自己的意

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-03 22:10:15

这里应该有骄傲和想控制

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-03 22:10:17

不是不释放，难度大啊[捂脸]

查看全文

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-03 22:10:48

莱斯特说了，你以为没释放 结果过一段时间可能有惊喜

JianWang(wangjian963587) 2020-10-03 22:11:03

难度大，就一点点的释放，慢慢瓦解撒。

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-03 22:11:15

[憨笑]难也是一种感受，要释放掉

荷塘月色(wxid_eohg4uv6b98522) 2020-10-03 22:15:31

我们这个释放法，如果有个课程手把手教就好了

荷塘月色(wxid_eohg4uv6b98522) 2020-10-03 22:15:49

不是很会清理

荷塘月色(wxid_eohg4uv6b98522) 2020-10-03 22:15:58

[尴尬]

荷塘月色(wxid_eohg4uv6b98522) 2020-10-03 22:16:44

还是不是太会用

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-03 22:21:50

群聊的聊天记录

风:释放情绪的流程 第一步：允许自己感受当下的感受，并上溯到情绪状态（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲） 第二步：问自己，能不能放手让这个感受离开？ 愿不愿意？ 什么时候？ 第三步：看看自己现在是什么感受，并重复前面的流程 风:释放欲望的流程 第一步：允许自己感受当下的感受 第二步：注意它是来自想要认同还是想要控制 第三步：你能觉察到这个想要控制（或者想要认同 查看全文

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-03 22:21:50

看这个

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-03 22:22:27

这个是具体操作流程

原始释放法学习群 2020-10-03 22:22:33

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

荷塘月色(wxid_eohg4uv6b98522) 2020-10-03 22:25:06

@????????哦哦好的

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-03 22:25:31

@????????谢谢哈 这个也是我需要的[抱拳][咖啡]

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-03 22:25:44

不客气[爱心]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-04 07:54:10

我就是，愤怒、紧张、焦虑的感受，在胸腹部的感受很少，在头部的感受很强。

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-04 07:54:59

@丰盛喜悦安详?我也和你一样

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-04 07:56:30

不知怎么释放

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-04 08:36:45

@丰盛喜悦安详?不管哪个部位的感受，去感受它，然后就开始释放了

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-04 08:50:26

@自在人生?以后就试试感受头部的感受，然后让它离开。

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-04 08:51:08

@赵家曼?嗯，我试试[抱拳][玫瑰]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-04 08:56:44

@丰盛喜悦安详?谢谢你，心里就是有一种委屈，没人关心，被人忽视的感觉，人开心不起来，感觉什么就释放什么是吗？

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-04 08:58:32

@自在人生?爬楼上翻，有你想找的答案。有老师们讲解的方法。

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-04 09:07:09

@常本???谢谢

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-04 09:12:46

@自在人生?不客气。看看这两小视频可能会对你有帮助

原始释放法学习群 2020-10-04 09:12:58

[点击播放视频]

原始释放法学习群 2020-10-04 09:13:07

[点击播放视频]

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-04 09:14:17

群聊的聊天记录

常本??:[链接]圣多纳释放法 1992 年教学视频 1 常本??:[链接]圣多纳释放法 1992 年教学视频 5 常本??:[链接]释放法进阶课程 常本??:[聊天记录] 常本??:直接释放死亡恐惧的方法 通过各种事情来激发并且释放三大基本欲望，不是进阶。进阶的时候是不用事情来激发。是直接觉察胸腹间的感受，问自己，可以释放想要改变这个感受的欲望吗？让感受自由。因为你不想要去改变感受，它就会上浮并且自己 查看全文

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-04 09:16:18

@自在人生?亲爱的。这些不是一两句话整明白的。只要你想，不会错过任何你想知道的。不想要，摆在您面前，您都∵不屑一顾。

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-04 09:16:21

@常本???谢谢你，这视频对我很有帮助，感恩??????

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-04 09:16:56

[强][强][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-04 10:10:34

@自在人生?我也是这样，我也在摸索。[微笑]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-04 10:50:35

@丰盛喜悦安详?感谢你，我也慢慢学习[爱心]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-04 11:02:22

[表情]

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-04 12:11:37

分享：今天第一次释放，对情绪说“好了，一切都结束了”，它就走了，我觉得不可思议，太简单了，情绪释放之后情绪非常激动开心

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-04 12:13:01

[强]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-04 12:13:49

[抱拳][强]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-04 12:17:37

[强]

原始释放法学习群 2020-10-04 12:31:19

"活在当下"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-10-04 21:13:26

释放小感悟：不要让心成为战场，不要强迫自己放下。在心里打仗，不管哪一方赢了，受伤的都是心。

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-04 21:22:17

[强][强]

原始释放法学习群 2020-10-05 06:17:45

"OTHERNESS"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-05 07:15:45

[强][强][强]

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-05 12:36:15

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-05 12:37:38

@张芾?[强]

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-05 12:39:00

六大情绪之树

原始释放法学习群 2020-10-05 15:03:57

"华明"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-05 15:08:19

请问亲们，感动的情绪来了，需要释放吗？

猫猫(tongtong665993) 2020-10-05 15:09:11

释放

猫猫(tongtong665993) 2020-10-05 15:09:28

情绪都是要释放的。正面反面 情绪就是情绪

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-05 15:11:23

@猫猫?好的，谢谢您，那就是感觉到胸腹之间有股能量涌起时，就释放，

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-05 15:12:09

不和平就释放到和平

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-05 15:12:40

[玫瑰][玫瑰][愉快]

原始释放法学习群 2020-10-05 15:45:59

"夢雪"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-05 16:22:11

快乐都要释放

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-05 16:23:04

好的，谢谢亲们

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-05 16:23:26

一直堵

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-05 16:52:49

有时候有感受但是释放不出来

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-05 17:28:40

我都堵懵了

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-05 17:29:24

@OTHERNESS?@??

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-05 17:29:29

我来编一个持续释放的流程（释放进阶），仅供参考[憨笑] 第一步：觉察此刻胸腹间的感受 第二步：觉察并且释放自己想要改变或者想要控制这股感受的欲望。正是这个欲望压抑着感受。释放了这个欲望，感受会自动上浮离开。即使这股感受很微弱，也去觉察并且释放想要改变这种微弱感受的欲望。即使这股欲望很微弱，也去觉察并且释放这股微弱的想要改变自己感受的欲望。 第三步:释放欲望后，感受会上浮，自己能够更加清晰地觉察到胸腹间的这股感受。继续释放想要改变这股感受的欲望，直至这股感受完全上浮并且离开。 第四步：重复以上步骤。持续释放下去。 第五步：如果觉察到死亡恐惧，同样去释放想要改变死亡恐惧的欲望，让死亡恐惧上浮离开。 第六步:持续地觉察和释放，直到释放全部死亡恐惧，让自己完全自由。

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-05 17:35:43

先把那种想要改变释放不掉的想法释放掉

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-05 17:35:52

没有想法后再释放

原始释放法学习群 2020-10-05 17:37:30

"??1122" 撤回了一条消息

原始释放法学习群 2020-10-05 17:37:43

"??1122" 撤回了一条消息

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-05 17:39:28

你释放不掉 堵的难受吗 你不着急吗

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-05 17:39:49

释放一下感觉不错

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-05 17:39:59

其实你是想要改变 想要释放的感觉再阻碍你

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-05 17:40:34

今天在家释放了一整天，摸到了道道很有感觉，一直放屁通气[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-05 17:46:34

[胜利]

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-05 17:58:13

@风?hi 当日没啥情绪，控制的念想时如何释放？把自己带回到以前的一些事上，激起当时的情绪吗，这样会不会有些翻旧账？[坏笑] 莱斯特在家释放了几个月，是不断的挖过去的事吗？还是怎样的？

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-05 18:03:00

@Bruce?[玫瑰][玫瑰]

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-05 18:05:11

@Bruce?我都是体验式的释放 有去感受那片模糊不清的感受 然后接受它

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-05 18:07:08

@??快乐时光???可以分享下吗[抱拳]

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-05 18:07:16

但好像没有效果

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-05 18:09:09

@Bruce?提问引导不太会用

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-05 18:09:23

释放想要改变模糊不清感受的欲望

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-05 18:09:52

就觉得那片模糊不清的感受越来越大 充到喉咙 然后就断片了

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-05 18:11:53

@戎?相较于放下我们更习惯紧紧的抓着，这是我们熟悉的，放下反而感到害怕，并不是说不能放下

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-05 18:11:55

@???我也是 从来也没有感受过情绪或欲望出去的感觉 所以特别羡慕@??快乐时光??? 刚刚分享的

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-05 18:12:32

@??快乐时光???对对 是这样的[拥抱] 不敢放下

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-05 18:12:41

??

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-05 18:13:12

是直接释放感受，还是释放想要改变/控制这个感受？

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-05 18:13:18

两者都可以？

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-05 18:13:30

@??快乐时光???你释放了一天 是针对一个情绪 一个欲望还是很多[抱拳]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-05 18:13:35

所以看到抓着让我感觉到好处，潜意识里会紧紧抓着，这样我们感觉到安全

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-05 18:14:56

并不是释放控制，释放控制不了了，背后的焦灼感，自然而然的就放下了控制

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-05 18:14:59

@Bruce?释放欲望，这个太重要了[拥抱][拥抱]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-05 18:15:45

我释放着，释放着就睡着了??

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-05 18:16:01

@??快乐时光???[强]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-05 18:16:26

然后醒了看下记的笔记，继续释放

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-05 18:16:49

好羡慕[色]

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-05 18:17:18

我有找过那个想要改变模糊不清感受的欲望 但一点波动都感觉不到 就一片空白

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-05 18:18:19

今天在释放我小时候的记忆，一点点到在看，过去的人，事，勾起内在的感觉然后在做释放

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-05 18:19:08

我等它们消散 结果又有其他情绪出来 就抓狂了

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-05 18:19:34

@???我好像是喝你差不多

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-05 18:19:39

和

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-05 18:19:49

[握手]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-05 18:19:50

@???或许底下还有委屈，愤怒，抓着的呢，那个感觉是什么呢？

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-05 18:20:20

释放就是停留在表面 就是没有快乐时光说的这些释放

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-05 18:20:37

这些释放的感受

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-05 18:21:33

小时候被人欺负，被我抓的牢牢的，愤怒，好像不能白白放过他们，放过他们我的委屈不白受了吗[捂脸]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-05 18:21:56

这么轻易放过他们我的委屈不白受了吗??

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-05 18:22:13

绝不能轻易的放过他们

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-05 18:22:40

嗯 然后呢

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-05 18:23:13

你就是向内向深处找 对吧

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-05 18:24:17

有什么书可以推荐吗？我打算把释放法完整地看看

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-05 18:24:44

然后体验那个感受，问三问句啊， 我是不是感觉到委屈？ 是的 我能欢迎这个感受浮现吗？ 能不能放下委屈的感受？ 愿不愿意放下？ 什么时候

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-05 18:25:15

一切向内找答案

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-05 18:25:24

@??快乐时光???真好真好 感谢??分享[抱拳][玫瑰][咖啡]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-05 18:25:34

??

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-05 18:25:43

对你有帮助就好

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-05 18:26:18

帮助非常大[咖啡][玫瑰]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-05 18:26:42

我买了两本，一本圣多纳释放法，海尔写的，一本拉里的，丰盛之书

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-05 18:26:42

我一直就是浮在表面

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-05 18:27:16

勇敢的去面对自己的内心吧！

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-05 18:28:08

嗯 好的?? 我来试试

荷塘月色(wxid_eohg4uv6b98522) 2020-10-05 18:28:40

从小没有被认可，总是被打压，后来就不争不抢，什么也无所谓，无所谓该怎样释放

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-05 18:28:44

[强]祝你好运

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-05 18:29:21

我平时感受挺多的，真到静下来感受时一片空白[捂脸]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-05 18:31:00

还是抓的太紧了，去释放吧

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-05 18:31:37

@荷塘月色?先感受被打压、不被认可的感受，然后用问句

荷塘月色(wxid_eohg4uv6b98522) 2020-10-05 18:32:15

然后体验那个感受，问三问句啊， 我是不是感觉到委屈？ 是的 我能欢迎这个感受浮现吗？ 能不能放下委屈的感受？ 愿不愿意放下？ 什么时候

荷塘月色(wxid_eohg4uv6b98522) 2020-10-05 18:32:27

就问这些吗

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-05 18:32:41

@??快乐时光???感谢??谢谢??

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-05 18:33:32

@荷塘月色?是的，不被认可是很痛苦的，因为小时候的不被认可就可能意味着无法生存

荷塘月色(wxid_eohg4uv6b98522) 2020-10-05 18:33:56

@赵家曼?嗯嗯好的

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-05 18:34:31

@??快乐时光???给个链接[抱拳][抱拳]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-05 18:35:23

那个痛苦里可能有恐惧、怨恨、抗拒……

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-05 18:35:32

原始释放法学习群 2020-10-05 18:52:42

"OTHERNESS" 撤回了一条消息

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-05 18:53:22

@??快乐时光???都找到啦[玫瑰][玫瑰]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-05 18:59:25

@OTHERNESS?，祝福你，释放吧[玫瑰]

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-05 19:03:52

@??快乐时光???[拥抱][拥抱]

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-05 19:06:53

感觉清醒一点了 也谢谢大家[拥抱][拥抱][拥抱]

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-05 19:11:12

@??快乐时光???已经下单了，等书到[可怜][可怜]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-05 19:32:27

[强][玫瑰]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-05 19:51:38

[强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-05 19:53:57

所有正面负面的情绪，都要释放对吗？

查看全文

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-05 20:04:02

改变的欲望的确是在感受的上面

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-05 20:10:16

@o?是

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-05 20:13:03

好的，谢谢????

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-05 20:13:45

有快乐才会有相对的悲伤[呲牙]

原始释放法学习群 2020-10-05 20:19:01

"阳 young"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-05 20:24:45

猫猫(tongtong665993) 2020-10-05 20:28:56

以身作则也是啊

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-05 20:29:57

谢谢分享

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-05 21:33:00

我想请教如果反复牙疼，应该释放什么呢？或者应该如何找原因呢？

我 2020-10-05 21:52:29

去医院看看[憨笑]

我 2020-10-05 21:53:12

释放的话就是释放想要控制和改变的欲望

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-05 21:58:29

@汀蘭?先去医院吧

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-05 21:59:40

嗯已经拿了药了。[咖啡][抱拳]主要是经常的反复，所以我想这肯定是我内在有没有解决的问题，所以总是循环

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-05 22:00:07

牙疼看牙医啊[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-05 22:00:50

然后释放

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-05 22:12:58

@汀蘭?释放就能解决问题，仅仅通过释放获得一切。

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-05 22:15:05

恩，但是是需要先找出原因，然后再把那个原因释放吗？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-05 22:18:21

释放痛的感觉

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-06 05:51:51

第四章释放情绪的具体方法

心灵疏导师 Jena 查看全文

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-06 09:46:52

昨天释放了一分钟一个想解释委屈的欲望，今天身体真的通透了好多[发呆][发呆][惊讶][惊讶]我自己都吃惊??

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-06 09:55:25

[表情]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-06 09:56:52

@OTHERNESS?请问怎么释放的？我释放很长时间，效果都不明显呢

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 09:58:45

进群半个月，从今天开始实践释放法[加油][加油][加油]

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-06 09:59:12

@丰盛喜悦安详?我就是昨天看到那段说自己委屈的话突然有共鸣，感觉我过去很多年执着地体验了很多委屈。然后就用??这个问了自己两遍，居然泪流满面??[捂脸]

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-06 09:59:22

然后体验那个感受，问三问句啊， 我是不是感觉到委屈？ 是的 我能欢迎这个感受浮现吗？ 能不能放下委屈的感受？ 愿不愿意放下？ 什么时候

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-06 10:00:04

请问谁知道释放欲望的步骤是啥[疑问]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-06 10:01:26

@OTHERNESS?[强][抱拳]，我也这样释放，效果很小

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-06 10:03:12

释放欲望的流程也是这样的吧，就是把感受归结到欲望，再释放。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 10:03:15

据说有步骤哈。群里很多人发过

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 10:03:20

我找找

原始释放法学习群 2020-10-06 10:03:53

wxid_vpq9vqijspxa22: 当下念头产生的任何情绪，感受它在胸腹部有股能量，开扇窗让它释放掉就可以了[呲牙]

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-06 10:04:07

@丰盛喜悦安详?我是因为之前情绪有个剧烈波动，联系到了身体，所以效果明显

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-06 10:04:15

比如把委屈解释归结为想要被爱被认可，想要控制的欲望，然后释放。

原始释放法学习群 2020-10-06 10:04:54

wxid_vpq9vqijspxa22: 让能量流动 let go & let god，直到平和头脑放空

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 10:04:57

群聊的聊天记录

荷塘月色: 我们这个释放法，如果有个课程手把手教就好了 荷塘月色: 不是很会清理 荷塘月色: 还是不是太会用 ???????: 看这个 查看全文

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-06 10:06:01

@OTHERNESS?怎么联系到身体呢？

原始释放法学习群 2020-10-06 10:06:07

wxid_vpq9vqijspxa22: 能给情绪分类最好，模糊的也无需一定要让头脑解释清楚，直接释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 10:06:08

群聊的聊天记录

跳跃的火苗&江苏智能手机网: 莱斯特的自由六步： 1、想要自由高于其他的一切。2、决定并相信自己能够通过做释放获得自由。 3、认出所有的情绪都是三种基本欲望(想要认同、想要控制、想要生存)的表现形式，释放想要认同、想要控制、直到最后释放对死亡的恐惧。 4、持续不断的释放。 5、如果遇到难以释放的困境，则释放“想要改变困境”的这个感受。 6、释放更多，变得更幸福和更轻松，直到你超越幸福状态，进入不可动摇的安宁和自由的 查看全文

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-06 10:07:28

@o?收藏啦[玫瑰][玫瑰]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-06 10:07:40

@佩佩?我在胸腹部感受能量很小，倒是头部总有紧张感

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 10:07:50

[耶]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 10:08:16

不用太执着某一个点，只是释放就好了

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-06 10:09:51

@猫猫?[抱拳]好的

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-06 10:09:55

@丰盛喜悦安详?有感受的时候需要停下来觉察一下，看看身体哪些地方有反应？我是一委屈心脏就憋得慌，这也是我直到昨天才意识到委屈这个情绪和心脏憋得慌是联系在一起的。它们两个是一起启动的。所以就释放委屈

原始释放法学习群 2020-10-06 10:11:17

wxid_vpq9vqijspxa22: @丰盛喜悦安详?能量上浮至头部卡住了？或者想得太多[微笑]先试试只关注能量，看看它会不会自然离开。当下感觉不到释放的轻松和愉悦，那就要改进方法，任何事只有当下，现在体会不到以后也体会不到

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-06 10:11:48

@OTHERNESS?[强][强][强][抱拳][抱拳][抱拳]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-06 10:12:35

@佩佩?[抱拳]我试试[呲牙]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 10:13:11

小时候我们体验过多委屈，屏蔽麻木了，对外界的感受，无论我们学再多，地底下的情绪需要被看见，疗愈才会发生，所以多照顾到自己的感受吧

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-06 10:14:31

@??快乐时光???[抱拳][抱拳][抱拳]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-06 10:15:14

亲爱的们，你们释放完写收获吗

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 10:15:52

当然同时我们会看到自己内在防卫系统的强大，我们害怕不安全，拼命的想要控制

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 10:17:11

想要生存 想要控制，想要认同

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-06 10:17:52

@??快乐时光???这些都算欲望吧？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-06 10:18:19

@自在人生?我还没写收获，因为我收获感不明显[捂脸]

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-06 10:18:42

@丰盛喜悦安详?慢慢来别着急

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-06 10:19:10

@OTHERNESS?[玫瑰][咖啡]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 10:19:37

@OTHERNESS?是的，然而没有说欲望好坏，是更好的放下它

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 10:19:51

它不是我

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-06 10:24:39

@丰盛喜悦安详?我昨晚释放一下冷漠，心脏跳动大约|分钟，不知是不是是释放？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-06 10:24:52

[强]

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-06 10:25:03

@??快乐时光???嗯嗯，去掉价值判断

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-06 10:26:02

对咯，卡在头部，应该是愤怒或自傲阶段。

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-06 10:26:16

"刘宙"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-06 10:27:50

@自在人生?那也应该是的

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-06 10:29:04

@Nothing[太阳]?我大概是恐惧愤怒状态

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-06 10:29:29

@丰盛喜悦安详?刚开始也都象你说的慢慢练吧

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-06 10:30:58

@丰盛喜悦安详?我也有想惧愤怒，然后控制

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-06 10:34:23

@自在人生?[抱拳][咖啡]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-06 10:35:16

愤怒一开始在胸口浮现，如果不及时释放就会上升至头部，卡卡的晕晕的有点难受[捂脸]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-06 10:35:22

恐有成想了

原始释放法学习群 2020-10-06 10:38:44

"丰盛喜悦安详" 撤回了一条消息

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-06 10:39:24

@Nothing[太阳]?我就是这样的。还有纠结于困境，不能解脱紧张感，也是在头部明显。

原始释放法学习群 2020-10-06 10:41:32

"Susan"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-06 10:42:08

对，想要改变的欲望导致紧张

查看全文

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-06 11:05:22

想要改变又力不从心

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-06 11:08:12

@丰盛喜悦安详?那你先释放想要改变的欲望呗

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-06 11:11:10

@自在人生?释放不掉[捂脸]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-06 11:12:54

先让它松动，慢慢来，放轻松，多听音频

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 11:13:55

以前我吃饭特别快，总是赶着吃完，现在我吃饭的时候感觉很放松[呲牙]，而且吃饭的时候容易放屁[憨笑]，还放的很大声，总是被嫌弃

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-06 11:13:55

我就是这样做的，因为我也不会，慢慢学，慢慢练

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-06 11:16:04

@丰盛喜悦安详?我总是用头脑想事已经习惯了，现在用感觉也需要习惯

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-06 11:17:59

@丰盛喜悦安详?我昨晚是躺着释放的，你也试一下看行不行[捂脸]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-06 11:19:51

@??快乐时光???我也是吃饭快，吃饭时不由自主大脑想别的事情，不知不觉吃完了

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-06 11:20:36

谢谢，我试试[咖啡][抱拳]

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-06 11:31:59

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

原始释放法学习群 2020-10-06 11:32:18

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-06 11:32:38

躺着把枕头垫高，全身放松

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-06 11:34:43

我就是把放在我胸腹间，不想让大脑总是思考

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-06 11:37:06

谢谢大家，我继续摸索[抱拳][呲牙]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 11:42:54

@丰盛喜悦安详?，想要控制，想要认同，想要安全无处不在

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-06 12:12:52

@??快乐时光???是的

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 13:06:59

害怕犯错的经验，下午开车到十字路口的时候我停下了，可能也是注意力不集中，后面车按喇叭，我警醒了，一看红绿灯不亮，下意识感觉自己犯傻了，升起羞愧感，头脑迅速反应想狡辩掩盖过去??，在过去很难看到快速反应，给合理化了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-06 13:26:05

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-06 13:27:13

好贵　，上不起这样的灵性课程

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 13:29:00

你自己释放就可以了也不需要上课

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-06 13:29:17

嗯嗯，看到朋友圈一位老师发的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 13:40:35

呵呵

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 13:40:54

有这本事收啥钱[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 13:41:26

释放法强一万倍

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-06 13:42:37

说实话，现在的灵性治疗疗愈真的超级贵

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 13:45:16

[呲牙][呲牙]

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-06 13:46:57

我们抓紧释放，

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-06 13:47:12

任尔东西南北风

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 14:05:18

能花钱的都不是好东西[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 14:05:29

无价才是宝

我 2020-10-06 16:01:21

释放法必须抵制这些

我 2020-10-06 16:01:40

因为释放法是通过自己的释放，让自己得到自己想要的

我 2020-10-06 16:01:49

对于这些东西的贪欲，要去释放掉

我 2020-10-06 16:03:58

其他法门的，就非常容易受到这些东西的诱惑

我 2020-10-06 16:04:09

成为了用灵性来赚钱

原始释放法学习群 2020-10-06 16:09:19

"欢乐养生菩被向光吴培森"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-06 16:21:46

赞美群主大大[强]

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-06 16:29:01

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-06 16:29:56

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-06 16:34:23

"刘菲"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

我 2020-10-06 16:36:25

[憨笑] 正常收费是可以的，就像教师，一天补课费那种。这种收费这么贵，是因为他觉得他修的厉害，给了你不一样的东西。这就值得斟酌了

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-06 16:37:32

那是

我 2020-10-06 16:38:08

最起码释放法的老师，只能教莱斯特的东西，不能教自创的东西。只能去传达释放法，而不是干别的。这样收费可以，正常的就行。

我 2020-10-06 16:38:38

不是说，你释放的厉害，你会传达一些神功秘籍啥的，所以收费贵

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-06 16:39:07

@我是无限?用灵性赚钱确实有问题[擦汗][晕]

我 2020-10-06 16:39:13

释放法老师其实人人都能当，学会了怎么释放就行了。

我 2020-10-06 16:39:32

教也只是教怎么释放的步骤流程。都是现成的

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-06 16:39:57

我觉得什么方法尊重原创就好，陪练可以收费。

我 2020-10-06 16:41:22

不像其他的一些灵修课程，好像某个老师比较厉害，就可以收费特贵，仿佛收多点钱就能给你多点东西样的。这在释放法这儿是不存在的。

我 2020-10-06 16:42:00

对金钱的贪恋要释放掉，因为可以靠自己，这是释放法修行者要走的路

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-06 16:43:38

释放期间会有强烈不适吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 16:43:52

我感觉我没啥这些倾向了，主要就剩下恐惧了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 16:44:01

怕虫子怕黑什么的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 16:44:09

??难改

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-06 17:27:21

@???我有

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-06 17:27:35

会有不适的状况

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-06 17:41:51

我今天是肚子不舒服

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-06 17:42:35

感觉像生了一场大病

原始释放法学习群 2020-10-06 17:49:17

"米妮" 撤回了一条消息

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-06 17:49:46

我是吐气时会卡一下 那个时候感觉到有控制 好像把那些情绪抓取着不想释放 然后尝试不控制 全然放松的时候 吸气的时候会心窝那里很热 感觉胃酸突然分泌变多 今天的释放体会

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-06 17:58:00

感受好细致啊 我就觉得到处堵 我都堵在脸颊嘴巴还有脑袋

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-06 18:03:12

身体很难受很困很想哭又很生气 然后一个个情绪释放掉后 下午突然有点肚子巨疼后来就好了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 18:07:23

可以直接释放病灶么？比如说大腿上有个结节，可以直接释放这个结节吗？

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-06 18:08:52

@o?问群主和风儿老师 他们最专业

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 18:09:11

[呲牙]好

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 18:09:28

等他们空了，我问

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-06 18:18:28

我每次释放，会大口打哈欠，往外呼，然后会流泪

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-06 18:19:11

我平时打哈欠就流泪[憨笑]

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-06 18:25:30

关键还容易犯困，

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 18:35:54

犯困比较多

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 18:36:02

释放释放就睡着了

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 18:37:40

自己出来的情绪比较容易释放 去找的感觉比较难

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-06 18:38:15

我也是 情绪释放容易很多

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-06 18:39:12

挖背后的各种欲望找不到感觉

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 18:44:56

要自己挖的没有什么感觉。自浮出来很容易

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 18:45:06

事情也一时想不起来了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 18:45:57

怎么让它浮现出来呢

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 18:46:04

可以举个例子吗

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-06 18:46:30

多个情绪一起浮上来的时候也很难释放 不知道是哪个情绪 就觉得难受

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 18:47:03

多个情绪我就说感受，反正它浮出来了直接一并释放掉了

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 18:47:29

@o?想一些过去引发你情绪的事情就可以了

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 18:47:54

主要是去挖的它不出来，没有什么感觉

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-06 18:48:35

对的 而且你挖的过程反而带出更多情绪

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 18:49:14

好的[社会社会][社会社会]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 18:49:43

我要释放拖延??我早上说今天要开始练习释放法，结果到现在还没开始

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 18:50:50

当下发生的里面也会有很多吧 一点点的也是。没有大小之分

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 18:51:04

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 18:51:15

[表情]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 18:56:14

@o? 看着你的病灶 自己现在什么感觉 归类三大基本欲望 如果卡住释放想要改变控制 总之释放对于你有结节的这个信念和感觉 直到你感觉自己是完美的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 18:57:23

好的[社会社会]感谢！[爱心][玫瑰][跳跳]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 18:57:42

不客气希望对你有用

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 18:59:09

[表情]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 19:10:53

刚释放对我妈的怨恨，浮出来的想法，小时候我那么小总是挨打，要求我懂那么多，要理解她的辛苦，体贴她，情绪出来了，找着今天她否定我的事，就想和他吵架的感觉，就去找她吵了下，然后委屈出来了??了一会，轻松多了

九天鳳凰(wxid_lkvvs2f1580n22) 2020-10-06 19:13:16

最近早上做飯時腦海裡總冒出我哥嫂還有別的家人那眼神和語言，我就頓時有一肚子火，就想罵人，和吼叫

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 19:14:08

刚才释放拖延，身上脉搏很快开始剧烈跳动

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 19:15:08

这段时间感觉心里空了很多，松下来很多，近段时间我妈说她有时候感觉到心口忽然一阵，或者经常感被惊到，我知道她也在变的灵敏了，因为我的能量在变，心灵是可以接收到的这是必然，一切都在变的好转

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 19:16:49

[强][强]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-06 19:29:16

@o?怎么释放拖延，我也有拖延症

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-06 19:47:34

练完功整个人平静了不少

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-06 19:52:02

故事在头脑里上演[呲牙]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 19:55:41

哈哈哈哈哈哈哈

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 19:59:08

就是识别这种拖延，是来自于我的逃避（不想改变），对应一下六步骤里面，应该属于想要安全

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 20:01:03

就根据六步骤来，脑海里放电影自己的所有拖延画面，然后对心里说，允许自己释放这种想要拖延、想要安全的情绪

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 20:01:50

也不知道对不对，我第一次用[坏笑]还望群里各位大佬帮忙指点

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-06 20:09:20

@o?谢谢??先收藏了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:10:59

想要改变拖延的习惯 属于哪一种欲望

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 20:11:22

控制

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:11:28

想要认可想要控制想要安全

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:11:41

然后察觉到就释放了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 20:12:02

三个都有吗[惊恐]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:12:26

此时此刻你并没有拖延你只要释放与拖延有关的信念就行了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:12:41

我是基本三个都有

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:12:46

这三个密不可分

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 20:12:56

好像有道理

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:13:30

想要安全是根本欲望机制

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-06 20:13:49

风还有个重要的事情没说

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-06 20:13:51

真可惜

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:13:52

想要认同想要控制改变是衍生

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 20:14:02

啥没有说

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-06 20:14:03

当时忘了问她了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 20:14:20

好像有点懂了。谢谢老师讲解[坏笑]我消化一下

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-06 20:14:45

她没有告诉我们，当头脑试图用“困，想睡”来阻止我们释放的时候怎么办？

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-06 20:15:24

提神呗

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:15:40

冲个冷水澡[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:16:24

放下 累了 困了这种感觉感受 和念头

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:17:16

放下想要改变困了累了想睡这个欲望

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-06 20:17:40

????????

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:18:47

六步骤简直是万金油[呲牙]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 20:19:12

哪有头脑，困，想睡这样的阻止，你这个问题就是头脑的问题。 逃避。 如果是身体乏了，困了，自然就睡了，为没有控制。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:19:54

不是去头脑解决问题而是去放下欲望和感受跳出头脑

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 20:20:21

如果有这样的提问是头脑在试图逃避，提问也是逃避??

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:21:19

不就是感受吗 先释放 困了的感觉 然后释放想要改变困了这个状况的欲望

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 20:22:03

释放想要改变，想要控制

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:22:14

嗯

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:22:39

如果释放不了困了这个感觉 就去释放想要改变的欲望

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 20:23:54

[表情]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 20:24:22

[强][强]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:24:46

我觉得最后的状态就是：身体困了累了就让他去休息吧 我是我 身体是身体[奸笑]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 20:28:13

嗯嗯，没有对抗了[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:30:52

是哦

原始释放法学习群 2020-10-06 20:32:26

"??快乐时光??" 撤回了一条消息

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:33:08

第三个撤掉略显粗鲁了[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:33:45

我觉得释放到最后真的就是这个状态了

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 20:33:59

??，还做不到

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:34:04

跟道法自然有点像 我这样说群主会不会替我

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:34:06

踢我

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-06 20:34:44

但你这样问脑子会不会转不过来 毕竟你很困啊

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 20:34:48

我不知道我设置了什么，要怎么样才够配的上，才能值得拥有

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:36:15

天人合一 上升到无为的状态 耶稣说不是我是天父通过我在运作 莱斯特说：没有做者的感觉

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 20:36:17

值得感。这个有什么方式释放呢？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:37:20

可以兑对照九大情绪

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-06 20:38:09

@??快乐时光???去感受你的不配得感，然后放它离开

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:38:22

看是不是自尊自傲

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:39:33

我感觉是想要认同

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 20:40:09

我对一个同学有好感，然后我们通过一次电话，微信聊了一段时间，近期问她了解了，她在深圳买房子了，然后我就腌了半截[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:40:20

@???释放法不用脑的

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 20:40:22

@赵家曼?

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:40:28

用脑就不对了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:40:39

释放法就是消除头脑

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:41:04

用脑对付头脑就进入死胡同

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:41:53

自卑 -想要认同

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 20:42:17

@赵家曼?，她在深圳买了房子，怎么得 200 万，对照自己穷的一逼，有点失落，没有以前联系她那么积极了[捂脸]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 20:42:50

嗯嗯，谢谢提醒，释放去了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 20:42:57

啥意思，释放到最后就是去睡觉的意思吗

查看全文

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-06 20:43:07

不是在提问吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 20:43:21

[表情]

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-06 20:43:26

提问不用脑吗

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:44:48

@??? 嗯稍微用一下

原始释放法学习群 2020-10-06 20:44:53

wxid_vpq9vqijspxa22: 顺其自然去释放吧

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 20:45:12

回答的时候啊

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 20:45:16

就是诚实一点就好了

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 20:45:23

那不在一个层面工作

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-06 20:45:28

@??快乐时光???那就释放穷的感觉、差的感觉，配不上的感觉，背后有求认同的欲望和控制的欲望也一起释放掉

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 20:46:00

@赵家曼?，[玫瑰]，谢谢提醒

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:46:04

是的可以一起释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 20:47:53

是不是把六步骤背下来就可以了

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 20:47:57

提问的意义在于辅助，带出感觉

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:48:06

回忆人事物场景-觉察感觉想法-归类三大基本欲望-自动释放

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:48:25

@o?是的都不用背

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:48:33

六步骤要背吗[捂脸]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 20:48:59

我现在初学，我拿个小本本对着看[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:49:03

释放法所要知道的理论知识就是六步骤其他的都别扯

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 20:49:13

[好的]

查看全文

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-06 20:51:01

懂了

查看全文

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-06 20:51:20

我就总是问着问着不知道问到哪里了

原始释放法学习群 2020-10-06 20:51:39

"跳跃的火苗&江苏智能手机网" 撤回了一条消息

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-06 20:52:00

心口不一[偷笑]

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:52:01

六步骤都可以说是一个步骤了 释放前面加个想要自由大于一切 后面加个卡住就释放想要改变

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 20:52:24

这样就对了，我也经常这样，经常要去看下我的笔记[捂脸]

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:52:28

其实就释放这一个步骤哪有什么步骤 头脑喜欢步骤

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 20:52:39

[捂脸]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 20:52:50

好有道理，竟无法反驳

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:52:56

直接释放不就得了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:53:06

卡住就释放想要改变

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:53:14

So easy

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 20:53:29

[憨笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:55:04

头脑和人心太复杂了他们都想要复杂和搞懂[捂脸]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 20:55:37

??

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:55:45

所以莱斯特给了六步骤用来释放头脑

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:57:46

释放是本能 但是我们都想要搞懂释放[奸笑]

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-06 20:58:02

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?发一下六步骤

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:58:15

我翻翻

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-06 20:58:16

谢谢

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 20:58:30

哈哈哈哈

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 20:58:52

莱斯特的自由六步： 1、想要自由高于其他的一切。 2、决定并相信自己能够通过做释放获得自由。 3、认出所有的情绪都是三种基本欲望(想要认同、想要控制、想要生存)的表现

形式，释放想要认同、想要控制、直到最后释放对死亡的恐惧。 4、持续不断的释放。 5、如果遇到难以释放的困境，则释放“想要改变困境”的这个感受。 6、释放更多，变得更幸福和更轻松，直到你超越幸福状态，进入不可动摇的安宁和自由的境界。 基本的释放方法： 1、选择一个主题，想象相关画面、声音、感受；或者正在经历事件的当下情景中。 2、集中注意力于自己的情绪中心（胸腹部位），感受当下的情绪。 3、察觉当下情绪的本源即是三种基本欲望（想要认同、想要控制、想要安全）之一。 4、问自己如下三个问题并回答 “我能释放这种感觉吗？”（是的） “我愿意释放这种感觉吗？”（是的） “什么时候？”（现在） 5、重复以上步骤，直到感觉到轻松、喜悦、自由、安宁。

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 20:59:36

这个好

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-06 21:01:16

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?你快成专家了[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:01:25

砖家[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:01:36

叫兽

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-06 21:01:40

搬砖去

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-06 21:01:44

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?谢谢亲

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:02:03

客气 我也是复制别人的 感谢分享者

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-06 21:02:06

我记得前面说是释放情绪和欲望

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-06 21:02:34

有什么不同吗？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:02:37

释放所有的感受情绪想法欲望

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:03:02

欲望产生了想法感受念头情绪

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:04:40

释放欲望可以同时释放千万念头感受情绪

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:05:46

而一个个去释放情绪念头太慢了 不如直接深挖根本欲望机制

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-06 21:07:08

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-06 21:07:08

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-06 21:07:44

我分不清感受，情绪，欲望

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-06 21:08:02

哦

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:08:42
那你把他们都归类为感觉
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:10:08
可以直接感受感觉的别分什么类了
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:10:16
哪有那么复杂。。。
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:11:12
比如我肚子痛就是肚子痛的感觉 我郁闷就是胸口闷闷的感觉
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:11:41
情绪和感受都反应在身体上
圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-06 21:11:50
好的
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:11:52
念头想法都在脑子里
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:12:47

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-06 21:13:31

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:13:35
看 feeling 包含很多的 想法感觉感受信念等等
圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-06 21:14:16
哦
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:14:24
并不只是情绪 所以刚才上面第三步最好是所有感觉和情绪和想法
猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 21:14:31
我也是直接释放基本欲望的感觉一个个过不如直接归类
查看全文
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:14:53
对 直接释放三大基本欲望很快很爽
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:15:14
习惯归类就容易了
猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 21:15:27
分不出来的，模糊的我也是直接说感觉
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:15:34
把所有想法感受归类为三大基本欲望
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:15:44
@猫猫?对头了
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:15:58
少用头脑分析 就是感觉感受而已
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:17:21
把所有想法感受归类为三大基本欲望，习惯以后 一看到感受想法就知道是三大基本欲望 然后自动释放了

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 21:19:17

它那个图标弄得非常清楚，八大分类对应三大欲望

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 21:19:30

清晰明了

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 21:20:16

我是觉得我如果分不出来一定要分出来只是浪费释放的机会和时间

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 21:21:13

我感觉那个图表倒着画多好，像漏斗一样归类掉落下来??

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 21:21:30

早期我不会用他的方法就是我一直在纠结那个回答，如何回答是不是一定要说是如何如何，陷入脑子里面不可自拔，结果直接放弃了这个方法

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:21:36

三大欲望是密切关联的 没有啥不好分的

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 21:21:47

三大欲望很简单啊

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:21:59

嗯

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:22:34

我是每次都一起

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 21:22:48

打包带走

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:22:57

这个感觉背后就是想要认同想要控制想要安全

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:23:05

何必去分

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-06 21:23:26

我也是 不得要领 完全走脑式的提问 然后就放弃了

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:23:39

为什么想要认同因为想要安全 为什么想要控制因为想要认同 最底下就是想要安全

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 21:24:40

优秀

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:24:45

认同了就能控制 控制了就能安全

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:25:01

相连的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:25:32

释放的时候注意力不集中、老被拉走咋办呀

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:27:09

释放你被拉走的想法

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:27:45

释放你想要改变这种状况的欲望

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:28:33

[表情]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:28:37

一种信念和抗拒[奸笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:28:37

有道理

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:29:07

拉扯我的念头[奸笑]既然来了就别走

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:29:20

信念：我被拉走了 抗拒：我不能被拉走，我要改变这个状况

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:29:29

嗯

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:30:06

所以六步骤牛逼不[奸笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:30:31

不是说是本能吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:30:33

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:30:43

不过还是不错的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:31:02

释放遇到阻碍那就是被你的阻碍的信念阻碍了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:31:30

等等，有点绕

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:31:38

且待我消化消化

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:32:16

好像被你绕进去了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:32:32

所以“阻碍的信念”是啥？举个例子吗

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:32:35

[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:32:52

我都被绕进去了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:33:01

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:33:15

[表情]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:34:12

反正就是你如果遇到困难了就释放你遇到了困难 这个信念

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 21:34:21

就是你相信了那个想法，并且想要改变它，一步步陷入

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:34:26

这是一个念头而已

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:34:33

@猫猫?对头

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:34:39

你让它成真了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:35:10

好像他是真的存在 你还要修理他改变它 然后陷进去了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:35:49

好像有点懂了[旺柴][强]

查看全文

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 21:36:03

一个想法浮现我卡住了，这就像是视频的弹幕，然后你以为真的有一个你被卡住了，下一个想法就是我要改变它

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:36:23

[强][强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:36:23

哦哦

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:36:36

所以是假的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:36:39

对了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:36:49

整个世界都是假的你说呢[奸笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:36:59

[表情]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:37:20

[表情]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:37:41

世界＝信念

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:37:49

谁的信念[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:38:09

扯远了[捂脸]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:38:26

金刚经[旺柴]群主要踢你了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:38:33

[表情]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:38:40

还好他闭关了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:38:59

释放法也讲闭关?

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:39:09

不

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:39:35
有利于修行 闭关不闭关都是好的
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:39:50
只要有利于释放
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:40:01
不闭关也可以释放
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:40:23
闭关释放，听起来就爽歪歪啊
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:40:28
随时随地释放 站着坐着 跑着 工作时睡觉时吃饭时
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:40:31
释放狂魔??????
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:41:14
[旺柴][强]可以有。安排了
查看全文
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:41:16
嗯挺极端的 我喜欢可惜我只能在履行世俗责任时候释放[奸笑]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:41:36
我也要对释放法上瘾[耶][耶][耶]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:41:59
一天到晚吃喝拉撒睡柴米油盐酱醋茶 还带个狗崽子要命增加我通关难度
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:42:32
释放法佛法道法瑜伽 道理都通的
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:42:44
释放法更加生活化
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:42:57
是的
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:43:09
我之前在别处学过另一种释放法
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:43:10
所有法门的目的都是消除头脑
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:43:17
要对着镜子哭的
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:43:20
我哭不出来
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:43:22
[捂脸]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:43:34
太变态了。。
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:43:38
我喜欢
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:43:48
[表情]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:43:51

这个也有释放效果

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:44:13

是的。但是催哭也需要有能量先垫起来

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:44:23

这个效果有点像佛门的观照法

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:44:28

能量不足催不了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:44:31

你看着你自己

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:44:59

强行哭有点难了。。。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:45:21

真的很强行[Emm]所以放弃了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:45:23

不适合我

原始释放法学习群 2020-10-06 21:45:32

ft19830502：刻意，就过了。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-06 21:45:33

我还是顺其自然

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:45:43

嗯太刻意

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:56:08

好安静 我还想要聊天 我想要认同

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-06 21:57:21

别人不回信息，感到不舒服，是想要控制吗？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:57:36

是的 有这个[强]

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-06 21:58:04

好的，谢谢您这么有爱心

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:58:10

[捂脸]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 21:58:10

给予花钱斤斤计较，买东西，想要占便宜，和买贵的懊悔，以前我总是觉得我妈精打细算，买个菜什么的几毛钱斤斤计较，我对她这样行为很排斥，后来我发现我在生活中买衣服对自己花钱也是，而且我在闲鱼上买东西也有这种倾向 而头脑会觉得这样不好，不够大方，我要做个大方的人，更受欢迎 否定自己的背后是想要获得认同，我能否把想要获得认同的欲望释放掉呢？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:58:13

谢谢你

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 21:58:28

释放想要认同？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:59:05

三种都有

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 21:59:15
想要安全难以被发现
原始释放法学习群 2020-10-06 22:00:03
"跳跃的火苗&江苏智能手机网" 撤回了一条消息
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:00:10
我能否放下这种想要认同想要控制想要安全呢 我都是一起问
？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 22:00:36
也有，钱花了，没存钱的不安
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:00:39
或者直接归类：这是想要认同控制安全
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:00:43
然后释放了
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:01:23
缺钱的信念背后的三大基本欲望
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:01:36
看出来 然后自动释放
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:03:13
或者看到对于金钱的种种想法信念感觉背后的三大基本欲望
？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 22:03:24
太堵了，打嗝，胸口胀痛
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:03:34
正常反应
？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 22:04:32
感觉好委屈，我自己委屈了自己
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:06:34
确实是这样 我们都这样限制自己受难
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:06:57
无限变为极其受限
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-06 22:06:57
@跳跃的火苗&江苏智能手机网?今天辛苦啦[玫瑰][咖啡] 解释了这么多 感谢??
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:07:22
应该我谢谢你们听我牢骚
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-06 22:07:42
@跳跃的火苗&江苏智能手机网?不是啊 说的很好呢
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-06 22:08:04
对刚学的人很大帮助哦
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:08:22
给与的要感谢被给与的
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:08:36
帮人的要感谢被帮助的
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:09:05
前者因为后者升华
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-06 22:09:21

请在说下关于这个金钱怎么释放呢

查看全文

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-06 22:10:03

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?[强][强][强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:11:09

就是回忆情境啊 你缺钱的时候 你有钱的时候 有关金钱你体验过得境况 然后此刻升起的感觉念头想法

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:11:44

看到他们背后三大基本欲望 然后自动就释放了

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-06 22:12:53

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?今天真的辛苦你啦 群里这么热闹[咖啡][玫瑰]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:12:55

或者像丰盛之书里讲的 想像自己极度没钱 和极度有钱 然后那一刻升起的感觉想法归类三大基本欲望释放

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:13:38

@戎?客气 都是我一个人在说 谢谢你们的倾听 然后还没骂我[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:14:05

@常本???[抱拳][玫瑰]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 22:20:54

比如小时候家里穷，妈妈给我穿别人送的鞋子，我觉得鞋子很旧又不好看，看着都不舒服，我想要新鞋子穿，想穿好看的[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:21:23

嗯

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-06 22:21:42

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?老哥，我最近秃头了，可以用释放法长出头发吗

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 22:21:45

这个感觉源于想要认同，我能把它放下吗？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:22:04

如果像莱斯特那样坐家里三个月从头到尾清理一遍人生中的人事物情境 就 OK 了

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-06 22:22:26

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?诺诺的问一下，您释放法的用的很纯熟。生活中都有何改变？？？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:22:38

@战略?我也秃了不少呢 都白了[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:22:58

@常本???最大的改变就是没啥改变[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:23:06

心态变好了

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-06 22:23:44

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?我秃了，我太痛苦了，我 26 岁，别人就叫我叔叔

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:23:49

@战略?放下秃头这种信念 放下想要长出头发这种欲望

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-06 22:23:51

崩溃了

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-06 22:24:06

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?能不能长出头发啊

原始释放法学习群 2020-10-06 22:24:18

"跳跃的火苗&江苏智能手机网" 撤回了一条消息

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:24:49

@战略?麻蛋别人十几岁就被叫叔叔了 26 可以当伯伯了好吗

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-06 22:24:52

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?[抱拳][强][强]已经很好了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:24:55

还抱怨

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-06 22:24:56

那些 18.9 岁都叫我叔叔

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:25:01

@常本???[抱拳]

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-06 22:25:06

我特么才比他大几岁

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-06 22:25:17

太伤自尊了

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-06 22:25:36

我和我爸走出去。别人都说俩兄弟

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:25:49

正常

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 22:25:57

我也脱发好多

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:25:59

等你 40 多了别人还这样叫你

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:26:03

老不了

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-06 22:26:07

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?特别讨厌某人打电话 怎么释放呢

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-06 22:26:11

[抱拳]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:26:21

@戎?拉黑

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-06 22:26:22

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?释放法可以长出头发吗

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:26:32

然后再释放背后的三大基本欲望

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:26:58

@战略?改变你的信念就可以

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-06 22:27:15

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?真的可以吗？可以我就试试

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 22:27:35

我问自己我脱光了，光头，别人都笑话我，讨不到老婆，我会怎么样[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:28:06

[捂脸]

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-06 22:28:58

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?怎么释放可以长出头发呢

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:29:20

释放到没有执念[奸笑]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 22:29:27

拉倒吧，可以你就试试，别人又不催着你，缺少想要自由大于想要世界的想法

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:29:38

佛说 放下[奸笑]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 22:29:41

还谈条件

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:30:12

@战略? 试试吧 说不定有用呢

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:30:29

每个人信念不一样不敢肯定

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 22:31:08

真正释放带来的结果是，我有没有头发都已经不能影响我自由了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:31:19

[强][强]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:31:25

领悟力高

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-06 22:31:49

谢谢你认同，好开心[跳跳][奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:33:07

莱斯特用释放法诱骗我们的头脑

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:33:21

其实最后我们的头脑会消失[奸笑]

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-06 22:33:40

每个人都有被认同的欲望？？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:33:51

都有啊

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-06 22:34:15

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?[发呆][强]真牛??

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:34:17

说一大堆释放的好处诱骗头脑去释放 最后头脑没了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:34:43

头脑没了极乐来了[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:35:18

虚假的头脑消失真我重新掌权

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-06 22:35:45

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?太牛逼了。是的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:35:53

真我会想要这想要那吗他就是一切

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:36:12

@常本???[抱拳][抱拳]这都是大师们说的

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-06 22:36:54

说一大堆释放的好处诱骗头脑去释放 最后头脑没了 。。是冲这释放的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:39:20

[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:40:03

这是善意的技巧

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:42:04

@戎?不好意思刚才解决问题了吗 我意思是实在受不了关机都行然后释放对他的所有感受想法 背后的三大基本欲望

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:42:50

别受不了还让她有机会一直打 那不是傻吗找虐 [捂脸]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 22:45:05

哈哈哈哈哈哈哈哈哈

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:45:12

还有没睡的和没有在释放的吗

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:45:16

[呲牙]

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-06 22:46:26

聊这么多只会助长小我，你们看到自己在互相取悦对方获得认同吗？为什么不去释放呢

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:46:30

砖家 理论大咖开讲啦

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:47:01

又逼出一个来了[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:47:23

@整两笼大包?谢谢老师的警醒

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:47:27

[玫瑰]

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-06 22:48:38

@整两笼大包?聊聊你的释放心得体悟

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-06 22:49:26

刚刚上路。探索中

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:49:38

沉默是最好的教导

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:49:53

拉玛那马哈希

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:49:55

[呲牙]

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-06 22:50:53

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?今晚讲的话，受用，打包了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:51:05

[抱拳]客气 感谢你

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-06 22:51:23

这是释放的最终结果 但是我心里始终有个暗念就是我释放过了就会长出头发来了[捂脸] 不知道这样该怎么破

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-06 22:51:57

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:52:00

那就释放这个念头背后的欲望

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:52:10

想要认同控制安全

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-06 22:52:36

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?感谢感谢??你说的真的挺好的。其实群里就是应该多些这样的感悟[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-06 22:52:54

群里咋这么热闹[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:53:12

客气[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:53:36

@Nothing[太阳]?心动吗 加入我们吧[奸笑]

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-06 22:53:46

说到头发，我想到那些美发，美甲的

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-06 22:53:56

每天睡前释放，睡醒释放，给大脑找到事做了。不过，释放过后会轻松，心敞亮

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-06 22:54:37

头发和指甲是最容易看到它们生灭的了，可是美发和美甲这两个行业却那么火，大众还在追逐

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-06 22:54:48

恭敬不如从命[抱拳]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:55:48

@风之谷?想想汽车美容

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:56:18

汽车十几年就一堆烂铁了

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-06 22:56:25

拉玛那马哈希，敲碎你的做者感，，听了N遍，好像听不懂，又觉得讲的是对的[调皮][调皮]

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-06 22:56:46

当我想要换个发型的时候，就想直接理个光头才能证明把头发外表这些东西放下

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:56:57

是的马哈希尊者很伟大

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-06 22:57:03

在哪听的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:57:21

表面的浮华内心的空虚

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-06 22:57:24

喜马拉雅

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-06 22:57:45

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?汽车的折旧三五年吧，头发只有几个月，指甲生长的更快了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:57:50

想要认同控制安全

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:58:17

@风之谷?身体几十年 汽车零件也是经常换

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:58:30

你可以把汽车比作身体

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 22:58:44

一个比喻 莱斯特的说的

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-06 22:59:07

嗯嗯，保养好了为了更好的使用

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 23:00:24

[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 23:00:59

嗯可以这么说 使用不要认同

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 23:01:09

你不是身体

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-06 23:03:10

嗯嗯

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-06 23:03:47

大家释放的时候都会有打嗝，呕吐，拉肚子的现象吗？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 23:04:20

最近听到好多这样的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 23:04:26

我没有过

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 23:04:42

我认为正常

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 23:06:30

我觉得释放过程里出现的任何情况都属于正常的范畴

猫猫(tongtong665993) 2020-10-06 23:06:47

包括没有反应

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-06 23:07:30

@风之谷?我一释放就一直。打嗝，有时打到吐酸水

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 23:10:52

女士们感性体质反应比较大

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-06 23:11:12

说明释放的好

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-06 23:16:57

@常本???具体是哪个流程的时候打嗝呢？体验情绪的时候还是三个问句的时候？

原始释放法学习群 2020-10-06 23:19:42

"智慧的指引" 撤回了一条消息

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-06 23:28:14

我是跟着音频。还有九大情绪

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-06 23:28:39

第十章对金钱的贪恋与厌恶

心灵疏导师 Jena 查看全文

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-06 23:30:53

@风之谷?第四章，对人事物的情绪，我都释放有二十多回来了。随着每一章的做。随时随地、觉察情绪

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-06 23:32:43

第四章释放情绪的具体方法

心灵疏导师 Jena 查看全文

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-06 23:34:50

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-06 23:36:25

今晚的最大收获是，原来释放的核心核心指导，是六步骤。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-06 23:47:56

@常本???怎么样，能彻底释放掉吗？

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-06 23:48:19

我睡前释放一下整个人很快就进入放松睡眠状态了

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-06 23:56:33

睡前释放是很容易放松。我是对同一个人事物持续的释放，直到对同一个人事物不再有情堵为止，每次释放完都会觉得轻松很多

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-06 23:58:00

一般要释放多久才不会对同一个人事物不再有情绪？

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-06 23:58:55

000 拉马虚生平简介及主要教导

ourtrue 查看全文

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-06 23:59:11

@张芾

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-07 00:00:31

就一直是用插管子吗？还是有三个问题一起使用？

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-07 00:00:43

@智慧的指引?你要自己释放来检查。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-07 00:01:04

这个是莱斯特提到的大师吧？

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-07 00:01:41

我只是在询问一下你的释放体验

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-07 00:02:15

我也是刚刚开始践行。我现阶段是跟丰盛之书练习

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-07 00:03:11

体验就是打嗝。释放完轻松轻盈。有时排气。

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-07 00:19:14

谢谢友友@常本??

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-07 00:39:49

@常本???谢谢[爱心][爱心]

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-07 03:48:01

@常本???谢谢六步骤??????

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 07:41:21

@常本???拉玛那马哈希 不是这个虚吧

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 07:42:30

我看照片和内容完全不一样

猫猫(tongtong665993) 2020-10-07 07:50:20

不是，这个是拉马虚巴尔塞卡

猫猫(tongtong665993) 2020-10-07 07:50:33

你说的是拉玛纳马哈希

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-07 08:14:27

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?那我就不知不道了

原始释放法学习群 2020-10-07 08:22:08

"常本??"撤回了一条消息

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-07 08:22:51

拉马虚_敲碎你的做者感.pdf

984.3 KB 查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:18:44

不是他

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:19:00

是拉玛那马哈希

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-07 10:19:05

感谢@风，感谢群主?@我是无限?，在峨眉山祝所有的小伙伴们健康，轻松常伴[爱心]

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 10:19:54

我最近释放的收获

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 10:20:01

订单增加一倍

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:20:17

[强][强]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:20:25

??

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-07 10:20:26

怎么释放的呀

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-07 10:20:30

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-07 10:20:32

针对财富？

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-07 10:20:37

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-07 10:20:41

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:20:48

@大路 zheng?仙境

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 10:21:02

@张芾?嗯

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 10:21:14

财务以及真我

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:21:16

@常本???简单看了下 好像这个书也很不错

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:21:21

讲的道理都差不多

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 10:21:32

谢谢分享 都是非二元论

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-07 10:29:23

@大路 zheng?是峨眉山吗？

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-07 10:32:24

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?，是的，还真不错[呲牙]，小段小段的容易看

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-07 10:33:41

释放后，拉屎，放屁都是很舒服，很享受的事[憨笑]

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 10:33:53

额……

原始释放法学习群 2020-10-07 10:34:19

"??1122" 撤回了一条消息

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-07 11:04:42

@Nothing[太阳]?峨眉

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 11:05:06

@??快乐时光???爽就好

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 11:05:16

排泄也是一种释放

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-07 11:06:27

我猜对了

查看全文

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-07 12:12:19

这张图好有感觉，我可以带走嘛[可怜]@大路 zheng?

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-07 12:14:57

赞美，普贤菩萨

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 12:18:59

赞美

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-07 12:25:03

群主踢人预警??

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-07 12:35:55

@????????欢迎[爱心]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 12:37:29

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-07 12:38:54

你们一般坐着释放还是躺着释放

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 12:39:17

都有

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 12:39:31

有时候做事情时候也释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-07 12:40:22

好[好的]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 12:41:17

[呲牙][抱拳]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-07 12:41:30

[表情]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 12:41:33

随时随此时此刻[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-07 12:41:54

我还是先体验专心释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-07 12:41:56

[表情]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 12:42:00

[强]

JianWang(wangjian963587) 2020-10-07 13:44:13

往年这段时间是不是旺季？

查看全文

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 13:48:39

是哈

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 13:48:46

但是还是不一样

原始释放法学习群 2020-10-07 13:48:48

"汀蘭" 撤回了一条消息

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-07 13:49:13

我有个问题想请教[抱拳][抱拳]，如果说每个人都生活在自己内在所投射的世界中，那开悟之后的人也是这样吗？ 那莱斯特开悟之后，他所投射出来的外在的人和事是客观的，还是他自己的投射呢？ 我以前以为，开悟之后的人的投射出的都是开悟的人，为什么不是这样呢？如果不是这样，那他开悟之后所处的这个世界到底是谁投射的哪里来的呢？[疑问][疑问]

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-07 13:49:46

有没有把你们绕晕？[偷笑]

九天鳳凰(wxid_lkvvs2f1580n22) 2020-10-07 13:51:43

開悟的人，看外面的事物都是圓滿的。

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-07 14:06:37

绕晕了

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-07 14:07:17

@汀蘭?你懂了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:07:21

@汀蘭? 大师说 先去知道你自己[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:08:20

莱斯特说 每个人都有他自己的世界

原始释放法学习群 2020-10-07 14:08:36

"RainForest"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-07 14:09:57

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?北京哪里

原始释放法学习群 2020-10-07 14:14:35

wxid_vpq9vqijspxa22: 那个莱斯特说的照片上他都拍不出来是怎么回事?

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-07 14:21:20

@汀蘭?你说他自己投射的世界还是客观的世界。第一，开悟的人不需要刻意投射，他已经是全然自由的状态，第二 一个人开悟以后，他的身心已经是合一的状态了，也知道了真理，所以他的内在和世界的真实是一致的，这两者没有区别，都是一样的了。个人理解

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-07 14:22:33

莱斯特现在在哪里

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-07 14:23:31

@米妮?@跳跃的火苗&江苏智能手机网?@九天鳳凰?谢谢[玫瑰]

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-07 14:25:34

@跳跃的火苗&江苏智能手机网

原始释放法学习群 2020-10-07 14:26:11

"汀蘭" 撤回了一条消息

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-07 14:26:24

但是这个世界本身就是不存在的呀，是虚幻的呀，都是影像而已呀，所以是不是可以理解为根本就没有真实的客观的世界，它的存在唯有人的内在投射。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:28:15

我不是北京的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:29:17

@汀蘭?可以这么理解 世界本质就是虚幻的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-07 14:29:18

@汀蘭?世界是真实的 感受是虚幻的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:29:53

@米妮?你反着说也成立[呲牙]

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-07 14:30:07

世界是真实的，世界是真实的吗？

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-07 14:30:17

嗯??

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-07 14:30:35

世界是啥不重要，你是啥才重要，你目前的频率决定你解读世界的方式

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-07 14:30:41

去除掉感受之外的那个世界，是什么样的呢？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:30:55

真东西不会消失 你沉睡时候世界在哪[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:31:10

@冰紫?赞同你

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-07 14:31:27

赞美[强][玫瑰]

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-07 14:31:42

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?赞同

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:31:45

世界是感官啊 五感

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-07 14:32:32

莱斯特也是我内在投射出来的是吗？

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-07 14:32:41

你和你的世界都是意识

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:32:45

可以这么说

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-07 14:33:18

那他到底是不是真的存在呢

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:33:31

世界只是自己的觉 没有你的意识世界便无立足之地

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:34:05

拉玛那马哈希说 先去搞懂你自己

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:34:24

你总想去搞懂所谓外面的人事物

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-07 14:36:25

当我不在的时候，世界还在。不理解世界怎么是虚幻的？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:36:40

在哪里呢[奸笑]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-07 14:36:55

你无法进入他人的梦，但高频（觉者）却能覆盖低频的（你）

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-07 14:38:10

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?哪里都在啊

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-07 14:38:12

世界不是虚幻的，物质是虚幻的

原始释放法学习群 2020-10-07 14:38:16

"跳跃的火苗&江苏智能手机网" 撤回了一条消息

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:38:27

@汀蘭?这样说也对

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:39:14

假如 “我”不存在 那世界在哪 认为我消失后世界还在 这个念头是对于谁

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-07 14:39:33

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?死了后，世界还在吗

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:39:41

证明你还没消失

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:39:50

你的意识一直在

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:39:59

你还在想世界

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-07 14:40:09

世界指的并不是地球或者银河系，不是外在的物质，不是睁开眼睛后看到的

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-07 14:40:35

小飞虫在哪里

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-07 14:40:50

世界指的是闭上眼睛之后能够进入的实相，真实的世界

坤宁～～？？(wxid_k19x3b1bt0aa21) 2020-10-07 14:41:23

同学们好~~

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-07 14:41:36

@汀蘭?那是说，我感受到的世界是虚幻的

坤宁～～？？(wxid_k19x3b1bt0aa21) 2020-10-07 14:41:40

具体释放法发给你好嘛？[玫瑰][玫瑰][玫瑰][爱心][爱心][爱心]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:41:48

世界包括三界[呲牙]

坤宁～～？？(wxid_k19x3b1bt0aa21) 2020-10-07 14:41:50

如何具体释放呢？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:42:05

浊 精 心

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-07 14:42:41

莱斯特的自由六步： 1、想要自由高于其他的一切。 2、决定并相信自己能够通过做释放获得自由。 3、认出所有的情绪都是三种基本欲望(想要认同、想要控制、想要生存)的表现形式，释放想要认同、想要控制、直到最后释放对死亡的恐惧。 4、持续不断的释放。 5、如果遇到难以释放的困境，则释放“想要改变困境”的这个感受。 6、释放更多，变得更幸福和更轻松，直到你超越幸福状态，进入不可动摇的安宁和自由的境界。 基本的释放方法： 1、选择一个主题，想象相关画面、声音、感受；或者正在经历事件的当下情景中。 2、集中注意力于自己的情绪中心（胸腹部位），感受当下的情绪。 3、察觉当下情绪的本源即是三种基本欲望（想要认同、想要控制、想要安全）之一。 4、问自己如下三个问题并回答 “我能释放这种感觉吗？”（是的） “我愿意释放这种感觉吗？”（是的） “什么时候？”（现在） 5、重复以上步骤，直到感觉到轻松、喜悦、自由、安宁。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:42:48

一般世界都是指三界有形世界

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-07 14:44:26

你们不要在群里讨论那些乱七八糟的东西，为什么不能安静的释放呢？你们会误导了那些想要学习释放的人

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-07 14:44:52

为什么要把你们头脑的知识显摆出来？

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-07 14:45:34

我要@我是无限?群主踢人了

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-07 14:47:07

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-07 14:48:00

所以@我是无限?才是群主

坤宁～～？？(wxid_k19x3b1bt0aa21) 2020-10-07 14:48:19

收到了，谢谢各位同学 [玫瑰][玫瑰][玫瑰]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:49:00

交流讨论答疑解惑有何不可

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:49:10

你可以屏蔽消息啊

坤宁～～？？(wxid_k19x3b1bt0aa21) 2020-10-07 14:49:11

@丰盛喜悦安详? [强][强][强]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:50:16

重要的是怎么把我们这些小脑袋引诱到正道上去

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:50:19

[奸笑]

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-07 14:50:40

菩提树下——摘自李尔纳《回到当下的旅程》

菩提树下李尔纳 有一个人，坐在一棵美丽的菩提树下，花了数月的时间来阅读世界上伟大的灵性著作。一天，菩提树开口 查看全文

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-07 14:51:28

你没看出自己的讨论是多么无益吗？一直在群里解答别人，你自己知道的有多少？都是些头脑的知识，你为什么不去释放？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:52:31

@RainForest?谢谢分享

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-07 14:52:33

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:52:44

@整两笼大包?3Q

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-07 14:53:19

感谢大家??

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 14:53:40

感谢莱斯特

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-07 14:57:35

我能放下想要控制的欲望吗？ 愿意释放吗？ 什么时候？

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-07 15:01:46

大画 | 梦

你怎么知道你不是在做梦？ 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-07 15:05:18

关于能量层级的误区

在修行领域，经常出现一些反应修行水平的指标，有的是自创的，有的是沿袭别人的说法加上自创。你说有没有道理呢？其 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-07 15:09:39

修行，要的是自由，一种完全不被任何想法所束缚的自由。任何想法，你当真了，就被这个想法绑住了，就有了二元对立。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 15:12:36

[强]

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-07 15:14:27

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?越释放越痛苦怎么办

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-07 15:14:48

刻意去回忆不开心的事情

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 15:15:48

面对啊

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 15:15:54

然后释放啊

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 15:16:19

你可能拉出很多“垃圾“”

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 15:16:31

继续排

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 15:19:35

这当中要察觉想要改变这种欲望

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 15:19:46

一种抗拒

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-07 15:23:27

你们大家也都是我内在投射出来的吗？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-07 15:26:08

大家也都是虚幻的吗？

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-07 15:26:20

是的。可以这样讲。 就像一加一等于二一样。 没有谁知道为什么一加一等于二。但是可以这样讲。

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-07 15:26:57

是虚幻的，在某种意义上来讲是这样的。

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-07 15:27:56

对虚幻的解释决定了虚幻的定义。如果说眼见为实。那眼睛不见就是虚。

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-07 15:30:04

看见你了，是光线通过投射在视网膜上形成电信号，电信号转换成影像，这一过程不可见。眼见为实，这个过程为虚。所以可以说大家都是虚幻。

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-07 15:33:54

那是不是这样理解：世界是真实的，我们看到的世界是虚幻的

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-07 15:39:21

没有绝对的真实，真实与虚幻是人为的定义。

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-07 15:40:44

如果你我都是虚幻，凭什么世界是真实的呢？

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-07 15:41:57

如果世界是真实的，莱斯特的坐在家里释放就能解决所有问题就不成立了。

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-07 15:42:14

你我也属于世界，是真实的

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-07 15:42:35

@行地无疆?对 这句话说的好[强]

查看全文

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-07 15:43:38

@戎?[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-07 15:46:21

莱斯特被医生判定必死。在物理世界里他就是在近期内的尸体。但是他没成为尸体并且所有的病都痊愈了。这说明了死亡是个假相。

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-07 15:47:26

疾病也是个假相。细菌也是个假相，没有真实。所以死能复生。

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-07 15:49:13

终极自由讲的是从心所欲。不再受物理世界的局限。

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-07 15:50:42

钱不再被需要了，能点石成金，积累金子有什么用？死亡不再被恐惧，因为没有死亡这回事。

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-07 15:52:45

钱不需要，买菜怎么办[得意]

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-07 15:52:58

这一切都是在完全释放之后得到的成绩。零极限也讲，通过清理达致记忆不再能干扰。

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-07 15:53:38

@丰盛喜悦安详?你现在有钱买菜，你在假设你没钱。假设不是事实，事实是你有钱。

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-07 15:54:35

上帝安排你生在中国。没安排你生在荒野。所以你有钱买菜。

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-07 15:54:39

呵呵呵呵

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-07 15:55:34

没钱买菜那人他存在和不存在。对你没有实质的意义。

猫猫(tongtong665993) 2020-10-07 16:02:28

这些东西讨论真的是没有任何意义。不如去释放。

猫猫(tongtong665993) 2020-10-07 16:02:29

或者谈论一些释放的体验

猫猫(tongtong665993) 2020-10-07 16:02:54

你就是问的再多，听的再多都是知识无非只是浪费时间而已

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-07 16:04:14

大家多交流一些释放法

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-07 16:05:06

多一些高频交流

猫猫(tongtong665993) 2020-10-07 16:06:07

对于开悟的人来说不用问就知道，没有醒来的你搞懂这个也只是头脑知道。

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-07 16:10:56

嗯嗯，多多交流释放法，释放心得，细节，收货，以及遇到的问题

紫晶(wxid_cer8jriasz7822) 2020-10-07 16:28:43

请问各位仙友，你们谁有莱斯特说的“永恒的真理”那本小册子里的资料？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-07 16:30:18

终极真理吗

紫晶(wxid_cer8jriasz7822) 2020-10-07 18:44:57

终极自由之路里面说的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-07 19:31:30

我这里有终极真理的电子档

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-07 19:32:05

淘宝买了一堆盗版的??需要可以私我

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-07 19:33:29

有谁需要其他文件也可以私我[坏笑]但不保证文档翻译的正确性，毕竟盗版。正版以群里消息为主

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-07 19:34:20

@o?[强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-07 19:34:32

我今天下午躺着释放，发现很容易睡着

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-07 19:34:56

释放了几个点，睡了一下午[捂脸]

紫晶(wxid_cer8jriasz7822) 2020-10-07 19:50:48

@o?谢谢[抱拳][抱拳][抱拳]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-07 22:07:42

【纪录片中英双字】Dominion《统治》地球上还有哪些鲜为人知的真相与危机，这部IMDb 评分 9.1 的纪录片告诉你答案_哔哩哔哩

可能你并不关心素食主义，动物权利，但是如果我告诉你，截至 2011 年，目前地球上已经有超过 160 亿只鸡，140 亿头牛，分别有超过 10 亿只羊和猪（还不包括宠物数量），而这个数量还在快速增长，这些家畜家禽跟人类一样已经对我们的生态环境产生了巨大的影响，不知道你会不会对我们所生活的这个星球的未来产生一丝丝担忧呢？ 查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-07 22:08:14

莱斯特叫大伙吃素，有谁开始吃素了吗？

猫猫(tongtong665993) 2020-10-07 22:16:36

你们在释放之后生活有发生改变吗？一般内在发生裂变境遇也会裂变。有人发生这个吗

猫猫(tongtong665993) 2020-10-07 22:16:41

我有点好奇

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-07 22:17:37

有，释放了生气变得轻松多了

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 22:18:26

@猫猫?我的在慢慢发生改变

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 22:18:46

不知道是释放的原因还是我自身努力的结果

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 22:19:11

反正一切都在悄悄变好

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 22:19:20

变得更加顺利

猫猫(tongtong665993) 2020-10-07 22:20:54

正常情况来说，内在分崩离析，旧有模式打破，整个生命就会重组

猫猫(tongtong665993) 2020-10-07 22:21:08

@匡波?这也是变化。??

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 22:22:05

[害羞][害羞][愉快][愉快][愉快]

我 2020-10-07 22:26:46

不必在意这些细枝末节，去释放吧

原始释放法学习群 2020-10-07 22:50:44

"伊梵 Emilie"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 22:53:24

我觉得每次释放都让我

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 22:53:28

更加平静

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 22:53:47

释放掉很多阻力

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 22:54:17

同时也完成了减肥大业

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 22:54:28

瘦了 32 斤

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-07 22:57:40

哇怎么做到的

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-07 22:57:46

求分享方法！！！！！跪求！！！！！！！跪！！！！求！！！！！！

查看全文

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-07 22:58:16

我怎么释放着胃口变好了 都不挑食了

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-07 22:58:17

@匡波? [旺柴]看到我激动的心，颤抖的双手了么！！！求分享！

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 22:59:26

减肥么

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-07 22:59:55

对，[旺柴]

JianWang(wangjian963587) 2020-10-07 23:01:05

如何做的？

查看全文

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 23:14:30
简单的说
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 23:14:41
就是不断的释放阻力
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 23:14:58
同时想象自己减肥成功的样子
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 23:15:12
然后就是疯狂的运动
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 23:15:22
然后 4 个月我瘦了 32 斤
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 23:15:33
整个人都变了
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 23:15:58
现在释放财富
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 23:16:08
目前还行
？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-07 23:24:05
[强][强][强]
OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-07 23:24:10
我链接身体还比较困难
？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-07 23:29:44
[强][强]厉害
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 23:38:06
我其实一直羡慕 lester
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 23:38:23
那种只要想想钱就来了
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 23:38:33
可是就是做不到那种
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 23:38:41
必须得行动
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 23:39:11
要工作才行
JianWang(wangjian963587) 2020-10-07 23:42:28
如何叫还行？
查看全文
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 23:44:26
就是我的订单在增长
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 23:44:46
但是还没达到我理想的数量
？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-07 23:45:22
都是你的[旺柴]，慢慢来，时间问题而已
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-07 23:54:48
[愉快][愉快]

原始释放法学习群 2020-10-08 00:40:04

wxid_vpq9vqijspxa22: 世界是虚幻的，不同层次看到的幻象不同，比方我们三维看到的是物质世界，四维看到的是流动的世界，五维看到的是互相有联系的光体等，不同能量层级投射出的世界显现不同。

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-08 05:53:13

@匡波

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-08 05:53:56

[强][强][强]

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-08 06:35:40

大家早安?? 我女儿今年考大学，孩子非常用功，压力一大脸上就会过敏，几天后就会好，让她做释放法她也敷衍一下，看得出来不太相信。请问大家我能代替她释放吗？

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 07:32:12

你释放想要控制想要改变它的欲望

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 07:32:40

不是你代替她释放，真正需要释放的是自己

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-08 08:17:27

群主说的对，去释放吧

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-08 08:37:22

也就是说孩子的问题是我的问题？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 08:40:50

是的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 08:41:07

一切问题都是自己的问题

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 08:41:41

玄吧[奸笑]

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 08:48:11

@匡波?请问你释放财富是怎么做的呢[抱拳]

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-10-08 08:54:43

@以琳?释放孩子考大学这件事对自己的影响，如果你的孩子没考上大学，你心里是什么感受呢？释放这种感受就行了。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 08:57:16

@戎?做业务找项目[呲牙]

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 08:58:27

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?[尴尬][捂脸]

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-08 09:08:05

@刘钦，谢谢你！?@跳跃的火苗&江苏智能手机网?@dj?@猫猫?谢谢大家??????

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 09:09:52

[微笑]

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:27:37

@戎?额，我也还在寻找

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:27:45

目前我是直接释放目标

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:28:19

我看莱斯特说那种很快就可以得到财富

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:28:35
为啥我还不最不到
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 09:28:57
@匡波?哈哈??
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 09:29:00
可能还有阻力
猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 09:32:02
去释放我不行看看
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:32:27
我试试
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 09:34:11
@匡波?那个金钱的贪恋与厌恶你试过吗[抱拳]
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 09:34:45
这个目标的释放多长时间了[疑问]
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:35:04
不到一个月
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:35:18
之前试过 2 次
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 09:35:30
?? 那继续 等你好消息[阴险]
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 09:35:58
什么时候呢 一次都是多长时间呢
查看全文
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:36:37
2 个月前吧
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:36:52
20～30 分钟
原始释放法学习群 2020-10-08 09:38:31
"戎" 撤回了一条消息
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 09:39:00
佩服[抱拳] 我每次释放连 10 分钟都做不到[捂脸]
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:39:11
额
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:39:21
那有点短
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:39:40
我早上释放了 20 分钟
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:39:59
起来感觉不舒服，担心，然后开始释放
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 09:40:36
你就是重复的问自己那几句话吗[抱拳]
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:40:43
不是

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 09:40:56
请教[抱拳]
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 09:41:04
请分享[色]
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:48:50
嗯嗯
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:49:15
释放欲望
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:49:23
遇见阻力释放阻力
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:49:45
在有些感受
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:49:53
认同他
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:50:06
不断的认同
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 09:51:49
我想我有些明白你的意思了 就是不论出现什么感受都认同他 不要抗拒 要接受他
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:53:22
对
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 09:53:40
那你这个想象过目标达成后的样子吗
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 09:54:07
你减肥成功是想了成功后的样子
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:54:07
因为有些时候，你越释放，你会觉得越释放不掉
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:54:12
嗯
我 2020-10-08 09:54:32
释放不掉去释放想要改变这个状况的欲望
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:54:33
不过减肥的过程有点辛苦
我 2020-10-08 09:54:51
释放法任何时候都不要去接纳允许，释放永远是释放
我 2020-10-08 09:55:24
试图更改方法只是因为你释放法学的不够懂
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 09:55:26
[尴尬][擦汗]
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 09:55:40
老师忍不住了
我 2020-10-08 09:55:43
碰到困境了不知道怎么运用
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 09:55:56

对

我 2020-10-08 09:56:37

如果你去接纳允许，只是在试图压下抗拒。抗拒并没有消失

我 2020-10-08 09:56:51

只是被你的接纳允许的意愿压制了而已

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:57:32

额，我在释放不掉时，例如恐惧

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 09:57:40

请问老师 看见了允许存在 不接受 对不对呢

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:57:49

我会接纳允许他

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 09:57:52

@匡波?嗯嗯 我也是

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:57:56

说 yes，

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 09:58:03

然后在释放

原始释放法学习群 2020-10-08 09:58:43

ft19830502:　　惊呆了，接纳跟释放有什么差别？接纳就是释放，不过是说法不一样。接纳是因为情绪，信念，这个“我”并不存在，所以，允许如其所是。是“见证”的接纳。

原始释放法学习群 2020-10-08 09:59:14

ft19830502: “见证”下，接纳和释放是同一回事

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 10:00:02

我也觉得一回事

原始释放法学习群 2020-10-08 10:00:05

ft19830502: 任何的工具，只是让你跳出角色，知晓“我是谁”

原始释放法学习群 2020-10-08 10:00:39

ft19830502: 真是惊呆了，　　。最后都是臣服。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 10:00:48

允许接纳就是不去抗拒 没必要去改变

我 2020-10-08 10:00:50

觉得是一样的，说明释放法不仅没有入门，也没有真正释放过，并且，被其他法门洗脑洗的很严重。

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:01:00

@　奶糖?[强][强]

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-08 10:01:12

@我是无限?[强][强][强]

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:01:18

释放法第一步接受目前所有的情绪感受

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:01:29

额，第二不

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:01:32

步

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 10:01:37

那是三重欢迎[呲牙]

原始释放法学习群 2020-10-08 10:01:57

ft19830502：我不知道你什么情况，但是你这番话，真的让我惊呆了，所以，你的境遇一直没啥改变了

原始释放法学习群 2020-10-08 10:02:00

ft19830502：

原始释放法学习群 2020-10-08 10:02:47

ft19830502：真正的变化，真正的觉醒之路，生命一定会重组改变，境遇不变，是绝对不可能的

我 2020-10-08 10:02:53

你有本事去找出莱斯特的话吧，如果莱斯特说了接纳就是释放，那么我认

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:03:10

这是 larry 说的

我 2020-10-08 10:03:17

如果找不到，那么是不是要反省自己太自以为是了

原始释放法学习群 2020-10-08 10:03:31

ft19830502：我不需要你认

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 10:03:43

我觉得大道相通

原始释放法学习群 2020-10-08 10:03:50

ft19830502：也不知道是谁在自以为是

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 10:03:59

互不影响

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:04:05

有两段莱斯特的话可以解决这个争论

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 10:04:14

最终目的都是消除头脑

原始释放法学习群 2020-10-08 10:04:29

ft19830502：最核心的问题是“我是谁”

我 2020-10-08 10:04:35

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?那你去学其他法门就是啊，干部来学释放法呢是吧？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 10:04:51

@?? 奶糖?嗯认清自己是谁 这也是根本 释放法也是为了认识自己

原始释放法学习群 2020-10-08 10:04:58

ft19830502：这是关键，也是最根本的。你有没有看到过真相？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 10:05:04

[捂脸]

我 2020-10-08 10:05:09

你可以自己去学你认为的根本法

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 10:05:11

感谢??群里这样的讨论 让我们这些初学者能明白的透彻些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:05:12

讲的比较清楚

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 10:05:15

我觉得释放目的是一样的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:05:17

大家可以看看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:05:20

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 10:05:32

@风?请老师明示[抱拳]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:06:03

There are many aids to doing it. In the little booklet, The Eternal Verities, there are ways and aids like: "Get to the place where no one and no thing can disturb you." When someone disturbs you and you don't know why, the thought is subconscious. Bring up the thought. By constant trying you will develop the habit of actually getting it up; you'll see that there's a limiting thought, an ego or selfish motivation behind it and you'll drop it. 有很多方法可以做到。《永恒的真理》这本小册子里就介绍了一些方法，比如“到一个没有任何人或事可以打扰你的地方。”当有人打扰你而你不知为何时，这念头就是个潜意识念头。把这念头拽出来。通过持续的练习，你会发展出挖出潜意识念头的习惯，会发现在一个有限的念头背后是小我在驱动，那样你就会释放它。 Q: Is just seeing the subconscious thought or motivation enough? 问：只是看到潜意识念头或动机就够了？ Lester: Just looking at it is not enough. You must consciously drop the thought or consciously will out the tendency or motivation. I'm assuming you'll want to let go of these thoughts because they're all limiting and negative. 答：不够，你还要有意识地释放它或者有意识地消除与之相关的习性或癖好才行。我是假设你想要释放这些念头，因为他们都是有限且负面的。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:06:26

这是终极自由之路里

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-08 10:06:31

接纳的背后是想要控制的欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:06:38

还有一段在后期音频的 beingness 里面

原始释放法学习群 2020-10-08 10:06:51

ft19830502: 而且，最后，都是要走臣服之路。

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:07:06

我听了 larry 的录音，他的学生，要释放恐惧，他叫他的学员接受这个恐惧，

我 2020-10-08 10:07:13

臣服法又来了

我 2020-10-08 10:07:23

接纳法又来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:07:27

我要说的第二段就是关于这个

查看全文

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 10:07:28

等下

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:07:30

臣服于恐惧

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 10:07:33

莱斯特说过臣服啊

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 10:07:40

在终极自由之路上

我 2020-10-08 10:07:53

在群里已经反复的讲了这里面的区别，但是每次都要讲一遍，真的好烦啊[捂脸]

原始释放法学习群 2020-10-08 10:07:55

ft19830502: [捂脸]真是服气，臣服都不认，你到底在修个什么啊

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:08:04

同时也可以释放

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 10:08:05

学生问他为什么她的朋友会体验那些体验，他说那是因为他没有臣服

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 10:08:11

这个不是写了吗?

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 10:08:33

我觉得很奇怪莱斯特一直谈臣服啊，还有写过见证，我不是做者

我 2020-10-08 10:08:36

终极自由之路里面说了好多方法，但那是释放法吗？

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 10:08:44

你的公众号莱斯特的文字写了啊

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 10:08:47

我前几天都看过

原始释放法学习群 2020-10-08 10:08:56

ft19830502: 所以，你修到现在，你的境遇，你的生活，还是没有改变，仅仅心态变了。我臣服一年，生活大变。

我 2020-10-08 10:09:04

不要全部混在释放法里面去

原始释放法学习群 2020-10-08 10:09:17

ft19830502: 真正的觉醒之路，生命必然重组，否则就没上路

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:09:23

不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:09:29

臣服这个命题

我 2020-10-08 10:09:32

你臣服你的去，关释放法什么事

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:09:45

当下的力量，也说过要臣服，莱斯特的学生也说要成服

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:09:52

let go and let god

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 10:10:14

@匡波?他本人也谈啊，一直都有谈。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:10:23

但是实践它的方式是通过 release constantly

原始释放法学习群 2020-10-08 10:10:28

ft19830502: [捂脸][捂脸]群主啊，你真的。。。去释放吧

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 10:10:37

对，没办法直接去到臣服那是没错

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:10:56

@ 奶糖?我的人生在逐步转化

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:10:59

trying to do nothing doesn't help

原始释放法学习群 2020-10-08 10:11:06

ft19830502: 释放法我用很久了，我原来身上得病，也是臣服，释放法好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:11:12

only releasing help

原始释放法学习群 2020-10-08 10:11:18

ft19830502: [捂脸][捂脸]你跟我说不懂释放法，也是醉了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 10:11:23

拉玛那马哈希说过两条路：1 找到我是谁 2 自我臣服

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:11:38

因为你的 karma、业力推着你

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 10:11:46

莱斯特释放法道理是一样的 也是让上帝来接手

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 10:11:50

马哈拉吉杰德都有说过。@跳跃的火苗&江苏智能手机网

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 10:11:55

一个意思

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:11:56

释放法，不要强调臣服

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 10:12:09

释放了自然的结果不是吗?

我 2020-10-08 10:12:18

臣服，那是压制法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:12:18

因为终极自由之路那些教学，并没有让学生进步

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 10:12:19

@猫猫?嗯所以说大道相通哪有矛盾

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 10:12:19

自然就在那个点上了难道不是吗

我 2020-10-08 10:12:21

跟冥想一样的

原始释放法学习群 2020-10-08 10:12:42

ft19830502: 臣服，是必须要释放自我的，放下个人喜好，评判，以及各种模式。那是见证

我 2020-10-08 10:12:54

接纳，臣服，冥想，观照，允许，欢迎等等，都是压制法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:12:54

保持简单，是道路

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 10:13:09

不可否认，在有我 业力很大的情况下是不可能做到臣服 那是不可否认的，所以需要一个工具。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:13:21

但是接受可以

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 10:13:29

[抠鼻][发呆][晕]

我 2020-10-08 10:13:33

因为背后的那些抗拒根本没有放掉。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:13:36

这个争论我要莱斯特原话结束它

原始释放法学习群 2020-10-08 10:14:04

ft19830502：臣服，不可能被角色做到的，只有跳出角色才可以

原始释放法学习群 2020-10-08 10:14:05

ft19830502：没有“我”，才可以臣服

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-08 10:14:12

老师，请问下这是莱斯特说的吗？

查看全文

我 2020-10-08 10:14:20

一件事情，你去接纳就是在跟抗拒掰手腕，你接纳大于抗拒，你赢了，但是那个抗拒并没有消失，它还在

原始释放法学习群 2020-10-08 10:14:59

ft19830502：臣服，是必须要释放自我的，放下个人喜好，评判，以及各种模式。那是见证。。。。。这里不是说了很清楚，要释放。

乐道(wxid_9wiksc4tmy7b11) 2020-10-08 10:15:01

好热闹

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 10:15:06

抗拒就是不接受啊[捂脸]

我 2020-10-08 10:15:12

所以为什么释放法是强调释放三大基本欲望，他只是要你去释放三大基本欲望，他没有叫你去干别的，包括什么欢迎呢？臣服允许啊，这些乱七八糟的都不是

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 10:15:16

要去改变

我 2020-10-08 10:15:53

三大基本欲望才是背后的东西。三大基本欲望让你试图去接纳，试图去抗拒，这两者的背后都是三大基本欲望

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-08 10:15:53

这也是想要控制的欲望

查看全文

我 2020-10-08 10:16:10

不管你接纳还是抗拒，你背后都是想要改变的欲望

乐道(wxid_9wiksc4tmy7b11) 2020-10-08 10:16:10

这里有一个心和脑的问题。 如果是头脑在接受允许臣服，可能是压抑。 如果是心接受臣服就没有问题。 从心层面的接受就是在释放抗拒。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 10:16:20

抗拒就是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:16:20

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:16:22

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:16:23

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:16:24

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:16:25

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:16:26

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:16:28

不用争论了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:16:32

音频就在这里

原始释放法学习群 2020-10-08 10:16:32

wxid_vpq9vqijspxa22: 莱斯特不是经常说，放下让上帝去接手，这不是臣服？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:16:35

beingness 里面

原始释放法学习群 2020-10-08 10:16:40

ft19830502: 臣服，怎么可能还会有要改变的欲望，都没有一个“我”了。

原始释放法学习群 2020-10-08 10:16:55

ft19830502: 到底修什么啊，真是。。。无语

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:16:56

不，臣服这件事，莱斯特后期只说通过释放来臣服

我 2020-10-08 10:16:57

他这里说的不是释放法

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:17:09

但是"接受"这件事我要说一下

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:17:12

我们现在看的书大部分是从英文翻译过来的，有条件的话我觉得大家多看些英文资料或者课程

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 10:17:20

这是没错

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-08 10:17:23

ft19830502：就是要释放，才能臣服

我 2020-10-08 10:17:29

莱斯特他说了很多方法，但是释放法是其中一个

原始释放法学习群 2020-10-08 10:17:32

wxid_vpq9vqijspxa22：释放自我，臣服大我

我 2020-10-08 10:17:55

释放法里面没有臣服

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:17:55

beingness 是这么说的

我 2020-10-08 10:17:59

只是释放到自由

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:17:59

英文和中文有很多不同

原始释放法学习群 2020-10-08 10:18:01

ft19830502：所以，群主的释放是为了什么？不是臣服，那他在修什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:18:26

当你释放一个很长时间的习惯时

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:18:26

反正我臣服之后，感觉好很多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:18:34

莱斯特举的例子是抽烟

我 2020-10-08 10:18:57

你感觉好很多，你可以去尝试，但是不要去混淆到释放法里面。随便一个法门，随便修一修都会觉得好好一些，但这不是释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:19:00

他首先让学生先去 accept to smoke

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:19:04

接受抽烟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:19:23

也就是说抽烟是 OK 的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:19:42

为什么呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:19:45

莱斯特后面解释了

原始释放法学习群 2020-10-08 10:19:54

wxid_vpq9vqijspxa22：个人意见喜欢接纳的可以跟随沙因大师，但无论哪条路，臣服是必须的吧，你就是大我，不臣服不就分裂了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:20:15

因为如果你认为抽烟是不对的，你甚至没办法开始去想释放它这件事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:20:39

所以在释放之前 accept 这件事，确实是莱斯特本人说的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:20:50

但是不是用 accept 代替释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:21:03

是在接受这件事之后，面对它，然后释放

原始释放法学习群 2020-10-08 10:21:07

wxid_vpq9vqijspxa22: 四念处说通过专注于抽烟，可以看清你的念头[呲牙]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 10:21:27

这个没错，我觉得大家没有说释放法是臣服，而是说最后会去到这个方向，群主我感觉他对于这个太抗拒了吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:21:27

后期音频 beingness part 1

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:21:47

臣服的问题我觉得没什么好讨论的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:22:03

不释放，你就没办法臣服

我 2020-10-08 10:22:09

@风?这个抽烟的例子，他其实是先试图激发再试图释放

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 10:22:09

是啊

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 10:22:12

没有人否认这个

原始释放法学习群 2020-10-08 10:22:16

对！就是！

查看全文

我 2020-10-08 10:22:27

臣服不是释放的目的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:22:43

他的意思是，你如果不接受它，你就没办法开始释放

查看全文

我 2020-10-08 10:22:49

臣服是压制法，跟释放法不搭边

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:23:00

比如说你觉得抽烟不对，你就根本不想看它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:23:17

你得把它仅仅当作一种 feeling

我 2020-10-08 10:23:34

释放法的目的，不是去臣服什么，是直接把所有的限制性信念都释放了，包括死亡恐惧，你还要沉浮什么？头脑都没了，沉浮什么？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:23:34

接受抽烟是 OK 的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:23:44

然后你才能让情绪浮现

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:23:55

臣服是接纳，不是抗拒

我 2020-10-08 10:24:03

接受抽烟，不接受抽烟，都去释放背后想要改变的欲望

原始释放法学习群 2020-10-08 10:24:04

ft19830502：谁跟你说的释放的目的是臣服，释放之后，自然的臣服。

乐道(wxid_9wiksc4tmy7b11) 2020-10-08 10:24:06

认同

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:24:22

臣服，surrender 的意思，不是我们一般理解的意思

原始释放法学习群 2020-10-08 10:24:29

ft19830502：脑子啊脑子！

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-08 10:24:46

[表情]

我 2020-10-08 10:24:50

释放之后也没有臣服，你臣服什么？头脑没了，你臣服什么？谁臣服谁？你想要臣服，你还是有个头脑，释放之后没有头脑了啊！

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-08 10:24:50

ft19830502：还臣服法，群主自己创的吧，我们都没有听过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:24:50

let go and let god

我 2020-10-08 10:25:08

臣服其实只是个头脑的诡计而已

原始释放法学习群 2020-10-08 10:25:08

ft19830502：[捂脸][捂脸][捂脸]鸡同鸭讲

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 10:25:11

小我的臣服

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:25:21

但是如果你不释放，说让上帝做，你不会成功

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 10:25:23

就是头脑的消失

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:25:24

这也是莱斯特说的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 10:25:25

一个道理

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:25:27

为什么呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:25:31

因为 karma 在运作你

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:25:50

我们不需要讨论如何让上帝做，只需要释放

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-08 10:25:58

是。如果开始评判抽烟这个行为，就进入了思维的迷宫，而不能去感受，做释放了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:26:15

把自己挪走

我 2020-10-08 10:26:32

@风?释放法跟交托法也是不同的法门，如果你总是混在一起讲更加会混淆。释放不仅有助于交托，有助于接纳，有助于其他一切，但是释放法不是这些东西，释放法是另外的一个体系，他不谈这些

我 2020-10-08 10:26:51

释放就是释放，没有这些东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:27:16

也不是交托法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:27:29

没有"交托"这件事要去做

我 2020-10-08 10:27:39

莱斯特讲的很多东西，他不是释放法的内容

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:28:18

因为当你想要"交托"时，实际上还是没有释放掉那个想要交托的欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:28:34

从理论上我们应该怎么理解呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:28:40

kiss theory

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:28:51

keep it simple

我 2020-10-08 10:29:09

释放法跟压制法的区别就是，释放法把那个阻碍都释放掉了，压制法是用一个新的信念去压制阻碍的信念。什么接纳允许欢迎臣服冥想都是压制法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:29:12

当你发现自己停止释放了，你就没有跟随六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:30:16

我 2020-10-08 10:30:21

释放法入门的时候，他确实不不是很纯粹，有一些语言的辅助，但是到释放法高阶的时候就会很明白，释放，只是释放，只是持续释放。其他什么都不要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:30:22

接受是另一个问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:31:10

也就是如果不接受抽烟，你可能会和"抽烟是不对的"打架

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:31:23

fighting for

我 2020-10-08 10:31:50

@风?这个抽烟的问题就是其实是双面释放，就是正反都去激发，然后借此去释放激发出来的东西

我 2020-10-08 10:32:12

抽烟好，然后释放背后的各种信念，恐惧。抽烟不好，然后释放背后的各种信念恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:32:50

它的意思是释放一个长久的习惯，你需要先接受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:33:15

因为你逃避它的习惯性比较强大

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:33:24

好好看看释放法六步

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:34:20

第二步接受

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:34:27

情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:34:31

不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:34:41

释放法流程里面没有接受情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:35:04

莱斯特说的实际上是"接受事件，允许情绪浮现"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:35:20

let it up， let it go

我 2020-10-08 10:35:39

相对于压制法，释放法更难获得各种顿悟，各种超自然的体验，但是释放法优点就是阻碍越来越少，释放越来越深，真正稳扎稳打，不需要那些花的胡俏的东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:36:07

我闭关持续释放了五天

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:36:09

我 2020-10-08 10:36:17

怎么样？分享下

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 10:36:26

我昨天释放了好长时间，但是一直卡住，我也去释放想要改变卡住的欲望，但就是一直放不了，感觉那一堆感觉还在运作，始终还有努力在

我 2020-10-08 10:36:29

我也想闭关，但是家里不允许啊！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:36:57

到第三天就不用睡觉了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:37:01

精神很饱满

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:37:19

但我第五天又忍不住瞄了一眼

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:37:23
手机
我 2020-10-08 10:37:28
[捂脸]
我 2020-10-08 10:37:46
这个都没事
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:38:07
嗯，这个状况经常会有的
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:38:27
卡住对你来说也是一个很长久的习惯
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:38:35
允许情绪，面对他，接受他，对他说 yes，意思差不多吧
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:39:02
不是接受情绪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:39:08
是接受一个习惯
整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 10:39:17
感觉硬冲也不行，放手也放不掉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:39:17
然后让你对它的感受浮现
整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 10:39:49
好的，我试试
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:39:55
卡住的这个时候，你要释放的东西已经换了
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:40:00
好吧，差不多
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:40:09
你要释放想要改变
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:40:32
因为这个卡住它实际上是一个程序
？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-08 10:40:34
有点懂了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:40:50
如果你不释放它，它会一直运作你
整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 10:40:51
我就是在释放想要改变，但貌似不管用
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:41:03
你怎么释放的？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:41:14
流程是一样的
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:41:15
接纳他@整两笼大包

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:41:26
首先你要 be aware of it
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:41:29
@整两笼大包?你现在是抗拒
整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 10:41:33
记得你们刚开始讨论释放想要改变的时候，我随便试了一下，感受真的自己松开了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:41:55
也就是你要觉察到想要改变
整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 10:41:55
但昨天我释放一整天，感觉反而原地不动
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:42:16
当然会这样，你带了很多抗拒在其中
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:42:24
你想要控制它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:42:40
如果你特别想要控制释放时发生什么状况
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:42:43
你就会卡住
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:43:02
因为想要控制=缺乏控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:43:10
原理是很简单的
整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 10:43:13
是的，我想要控制释放进程，然后也在努力释放想要控制，但还是卡住了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:43:30
所以当你想要控制释放进程时，你就要注意到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:44:09
然后你要注意到你想要通过什么来控制释放进程
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:44:24
比如说你握紧拳头
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:44:34
比如说你努力搞清楚现在的感受是什么
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:45:02
比如说你身体会把情绪仅仅攥住
整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 10:45:10
我释放的时候呼吸都不由自主的控制起来，仿佛只有呼气的时候才算放开
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:45:13
你知道为什么这时候释放不掉吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:45:22
因为这是个很强烈的习惯
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:45:32
它背后有很多很多的情绪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:45:42

你却打算一次性把它们释放掉

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:45:58

释放了一下，开始有单即使现在是凌晨

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:46:04

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 10:46:14

那我只要继续释放就可以了吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:46:32

如果你卡住的时候

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:46:38

注意到自己想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:46:51

然后放松地看着这个想要控制

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 10:46:53

@整两笼大包?我有些不同的建议，但是我怕会被喷，所以我还是不说

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:47:02

试着释放它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:47:18

你不是在释放所有的想要控制，你只需要释放现在看到的这一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:47:30

这是我个人处理卡的经验

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 10:47:33

好的，我试试

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:47:40

你释放一点想要控制，就感觉顺畅一点

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 10:47:49

适当的时候我确实想要把所有感受一网打尽

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:47:54

然后你邀请更多的想要控制被释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:48:36

有时候你会持续释放这个想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:48:44

释放一两个小时

我 2020-10-08 10:48:54

我这几天也是经常释放，然后突然持续释放的整个要点都突然出现在脑海，太简单了，就是去释放想要改变情绪欲望恐惧的欲望。从死亡恐惧到所有基本欲望，包括所有情绪，背后都是那个想要改变的欲望在压制。想要改变死亡恐惧，造成死亡恐惧压抑在内心，并且表现出对外的三大基本欲望。然后继续想要改变对外的三大基本欲望，造成对外的三大基本欲望压抑在内心，产生各种对外的情绪，继续想要改变各种情绪，造成情绪压抑在内心，对外产生各种情绪表现。释放想要改变自己的各种情绪感受的欲望，就是放开那只抓着的手。抓着的那些东西都会自然上浮离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:48:58

终于把这个想要控制释放过程的强烈惯性释放掉了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:49:13

那时候你后面的释放就会变得顺畅起来

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 10:49:26

但我应该有一次算是成功的经验，前晚入睡前的时候我就不带有期待的释放，然后应该释放了半个小时，突然间头脑就开阔了，很轻松的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:49:29

因为运作你卡住的那个程序被释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:49:31

就是这么简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:49:51

嗯，有时候你会卡，有时候你不会

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:50:12

但是你要让这个程序在里面运作你吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:50:30

你可以决定释放掉这个习惯性地控制，这样你就基本上不会卡了

我 2020-10-08 10:50:48

想要改变的欲望就是卡，死亡恐惧也是这样卡住的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:50:51

而不是等待你不卡的时候再释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:51:28

这一段我发过去，估计很多人都会卡住

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 10:52:16

呵呵?? 还是这样讨论的好呀 听到了大师们的好多真知灼见[玫瑰][咖啡]

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 10:52:36

我再好好斟酌一下你的话，然后就开始释放了

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-08 10:53:08

今天学到好多[强]

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 10:54:46

谢谢@风?的解答

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-08 10:54:52

感谢[抱拳][抱拳][抱拳]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:55:01

有帮助就好

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 10:55:07

感谢??风大师[呲牙][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:55:15

不是大师

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:55:24

只是释放法学生

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:55:42

等会儿我还要接着闭关释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:55:51

回见

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 10:56:46

希望在群里多看到大师的指导[强][呲牙]

我 2020-10-08 10:57:47

释放各种把恐惧欲望情绪感受卡在内心的这些卡子，就是在放手，让这些东西离开

我 2020-10-08 10:57:58

这是持续释放的原理

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-08 10:58:49

我总是把很多看的很好的东西收藏起来，收的太多了，却没有顾得上释放[捂脸]，又怕错过，请问释放什么？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:59:09

@整两笼大包?对了，你释放卡住的时候是不是很不想承认自己卡住

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 10:59:16

想要改变想要安全

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:59:22

很想跳过去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:59:33

这个就是想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:59:53

觉察这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 10:59:56

释放这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:00:22

觉察到这个想要改变也只是一种 feeling

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:00:46

然后它和所有其它 feeling 一样，都可以直接放手让它离开

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-08 11:01:18

我也是

查看全文

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-08 11:02:06

我本来还和释放法沾边 后来变成臣服接纳了

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-08 11:03:28

@???怎么说

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-08 11:04:45

接纳 比 抗拒要进一步，但是仍然含有小我“认同”的倾向，并没有完成释放，觉察 到直接释放就好了，好处坏处/贪爱厌恶都要释放，双面

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-08 11:04:45

我就卡在想要改变胸腹部模糊不清感受的欲望上

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:05:27

我们现在讨论接纳臣服没什么意义

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:05:42

包括让上帝来做

我 2020-10-08 11:12:58

接纳分两种，一种是释放法里的释放了大量三大基本欲望后自然的接纳的那个接纳能级，一种是碰到什么事情什么情绪去试图直接接纳的一个方法。这两个是不同的。前者是通过释放

法释放三大基本欲望，让自己能级不断上升到了接纳能级，继续释放，就会超越接纳能级到平和能级。后者只是说碰到事情去试图接纳，让自己没那么痛苦，这不是释放法。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:13:43

很多人会那样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:14:36

情绪冒出来时，和自己说"算了，接受它吧"，让自己的情绪从贪求愤怒这些层级低到冷漠万念俱灰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:14:44

这是一种压抑

我 2020-10-08 11:14:55

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:16:49

莱斯特说 move up

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:17:04

上升，是莱斯特的释放法教导的一部分

我 2020-10-08 11:17:12

这种压抑式的接纳，其实有的时候也会有作用，因为有的时候因为你去接纳，就会从之前的角度跳出来，发现一个更广大的角度，就像旁观者角度，会发现事情没那么糟，然后就获得了一些智慧，虽然背后的抗拒的东西没有释放掉，但是也算是有收获吧！但是这不是释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:17:18

如果情绪没有往上走，你就没有释放

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 11:17:45

这样说是没有错。

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:18:22

这点很容易证明给自己

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:18:35

这个方法是检验的方法

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-08 11:18:43

@ 奶糖?能否具体分享一下？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:18:49

如果，你的情绪，没有往上走

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:18:57

那么，你就没有释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:19:23

很简单的东西

我 2020-10-08 11:19:46

是的 能级会因为不断释放而提升

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-08 11:20:38

@风?在你们看简单，在初学者还摸不着门[捂脸]

我 2020-10-08 11:20:42

我发现我开始要脱离愤怒能级，要上升到自傲能级了[憨笑]

我 2020-10-08 11:21:03

所以这段时间我的发言都非常强硬，直接

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 11:21:32

这个对于自己诚实都是非常清楚的有没有释放掉

我 2020-10-08 11:22:13

要真正处在这个能级，你才会知道这个能级到底是什么。之前对这个能级的猜测其实都是错的。真正处在这个能级才会知道这个能级的细微之处

我 2020-10-08 11:22:50

有没有释放掉不是说靠自己是否诚实，靠的是持续释放

我 2020-10-08 11:23:05

三问句甚至都可以不回答

我 2020-10-08 11:23:13

只是问就行

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 11:23:33

我是说你有没有真正释放自己真实的面对一下内心是清晰的

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 11:23:43

我没有说诚实来释放

我 2020-10-08 11:24:38

这个怎么说呢？也很难说，因为你不可能一次释放到底，内心有很多的情绪能量的。释放了一点，算一点。[憨笑]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 11:25:15

那没办法啊。只有一次次来。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:25:32

持续释放的效果很大

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-08 11:25:33

@风?@我是无限?感谢[玫瑰]

我 2020-10-08 11:25:35

如果是持续释放一个情绪倾向，当释放了很久，终于释放掉的时候，那种解脱是非常非常清晰明白的，非常的喜悦和自豪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:25:45

持续释放一天抵得上你断断续续释放好几年

我 2020-10-08 11:26:06

是啊[捂脸] 真的有可能这样

查看全文

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-08 11:30:06

@风?持续释放是针对一个感受释放吗？还是释放完这个感受再换另一个感受？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:30:49

就是持续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:30:58

实际上我刚刚听音频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:31:13

莱斯特说的是"make release constant"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:31:32

就是让它成为像呼吸一样的常态

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:31:40

这是什么意思呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:31:48
你并没有任何时候不在释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:32:02
就像一次呼吸接着一次呼吸一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:32:07
一次释放接着一次释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:32:40
但你现在的习惯是"一次压抑接着一次压抑"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:32:44

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:32:54
通过释放，让释放成为你新的习惯

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-08 11:33:20
如何在平时，没有安静坐下来的时候，释放

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-08 11:33:27
是的，真像洋葱一样，一层压着一层

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-08 11:33:39
比如在做其他事，然后头脑背景在释放

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-08 11:33:46
那就快很多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:34:51
你的头脑对做事真的有帮助吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:34:53

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:35:22
只要释放，事情就能被完成

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:35:32
不需要一边"做"事，一边释放

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-08 11:36:28
就是做事时，有情绪出来呀

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-08 11:36:42
怎么做呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:36:53
释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:37:06
只是去继续释放

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-08 11:37:37
在坐下来静静的释放吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:37:58
熟练了就不用刻意坐下来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:38:05
你越释放，释放就越容易

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-08 11:38:14

我的能量层级还在恐惧阶段[捂脸]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-08 11:38:20

哦，好的

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-08 11:38:52

我的在抗拒，控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:39:04

莱斯特说世界上95%的人都在万念俱灰，悲苦，恐惧的状态中

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:39:10

他称之为拥有状态

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:39:21

把拥有更多=幸福

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 11:39:27

所以，这没什么

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-08 11:39:53

感觉神仙们打架

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-08 11:40:02

听不懂啊听不懂

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-08 11:40:30

继续释放[呲牙]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-08 11:40:59

继续释放[呲牙]

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-08 11:41:08

感觉只有释放

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-08 11:41:26

感谢各位的讨论，帮助很大??

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-08 11:42:43

观察自己平时大部分时间处在什么情绪下就大概知道自己在什么能量层级了，大部分人的确是莫名的恐惧状态，即使看起来乐观的人也是一直试图用各种娱乐乐观来掩饰恐惧

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-08 11:44:06

患得患失也是恐惧的表现

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-08 11:44:34

释放完了差不多就不会患得患失了

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-08 11:45:49

会了不难

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-08 11:45:51

赞美宝贝们

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-08 11:46:54

[鼓掌][鼓掌][鼓掌]感恩哦

原始释放法学习群 2020-10-08 11:47:36

ft19830502：@丰盛喜悦安详?我是从2018年底开始彻底转向内在。下决心要臣服，跟随宇宙安排，开始专注释放，不去解决外在的问题。（我不是以臣服为修行的方式，而是以释放头脑喜好评判模式信念为修行方式，跳出角色自然臣服，其实也没有所谓臣服的概念。）不自作主张，不自己行动，只是释放，等待安排。放下个人喜好，评判和标准。被动的生活状态。路上的挑

战很多，因为剧本很强大，头脑很强大，但是只关注释放，宇宙都有照顾我，其中的完美事件太多了，细微末节都在照顾。我就更关注释放，我的终极目标是觉醒。

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-08 11:51:01

@ 奶糖?[强][强][强][抱拳][抱拳][抱拳]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-08 11:52:31

有时外在问题很急迫，大脑控制不住总想着这些问题，很难释放掉[捂脸]

我 2020-10-08 11:52:36

@ 奶糖?释放法是释放三大基本欲望，你这是修改了释放法。

我 2020-10-08 11:53:41

也就是说你根本就不是用的莱斯特真正传下的释放法，只是一些皮毛而已

原始释放法学习群 2020-10-08 11:53:42

ft19830502：你说什么都是对的，我不跟你争，你觉得是就是好了。我一个字没改，谢谢你了。

我 2020-10-08 11:54:08

如果你不想要真正学释放法，就请出群吧

我 2020-10-08 11:54:40

这里不是一个闲聊的，或者把自己自创的更改的法门混淆成释放法的群

我 2020-10-08 11:55:06

这个群很严格的，他不能随意更改或者自创

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-08 11:55:25

别在释放法掺杂其他的

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-08 11:56:09

保持原始难得也是对老头子的尊重

原始释放法学习群 2020-10-08 11:56:42

ft19830502：我释放欲望，放下需求，但是宇宙给我安排的妥妥当当，想都想不到的给到我，有什么奇怪？有什么问题？

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-08 11:56:51

我见过很多各种灵修理论都很懂的 讲理论头头是道 好像已经开悟了 实修都是垃圾

我 2020-10-08 11:57:07

没问题啊，但是你到一个专门学习是释放法的群里分享这些就是问题

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-08 11:57:19

主要是太多掺杂自己东西主观篡改的了就像那个传话游戏传到后面就已经面目全非了，一点释放法影子都没有了

我 2020-10-08 11:57:39

就像人家学的是汉语班，你偏偏在汉语班里去讲英文一样的意思

我 2020-10-08 11:58:13

任何法门，你去修行都会有效，没有否定你修的不好的意思

原始释放法学习群 2020-10-08 11:59:33

ft19830502：你到底在抗拒什么，说别人的时候头头是道，却无法看到自己的头脑强大，也不愿意去接纳别人有所改变提升的事实。

我 2020-10-08 11:59:54

很多法门都是一个体系的，他规避了这个法门的一些障碍，如果你单独把里面的一些东西拿出来，再创自创成一个法门就会有问题。

原始释放法学习群 2020-10-08 12:00:02

ft19830502：好了，再见，我也是跟你无话可说，但是，你应该质疑一下你自己的头脑，顽固不灵

我 2020-10-08 12:00:17

你是放的真的很好，赞美您，但是请您出群吧！

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 12:00:58

[捂脸]

我 2020-10-08 12:01:02

即使一个开悟者，在本群也必须遵循本群是犯法的规则

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-08 12:01:43

[捂脸]

我 2020-10-08 12:02:04

最起码他不能随意的去混淆释放法

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 12:02:22

…

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-08 12:02:42

@ 奶糖?是我请奶糖分享的[捂脸]

我 2020-10-08 12:02:46

他可以谈他的方法，相互促进，但不能把他的方法说成释放法，或者说把释放法说成他的方法，这种随意混淆，其实就是半桶水

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-08 12:03:09

赤裸裸的求认可欲可惜没看见[呲牙]

我 2020-10-08 12:03:36

比如你喜欢沉浮，你可以在群里来谈一谈，但是直接说释放是为了臣服，释放就是臣服，这完全是在胡说

我 2020-10-08 12:04:32

臣服挺好的，但臣服不是释放法。这里面区别真的非常大

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 12:05:03

额，我……

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-08 12:05:12

到别人地盘就尊重别人规矩，群主指出如果愿意呆群里就接受，不愿呆群里就离开就这么简单

我 2020-10-08 12:05:15

愿意臣服，其实背后的决心很大，带来的智慧和体验会很多

我 2020-10-08 12:05:37

但是释放法是另外一条路，是另外一个体系

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 12:06:00

臣服是奉爱途径

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-08 12:06:02

我想每个人释放的过程和经验是不一样的，大家分享自己的经验有助于我们学习的

我 2020-10-08 12:06:05

非要把它们混在一起，这里面就有问题。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 12:06:12

我再贴一段莱斯特自传的话

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-08 12:06:24

@丰盛喜悦安详?搞杂了是害人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 12:06:52

There is a natural way for each nature to achieve realization. What's natural to you is the best way for you. That's why there are four major ways that embrace everyone's nature. 每一種本質(nature)的人都會有一種自然的途徑來達成覺醒，對你而言最自然的方式，就是對你對好的途徑。這就是為什麼會有四種涵蓋所有人本質(nature)的主要途徑的原因。 The four ways are the rational, which is the mental way; the scientific, which is the specific methodological way; the emotional, which is the love and devotional way; and the active way, which is rendering selfless service to mankind. 這四種途徑是：理性的，就是心智途徑；科學的，就是特定方法學(methodological)的途徑；感性的，就是愛和奉獻的途徑；以及行動性的，就是實踐對人類無私服務的途徑。 ?~~?~~?~~? To uncover yourself it takes only wanting to and looking in the right direction. 要揭露你自己，所需要的就只是想要的欲望和正確的方向而已。

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-08 12:06:52

[捂脸]

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-08 12:07:07

释放法讲臣服容易造成假释放，臣服掺杂释放容易假臣服最后夹生了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 12:07:54

臣服是奉爱途径

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-08 12:07:59

一门深入有道理的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 12:08:11

love and devotional way

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 12:08:18

释放法是科学途径

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 12:08:22

特定方法学

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 12:08:39

specific methodological way

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-08 12:10:32

初修特别不能学杂，浪费自己时间，冤枉走弯路

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 12:10:53

不同途径的要求不一样

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-08 12:10:54

我试过接纳 结果我能量越来越低

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-08 12:10:59

群猪也是走了不少弯路的[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 12:11:09

科学途径就不能删改方法本身

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 12:11:28

因为它是通过特定方法来做，来验证

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 12:11:29

你是在头脑里了吧当时，头脑本就非常容易用概念自我说服的

查看全文

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 12:11:39

那都不叫接纳了

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-08 12:11:44

每个适合自己方法不是绝对的，可以自己找自己合适的，这没事！

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-08 12:12:00

@Bruce?因为是假接纳，头脑勉强舒服接纳根本自欺没有意义

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 12:12:11

天性不同的人可以选择自己合适的途径

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 12:12:17

那就是忍受呗

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-08 12:13:07

释放法掺杂臣服就会搞成头脑假释放

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-08 12:13:34

@???要看自己合适不合适

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-08 12:13:58

对，看自己适合哪种就一门深入

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-08 12:14:10

反正我不适合

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-08 12:14:56

你看开悟大师方法都不一样，既然群主要求只谈释放法，遵守社区规定就行，没有谁是错的。

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-08 12:15:20

「Bruce：我试过接纳 结果我能量越来越低」 - - - - - - - - - - - - - - - - 我也是 我就纳闷我怎么老是万念俱灰

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-08 12:15:20

大家多讨论一些高频事

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-08 12:15:21

是的，主要是怕误导别人，保持简单

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-08 12:15:25

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-08 12:16:12

老头子说了，保持简单，其实过多涉猎也是贪欲，贪多嚼不烂，一门深入最快

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-08 12:16:24

@???赶紧释放吧

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-08 12:16:50

怪不得大家修得都犯困

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 12:17:01

都释放去吧

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-08 12:17:04

嗯！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 12:17:06

持续释放很 high 的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-08 12:17:08

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-08 12:20:42

@???灵修圈 里面凡是在你面前讲理论掺杂一堆乱七八糟的 基本上都是骗子

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 12:23:41

贵圈很乱 群主确实算是一股清流

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 12:24:10

不过别太打击有些群成员了[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 12:24:28

引导之求同存异

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 12:24:58

当然李国辉那些骗人的是不能容忍的

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-08 12:25:18

李国辉是谁

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 12:25:59

分享下想法就是骗人有点过于恐惧了吧

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 12:26:13

这不是进入头脑先评判和想象了吗

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 12:26:48

台湾的做资金盘的已经被踢了好像

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 12:27:00

灵性圈有多乱，这么多年大家走过来也是清楚的

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 12:27:20

但也没有必要搞的一惊一乍

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 12:27:27

当然群里有群规是没有错

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-08 12:27:43

那就别掺杂其他的东西

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 12:28:14

修过几年之上的，走过弯路谁没有，因为走过所以更加清明，看你如何对待了。

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 12:28:43

有人发表看法就说是骗我说的是这个不敢苟同

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 12:29:42

如果你非常恐惧被骗，那就去释放吧 。走到一定阶段，这点都看不清分不清那还修什么

我 2020-10-08 12:30:00

你误会了，他说的是之前群里一个骗钱的

我 2020-10-08 12:30:15

骗钱搞传销炒币的

我 2020-10-08 12:30:47

利用释放法做掩护，说炒币也是释放带来的

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 12:31:04

@我是无限?那是我错解了。

我 2020-10-08 12:32:21

但是我看到有一些道友也相信了[憨笑]不知道会不会跟着他一起干

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 12:34:15

??

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 12:34:54

[汗]

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 12:47:50

释放了好一会，感觉还是漂浮在一些感受上，没办法看清到底因为什么卡住了

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-08 12:49:23

??你是故意的吗？

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-08 12:49:41

[表情]

原始释放法学习群 2020-10-08 12:58:10

"Annie"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 12:58:28

放轻松。也许去唱唱歌、跳跳舞，再回来释放就有感觉了

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 12:58:33

[旺柴]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 12:58:54

越执着，有可能越难

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:00:18

因为当你执着的时候、想用尽全身力气去做的时候，在精神层面时你把自己变弱小了——你不相信自己轻轻就能做到，所以很用力，这样就给自己了很大的压力、思想负担

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:00:42

当你相信自己能够做到的时候，你才是强大的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:01:07

这种强大的能量会把你垫起来，你才能够更轻松的达到目标

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:02:20

强大与弱小，就在一念之间——你的不自信让你陷入了幻相中，以为自己很难做到、必须拼尽全力才能做到

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-08 13:02:44

[强]

查看全文

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-08 13:03:56

当觉得自己很弱小时，就没有力量。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:04:57

是的，所以越急于释放，有可能越难——因为当你着急的时候，你已经陷入幻相里了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:05:56

陷入了时间的幻相、陷入了担心自己做不到、认为自己不是本自具足所以导致没自信的幻相

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:06:29

我这两天就发现了，身体会自动释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:07:42

我是前天晚上开始第一次使用释放法，以及昨天释放了几下，心态比较放松

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:08:46

我发现，即使我没在释放的时候，也会偶尔感到胸口位置排气（负能量）的现象，每次大约一两分钟——所以我感觉可能是，当我发出了释放的这个指令后，虽然我没有一次性就释放完这个卡点，但是我的指令会一直停留在潜意识那里，只要轻轻的保持释放的意念，潜意识就会时刻继续执行这个指令[奸笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:09:37

当然，我这才刚开始。估计以后的排气现象还会越来越多的

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-08 13:09:49

[强][强][强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:10:16

[社会社会][社会社会]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:12:16

放轻松。我们并不是完全为了释放而来，我们也是为了体验生活才来到地球

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:12:35

所以，觉得释放很困难的时候，不妨去体验一下生活

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:13:01

先放松自己

九天鳳凰(wxid_lkvvs2f1580n22) 2020-10-08 13:13:01

我是放鬆的情況下，身體自動就會開始釋放了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:13:42

一直执着于释放，这也是一种精神上的紧张，紧张就不容易释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:13:52

是的，放松很重要

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:14:29

毕竟挑着五百斤的担子不容易跑得飞快

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:14:43

所以先放下负担，轻松一点

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:15:09

执着和不执着也需要灵活切换，调整状态

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 13:17:30

刚才释放过程中我发现了一些东西，我的内心有一大团感受，就像一个球一样困在内心出不来，我能感觉这团感受也想要自己出来，但我无法察觉是什么困住了它

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 13:17:36

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 13:18:15

就像这样，它的表面还有小小的三大基本欲望，我用释放法放开了他们，但唯独放不开这团大能量

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 13:19:10

我感觉这是一个很强烈的程序，但我不知道它是什么，也放不开它，现在它又被压抑下去了

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 13:19:22

[汗]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 13:20:09

你是和他杠上了吧，你在用头脑做释放法吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:20:53

说不定这一团就是着急的能量[旺柴]总觉得自己有什么想要完成，忘了自己本自具足

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:22:17

一口吃不成胖子。一步一步来最稳妥哈

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 13:23:10

但这是感受自己浮现上来的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:24:19

说不定是今天无缘。可以明天再试试[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:25:07

我们身上的业力都是积累了几千几万年的，释放起来肯定要点时间的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:25:15

不差这一天

然(dancing-moon) 2020-10-08 13:25:47

你能放下想要改变这模糊感受的欲望嘛

然(dancing-moon) 2020-10-08 13:26:09

想要搞清楚它的欲望嘛

然(dancing-moon) 2020-10-08 13:26:16

继续释放

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 13:26:23

这团感受很清晰，我也放下了所有附着在上面小小的感受

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 13:26:52

但就是放不开这个大感受

然(dancing-moon) 2020-10-08 13:27:11

这就是在控制啊

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:27:25

[奸笑]不如先放下，出去蹦个迪，回来再说

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 13:28:14

你这是在用释放法玩游戏，你不想要自由才这样说

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 13:28:22

我是真的想放下

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:28:41

不，这是先把烦恼转为快乐，反而更自由

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:29:03

你正在把自己变弱小，你却没发现

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:29:51

强大的人，没烦恼[坏笑]

然(dancing-moon) 2020-10-08 13:39:57

觉察不到控制和认同，会反复的陷入释放而释放不出来的循环

然(dancing-moon) 2020-10-08 13:42:48

有些控制和认同很微细，狡猾

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:43:22

当你深深的相信自己没有做不到的事情时，你就开始给自己松绑了，这就正在开始脱离控制

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:43:48

当你陷入着急，你就是受控的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:44:12

解不开谜团，只是时间问题

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:44:28

时间是幻相

然(dancing-moon) 2020-10-08 13:44:51

问题是你真的相信嘛，呵呵

然(dancing-moon) 2020-10-08 13:45:13

修行最怕自己骗自己

然(dancing-moon) 2020-10-08 13:46:26

时间是幻象，你是没有问题的，一切都可以做得到的，你真的相信嘛

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:46:40

我可以换一个角度说：修行的第一步是要先开心，把你的心打开了，才会有更多的正面能量进来，用能量把你的高度垫起来。当你被垫起来了，才更容易触摸到你想要达到的那个目标高度。否则，当你处在情绪低落、烦恼、郁闷的时候，你是把自己变弱小的，这种不够强的精神能量就不容易支持你去解开你的谜团

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:47:28

你可以自己亲自对比一下就知道了，你开心、平和的时候，跟你烦恼、郁闷的时候，修行的效果也会有差别

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:48:00

因为前者是你意识能量强大的时候，而后者是你意识能量弱小的时候

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:48:32

当你是前者状态，你的频率接近于神。当你是后者状态，你的频率接近于受害者

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:49:15

神和受害者，能做到的事情当然是不同的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:50:14

然而真相是，我们本来就是神。只不过是我们内心的限制性观念和意识幻相，让我们变得弱小、变成了受害者

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:50:43

修行，就是把这些限制不断放下的过程

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:51:13

把肩上的几千斤重担放下的越多，你才容易飞起来

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:53:04

释放法很好，但当你感觉很难释放的时候、很痛苦的时候，那不如先尊重自己的感受，顺应形势，去做点别的事情，转移注意力后再回来进行释放，有可能比之前更容易

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:53:32

放下心头的负担、放松的去做。这就是我想要表达的

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 13:55:06

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:57:09

我说这些不是为了讲灵性，而是出于爱、出于关心一个人的心理状态，所以才表达了这些

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 13:57:42

无论你是否接受，这都是你的自由意志的选择

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 13:58:19

莱斯特的东西不是用来评判别人的一个标准。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 14:03:40

[社会社会][社会社会]我的目的很简单，只是希望有人在卡住的时候、迷在了概念定义的框框之中时，可以放下心障，给自己松绑，轻松面对一切事情。因为我感觉，轻松开心的释放，比苦大仇深的释放，更顺应人性哈[呲牙][呲牙]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-08 14:04:29

@o?灵活变通

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 14:05:03

是的[耶][耶][耶]

查看全文

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-08 14:11:34

@o?没错没错，赞同

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 14:12:50

[社会社会][社会社会][社会社会]

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-10-08 14:28:48

[表情]

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-10-08 14:28:49

@o?轻松开心的释放，比苦大仇深的释放，更顺应人性！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 14:29:14

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 14:29:21

[表情]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-08 14:54:00

释放本来就是放轻松的，谁见过崩紧着释放的？[偷笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-08 14:55:36

[强]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 15:06:09

[呲牙][呲牙]

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-08 15:06:58

[偷笑]

原始释放法学习群 2020-10-08 15:47:39

wxid_vpq9vqijspxa22: 楼主，各说各的，你看到了吗？每个人大我让他们成道的路各不相同，你的体验或许是对的，但不一定适合其他人[微笑]你这个群的宗旨是什么，只是释放？还是让大家去理解到一切都是爱，你想到的都是大我给你所想的，还不臣服？

在水一方(wxid_fu6vnip835e722) 2020-10-08 16:06:43

@佩佩?[强]

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:13:37

所谓释放就不能轻轻松松。如果能轻轻松松，就不是人世间。正因为有那么多的苦大仇深才要去释放。而释放就是把那些苦大仇深的感觉释放掉。释放的结果是轻轻松松，但过程绝不是。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:14:52

我能够看到群主和风老师背后的爱哈，最终都是为了大家更好的生活而服务的[耶]

查看全文

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:17:02

我觉得本群宗旨在于释放，理解到一切都是爱，应该不是释放法所能达成的。

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:18:14

能问下，如何能达成理解到一切都是爱呢？是光有目标没有途径，还是有目标有方法？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:19:13

群里很多小伙伴的目的也是为了生活更轻松，不是吗？那么你也可以选择当下就去体验轻松的，当然我并没有说要因此而放弃释放[机智]我从小就觉得人类很奇怪，小学成绩搞好才能上好中学，上了好中学是为了上好高中，上了好高中是为了上好大学，上了好大学是为了找一个好工作，找好工作是为了好赚钱，赚钱是为了买房子，买房子是为了娶个好老婆，娶个好老婆是为了过上幸福快乐的生活。那么我能不能当下就选择快乐面对生活呢？这也是一种态度、一种选择

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:22:22

其实上面所说的两种路，你选择哪条都没有错。但是我今天突然说这个话题，是因为我看到了群里有小伙伴，他的脑和身体在用功，但我感觉到了他的心好像很痛苦，所以我建议可以暂时放下执着，喝杯咖啡洗个澡，唱个歌跳个舞，先把心累的问题搞定了，再回来释放

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:23:03

说来似乎选择就能达成，是很轻松的一件事。如果都这么轻而易举，还用上学学习还用读书破万卷吗？ 不正是因为这个目标的达成不容易才有了各种宗教和无数的大师和书籍的出现吗？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:23:49

当你的脑认为很难的时候，那么你的路就真的会很难，因为你在心想事成

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:24:30

你认为难，那就会真的难

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:25:17

认为难和认为容易不是口头上说的。如果你想挣一个亿真是在你认为容易你就能达成。关键是你没那个理由让你认为那是容易的事。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:25:31

你在显化自己的“很难”

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:26:18

你我显化什么决定的因素很多。不是你我想显化什么就显化什么。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:27:02

那是因为你心障太多

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:27:22

你还死死的抱着这些心障不肯放下

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:27:40

这是我看到的你的灵魂状态

王念(wxid_wboc1lgfmkw221) 2020-10-08 16:27:59

哈哈哈

王念(wxid_wboc1lgfmkw221) 2020-10-08 16:28:31

有趣的灵魂

整两笼大包(wxid_k90e40dgrupw12) 2020-10-08 16:29:00

@o?谢谢，你上面确实点到我的痛处了，我今天释放了一下午，还是陷在了各种感受和故事里，还是在表面释放

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:29:01

我倒是想放下。呵呵呵呵

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:29:02

其实你这个修法也没错

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:29:15

只是障碍会更多

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:29:27

找到适合自己的就好

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:29:43

我是比较喜欢嘻嘻哈哈的无脑修行哈

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:29:48

[呲牙][呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:29:51

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:29:56

high 起来

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:30:02

如果今天你去医院，医生说你得了癌症了。你敢说你还能通过选择而达成你的轻轻松松。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:30:15

根据自己的情况选择

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:30:50

有一些得了癌症的人，他们在得了癌症之后放下了身家，开始出去旅行、环游世界

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:31:03

环游一圈回来之后，癌症好了[旺柴]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-08 16:32:36

太高兴了[憨笑][憨笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:32:54

不客气[社会社会]放松心态后就可以继续上路啦[跳跳]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:33:22

[呲牙]说明心态很重要，对吧

查看全文

王念(wxid_wboc1lgfmkw221) 2020-10-08 16:33:45

[强][强][强]首先我没有足够的钱，我内心害怕，就不去检查啦[呲牙][呲牙]

查看全文

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:34:46

恩宠与勇气写的是肯，威尔伯写他和他爱人抗癌的心路历程。大师在癌症面前也要鼓起勇气。也不敢说轻轻松松。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:35:04

癌症就是一个对于心态的提醒。是灵魂在提醒你背负了太多不必要的东西，它不堪重负

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-08 16:35:14

忍不住喜悦来分享一下，今天去 4S 店给车子保养，保养时间 10.4 号到期，然而上一期保养送了我一张保养卷，保养时间是 8.26 号到期，我没注意到。

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:35:52

不管癌症是什么。就是这个定义，在潜意识中就等同于恐惧。

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-08 16:35:57

我提前打电话给售后的人咨询这个事，他们说叫我车开过来，他和领导申请一下，我就开过去了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:36:02

你不想放下，这是你的自由

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:36:10

根据个人情况来选择

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:36:21

@o?你怎么知道我不想放下？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:36:51

你不想放下“提升自己很难”的这个限制性的信念

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:37:02

这是一个枷锁

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:37:26

我有这样说过吗？还是你给我的？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:37:47

我感觉到的。话语骗不了我[坏笑]我看到的是灵魂状态

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:38:17

没关系，你按照你的方法去做就好

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:38:30

呵呵呵呵

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:38:48

你不相信自己

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:39:08

每个人不都得按自己的方法做吗？你不是一样吗？

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:39:42

你又在定义我似乎你比我更了解我自己。你不觉得你武断吗？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:39:50

总之，你喜欢就好[社会社会]也许你选择的苦修方法就是最适合你的

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:40:13

你怎么知道我在苦修呢？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 16:40:49

我不钻牛角尖哈，我就说我感觉到的[耶]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-08 16:40:56

不用争论，莱斯特说了，不要相信他说的，一切来自于你自己的体验。所以，去释放吧

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-08 16:41:07

开过去以后，我问他今天来的及提车吗？他们说下午就可以提走，然后售后人员就开始打单，清单打出来，妈呀，保养费用 800 多，我说我上次才 625，400 的保养卷低扣以后只需要自己出 224 就好了，售后说那我不确定卷能不能申请，今天提不了车，车先放这里，明天再来，我靠我就火上头了，不能审批你骗我来干嘛，我不如去外面做保养，当然我没表达出来，我就出门了想想就气，又会 4S 店想找他们经理。后来一想我就释放吧

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-08 16:42:51

脑袋里各种抱怨，释放后我就和平了，一会他们就通知我了，通知通过了，明天早上来提车

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-08 16:43:05

[强]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 16:43:08

[强]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-08 16:43:45

[强]

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-08 16:44:25

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-08 16:45:06

顿时别提多高兴了，哈哈??，624 保养，花 224 就可以

原始释放法学习群 2020-10-08 16:45:27

wxid_vpq9vqijspxa22: 释放不只是单纯的物理释放，心灵层面去也要释放呀，去理解你我皆一体吧[呲牙]

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:45:34

把讨论问题说成钻牛角尖。你不钻牛角尖只能说明你不求甚解。

王念(wxid_wboc1lgfmkw221) 2020-10-08 16:45:43

莱斯特的教导—— 很重要的是你得亲自领悟到： 你越能让你的头脑安静下来， 你就越幸福。做这个是很好的。 去做试验直到你领悟到它。 无论喜悦是什么， 它总是让头脑安静下来的结果， 因此而感到幸福。 领悟这一点， 你将开始放下那些把幸福依附于人或物的想法。 你将开始领悟到喜悦仅仅是驻留于真我中。 当你发现这一点， 你将不会再到没有喜悦的地方去寻找喜悦。 你将会立即放下并且只是仅仅存在于当下。 最后你到达一种不需要任何人和任何物都幸福的境界， 你只是任何时候都在幸福中。

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:46:58

@王念?这个他释放后得到的成果。

原始释放法学习群 2020-10-08 16:47:46

wxid_vpq9vqijspxa22: 当下让临在很重要[强]

王念(wxid_wboc1lgfmkw221) 2020-10-08 16:49:09

释放“释放的欲望”，我释放完了

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:50:01

@王念?这么快你就释放完了？

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:50:07

呵呵呵呵

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:51:20

我觉得你不是释放完了，是一直没有升起这个欲望。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-08 16:52:50

释放“ 释放‘释放的欲望’ ”

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:53:29

是你一直没有升起想要自由超过想要这个世界的决心。

王念(wxid_wboc1lgfmkw221) 2020-10-08 16:54:14

哈哈哈，你很优秀，知我心

查看全文

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:56:34

我们为什么没有这个决心？ 因为我们不知道这个自由有多好。我们没有享受到这个自由给我们带来的舒服感。 而这个世界给了我们太多。我们恨这个世界，但也爱这个世界。让我们放下这个所谓真实的世界去换取那个没有经历过的自由。凭什么呢？

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-08 16:57:10

[憨笑][憨笑]

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:57:37

所以莱斯特释放法，第一条写，你想要自由超过你想要这个世界。

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:58:06

如果做不到这一点，请看下集。

王念(wxid_wboc1lgfmkw221) 2020-10-08 16:58:45

这个世界我想要吗[捂脸]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-08 16:58:49

世界允许我们的存在就是莫大的恩情，然后可以无尽的想象信任它

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 16:59:16

@王念?你想要。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 16:59:31

@Nothing[太阳]?你这个总结太棒了 找到思考者背后那个觉察者

王念(wxid_wboc1lgfmkw221) 2020-10-08 16:59:44

@行地无疆?我想要啥呢

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-08 17:00:36

是我们选择限制，我们贪恋人间，贪恋各种我们喜欢和排斥的

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 17:00:39

你想要两亩地一头牛，老婆孩子热炕头。

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-08 17:02:13

我们放掉贪恋和排斥，实际上同时放掉了痛苦，没有了痛苦我们就是快乐的，我们是快乐的，我们还要什么呢？

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-08 17:03:10

??

王念(wxid_wboc1lgfmkw221) 2020-10-08 17:03:27

@行地无疆?哈哈哈，有，不强烈

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 17:03:56

@王念?这个是我想要的呵呵呵安你身上了。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-08 17:05:34

是你一开始理解错了我想表达的核心哈[旺柴]我一直在表达：当你无法享受释放法的时候，你就去享受生活。当你调整好状态后，再回到释放法

查看全文

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-08 17:06:12

两亩地一头牛，就是物质，是通过物质达成所谓的安全感。 老婆孩子热炕头也是那个安全感。

原始释放法学习群 2020-10-08 17:08:29

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-08 17:34:50

释放辛苦钱，卖命钱，对一切赚钱的痛苦的感觉，让它浮上来，释放对它的抗拒，然后把它放下

原始释放法学习群 2020-10-08 17:59:23

"上善若水"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-08 18:07:29

@??快乐时光???辛苦钱，卖命钱、血汗钱这种词儿确实让用钱的人有种罪恶感[捂脸]得释放

原始释放法学习群 2020-10-08 18:14:13

"??快乐时光??" 撤回了一条消息

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-08 18:15:08

赚钱很难，赚钱很辛苦，赚钱需要怎么样，怎么样，需要吃苦，这一切信念，体验感觉都要释放掉。过去我做销售需要讨好客户，很努力的竞争业绩，讨好渠道的人，需要笑脸相迎，现在看过去的自己感觉卑微，委屈，不容易，心酸，我把自己交给了那样的环境那样的团队摆布，好心疼自己

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-08 18:16:51

讲讲释放后

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-08 18:17:54

确实要释放 赚钱不容易 这个信念

原始释放法学习群 2020-10-08 20:18:23

wxid_vpq9vqijspxa22: 你不恨这个世界，你想改变这个世界，让它按照你的意愿去运行[呲牙]

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-08 20:56:39

失眠怎样释放呢？

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-08 21:40:21

释放想要睡着的欲望试试

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-08 21:40:56

我是一释放，没几分钟就睡着了

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-08 21:41:09

得坐着释放才不会睡着

JianWang(wangjian963587) 2020-10-08 22:10:15

我基本是这样客观评价方法是否适合我。不管具体方法如何操作，操作一下，看看自己意识状态是不是“释放”“臣服”。如果是这样，我会经常用，也会把他们纳入自己的“释放法”库。 [鼓掌]

查看全文

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-08 23:07:05

[疑问][疑问]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 08:37:07

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 08:37:38

昨天讨论的话题[奸笑]今天就收到了图片[坏笑]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 08:43:04

如果不把卡当成问题，它就不是问题只是一个发生，只需要简单释放掉即可

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 08:43:35

认为它是个需要被消灭的东西，硬刚就会持续的卡

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-09 08:44:45

深有体悟，可我老重犯[捂脸]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-09 08:45:02

当我不想要可乐时，我可以说我想要喝橙汁 不必要去改变自己不想要的，直接奔向我想要的

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 08:45:46

想要改变想要控制，说白了就是对抗

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 08:46:15

想要用释放法来消灭它也是对抗控制改变

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 08:48:11

高维世界（能量/灵魂层面的世界）是唯心世界：当你觉得困难很大，困难就真的会变得很大。当你认为自己是弱者，你真的就会成为弱者。当你认为困难不是问题时，困难才真的不会成为阻碍你的问题。当你把注意力持续停留在困难上，实际上也是你在源源不断的给困难输送能量和养料，于是它就会越变越大[偷笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 08:49:07

注意力就是能量。当你注意什么，你就在给什么灌注能量

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-09 08:49:23

@猫猫?，控制不住的，你知道吗，明知受苦，背后欲望焦虑恐惧驱动

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-09 08:49:51

明知是刀口还要舔[捂脸]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 08:50:06

没有让你控制住啊

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 08:50:24

就是因为业力驱使，所以继续释放掉就好了

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-09 08:50:27

那个暴躁

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-09 08:50:34

这么说，只要把注意放在真我上，就是最简单的做法，只关注真我[耶]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 08:50:45

你是不是对于情绪有评判的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 08:50:49

[旺柴][强]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 08:50:56

情绪就只是一股无用能量罢了

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-09 08:51:17

惶恐不安

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-09 08:51:20

情绪不是身体的语言吗

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-09 08:51:33

感觉丢不掉啊

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 08:51:52

[捂脸]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 08:53:13

它就像洋葱一样，剥掉一层下面一层浮出来，不管浮出来的是什么继续剥掉就可以了

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 08:53:24

你浮出来就是个喜悦爱你也继续扔掉

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 08:53:38

直到完成不是这样的吗？所谓的完成不就是开悟觉醒吗

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 08:53:39

[强]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 08:54:13

当然在这个路上你会得到副产品，副产品就是内在的状态上，境遇上的，继续释放掉对于此的抓取执着

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 08:54:19

不就是这样的吗？

原始释放法学习群 2020-10-09 08:54:46

"猫猫"撤回了一条消息

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 08:54:52

情绪不是你，莱斯特说的业力有的地方说的记忆或程序，仅仅只是一股能量罢了

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 08:55:34

你释放到底为了什么?释放也不是用来打怪升级的吧，享受我一级级往上升。打情绪这个怪兽，难道不是走上觉醒开悟的吗？

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 08:56:18

目到地在哪里，决定了你去到哪里，你若沉迷于打情绪怪兽，那也很入幻啊

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 08:57:00

搞清楚自己到底想要干嘛到底想要的是什么

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 08:57:50

决定了你方向的准确性正确性，决定了你到底能走多远还是大门未出一步。

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-09 08:58:29

那现在感觉模糊不清怎么办

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 08:58:43

直接释放模糊不清不就可以了

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 08:59:01

不用去搞清楚一定要研究清楚。不清楚的直接释放感受，清楚的归类

原始释放法学习群 2020-10-09 08:59:25

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

我 2020-10-09 09:00:10

释放想要改变模糊不清的感觉的欲望

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-09 09:00:23

释放表里有的情绪都是要释放的吗

我 2020-10-09 09:01:06

主要是去释放三大基本欲望

荷塘月色(wxid_eohg4uv6b98522) 2020-10-09 09:02:23

@我是无限?什么三大欲望

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-09 09:02:26

谢谢@猫猫?@我是无限?的回复，现在明白了??????

荷塘月色(wxid_eohg4uv6b98522) 2020-10-09 09:02:57

那三大欲望

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 09:08:42

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 09:08:55

波澜不惊下面这三个就是

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-09 09:11:46

工作也一样，脑袋不记事，工作上的事别人问我记不住的时候我就容易卡住，想要解决[呲牙]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-09 09:12:13

容易害怕，然后想要解决[捂脸]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 09:13:06

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 09:13:22

昨天晚上我才看见的这个表送给你。?? @??快乐时光??

原始释放法学习群 2020-10-09 09:34:33

"TR"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 09:41:13

分享下刚才释放的体验，就莫名的情绪，胃部很难受，释放几次它也没有什么变化，只是继续的按照释放流程释放，然后就慢慢消散了。

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 09:42:07

我个人的体验感受，对自己多一点耐心。经供参考

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-09 09:42:22

@猫猫?真好[强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 09:47:39

前天释放了一下拖延，感觉这两天确实没那么拖延了[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 09:47:54

还有一点残留。继续释放[奸笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 09:48:15

感觉连社恐都好了一半

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-09 09:49:35

我装修房子，已经铺了地砖，却百度地砖颜色风水不对。 说装修房子忌用灰色。可现在我们小区装房子基本灰色系。 我现在因为风水困扰，这两天在释放，还在困扰中。 此刻在群里说，也是想要老师同学的指导，我现在也释放这个想要。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 09:50:06

[强][强]昨晚正好想问有没有分类总结，今天就出现了[坏笑]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 09:50:59

[奸笑][强][强]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 09:51:14

感谢分享

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 09:51:20

[社会社会]

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-09 09:52:28

释放这个想要，又感觉不知所措。 我不知道该怎么办了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 09:52:41

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 09:53:08

这图片圈圈里很多都是没自信的表现啊[奸笑]所以说自信很重要

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-09 09:55:48

这个图片说的就是我[捂脸]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 09:56:21

[坏笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 09:58:02

相信，是一种很强大的能量。你相信什么，就会成为什么[奸笑]相信自己的同时，配合释放法使用，简直爽歪歪啊

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 10:04:39

@o?丰盛之书里面写了我不行(万念俱灰)这个，释放了都可以破壳而出了，是很重要。

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-09 10:05:06

大家都是针对某个具体目标做释放，还是随意检索情绪感受释放？

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-09 10:08:15

是觉察胸腹部的感受，

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-09 10:12:03

@张芾?随时随地检索胸腹部，然后释放

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 10:14:32

平时有感受就释放。没有情绪的时候，我就专门释放万念俱灰的我不行。我用的是莱斯特的那个，就把三大欲望也加入的

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 10:24:41

@猫猫?没有情绪的时候释放万念俱灰。

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 10:24:43

？？？

原始释放法学习群 2020-10-09 10:26:31

wxid_vpq9vqijspxa22: 把注意力集中到你想要做的事情上，其他头脑的杂念和情绪都放空[呲牙]

原始释放法学习群 2020-10-09 10:29:01

"猫猫" 撤回了一条消息

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-09 10:29:19

我总是打很大的嗝，家人们这是怎么回事

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 10:29:26

我想亲自验证那个书里写的那一段内容看看。??

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 10:29:50

@风之谷?嗯，我会专门花时间释放这个。就是我不行。会有反应的。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 10:33:59

感受不到万念俱灰怎么破

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 10:34:40

怎么检索啊[坏笑]

查看全文

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 10:35:17

@猫猫?没有情绪的时候怎么能感觉到万念俱灰呢？这逻辑上不是说不通吗？

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 10:35:34

@o?觉察呗

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-09 10:36:55

万念俱灰是冷漠吧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 10:38:35

自信是一股正能量。释放法是帮助我们解除负能量。所以配合起来用就是双倍速度[奸笑]指数级增长

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 10:43:22

是高自信哈哈

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 10:44:15

[表情]

原始释放法学习群 2020-10-09 10:46:57

"猫猫" 撤回了一条消息

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 10:47:10

@风之谷?万念俱灰下面有很多情绪的。我看了下我不行释放了下是有很大的反应的，所以我就准备专门主攻这个，这个是我的情况。当然在往我刚刚开始来群的时候释放了一下万念俱灰 我没有发现有反应。但我看了下我不行这个点是有的。这个是我个人的情况。

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 10:48:38

@风之谷?我不是说非要做这个，但是就你的问题来说，没有情绪的时候不代表你真的没有 就看你觉察到不觉察到。很多东西都是压抑掉的。在我来群里之前我也释放掉非常多东西了，但是其实我用释放法的时候还是有很多浮出来的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 10:50:00

[强]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 10:50:28

就拿我之前释放的时候，发现我有想要被爱的能量是很大的，但是我在看到它之前我并不觉得我有，我觉得我现在心态状态都不错了。走的也挺远了，可是我后来发现我还没有对自己很真实。

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 10:51:32

闷闷的，无聊其实都是情绪。开心高兴快乐也是。为什么说正反面都要放手。抓住一面就是抓住了整个硬币

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-09 10:51:35

@o?那个最上面的波澜不惊就是自信

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 10:52:10

[奸笑][强]原来如此

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 10:52:45

@猫猫?看来还有很远的路要走哦

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 10:52:50

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 10:52:54

有悲就会有欢

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 10:53:20

是的，很对

查看全文

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 10:57:48

有很多人不敢提欲望或者不能提欲望，我觉得是正常的，在你觉醒之前有欲望，看到释放掉就好了，但是不能不可以，或者有欲望认为自己已经没有了那就会在压抑的状态了

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-09 10:58:21

波澜不惊就是 真正的自信 其他都是场景自信

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 10:58:40

真正在一个无欲无求的阶段，整个生命状态都是完完全全不一样的。是不是压抑还是真正到了那个阶段，一看就知道了的自己

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 10:59:43

[强]

查看全文

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-09 10:59:46

美国研究 self-help 的都有一句话 true confidence= no matter what happens i will be fine

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-09 11:00:00

就是波澜不惊

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:00:04

是的，欲望本身就是一种能量、一种推动力

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:00:20

我们的进步，最开始也需要欲望来推动的

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:00:59

我记得莱斯特也说过，没有非做者的阶段，如果假装到了，马上就会吃苦头啊，你就会看见不行啊。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-09 11:01:19

猫猫[呲牙]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:01:22

@o?是啊，有什么呢。人性嘛。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:01:27

有些人一开始学吉他是为了泡妹子。玩着玩着就走上人生巅峰、实现了自我价值

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:01:46

欲望是把双刃剑

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:02:08

有优点也有缺点

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:02:11

我不排斥是为了生活改变啊，它只要一路走下去，它的那些欲望就会被释放掉。它就会来到觉醒的阶段，好过明明渴望却不敢

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:02:20

双刃剑就看自己怎么用了

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:02:46

我见过蛮多的，觉得我就是觉醒的，我不是要境遇的，但是它的愿心并不到，只是头脑要，然后就出现卡住

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:03:31

心口不一，整个就卡在哪里

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:04:06

是的，会遭到反噬的

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:04:19

这种人很多。特别是自身没有经历什么生活阅历，就开始走入修行的年轻人，很容易走极端。这才是真的万念俱灰[偷笑]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:04:41

年纪轻轻的就已经失去了活力

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:04:54

欲望本身就是一种活力

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:05:00

是能量

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:06:05

年龄跟修行没啥关系吧，多大年龄修行剧本定好了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:06:31

年轻人低欲望，很容易失去活力

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:06:54

真正无欲无求它的生命力非常好的

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:07:02

境遇也很好

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:07:07

顺应自然会比较好。年轻人即使要修行，也需要自己给自己做一个平衡

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:07:23

整个生命是充满了活力的。两个不会脱节的

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:07:34

欲望是需要释放掉的

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:08:22

不执着而已又不是不活了。

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:08:36

就是的

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:08:43

欲望必须释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:09:04

可以释放，但阅历可以帮助你更好的释放[奸笑]缘分未到的时候，有些东西你不容易释放掉的，这时候就顺其自然吧，别强迫自己

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:09:16

愿心真正到了那一步，整个生命就会推动觉醒开悟的。没有不如诚实。一步步来

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:09:26

强迫多了就又成了一种倾向：强迫症[呲牙][呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:09:57

大道自然[旺柴]

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:10:32

人家累生累世的修为在那了，都是老灵魂了，还缺世俗的一点阅历么

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:11:02

这一世的阅历不够，有很多问题照样是想不通的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:11:18

所以生活中实践和感悟也很重要

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:11:28

真相只有一个，所有的都是融会贯通

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:11:50

总之就是：不要强迫症，特别是不要对自己强迫症[旺柴]

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:12:08

你是在对自己说吧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:12:30

你的脑和身体在强迫自己用功的时候，你的心很痛苦，但是你的脑和身体却不知道

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:12:40

这样长久下去一定会出问题的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:12:51

所以这个时候要懂得转移注意力

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:13:19

@猫猫?一步步来，这样踏实

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:13:35

然后要学会跟自己的心沟通。否则心、脑根本没法同步

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:13:43

迟早出问题

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:13:48

@风之谷?真正想要醒来的，愿心非常大的，那是不一样的，速度很快的

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:14:57

@猫猫?要么开悟要么去死，这一世非觉醒不可是这样吗？

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:15:35

?? ??

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:16:14

@猫猫?发大愿破大执念？

原始释放法学习群 2020-10-09 11:16:32

[点击播放视频]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 11:16:53

选了一个好位置，做半天释放[胜利]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:17:32

@风之谷?我有祈祷过的，包括我遇到莱斯特本人的释放法之前我就要求了，然后我朋友和我说了，而且群上传时间刚刚好的

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 11:17:44

啦啦啦啦

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:18:33

因为那个时候刚好就感觉有点卡在哪里了，感觉需要一个利器来帮助我往前走，但也不知道还有什么方法，因为莱斯特的东西我以前用过当然是三重欢迎，我就要求了，然后就来了

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:18:42

@猫猫?然后你用了多快觉醒的？

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:19:00

@风之谷?我没有觉醒，我只是说可以祈祷要

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:19:05

我想大家都是渴望快速觉醒的

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:19:27

甚至有道友告诉我是一瞬间的事

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:19:42

不是慢慢积累的

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:19:44

我想要年底

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:19:47

[旺柴]我半年前还是个啥也不懂的无神论

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:19:52

我已经发愿了就年底

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:20:11

我也没发过愿。莫名其妙就被拐到这路上了

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:20:20

我不觉得是个漫长的过程，非常慢我个人感觉会有点问题

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-09 11:20:39

所以，持续释放想要改变，想要控制，就破了否定的习惯？

查看全文

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:20:45

@猫猫?你修了多久了？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:21:08

越用力，越困难

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:21:34

@猫猫?年底还有两个月

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:21:35

我是自然合道[耶]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:21:43

@风之谷?我是 12 年开始修的，前面全部都是浪费时间罢了，真正发生转折点的地方是在一八年，我发现我做了非常多的无用功，然后那个时候就开始情况不太一样了

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:22:10

@??快乐时光???还有就释放还有就释放就好了，我是这样的。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:22:42

我用半年时间经历了很多人没经历过的事情

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:23:07

我总结出来的加速度诀窍就是：不执着?自信

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:23:14

[耶]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:23:24

上路不是说完成哦，它是会有挑战的，会有一些东西来触碰我执的。

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:23:29

@猫猫?我感觉你离觉醒只差一丢丢了

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-09 11:23:50

哇[哇] 12 年就开始了

查看全文

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:23:55

@风之谷?不知道，我只是愿意去试试看。定个小目标

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:23:56

@猫猫?觉醒必须破我执吧？

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-09 11:24:26

@猫猫?当我对自己产生怀疑的时候，好痛苦，对释放法怀疑了，对自己怀疑了，又觉得无望了，特别绝望，反复

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:24:48

要的

查看全文

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:24:58

@猫猫?所有法门里是不是释放法最好？

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:25:25

@猫猫?你修过的法门应该很多吧？

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:25:27

我最喜欢莱斯特，哈哈哈哈哈哈，每个人适合的不一样

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 11:25:45

适合自己的最好

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:25:46

@猫猫?哈哈哈为啥最喜欢他？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:25:53

业力在拉扯你

查看全文

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:25:59

很多。[捂脸]惭愧，都在走马观花，逃避罢了

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 11:26:04

释放法具有普适性

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:26:14

每个人法缘不一样

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:26:14

释放法具有普适性

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:26:40

你看到了就有意识了

查看全文

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:26:45

不是无意识层面的运作了

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:26:45

释放法不神神道道，也不啰嗦

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 11:26:46

我也喜莱斯特 看他讲话很舒服

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:27:15

我还没看过??

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:27:31

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:27:47

第一个遇到的就是他兜兜转转又回来了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:27:59

不过我在别处学那个需要照镜子的释放法的时候，我就知道释放很有效，因为我当时心想事成越来越快了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:28:16

但是我实在哭不出来，所以就放弃了

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:28:49

@猫猫?最初的竟然是最终的

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:28:57

我是拉里的那个插管子我根本不行 我无法想象，那个时候头脑也强大，觉得非要怎么样怎么样，然后就放弃了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:29:37

后来看到朋友圈有人发群主公众号，进群发现莱斯特这个释放法，不用照镜子不用哭，操作还是比较简单的

原始释放法学习群 2020-10-09 11:41:59

wxid_vpq9vqijspxa22: 释放法里不讲转移注意力得，要迎难而上，化解它看穿他释放它，转移和逃避无区别，去了它以后还会来，不是根本办法

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 11:49:56

我的意思是，有的问题你可能当下释放不了，那就去喝杯咖啡洗个澡，回来再试试，我是这个意思哈[社会社会]

风之谷(zhaoting062731) 2020-10-09 11:50:28

格物致知你用过吗？@猫猫

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 11:50:50

@风之谷?没有。

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-09 12:01:27

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-09 12:01:28

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-09 12:06:49

@RainForest?这是什么书

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-09 12:07:29

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 12:07:36

有点像莱斯特

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 12:07:56

好书

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 12:08:43

开篇这一句话已经说明了一切

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 12:09:11

何需再多言语

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-09 12:10:52

欲望不自然。

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-09 12:11:37

欲望是小我 ego

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-09 12:11:47

明白没？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 12:11:54

那你别吃饭

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 12:11:59

[坏笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-09 12:12:07

还学释放，学个毛啊你。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 12:12:46

身体需要能量的时候，该吃饭就去吃饭，不要这个时候跟自己说欲望不自然

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 12:13:03

食物也是一种能量，不要过度排斥

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 12:13:11

任何一种过度都是偏颇

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-09 12:14:05

[呲牙]

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-09 12:16:12

欲望真的不自然....欲望释放掉了才会体验到完全觉知地，全然地生活。o 师兄，您说的年轻人的那个低欲望不是那些年轻人真的是低欲望，而是那群年轻人在压抑欲望。无觉知地随业而行

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 12:16:53

嗯，也许你的表达更准确

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 12:17:10

但我觉得我们跟欲望达成很好的合作，并不是一件坏事

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 12:17:19

就好像你想要释放，也是一种欲望

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 12:17:32

你想要吃饭，也是一种欲望

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 12:17:59

至少在还没成仙之前，该接地气还是要接地气

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 12:18:04

[呲牙][呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 12:18:25

这就是自然

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 12:29:42

业力的运作和自发性行为是不一样的。欲望就是业力。这个是需要释放的。不释放和压抑是没有区别的，其实都是机器人的状态。生理基本需求是正常的。因为欲望而获得的也是很多人所谓的心想事成，那是无法真正满足的，也会膨胀小我。而释放之后，来到的一切其本质是不同的。那是不会放大小我的，那是释放掉我执之后的自然结果

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 12:31:12

这也是莱斯特说的想要等于没有。想要的会来的那部分其实是剧本自带的。但是头脑会觉得得到是我的功劳，失去是我的失败，都有一个我在里面

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 12:33:23

体验过心想事成的应该都会感受到一个情况 就是我得到了，头脑说真的是可以啊，然后没有了，想要更多或者那个得到突然逆转变成另一个结果。而与此同时，失去的时候非常痛苦。如果是在修行就会出现我要更加就努力的通过工具方法来获得想要。而不是真正的放下，来到生命自然的丰盛

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 12:33:49

自我从头到尾都不会缩小。非常强大

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 12:34:31

释放之后的获得其实就是莱斯特说的，让上帝接手

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 12:35:00

其结果远远超过心想事成，是头脑无法设想安排的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 12:35:44

是的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 12:35:54

放下后反而会得到更多

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 12:36:43

这个体验过很多次了[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 12:44:50

[强]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 12:53:25

体验过两者的，就会知道表面上看似的相同，实质性有着天壤之别。

原始释放法学习群 2020-10-09 12:55:44

"自在张印"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 13:01:44

我之前有个朋友，没有顺应欲望，认为修行不能有食欲，两个星期不吃饭，只喝水，嘴唇都发白了。朋友家人打电话给我叫我帮忙劝劝，好在朋友虽然不听家人劝、但总归还愿意听我劝，最后愿意吃饭了

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-09 13:02:18

深深的对我不行的反抗，抗拒感 放下我不行背后的抗拒感 被否定的害怕

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 13:02:22

现在被灵魂指引离开了修行圈，去工作、谈恋爱去了，我觉得也挺好的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 13:03:09

有的年轻人不适合修行，即使是老灵魂了，但来到地球还是需要先学会接地气

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 13:04:13

该干嘛干嘛

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 13:05:16

嗯。顺应欲望、体验人间生活，这没什么不好的。虽然我自己没啥欲望，但我不会看不惯别人的欲望、强迫别人放下欲望，因为我知道每个人需求不同，我们的需求不完全代表他人的需求

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 13:05:18

身体行动心献给神

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 13:05:35

或者说心定于真我

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 13:05:57

其实也叫做 letgoletgod

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 13:06:06

说来说去就是那个东西

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 13:06:10

同一个东西

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 13:06:14

重复讲

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 13:08:31

真我 臣服 奉爱 释放 讲来讲去最后都是一个东西

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 13:08:56

@o?是的。因为有的人的愿心并不是在这个方向的。所以我也觉得不如过日子去吧。不要用灵性逃避生活

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 13:09:15

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?实际上就是一个点。

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 13:09:46

@??快乐时光???释放这个我胃都会火烧火燎的。?? ??

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 13:09:54

嗯

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 13:11:21

所以 履行世俗责任 不要逃避 尽人事听天命就是让上帝来接手

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 13:11:39

心不执着于结果

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 13:11:47

只管做该做的事

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 13:12:26

有一个阶段就是行动但是不执着结果，往前走就是无作者，什么阶段做什么事我觉得挺好

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 13:12:39

因为那个阶段不行动非常非常恐惧。

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 13:13:00

那么就行动吧，但是不要执着结果，也可以放掉一部分我执

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 13:13:09

就是一定要如我所愿的那部分

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 13:13:30

马上会看见跟随头脑的行动有非常大的一部分都是无用功

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 13:13:50

但你也无法不动 为什么要对抗呢

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-09 13:14:56

@猫猫?，压抑死了，太难受，很冲，呛的很，不死心的那种

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 13:16:41

前一天我是卡住在喉咙了，今天没有了今天在胃部了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 13:16:59

愿力不是固定定死的，而是会随着人生阶段和经历改变的。我相信我这个朋友后面也会回来的。只是现阶段更适合去体验生活，因为朋友再这么执着修行下去肯定出问题，即使不在吃饭上出问题，也会在其他方面闹出大问题。所以现阶段不适合修行，等有了一些经历再说，毕竟才大学一年级，20 岁左右的年轻人

查看全文

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 13:18:46

是啊，放手了去玩一段时间也许又会回来了，谁知道呢。没有人知道。

查看全文

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 13:19:09

有恩典在逃不了。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 13:19:28

嗯，老灵魂年轻人学会了地球的游戏规则，知道这个游戏不好玩了，自然会回来[呲牙][呲牙][呲牙]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 13:20:19

有的人需要一些人生经历触碰到它的那个点，我真的是受够了。然后开始

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 13:20:40

[偷笑]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 13:21:08

有的人不需要，所以有的人是做直升飞机的，有的人用爬，拉牛车，啥都有。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 13:21:32

[呲牙][呲牙]有趣的比喻

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-09 13:35:42

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-09 13:53:29

我不行，这是想要讨好，想要认同，羞愧，愤怒，想要控制

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-09 14:04:15

感觉自己一直提着我不行的害怕，防卫，后背扯的好痛

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:05:49

只是一次次释放就好了，不用当真，只是一层层浮现出来而已

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:06:45

每释放一部分就会出来一部分在放掉。每一个都不要去认同。

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-09 14:07:17

很多，很多，我没有释放错吧？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 14:09:46

放弃评判

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 14:09:48

[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-09 14:10:06

对立 二元[奸笑]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:10:47

@猫猫?身体不舒服怎么释放？

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:11:07

只是释放身体的不适 还是释放这个不适带来的情绪

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:25:07

让它一层层出来，不去评判就好了。

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:25:38

@米妮?来什么释放什么吧我是这样做的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:26:03

我有时候会感觉头晕

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:26:17

然后有时候胃不舒服 心悸

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:26:58

感觉恐惧

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:28:03

学员：我在试着去搞定想要被认同，释放想要被认同，人们来到我这里时我在释放对这些特定的人的想要被认同。然后就在今天早上，我……不好意思……（有些激动） 指导员：OK，试着透过这些故事，只是让它们浮现，只是让它们浮现。我说，是驱动你的想要被认同，你能只是让它们离开吗？ 学员：是的 指导员：只是让更多的“想要”浮现吗？你能只是允许它们被释放吗？ 学员：是的 指导员：OK，你能再多释放一些吗？ 学员：（点点头） 指导员：你还有想要被认同吗？ 学员：变得很少了 指导员：你能允许它被释放吗？ 学员：是的 指导员：OK，你能觉察到更多吗？ 学员：是的 指导员：OK，仅仅是让你自己变得更有觉察 学员：卡住了 指导员：OK，你是想要让过程变快一些。这是想要控制吗？ 学员：（点点头） 指导员：它是不是直接被释放了？ 学员：是的，它们走了

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:28:10

我用的是这个

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:28:54

所以我说全部的感受的时候，后面的步骤我会把三大欲望放上去。就是你还有想要认同那一段里面我直接把三大欲望一起放上去了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:29:52

这个问句有点多 记不住 我用简单的三问句

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:30:17

也可以的。并不是你在释放，其实只是通过这个流程让自己放松，不对抗

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:30:30

你只要在做它就会释放

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:30:46

但是我能感觉到自己在抓取

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:31:05

那些不舒服的感受，隔一段时间就出现，隔一段时间出现

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:31:34

正常的啊，抓取出现释放抓取，它也只是一个念头和感受罢了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:31:51

想摆脱摆脱不了，很痛苦。所以纠结于不适里面，就想搞清楚它，解决它

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:32:14

那是陷入了。那就允许陷入

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:33:04

怎么出来呢

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:33:04

不管出来什么都不是你，都是要放掉的东西。

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:33:20

释放控制吧

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:33:40

你想要解决，想要控制想要改变想要摆脱它

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:33:47

对

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:34:54

所有想要解决想要控制想要改变想要摆脱的愿望，我能允许它们被释放吗，套用上面的文字来说，你自己的版本我是不知道是什么，我就举例这个莱斯特的版本

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:35:47

我还没试过你发的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:36:32

之前风儿老师说释放欲望只需要问“能不能释放它”这一个问句，我只问了一个

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:36:46

我朋友告诉我的时候我就直接拿这个用了，我也不知道他说的是那个，我就用了这个，还是边看边用的，然后对我非常好用我就用它了

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:37:05

那也可以的 你自己知道是什么就可以了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:37:18

释放三大欲望，需要链接到具体的事情吗？

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:37:21

知道我有这些欲望，直接问能不能释放它就可以

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:37:46

我没有这样做，因为基本上都是会带到的。

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:38:11

能量表上面愤怒前面的所有的分类都是认同，愤怒是安全感，后面的全部都是控制

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:39:30

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:41:02

身体有关的身份认同是有的吧。想要摆脱它也有恐惧，可以单独释放恐惧看看。

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:41:51

嗯

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:42:34

我就是想到什么就释放什么，有什么情绪来了就释放，没有特定的计划

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:42:57

这样效果是不是没那么好

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:44:11

我也是这样释放的，我和你们聊天的时候有了情绪我就会释放

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:44:44

我个人觉得你需要去释放下恐惧，你很担心效果什么的。也可以直接释放三大欲望的控制

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:45:01

对，我想问一个问题

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:45:51

就是看群里说释放掉想要认同和想要控制以后，想要安全（恐惧）才会浮出来

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:45:56

可以专门按照分类的来释放，但是日常生活里发生的事情的时候有了情绪那个很重要啊，需要释放的，我们过去就是因为压抑了或者逃避了才这样的，所以不要忽视日常的情绪了。

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:46:06

积小成多啊

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:46:48

但是我经常会体验到恐惧，莫名的。

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:47:34

认为我一定要这样释放，一定要那样释放，或者说我要释放掉所有的我才能如何如何全部都是限制。我只是负责去释放。

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:47:59

很可能我认为不重要的情绪的地方突然释放了我非常想要解决的那个问题呢 谁知道

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-09 14:48:09

如果搞不清什么情绪，直接释放行不？@猫猫

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:48:37

我搞不清楚的时候我直接释放的。有的时候我是不知道什么情绪，不知道就不知道吧

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:48:59

也是的，只要一直在释放，整体的能量是提升的

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-09 14:49:00

好的[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-09 14:49:13

你不知道什么情绪时候

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-09 14:49:33

你是对自己说释放一股能量吗？

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:49:36

我想要弄明白的时间问都可以释放很多东西了

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:49:47

我说全部的感受

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-09 14:51:25

效果这样？

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:52:16

我用起来是好的啊

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-09 14:52:23

@猫猫?我就问一直自己一句话：我能不能放手让这个情绪离开？行不？

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-09 14:52:44

哈哈，这得问自己

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-09 14:52:46

@圆梦

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-09 14:53:03

[愉快]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:53:08

我用过上面的那个他最后的那句 你是不是想要加速进程想要控制吗？然后那个学员马上就好了，但是我用了几次不得要领 我就笨办法一次次的来回释放，马上就好了

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:53:50

你们之所以那么的较真这个，其实就是恐惧，害怕我不这样没有效果

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:54:04

这个本身就会带来很大的紧张

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-09 14:54:59

我觉得问这句话时，是有意识把注意力集中到感受这个情绪上了，是不是呢@清风

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:55:12

你只要按照你挑的版本做就可以了。无非是头脑害怕。挣扎

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-09 14:55:17

对

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-09 14:55:50

猫猫说的也对，你可以释放想要结果情绪

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:56:16

@猫猫?还有一个问题哈 如果身边有一个朋友 做事情很没效率非常磨蹭 自己又看不惯 这个是要去释放自傲吗

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-09 14:56:24

[玫瑰]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:57:02
如果释放了 结果又不得不相处 那样不是又陷入情绪了吗
猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:57:34
@米妮?所以你想要他按照你的方式来按照你的标准来?如果是这个 那就是控制。个人喜好
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:58:08
额
猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:58:33
@米妮?释放了之后会如何是释放了之后才知道的，你如何知道你会不得不处?
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:58:48
对
猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:58:55
这不是你自己头脑在想象吗
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:59:05
我就想说有没有一种可能，释放以后我会远离这个人
猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 14:59:40
会出现很多可能，也许他离开，也许你不厌恶了，也许他改变了。谁知道啊，但是你也无所谓了
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 14:59:57
都是好的结果
猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 15:00:14
不可能出现不得不，不得不不就是还困在里面的吗？
猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 15:00:38
不等于没释放嘛
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 15:00:43
是哦，你这么一说我懂了
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 15:00:45
[憨笑][憨笑]
猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 15:01:25
无论哪一种情况，你其实已经完全不会在意。
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 15:02:08
嗯嗯，太好了
猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 15:02:08
其实说白了你只是负责做释放 效果包括结果不在你手里。你就做就是了。
猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 15:02:30
是不是很轻松的一件事，你觉得效果结果都要你负责，当然非常紧张恐惧累啊
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 15:03:03
对呀，就有各种担心
猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 15:04:08
这个就是做火车还背着行李包
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 15:04:18
释放是让老天接受，担心和焦虑还是因为自我掌控
猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 15:05:01

火车已经带着你走了，你还要背着行李。你把不属于你的那部分任务拿过来了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 15:05:19

比喻真好[强]

原始释放法学习群 2020-10-09 15:33:35

wxid_vpq9vqijspxa22: 为什么说要坚持释放，因为它会逐渐改变你的潜意识程序，让你的心灵慢慢平和愉悦。不能因为释放了一段时间效果不明显就放弃，你几十年的潜意识程序不是这么容易一下改过来的，任何一种修行法门皆需要努力，要不然成道的人多了去了。所谓放手给大我，就是要完全的信任他，不停的去释放，相信释放法终有一天能让我们达到终极自由[呲牙]

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-09 15:35:12

[强]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-09 15:37:19

[强]

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-09 15:50:49

@猫猫?严重同意

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-09 16:06:29

喵喵

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 16:13:41

释放结束

原始释放法学习群 2020-10-09 16:22:59

"戎" 撤回了一条消息

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-09 16:23:24

我释放抗拒恐惧 我的心揪的呀都释放不下去了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 16:34:24

我对释放法没什么怀疑，即使没学过也坚定的相信会有效果[奸笑]因为我直觉向来很准

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 16:34:35

都是来帮助我的工具

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-09 17:31:15

赞美

查看全文

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 19:35:58

但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。但是我认为你们已经释放了足够多的想要被认同和想要控制，足以去向着对死亡的恐惧发起直接进攻。去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 19:36:09

这里说的怎么办是个什么流程?

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-09 19:39:28

各位，有了解过家排的吗

味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-09 19:40:13

@猫猫?应该是那个第五步吧

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 19:40:28

第五步是什么?@味道

味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-09 19:40:50

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-10-09 19:40:52

@猫猫?释放想要改变这种卡住状态的欲望。

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 19:41:10

@味道?@刘钦，谢谢你！?好的好的，谢谢

味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-09 19:41:32

不客气

原始释放法学习群 2020-10-09 20:04:23

"刘钦，谢谢你！" 撤回了一条消息

云伤不了天空(wxid_lf72y3l8scea41) 2020-10-09 20:06:00

请注意，第五步骤，很容易搞错，是放下对改变的渴望，而不是放下改变本身；是放下对控制的渴望，而不是放下控制权本身。群里面的小伙伴，如果你感觉第五步做的很不顺利，请检查一下自己，是不是误解了放下的对象。

原始释放法学习群 2020-10-09 20:06:44

wxid_vpq9vqijspxa22: 程序就是程序，我们认同于程序，永远无法解脱[呲牙]头脑就是程序，看穿他

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 20:10:46

@刘钦，谢谢你！?明白了

我 2020-10-09 20:15:52

控制权也放下 已经完美了要控制啥[憨笑] 放下后再说要不要去控制

我 2020-10-09 20:16:20

因为你搞不清楚，你放下的是控制还是控制权，一起放下就行

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-09 20:16:26

控制权是啥

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 20:16:46

[捂脸][捂脸]

我 2020-10-09 20:16:51

掌控自己境遇的能力

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 20:17:10

所以到底是咋样的

我 2020-10-09 20:17:29

放下后再说嘛，放下后就不一样了

我 2020-10-09 20:17:53

其实这都不是重点

我 2020-10-09 20:18:25

第五步是说放下想要改变困境的欲望，就是说是放不下去了，卡住了，释放想要改变这个卡住的欲望

我 2020-10-09 20:18:55

然后就可以继续释放了

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 20:20:29

OKOK，明白了

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-09 20:22:11

感受不到情绪也要做这一步吧 改变模糊的状态

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-09 20:27:18

感觉不到回答，要怎么回答呢

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 20:57:49

这次可以直接释放卡住了。果然还是有细节的东西的。??

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:18:54

我今天订单飙升，是我释放的结果还是啥原因 god

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 21:19:46

把这个想要搞清楚是释放还是啥原因的想法释放了吧

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:19:56

e …

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:20:13

这个没必要吧

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 21:22:00

通常来说，对于显化如果有高兴开心的情绪是需要释放的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:22:09

@匡波?每天释放多久

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 21:22:09

这也是头脑抓取

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 21:22:15

当然我只是这样建议

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:22:28

也是一种限制，对吗

猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 21:22:46

不然你为什么要搞清楚这个，释放了之后会有副产品也是正常的，不会去研究为什么

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:22:51

释放掉以后，整个宇宙都是自己的[憨笑]

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:23:12

@米妮?这几天释放时间比较多，今天释放了 3 个小时多

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:23:34

我每次释放着释放着又去搞别的了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:23:42

三个小时不会睡着吗

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-09 21:24:01

@米妮?哈哈??[拥抱]

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:24:31

@猫猫?我看情况哈，有的会释放想要搞懂，有的时候不释放，跟随心

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:24:46

@匡波?我想知道的是，这三个小时就是很专注的释放，别的什么都不做吗

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:24:56

@米妮?是的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:25:09

不会睡着？

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:25:09
我有听国外的课程
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:25:51
不会
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:25:54
[憨笑]我听课程可以，一个人做释放这么久好像坚持不来，明天开始也来试试
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:26:20
只是少部分时候，会分心，很快又拉回来
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:26:32
每次释放之后感觉特别好
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-09 21:26:58
@匡波?呵呵 你想显化金钱已经开始显化了哈
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:27:04
我喜欢 larry 的课程。
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:27:08
@戎?嗯嗯
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:27:11
有点意外
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:27:22
明天应该能达到目标
猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 21:27:35
[汗][汗]
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-09 21:27:35
真快[色]
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:27:36
我好像有很多想改变的事情
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-09 21:27:39
什么目标?
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-09 21:27:45
目标达成
猫猫(tongtong665993) 2020-10-09 21:27:45
睡觉去了晚安
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:28:32
@丰盛喜悦安详?单日销售额达到 700 英镑 £ 以上
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:29:06
@米妮?慢慢释放，深挖
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-09 21:29:18
[强]
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:29:34
一件一件分开来释放吗
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:29:35
@丰盛喜悦安详?或者单日订单突破 50 单
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:29:42

@米妮?对

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:30:27

有时候感觉很混乱 不知道从哪一个开始

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-09 21:30:51

@匡波?连续 3 小时释放，一遍又一遍地重复流程吗？

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:31:19

@米妮?先让头脑安静下来

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:31:27

从简单的入手

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:31:32

@丰盛喜悦安详?不是

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:31:53

@匡波？比如，有三件事都觉得现在不如意，想达成，是不是可以每一件事释放一会？

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:32:09

可以

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:32:25

但是你要先释放掉

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:32:40

想要达成这件事的欲望

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:32:46

我懂，

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:32:57

对，就是放不掉，感觉一直抓着

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:33:28

像拉锯战一样，心灵渴望自由，头脑说不

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:33:40

那就不要释放，去接受他，对他说 yes，深挖背后的东西

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:34:09

你这是在抗拒

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:34:48

嗯，我能感觉到，但是还是要释放掉才行

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:35:18

额，去接受，允许他出现

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-09 21:35:40

@匡波?你进步神速 真是羡煞旁人呀[色][坏笑]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:35:42

@匡波?你想显化财富，那你要先释放对它的欲望，你是这么做的吗

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:36:15

总是释放，你的潜意识在抗拒他，你和潜意识在拉锯

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-09 21:36:27

@匡波?你是怎么释放的？

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:36:48

可是你刚才说“可能明天会达标”，这是不是还有欲望在？？？

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:37:01

你的潜意识抗拒的原因，是他在保护你。@米妮

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:37:07

@戎?哈哈 谢谢

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:37:13

@米妮?这个没有欲望

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:37:17

@匡波?保护我?

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:37:20

这个是事实

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:37:25

@米妮?对

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:37:30

保护你

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:37:33

你说的是小我的自我保护

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:38:24

@圆梦?怎么说呢，在研究了一段时间后，我放弃了所有中文的资料和课程。

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:38:31

@米妮?也可以这么讲

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:38:50

但是实际上是你的潜意识在保护你。

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:38:53

所以，要怎么释放呢

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:39:42

试着接纳或者说臣服于他，然后在释放

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:40:06

我也经历过这样的情况

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:40:20

这个地方就感觉很难。

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:40:49

额，那先从简单的入手

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:40:57

一步一步来

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-09 21:40:58

我现在尝试说：胡思乱想，谢谢你，你是来帮助我，保护我的，我爱你。对不起，让你受累了，请原谅。现在是安全的，你可以休息了。

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:41:12

@丰盛喜悦安详?[强][强][强][强]

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:41:42

可以，你会感觉会好很多

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:42:16

同时也可以加上。I am bigger than you

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-09 21:42:18

@匡波?分享一下你现在的方法

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:42:57

3 问句

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:42:57

please let go

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-09 21:42:58

[玫瑰]

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-09 21:43:30

@匡波?就这一句?

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:43:47

这个可以不用上 3 问句，也可以释放

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:44:11

@圆梦?这个是在释放控制或者释放不掉时用，

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:44:24

加上三问句也可以

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-09 21:44:40

我问 3 问句的时候，会想一下答案，有时候自己都不知道答案是什么

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:44:52

我发现国外的课程或者资料和国内有很多很多不同

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-09 21:44:54

@匡波?那你都用英文?

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:45:04

所以我放弃了

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:45:07

@圆梦?对

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:45:29

@米妮?跟着直觉走

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-09 21:45:51

@匡波?说说英文版，我也学学吧，谢谢

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:46:47

额，这个太多了 ，很多很多，估计一会分享不完，以后找机会吧

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-09 21:47:31

@匡波?不是 3 句话吗?

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:47:42

No

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:47:44

不是

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:48:02

我就是用三句话时，卡住了

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:48:20

很多时候释放不掉，不完整。

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-09 21:48:23
然后呢
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:49:04
在国内找不到资料，然后在美国找 lester 学生，学习
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 21:49:17
发现 2 个世界
圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-09 21:49:21
[强][强]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 22:01:47
[强][强]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 22:02:09
你们释放一个点一般需要几分钟
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 22:02:25
看情况
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 22:02:37
特别严重的情绪要半小时
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 22:04:07
[旺柴][强]get！
Bruce(cdx000cxp) 2020-10-09 22:04:20
我用的是群主的方法
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 22:04:57
你们怎么检测自己某个点释放完没有
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 22:05:55
内心是否平和，安静
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 22:06:22
以及 larry 的柠檬法则
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 22:06:48
什么是柠檬法则
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 22:07:23
丰盛之书应该有
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-09 22:07:28
@Bruce?很好
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-09 22:08:09
好，我去看看[社会社会]感谢分享
然(dancing-moon) 2020-10-09 22:09:33
@匡波?感谢分享??
？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-10 01:20:32
根本停不下来，开挂了一样??
荷塘月色(wxid_eohg4uv6b98522) 2020-10-10 05:49:32
怎样还能释放三小时阿？是不是打坐
常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-10 06:05:39
@??快乐时光???你是怎么释放的，释放的是什么？？
原始释放法学习群 2020-10-10 08:10:56

"温暖"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-10 08:29:40

六步骤啊

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-10 08:39:11

@春天?我发你音频

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-10 08:39:20

丰盛之书

如是我闻传递作者能量与智慧！ 查看全文

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-10 08:39:40

@春天?找一个你想释放的，循环播放

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-10 10:00:44

@常本???，我个人在晚上睡前会做释放，躺着放松身体，感受身体状态，有时候会很有感觉，感觉很容易就释放了，身体会有各种充气，放屁的现象，因释放顺利，有时候会感觉特别兴奋，抓住这个机会持续进行释放，然后晚上睡着了，恐惧会升起来

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-10 10:12:31

有个现象就是早上刚醒那会，我感觉头脑思维很多，有时候会有些释放，有时候感觉有点燥，然后我会问自己：我能否把想要改变这个欲望放下呢？ 有时候这个感觉太强烈了，问句也提不起来，然后我就感受身体，无论如何就这样吧

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-10 10:32:00

既然你觉察到了 也就会放下了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 10:38:35

坐一小时屁股疼

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 10:38:55

换成躺的又睡着了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 10:39:17

连着释放三小时，要点功夫??

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-10 10:40:41

那闭关是不是一天天坐呀

黄秋华（灵惜）(wxid_whx7go24y33y22) 2020-10-10 10:41:01

请问 释放时 总是会出现其他的事情 无释放事件无关的事情 常会影响释放 自己会转移注意力 这时如何释放呢

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 10:44:09

可能买个软一点的打坐垫会好点

查看全文

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-10 10:46:57

我是释放这个情绪会想到和这件相关联的情绪，但我释放时感觉不到是让情绪离开（能或不能，不知道）

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-10 10:47:50

@o?嗯，可能吧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 10:54:52

群聊的聊天记录

xuxu：释放的时候注意力不集中、老被拉走咋办呀 跳跃的火苗&江苏智能手机网：释放你被拉走的想法 跳跃的火苗&江苏智能手机网：释放你想要改变这种状况的欲望 跳跃的火苗&江苏智能手机网：一种信念和抗拒[奸笑] 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 10:55:00

@黄秋华（灵惜）？

黄秋华（灵惜）(wxid_whx7go24y33y22) 2020-10-10 10:55:14

@o?谢谢

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 10:56:11

不客气，我顺便复习一下[社会社会]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-10 11:06:59

如果是你释放过程里浮现出来的想法那就不是不相干的东西了，你一并释放掉就好了。不管浮现什么都是要扔掉的东西。

查看全文

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-10 11:11:11

[强][强]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-10 11:14:40

带跑的情况发生就允许带跑发生继续把注意力拉回来释放就好了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-10 11:15:53

[强]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-10 11:16:41

我能否把想要改变这个欲望放下呢？ 能吗？ 当成咒语念[憨笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-10 11:17:02

可以的 这样有觉察作用

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-10 11:20:04

嗯嗯

黄秋华（灵惜）(wxid_whx7go24y33y22) 2020-10-10 11:31:18

@猫猫?嗯嗯 谢谢 请问觉察欲望时 常常会出现几种欲望 比如 孤独感时 我就感受到想要认同 想要关爱 的欲望 同时 也有想要安全的欲望 想要控制的欲望 是一起释放吗

猫猫(tongtong665993) 2020-10-10 11:33:10

可以的，我一并释放的。直接就把想要认同，改变，控制，安全感放在一个问句上，然后释放掉。

黄秋华（灵惜）(wxid_whx7go24y33y22) 2020-10-10 11:41:06

@猫猫?好的

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-10 11:51:09

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?@??快乐时光???

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-10 11:54:08

[抱拳]

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-10 12:09:01

感恩节礼物：莱斯特墓碑前的释放法课程

你一定会得到需要的答案。莱斯特在这里的唯一原因就是帮助我们找到他所找到的真理。 查看全文

我 2020-10-10 12:11:17

这不是释放法

我 2020-10-10 12:11:53

这是冥想

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-10 12:11:57

哦

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-10 12:25:24

@我是无限?释放时感觉模糊不清的感受，不知道有没有释放。此时运用第五步，释放想要改变这个状况、想要弄清楚的感受，这个感觉也找不到，怎么办?

我 2020-10-10 12:31:25

注意力放在感觉胸腹间的感受上，这个时候感受太轻微，感觉不到，但是其实还是有感受的。这个时候问自己:想要改变（感觉不到的感受）吗？ 想要改变吗？愿意释放吗？

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-10 12:31:37

@张芾?和你一样

我 2020-10-10 12:32:33

只需要问一问就行，问一问就会自然放下。然后胸腹间就可以再度升起感受了

我 2020-10-10 12:33:07

其实这是属于持续释放的进阶方法。

我 2020-10-10 12:35:59

自由六部的第五步，是针对自己释放不了，情绪感受或者欲望太强烈，难以释放的时候用的。这个时候就释放想要改变这一状况的欲望，就可以继续释放下去。 这个方法进一步使用，就是持续释放的进阶方法了，就是再没有感觉的时候，释放想要改变的欲望，有感觉的时候，不释放这个感觉，而是释放想要改变这个感觉的欲望，感觉就会自己离开，不需要自己去直接释放感觉。包括欲望，恐惧都是一样的处理方法。这就是持续释放的进阶。

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-10 12:38:46

@我是无限?谢谢老师[强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 12:40:00

@我是无限?谢谢老师[强]

我 2020-10-10 12:56:57

为什么是进阶？因为任何情绪欲望，包括死亡恐惧，只要一产生就会立即自动离开。但是这些东西一产生之后，自己信以为真，就想要改变它们，想要改变这些情绪感受的欲望，让这些情绪感受压抑在心底出不来了。所以直接去释放，想要改变这些情绪感受的欲望就行，这就是持续释放的原理。感受不到，没有感受，这也是一种感受，同样去释放想要改变这种感受不到的感受的欲望就行，这感受不到的模糊空白的感受就会消散，然后其他感受会冒出，继续释放下去。

我 2020-10-10 12:58:50

所以释放法入门学会释放是直接释放这些情绪，欲望，恐惧。有的这种直接释放的能力之后，就可以进阶了，就不再去直接释放情绪感受，而是只是释放想要改变这些情绪感受的欲望即可。情绪感受自动冒出自动离开。这样既轻松又快速。

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-10 13:01:33

@我是无限?我感受不到，就继续释放感受不到的感受吗？

我 2020-10-10 13:02:26

不是，释放想要改变这种感受不到的感受的欲望

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-10 13:04:04

哦，是欲望，释放的也是想改变的欲望

我 2020-10-10 13:04:23

这种感受不到的感受就会上浮离开。也就是说，我们任何时刻都处在感受里面，即是感受不到的这种模糊不清，一片空白的感受，也是一种感受。但是平时就以为是没有感受，其实不是。

我 2020-10-10 13:05:21

嗯，释放想要改变自己胸腹间的任何情绪感受的欲望，感受就自己上浮离开了。

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-10 13:06:12

感受不到上浮离开

JianWang(wangjian963587) 2020-10-10 13:06:21

自创?

查看全文

伊梵 Emilie(Mily_YU) 2020-10-10 13:07:39

@我是无限?[强]

我 2020-10-10 13:09:36

不需要感受到，这种太轻微，释放想要改变这种状况的欲望就行

查看全文

我 2020-10-10 13:10:49

释放法进阶课程

查看全文

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-10 13:12:28

@我是无限?谢谢您[爱心][爱心][爱心]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 13:13:04

[表情]

我 2020-10-10 13:16:59

@JianWang?你去仔细阅读这个 the way ，看懂了会发现释放法有了翻天覆地的改变

JianWang(wangjian963587) 2020-10-10 13:17:55

好的，学习下。

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-10 13:18:48

@我是无限?读到会背，读通才能明白吧，需要静坐静心吗

我 2020-10-10 13:21:48

不是

我 2020-10-10 13:21:53

理解了就行

我 2020-10-10 13:22:30

你先学会释放，学会释放了才能看懂进阶

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-10 13:23:27

@我是无限?好的，感谢[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

猫猫(tongtong665993) 2020-10-10 13:26:23

这个才是重点。

查看全文

猫猫(tongtong665993) 2020-10-10 13:28:51

没有了想要改变这个情绪的欲望，就直接被释放了。

伊梵 Emilie(Mily_YU) 2020-10-10 13:30:00

@我是无限?如果每次感受起来都在喉咙那里 就只是去感受喉咙那？

伊梵 Emilie(Mily_YU) 2020-10-10 13:30:48

@我是无限?所以您觉得打坐（就只是静坐着几十分钟，不做任何干扰）也是压抑法吗？

我 2020-10-10 13:54:50

对于释放法来说，是压抑法。

我 2020-10-10 13:56:15

这个看个人喜好，喜欢打坐也是可以去试试

我 2020-10-10 13:57:29

去感受喉咙的感觉，释放想要改变的欲望

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-10 15:15:11

@我是无限?老师，不管出现什么情绪感觉，我们都用“放下想要改变这个情绪感受的欲望”这个问句吗？

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-10 15:16:21

不用释放各种感觉了吗？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 15:32:32

进阶那一段看懂了[奸笑]任何感受都是假的，不要入幻，入幻则会导致抓住不放。只要一有“想要”则入幻，一入幻则变弱小，一旦变弱小则难以释放，所以只要把“想要”（即弱小）释放走，恢复到不入幻的强大状态，强大的能量就会自动浮上来，顺便就把其他需要释放的杂项全部顶上来，自动释放、离开[奸笑]

我 2020-10-10 15:50:32

@dj?你可以试一试，尝试一下看看

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-10 15:51:54

@我是无限?好的，谢谢老师。

我 2020-10-10 15:52:38

@o?能量本来就是因为自己抓着才会在，自己不抓着，能量会自然离开。不是弱小或者强大的问题。。你可以自己试一试

我 2020-10-10 15:52:48

不用谢[憨笑]

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-10 16:12:30

释放法的作用是不是可以让情绪消失进而可以让自己不受情绪困扰对吗

我 2020-10-10 16:37:07

可以让情绪直接消失，释放了就没了

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-10 16:38:35

[表情]

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-10 16:45:25

请问还能让人得到别的好处吗

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-10 16:53:31

@上善若水?让你活成神

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-10 16:53:42

这好处够吗？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-10 16:53:46

快活似神仙

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-10 16:53:48

[捂脸]

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-10 16:54:39

那我怎么见有的释放法实践者

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-10 16:54:54

身体很亚健康病快快的

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-10 16:55:34

释放法怎么没有让 Ta 健康那？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-10 16:55:52

自己试试不就知道了

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-10 16:55:55

那说明他做错了呗

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-10 16:55:58

不信可以不用

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-10 16:56:04

做对了不可能是这样的

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-10 16:56:23

我发一个我亲眼见的例子

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-10 16:56:30

你参考

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-10 16:56:43

对方是位：方丈

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-10 16:58:35

然后那

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-10 16:59:17

只要看到了念头，愿意放下，疾病是可以瞬间痊愈的，这是我看到的一个案例，分享给亲们，丁愚仁老师的心法：知道有念，知道无念，知道就行。

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-10 16:59:23

敏儿分享：一秒就能疗愈顽疾.mp3

4.1 MB 查看全文

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-10 16:59:27

?? 老茶说 修行就是认知自己模式的过程，千万不要去改模式，而是“知”模式，“知”多几次模式，模式就不起效，又来新模式又“知”，久而久之，就是识性圆满的过程。

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-10 17:01:03

不是发生在自己身上真的说服不了自己相信这些瞬间康复

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-10 17:02:15

你分秒释放，练上半年，你就能看到发生在自己身上。

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-10 17:49:39

@敏儿宝宝?丁老师是谁?

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-10 17:49:48

<msg><appmsg appid="" sdkver="0"><title>[强]</title><des></des><username></username><action>view</action><type>57</type><showtype>0</showtype><content></content><url></url><lowurl></lowurl><dataurl></dataurl><lowdataurl></lowdataurl><contentattr>0</contentattr><streamvideo><streamvideourl></streamvideourl><streamvideototaltime>0</streamvideototaltime><streamvideotitle></streamvideotitle><streamvideowording></streamvideowording><streamvideoweburl></streamvideoweburl><streamvideothumburl></streamvideothumburl><streamvideoaduxinfo></streamvideoaduxinfo><streamvideopublishid></streamvideopublishid></streamvideo><canvasPageItem><canvasPageXml><![CDATA[]]></canvasPageXml></canvasPageItem><refermsg><type>1</type><svrid>2338906519959852419</svrid><fromusr>23212088569@chatroom</fromusr><chatusr>wxid_23iwr9rlsmta21</chatusr><displayname>敏儿宝宝</displayname><msgsource><msgsource> <silence>1</silence> <membercount>193</membercount> </msgsource> </msgsource><content> ?? 老茶说 修行就是认知自己模式的过程，千万不要去改模式，而是“知”模式，“知”多几次模式，模式就不起效，又来新模式又“知”，久而久之，就是识性圆满的过程。</content></refermsg><appattach><totallen>0</totallen><attachid></attachid><cdnattachu

rl></cdnattachurl><emoticonmd5></emoticonmd5><aeskey></aeskey><fileext></fileext><islargefilemsg>0</islargefilemsg></appattach><extinfo></extinfo><androidsource>0</androidsource><thumburl></thumburl><mediatagname></mediatagname><messageaction><![CDATA[]]></messageaction><messageext><![CDATA[]]></messageext><emoticongift><packageflag>0</packageflag><packageid></packageid></emoticongift><emoticonshared><packageflag>0</packageflag><packageid></packageid></emoticonshared><designershared><designeruin>0</designeruin><designername>null</designername><designerrediretcturl>null</designerrediretcturl></designershared><emotionpageshared><tid>0</tid><title>null</title><desc>null</desc><iconUrl>null</iconUrl><secondUrl>null</secondUrl><pageType>0</pageType></emotionpageshared><webviewshared><shareUrlOriginal></shareUrlOriginal><shareUrlOpen></shareUrlOpen><jsAppId></jsAppId><publisherId></publisherId></webviewshared><template_id></template_id><md5></md5><weappinfo><username></username><appid></appid><appservicetype>0</appservicetype><videopageinfo><thumbwidth>0</thumbwidth><thumbheight>0</thumbheight><fromopensdk>0</fromopensdk></videopageinfo></weappinfo><statextstr></statextstr><finderFeed><objectId>null</objectId><objectNonceId>null</objectNonceId><feedType>0</feedType><nickname></nickname><avatar><![CDATA[null]]></avatar><desc></desc><mediaCount>0</mediaCount><mediaList></mediaList></finderFeed><findernamecard><username></username><avatar><![CDATA[]]></avatar><nickname></nickname><auth_job></auth_job><auth_icon>0</auth_icon></findernamecard><finderTopic><topic></topic><topicType>0</topicType><iconUrl><![CDATA[null]]></iconUrl><desc></desc></finderTopic><finderEndorsement><scene><![CDATA[0]]></scene></finderEndorsement><directshare>0</directshare><websearch><rec_category>0</rec_category><channelId>0</channelId></websearch></appmsg></msg>

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-10 17:49:56

丁愚仁老师

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-10 17:50:08

介绍一下

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 18:45:54

原来如此[旺柴][强]怪不得听他们说打坐的时候观着那些念头让它们自然流过也有释放的效果

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 18:46:59

听起来有点无为既视感哈[耶]我又懂了耶耶耶

我 2020-10-10 18:48:59

[憨笑]无为是有用的，关键是要觉察到自己想要改变的欲望，这个也无为掉

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 18:49:36

[表情]

我 2020-10-10 18:50:21

就像观照法，情绪来了只是观照。但是背后想要改变的欲望没有观照到的话，只是观照情绪是没用的

我 2020-10-10 18:50:47

所以释放法是去主动释放它们，不用等到慢慢观照

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 18:51:18

[旺柴][强][强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 18:52:52

我说的强大弱小，是指自信的能量高低[奸笑]内在强大就是相信自己不需要紧紧抓住任何方法也能够出轮回得自由的这种强烈自信[坏笑]听起来也有点无为。不过无为还有另一种意思，就是顺其自然（而不是什么都不做

我 2020-10-10 18:53:48

顺其自然是错的。还不如观照法

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 18:54:50

关键是大部分人都没有顺其自然

我 2020-10-10 18:54:59

首先就根本没有一个顺其自然的东西

我 2020-10-10 18:55:36

只能顺着你的意思来。除了你之外没有个什么自然

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 18:55:36

整个地球都是精神错乱的病人哈[呲牙]

我 2020-10-10 18:56:00

就像说，百分百负全责。顺什么自然

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 18:57:01

我的理解，顺其自然是跟随你的真实的心。该练功就去练功，该生活就去生活，而不是被潜意识倾向、头脑牵拉着走

我 2020-10-10 18:57:04

道德经里面的顺其自然，是指顺应天道，需要放下自我

我 2020-10-10 18:57:24

自我没有放下你怎么顺其自然？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 18:57:51

群里用头脑实践释放法的人也不在少数[旺柴]这就是不顺其自然

我 2020-10-10 18:58:09

嗯你先放弃这个概念再说

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 18:58:48

顺其自然是跟随直觉，跟着感觉走，跟随你的心

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 18:58:57

这里面当然没有脑

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 18:59:49

或者说，该用脑的时候用脑，该用心的时候用心。但大多数人并不知道什么时候该选择什么

我 2020-10-10 19:00:27

不对

我 2020-10-10 19:00:51

自我没放下，跟着感觉走，就是在跟着自我走

我 2020-10-10 19:01:17

为什么要这么强迫自己做这些做不到的事情？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 19:01:28

越纯净的灵魂，直觉就越准

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 19:01:34

这个也需要练习

我 2020-10-10 19:04:31

不要去听信这些貌似很合理其实做不到的事情[捂脸]

我 2020-10-10 19:04:48

释放法这么直接简单去释放吧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 19:05:10

[坏笑]不是听信。是我自己感觉的哈

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 19:05:31

释放法确实是让人倾向更少的方法之一

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 19:06:09

倾向越少的心，就越能见真相

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 19:06:21

一眼看透本质哈[耶]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-10 19:07:53

@我是无限?我孩子在很远的南方城市上大学，我哥家在那里，照顾孩子挺周到的，这个大节前也没买什么东西，5 号买了些无添加的水果，我结果我觉得是送错东西了，人家家里水果多的不行，我的心里那个愧疚呀，痛苦的没法，我想和我妹妹诉诉苦，还想吃东西，我知道这都是逃避，我就释放，问了几轮下来，把我问笑了，问对了会笑，问不对了没反应，现在好多了，可是隐隐的还在，那个情绪从特大码变成小码了，我还在愧疚，是不是需要释放到一点愧疚心没了才能算彻底

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-10 19:10:15

根据 the way 的教导，阻碍我们的仅仅是被压抑的感受，如何激发这些感受让其上浮，仅仅通过三个问句吗？比如释放对死亡的恐惧，不通过生活中的情景，如何直接主动的激起这些感受呢@我是无限

我 2020-10-10 19:11:43

@無心?不要被愧疚转移的注意力，去觉察造成愧疚的想要被认可和想要控制的欲望

我 2020-10-10 19:13:34

@张芾?the way 是进阶的方法，不像入门的方法，不需要去通过各种事情去激发情绪感受，而是直接觉察此刻的情绪，直接释放想要改变此刻情绪的欲望

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-10 19:14:42

好，愧疚是情绪，要释放情绪后的欲望，我这是进阶升级了??

我 2020-10-10 19:15:45

[憨笑] 早点升级不要拖

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-10 19:16:45

多谢[抱拳][抱拳][抱拳][憨笑]

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-10 19:20:11

好，谢谢

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-10 19:20:24

@我是无限?请问群主，一天释放几个小时是怎样完成的？我释放个十几分钟就没啥情绪了，一遍遍重复做就开始形式化了。

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-10 19:22:05

或者就得想起些陈年旧事来吊起情绪，再去释放，又好像不是很当下

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-10 19:25:12

同问+1

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-10 19:25:43

@無心?@张芾?你们谁能发一下@我是无限?回复你俩的话，我想收藏，不小心删除了，谢谢??

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-10 19:27:43

群聊的聊天记录

無心：@我是无限?我孩子在很远的南方城市上大学，我哥家在那里，照顾孩子挺周到的，这个大节前也没买什么东西，5 号买了些无添加的水果，我结果我觉得是送错东西了，人家家里水果多的不行，我的心里那个愧疚呀，痛苦的没法，我想和我妹妹诉诉苦，还想吃东西，我知道

这都是逃避，我就释放，问了几轮下来，把我问笑了，问对了会笑，问不对了没反应，现在好多了，可是隐隐的还在，那个情绪从特大码变成小码了，我还在愧疚，是不是需要释放到一点愧疚心
查看全文

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-10 19:27:54

@自在人生?是这个吗

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-10 19:29:24

@無心?对的，谢谢你[爱心][爱心]

我 2020-10-10 19:38:17

你可以用丰盛之书上面的双面释放的激发方法去深挖，也可以用进阶方法

查看全文

我 2020-10-10 19:40:46

还有就是去觉察或者回想当天有什么事情产生了什么情绪，去释放

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-10 19:48:54

有朋友怕人（就社交恐惧）释放好的吗

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-10 19:53:50

圣多纳释放法那本书里面有社交恐惧释放好的例子

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-10 19:57:13

好的，谢谢

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-10 21:02:39

@我是无限?谢谢

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-10 21:09:56

怎么能这么说？还是有明白人的

查看全文

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-10 21:13:05

@大路 zheng?厉害啊，释放一下就没情绪了，我只是发现越来越轻松，但是真没试过没有任何感受或情绪的时候哦

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 21:18:14

99%[奸笑]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 21:18:37

还有很多是假人

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-10 21:19:07

配合我们演出哈[呲牙]

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-10 21:31:45

@敏儿宝宝?我应该是好多情绪是模糊的，自己意识不到，释放法的路才刚刚开始

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-10 21:32:14

哦哦

原始释放法学习群 2020-10-11 08:25:02

"小聪明"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-11 08:37:07

[表情]

原始释放法学习群 2020-10-11 09:02:25

"香草冰淇淋??"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-11 09:09:10

"涓(芬华)"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 09:26:12

今天感悟，当我绝对的信任，我甚至不需要判断这是什么情绪，情绪的好坏与我无关，它不是我，我甚至不用刻意关注它，我只需要不断的确认我的存在[呲牙]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 09:26:22

感受到自然就放下了，自然而然的事情，完全不需要费力

我 2020-10-11 09:27:58

你这不是释放法

我 2020-10-11 09:30:02

并且有个巨大的缺陷，情绪背后的欲望没有触及，导致一直在跟背后的三大基本欲望对抗

我 2020-10-11 09:30:43

也就是说，不断去确认我的存在，其实是在跟三大基本欲望对抗用的

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-11 09:31:47

[发呆][捂脸]

我 2020-10-11 09:31:50

对抗的话，迟早会精疲力尽，也就是说，稍微一深入，你这个方法就没办法继续了

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-11 09:31:55

好高深

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-11 09:32:09

我表示听不太懂你们的对话

我 2020-10-11 09:32:22

到时候，所谓的不断确认我的存在，确认不了[憨笑]你自己都烦

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-11 09:32:27

我也[旺柴]

查看全文

我 2020-10-11 09:34:34

就像鞋子里一个小石子，一开始好像没事可以对抗，久了，疼死你。释放这颗小石子不就没事了？

JianWang(wangjian963587) 2020-10-11 09:34:40

如何确定我在？

查看全文

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-11 09:36:25

可是如果要不被情绪控制，就是要告诉自己它并不是你的本我啊，当下的力量说，是要观察，不作批判，小我就会消失，才能在临在看见真我

我 2020-10-11 09:37:14

压制法就是这种缺点，如果你不快速一压到底见证真我，反弹迟早的事，压制只是白费力。见证真我后可以清除一部分死亡恐惧。 释放法也是这样，不一路持续释放到死亡恐惧，也只是白费力，三大基本欲望会因为死亡恐惧重建，情绪重新恢复。所以持续释放非常重要

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-11 09:37:57

没有人能一开始就看见真我，告诉自己我的存在不是拿他对抗，而是全部接受，真我也好，小我也好，全部接受，它只是要证明你的存在不是为了伤害你

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-11 09:38:31

这个叫做压制，不是叫做观察嘛

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-11 09:38:35

[表情]

我 2020-10-11 09:39:10

释放法的好处就是把背后的东西清除了，非常容易释放到死亡恐惧。而压制法呢？他要一路压制到底，只压制，这就很难，越压反弹的力量越大，难以到底

我 2020-10-11 09:40:11

@小聪明?接受就是在压制，用一个接受的意念去对抗内心抗拒的意念。并不是说你接受后抗拒就被消除了，没有消除，还是在的

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-11 09:40:13

那到底应该怎么办呢

我 2020-10-11 09:40:35

去释放啊，释放就行

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-11 09:40:42

接受不应该是包容吗？

我 2020-10-11 09:40:48

学会释放，然后持续释放到底

我 2020-10-11 09:41:45

你包容不了的，你内心的阻力在，死亡恐惧在，你是在跟内心的阻力对抗的方法去包容

我 2020-10-11 09:42:18

短时间包容可以，只要一长时间或者一深入就玩完。 这种包容是假的包容

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-11 09:42:36

我有点懵了，难道我一直看的是错的，我一直理解的是，当然要清理，可是不接受就清理不也是对抗吗

我 2020-10-11 09:42:47

就像水龙头，你去装水装不满的，他会溢出来，要把水龙头关掉才行

我 2020-10-11 09:43:29

你把对抗的意思都误会了，就像一只蚂蚁，你需要跟一只蚂蚁对抗吗？踩死它不就行了。

我 2020-10-11 09:43:59

对抗是的前提是你没办法控制他，你没办法做主，只能对抗，压抑或者逃避，或者妥协

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-11 09:44:35

我 2020-10-11 09:45:05

没有方法的时候，你当然就只能这样做，因为你不懂方法，只知道去对抗，或者不对抗。现在你可以释放它们，让自己自由

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-11 09:45:37

怎么释放呢，说的应该就是清理吧，我也清理不到头[旺柴]

我 2020-10-11 09:46:18

圣多纳释放法 1992 年教学视频

查看全文

我 2020-10-11 09:47:07

你先学会释放吧

我 2020-10-11 09:47:36

要先释放后才会知道这里面的不同之处

我 2020-10-11 09:54:14

@小聪明?你说的观察法，是有这个方法，跟释放法的区别是，就像一颗刺，扎进了自己的身体。观察法是不断的观察，慢慢的看着自己疼。释放法是直接把刺拔出来就行了。

我 2020-10-11 09:55:13

观察法容易陷入头脑，因为你的观察，不一定看对了。释放法是有一条完整的路线，他直接告诉你每一步怎么走，直接去释放就行了。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 09:56:15

[旺柴][强]

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-11 09:56:26

好的，我得看看

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-11 09:56:34

我还没听说过呢

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-11 09:56:41

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 09:56:46

释放法就是无脑辨别，一股脑统统丢掉，省得分辨了。适合广大无脑群众

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 09:57:11

[表情]

我 2020-10-11 09:57:24

你看释放法的时候，不要把其他法门的这些概念带进来，因为其他法门的概念也不一定懂，都会造成释放法看不懂，或者看歪了

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-11 09:57:46

[表情]

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-11 09:57:57

收到，不对比

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-11 09:58:53

@我是无限?觉察到认同和控制是要一直释放到没有认同和控制吗

原始释放法学习群 2020-10-11 10:30:09

"跳跃的火苗&江苏智能手机网" 撤回了一条消息

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-11 10:30:19

@自在人生?应该是直到没有任何想要 然后头脑安静

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-11 10:33:37

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?谢谢你的回复，好的[强][玫瑰]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-11 10:36:30

不客气

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 10:37:17

很久很久以前的事情，能回忆起来，是不是也算浮现？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 10:37:44

只要想起来就算浮现对吗

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-11 10:37:53

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?怎么办是什么流程吗

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-11 10:40:43

当然算

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-11 10:40:53
@自在人生?释放法六步骤
？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 10:41:16
@我是无限?，那就继续向下释放吧
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-11 10:41:58
谢谢你，明白了[强][强][强]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 10:49:52
[表情]
？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 11:00:41

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-11 11:06:17
@我是无限？老师，92 年视频放不出来
JianWang(wangjian963587) 2020-10-11 11:27:05
@??快乐时光???什么书？
？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-11 11:30:21
@??快乐时光???你的心里疾病好了吗？
此时花开(wxid_e8glems51ci122) 2020-10-11 11:35:20
@??快乐时光???这是什么书
？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 11:44:15
不记得是圣多纳释放法，还是丰盛之书，晚上回家了翻翻才知道
？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-11 11:44:25
@我是无限?解释得好清楚[抱拳][抱拳][抱拳]
？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 14:53:13

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-11 14:58:10
@??快乐时光???，请问这是什么书？
涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-11 14:59:34
好棒[强][强][强]
dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-11 15:03:00
@??快乐时光???这是什么书
赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:04:29
海尔的
涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-11 15:07:42
@赵家曼?，书名是什么啊[愉快]
赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:09:53

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:10:20
圣多纳释放法，现在正式出版了，不知道有没有改名字
涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-11 15:10:40
@赵家曼?，有中文版啊？

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:11:30

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:11:59

是的，以前这个是没正式出版的版本

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-11 15:13:00

@赵家曼?，可以多分享两页吗，分享下目录，谢谢你

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:13:10

可以

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 15:13:26

@赵家曼?，我的也不是正版，好多错别字??

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 15:13:59

@赵家曼?，可以多分享几页，有关重要释放的内容吗？

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:14:19

@??快乐时光???我还没看到错别字，难道是我太马虎了[捂脸]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 15:15:07

@赵家曼?，我买的那本太便宜了，买来才发现没发用

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 15:15:16

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-11 15:15:54

@??快乐时光???你发多少钱买的呢

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 15:16:05

圣多纳法，我又买了正式出版的

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:16:44

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:16:46

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:16:49

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:16:50

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:16:52

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:16:55

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:16:58

目录还真多

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 15:17:04

@自在人生?我也忘了，他发的那本挺贵的

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-11 15:18:03

哦，知道了，想问一下，多少钱是正版的

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:18:05

@??快乐时光???你指的重要释放是什么？

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 15:19:59

@赵家曼?超越父母的影响，针对金钱的释放

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-11 15:20:09

@赵家曼?，谢谢分享@??快乐时光??

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-11 15:20:40

真是丰富

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-11 15:20:43

[强][强]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:20:52

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:20:54

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:20:56

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:20:59

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:21:00

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:21:03

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:21:05

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-11 15:24:07

请问释放是指下个指令即可还是要做什么释放的动作吗？

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-11 15:24:18

怎么样才算是释放？

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 15:25:15

@赵家曼?，感谢[玫瑰]，从中收到啦新的提示

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:27:17

@涓(芬华)?释放时连接自己的感受，感受会有变化的

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-11 15:27:57

@赵家曼?，下个意图，然后链接自己的感受对吧

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:29:33

就是把注意力放在感受上就行了

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-11 15:29:47

好的，谢谢你

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 15:31:55

@赵家曼?[强]谢谢分享

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-11 15:34:44

@??快乐时光???@智慧的指引?不客气

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-11 15:59:57

@??快乐时光???这两本书我也买了，第二本今天刚拿到[坏笑]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-11 16:01:33

@OTHERNESS?好不好，每本多少钱买的？

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-11 16:01:49

@自在人生?非常好！不贵的

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-11 16:02:58

@OTHERNESS?是在淘宝买的吗？有链接吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 16:09:02

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 16:09:08

[坏笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 16:09:32

我一直强调直觉

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 16:10:08

看来我跟莱爷爷有缘

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 16:10:14

我也蹲一个链接

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-11 16:18:23

@自在人生?稍等

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-11 16:18:48

5.0fu 致文本 Http:/T￥Low5chYKVvn￥da 開??手机天猫??【正版新书 圣多纳法 持久幸福、成功、平静的秘诀 圣多纳释放法 搭配终极自由之路 丰盛之书 莱斯特文辑学习】

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-11 16:19:11

HH--丰盛之书 9787511291967 光明日报出版社 (美) 拉里克兰(Lawrence C

[来自 PLUS 会员分享]我在京东发现了一个不错的商品，赶快来看看吧。 查看全文

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-11 16:19:24

@自在人生???

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-11 16:21:20

@OTHERNESS?谢谢你[爱心][爱心]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-11 16:24:15

@OTHERNESS?感谢，非常感谢??????

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-11 16:39:03

@OTHERNESS?看纸质书不累眼睛

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-11 16:43:21

was

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-11 16:43:26

wasai

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:19:10

#北京工业大学男生自宫#狠人 惭愧了【xing欲影不影响学习这不好说，但是学习影响xing欲szd。狠人！！！ ???

来自 铲子你好我是锅 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:19:35

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:19:37

[奸笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:20:14

年轻人不能正确认识欲望，就容易走极端

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:20:35

拉他进咱们群感受感受[呲牙][呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-11 17:22:27

够狠

原始释放法学习群 2020-10-11 17:22:30

"??快乐时光??" 撤回了一条消息

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:23:08

是个狼人

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:23:12

自宫我做不到

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:23:16

我还是很佩服的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:23:50

这是他的优点。只是使用过度了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-11 17:24:36

这种舍得用来释放说不定开悟了[奸笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:24:58

我觉得也是[奸笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:25:11

没用对点上

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:25:13

??

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-11 17:25:53

可惜了[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-11 17:26:23

一念成圣 一念成太监

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 17:27:05

已经影响他了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 17:27:17

所以才要自宫

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-11 17:27:29

这都是身不由己不能控制

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:29:58

我只觉得对欲望拿捏得当很重要[奸笑]也不能过分排斥欲望，毕竟欲望也是一种驱动力

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:31:25

那些为了泡妹子学吉他，最后成了音乐家的人生，也是欲望驱使，但最后通过欲望实现了这一世的人生价值和投胎前的灵魂计划，我觉得也蛮好

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-11 17:31:47

投胎前的灵魂计划

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-11 17:32:05

指的是我们一辈子做的事情嘛

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:32:28

是啊。都是造物主安排好的体验

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:33:19

如果你不想体验，你可以通过释放取得自由[奸笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:33:39

一切看你的自由意志

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-11 17:33:43

可是释放不也是为了更好的体验嘛

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:33:59

造物主想要体验的东西太多了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:34:40

苦难也是造物主的体验之一。所以他安排了这场游戏，我们也是在帮助他体验

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:35:01

但是你可以选择不要苦难，那就选择自由

我 2020-10-11 17:35:44

这种说法不对

查看全文

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-11 17:35:55

你说的是真我吧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:35:56

有的人喜欢束缚，有的人不喜欢

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:36:15

不喜欢束缚的人，会选择自由

DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-10-11 17:36:51

@o?感觉你有 sm 的倾向

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:37:07

那你可能执善了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:37:22

善恶都是造物主造出来的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:37:39

只是游戏里的红蓝两方，没有对错

我 2020-10-11 17:37:54

@o?不要瞎聊，没有关于释放法的分享就保持静默，这些全是限制性信念

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:38:15

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:38:39

我只是想表达一下过度排斥欲望的后果

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:38:42

比如自宫

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:38:48

或者两个星期不吃饭

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:38:50

????

我 2020-10-11 17:39:19

你释放你对对方自宫的想要改变的欲望[憨笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:39:51

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 17:40:03

[社会社会][社会社会][社会社会]群主说的对[呲牙]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 17:51:40

性欲背后，好深的想要被认同，想要控制，想要安全[捂脸]

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-11 17:54:05

@??快乐时光???性欲后面是控制欲为了存在感么

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 17:55:03

发现自己很强烈的，想要改变过去与现在对性欲的态度

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 17:56:11

@gratification?，是想要被认同，想要控制，想要安全

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-11 17:56:57

哦，就是说不缺这三个就对性欲没多大兴趣么

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 17:57:05

可以说是集体无意识的羞愧感，不敢承认或者说暴露的

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 17:58:09

性欲之所以异常强烈，是过去无意识压制

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-11 18:01:10

哦哦，好的知道了，总感觉所有的问题大部分都和认同有关系

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-11 18:02:16

@gratification?没有认可了就觉得没价值了就会被抛弃就会死亡，根本还是死亡的恐惧

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-11 18:04:02

好吧，谢谢

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-11 18:05:06

@gratification?比方说教小孩子画画需要每个家长或者老板的认可那是不可能的，每个人的想法看法不一样，哪里满足的了每个人

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-11 18:06:24

但是这么说，但真做起来还是希望　　，认同感的力量真大啊 满足了高兴不是一般的东西能比的

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-11 18:15:55

@gratification?但是会失望的，满足不了的，每个人需求的不一样

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-11 18:19:49

对，发现了，总会有几方面做不到

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 18:24:39

所有的情绪都跟这三个相关

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 18:24:53

那为什么六步骤里还要自己选啊

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 18:24:57

这个没明白

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 18:25:21

理论上三个都有

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 18:25:31

但是三个都选，好像又没有重点了

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-11 18:25:38

我感觉这三个可以总结为想要自己平安

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 18:26:38

一般你们选几个[坏笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 18:26:43

了解一下

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 18:27:28

我还有第二个问题，你们在释放“想要改变却释放不了困境”的时候，是选哪个？还是三个都选？

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-11 19:29:37

@o?不选

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 19:33:53

不选就直接释放吗？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 19:34:30

直接跳过三选项那步骤[疑问]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 19:40:41

三个一起也可以啊

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 19:43:29

每次都三个一起上，会不会有点味如嚼蜡??

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 19:47:04

刚刚有个感悟就是，对于性欲，抓住不放，可以逃避很多情绪，所以放松，会有很多基于三大基本欲望情绪冒出来

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-11 19:50:54

[表情]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-11 19:53:59

JianWang(wangjian963587) 2020-10-11 23:06:06

好激动。[呲牙]

JianWang(wangjian963587) 2020-10-11 23:06:06

云白(wxid_gx749vbwszu621) 2020-10-11 23:07:25

莱斯特视频里也说过瞬间可以达到

JianWang(wangjian963587) 2020-10-11 23:09:56

什么条件？

查看全文

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-11 23:24:43

持续释放

云白(wxid_gx749vbwszu621) 2020-10-11 23:28:30

忘了 你可以看看视频 公众号里有

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 01:49:41

真的吗

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 01:49:43

[哇]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 07:10:34

总是胡思乱想，是不是想要控制的欲望？

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-12 07:34:14

恐惧，想要安全稳妥，想生存

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:35:49

你能很直接地觉察到想要什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:36:04

分析不是必要的

原始释放法学习群 2020-10-12 07:38:20

"Key"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 07:41:21

是啊，这些都有

查看全文

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 07:42:03

@风?想要太多了[坏笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:42:51

当下出现在你的觉察中的，有一个最明显的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 07:46:38

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 07:47:09
懂了[社会社会][社会社会]谢谢老师
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 07:47:37
最明显的就是对工作的纠结，感觉自己不适合自己的工作，又无力改变。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:47:55
想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:48:14
对它保持觉察
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:48:50
能直接放手让它离开吗？
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 07:48:52
释放想要改变的欲望，释放不掉[捂脸]
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 07:49:24
不能
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:49:50
stuck
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:49:52
卡住了
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-12 07:50:01
@丰盛喜悦安详?我也是和一样的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:50:30
你想要改变这个卡住吗？
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 07:50:52
想
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:51:00
看着这个想要改变
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 07:51:10
@自在人生?[握手][拥抱]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:51:14
允许它进入你的觉察中
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:51:28
更多地觉知到它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:51:51
你现在能直接放它走吗？
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 07:52:14
不能[捂脸]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:52:45
你想要改变吗？
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 07:52:55
想
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:53:14

可以允许自己觉察到这个想要改变吗？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 07:53:26

可以

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:53:55

你能允许它被释放吗？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 07:54:17

不能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:54:30

还有想要改变吗？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 07:54:40

有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:54:58

能够只是允许自己觉察到它吗？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 07:55:19

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:55:39

能够让它离开吗？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 07:56:01

不能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:56:18

看看你此刻的状况，你想要控制这个过程吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:56:28

是不是想要它按照你的意愿来？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 07:56:40

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:56:57

可以只是觉察这个想要控制吗？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 07:57:10

可以

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:57:44

它离开了吗？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 07:57:59

没有[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:58:26

继续注意这个想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:58:57

看看你现在的状况，是不是有更多的想要控制被激起了

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 07:59:10

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 07:59:32

放松，只是看着它

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 07:59:58

好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:00:03
它有离开吗？
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 08:00:37
还是没有
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:01:01
没关系，继续看看你是不是想要控制这个释放过程
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:01:33
不用为此挣扎或者努力，只是觉察到此刻的想要控制
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-12 08:02:14
赞美，实修案例[强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:02:51
它离开了吗？
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 08:02:55
我是这样释放的：你能释放吗？能！你愿意释放吗？愿意！什么时候？好了，一切都结束了，我体验完你了，你可以走了。然后它就走了@风?
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:03:09
为什么要改变流程？
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 08:03:10
@风?好的。非常感谢您[玫瑰][玫瑰][玫瑰]。我再自己多试几遍吧。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:03:57
就这样试试
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 08:04:04
改变流程？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:04:06
全程保持放松就行了
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 08:04:07
没改变啊
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 08:04:09
好的
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-12 08:04:12
[表情]
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-12 08:04:18
@风?感谢您亲自教我们[爱心][爱心][爱心]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:04:36
然后不断地让自己去接触你的想要
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:04:48
此刻觉察到想要控制或者想要被认同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:05:14
然后去有意识觉察
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 08:05:26
好的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:05:29
看看自己有没有放它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:05:44
再去觉察自己的想要
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:06:04
在这个流程里，你的注意力不用放在感受上
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:06:09
放在你的想要上
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:06:25
当你释放了想要，感受会自行消散
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 08:06:48
想要好像有多层，一层一层的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:07:09
最上面那层
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:07:17
你不要去试图挖掘下面的
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-12 08:07:19
@风?释放时我都放在感受上了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:07:19
那是想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:07:29
每次你试图用力就是想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:07:36
放松，并注意到这一点
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:08:01
如果你还没有学会基础释放，那就放在感受上用基础流程
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:08:17
如果你学会了，可以直接释放基本欲望
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:08:38
释放基本欲望时，你会更直接地接触"想要"
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 08:08:39
是的，试图用力，就增加了一层想要
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:09:03
所以当我说想要控制当下局面的时候，你要注意到的是这个
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:09:14
这个试图用力就是想要控制
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-12 08:09:20
感觉现在心里是控制和认同要多些
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:09:33
你注意到的那一刹那，立刻就能放手了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:09:55
放手的那一刻，你马上就能感受到轻松和抗拒地减少
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:10:42

你不需要别的指导或者操作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:10:58

只需要觉察到想要控制，然后允许它被释放

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 08:13:19

好的[咖啡]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 08:13:50

我再多试试

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 08:14:05

[表情]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-12 08:16:09

@丰盛喜悦安详?真好，加油[爱心]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:16:30

你注意到了吗？ 能让它离开吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:16:44

你就去觉察到你当下的想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:16:52

觉察到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:17:02

然后允许它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:17:20

它离开之后，再去觉察更多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:17:27

up and out

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 08:19:50

@自在人生?一起释放[呲牙]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 08:22:02

@风?谢谢！可能还需要更多的练习

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-12 08:22:02

@丰盛喜悦安详?好的，有@风?老师教真好，要么自己不知怎么释放出来[拥抱][拥抱]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-12 08:23:08

@风?当下想要的是要控制离开吗

查看全文

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 08:23:34

是的，风老师耐心又热情[强]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-12 08:23:39

@丰盛喜悦安详?万事开头难

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:24:04

群聊的聊天记录

ZOEY:@风?谢谢[玫瑰][玫瑰]还有一个释放的具体实操问题，如果一个人待着，释放是很方便的。但是工作日的话，就感觉来不及，一件事需要去处理，来不及去觉察欲望和释放，就又下一个了。这种工作时的释放，有什么好的建议吗？ 风:你想要控制吗？ 风:我现在可以试着引导你一下 风:你就按照指示来，你可能会发现它很简单 ZOEY:是的，想控制... 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:24:39

还有谁希望我做引导的，我可以试着帮帮你们

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:24:43
这个事情很简单
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:24:47
体验到，你就会了
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 08:25:58
是的，一旦有了感觉了，以后释放就快了。
查看全文
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-12 08:26:37
@丰盛喜悦安详?你有感觉了吗
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-12 08:28:28
@丰盛喜悦安详?我平时生气有感觉，胃胀胀的，现在释放没感觉
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 08:29:03
小的感受有点感觉了，象对工作的纠结这种大的感受，还是释放不掉。
查看全文
DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-10-12 08:29:15
@风?我想释放渴望得到别人的认同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:29:59
你当下能感觉到想要认同吗？
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-12 08:30:00
@丰盛喜悦安详?慢慢练习会有的
DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-10-12 08:30:27
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:30:37
只是允许自己感觉到它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:30:59
它离开了吗？
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 08:31:03
生气一般都是想要控制的欲望，即外界没有达到自己的期望。
查看全文
DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-10-12 08:31:10
没有
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:31:32
你想要让它离开吗？
DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-10-12 08:31:41
想
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:31:45
你能注意到这是想要控制吗？
DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-10-12 08:32:25
是想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:32:29
这个想要控制离开了吗？
DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-10-12 08:32:45
没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:32:56
你还想要控制吗？
DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-10-12 08:33:28
想要
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:33:32
只是看看它，它离开了吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:34:18
再看看，你是否想要控制你的感受，想要改变它，你能觉察到这个想要吗？
DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-10-12 08:34:51
能够察觉到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:35:03
它是否被释放了？
DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-10-12 08:35:44
释放了一点、没有完全释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:35:57
嗯，所以还有想要控制？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:36:15
你能仅仅是觉察到它吗？这很简单
DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-10-12 08:36:51
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:37:03
更多地觉察它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:37:09
看看它是否被释放了？
圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-12 08:39:40
[强][玫瑰]
DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-10-12 08:41:42
释放了一点、但还是没有完全释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:42:03
持续这个流程，觉察到它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:42:10
然后，能不能让它离开？
初夏(shirleyxwl) 2020-10-12 08:43:19
感谢
原始释放法学习群 2020-10-12 08:43:25
当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。
查看全文
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-12 08:46:31
@丰盛喜悦安详?是的，你觉得@风?说当下最想要的是什么
张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-12 08:50:02
@风?我负债压力很大很痛苦，赚钱又困难，急于想改变现状，如何释放？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:51:11
你想要控制吗？

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-12 08:51:22

想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:51:35

所以能够明显觉察到？

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-12 08:51:47

嗯

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 08:51:49

就是说你当下最想要的是什么。我们有痛苦，就是因为有想要

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:51:57

它被释放了吗？

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-12 08:52:08

没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:52:21

能够觉察到那个想要控制吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:52:37

允许自己只是看着这个想要

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-12 08:52:38

能觉察到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:52:53

它离开了吗？

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-12 08:53:31

对这个是否离开 不是特别清楚，应该是离开一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:53:42

你还有被觉察到的想要控制吗？不管是对这个状况，还是对这个问题

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-12 08:54:06

有想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:54:16

看着它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:54:29

允许它被觉察到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:54:53

它被放走了吗？它现在离开了吗？

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-12 08:55:40

我想 离开了一些想要控制，不再那么紧抓

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:55:54

嗯，还有剩余的想要控制吗？

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-12 08:56:19

有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:56:28

你能放它离开吗？

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-12 08:56:57

不清楚能不能，但是想放他离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:57:07
你想要控制吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:57:09
控制这个释放过程
张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-12 08:57:34
想搞清楚 clearlfy
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:57:43
只是觉察这个想要搞清楚
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:57:46
能够觉察到吗？
张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-12 08:58:10
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:58:15
它有没有被释放？
张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-12 08:59:28
还没有，需要三问句引导么
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:59:44
不用
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 08:59:57
你能感觉到想要控制吗？
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-12 09:00:18
@丰盛喜悦安详?谢谢你的回复[爱心]
张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-12 09:00:59
一直想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:01:04
当你想要改变你的情绪，想要控制释放过程，或者想要用什么别的工具的时候
张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-12 09:01:04
能觉察到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:01:11
你就正处于想要控制中
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:01:18
只要你放松，觉察到它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:01:29
那一刻你就立即有一个放手的倾向
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:01:37
所以你甚至不需要问后面的问句
张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-12 09:01:40
好
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:01:49
你只是看看它有没有离开
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:01:59
然后继续看看自己还有没有剩余的想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:02:14

然后再觉察它，允许它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:02:27

持续这样 let it up and go 就行了

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-12 09:04:20

对 是否完成了释放 觉察不清，导致行动指令不清晰。是否要释放这个想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:05:26

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:05:38

觉察到，能不能放它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:05:58

群聊的聊天记录

风:用释放案例来学习是最简单的方法 风:要学习流程是怎样操作的 风:最好就是自己体验 风:看看别人是怎么操作的，自己跟着操作，或者让别人引导你 风:很快就能学会... 查看全文

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-12 09:06:08

嗯

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-12 09:06:46

谢谢指导分享[玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:11:21

不客气，我集中释放去了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:11:23

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-12 09:13:04

[强]

DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-10-12 09:19:37

@风?感谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 09:20:17

群聊的聊天记录

风:有一个词着重提一下: stir up 风:这是后面的视频会经常用的引导 风:当下的感受是什么，它激起（唤起）了什么欲望？ 风:因为先前用的"来自什么欲望"，可能让人下意识用头脑去分析原因，所以可以重点提一下，可以用 stir up 风:看看自己当下的感受，看看它激起了自己想要控制还是想要认同，或者想要安全... 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 09:21:49

[表情]

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-12 09:35:35

感谢??

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-12 10:30:04

@风? 终于找到知音了 我刚刚进群两天 喜欢释放法，但又觉得和海尔、拉里方法稍不同 觉得插管子不需要，情绪是自己离开的 而且觉得释放最重要就是释放掉自己施加的力（想要改变：抗拒、抓取），这个力比情绪感觉更加细微一点，但是它才是真正要释放的，这个力撤回后（释放后），情绪能量就会自己离开。这个力不撤回（释放），是不能完成释放的，这个力撤回后，释放是自动完成的，或者说自动在释放。 看到风老师的方法，终于对了答案 [拳头][拳头][拳头]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:35:37

这是 1992 年 sedona institute 视频里所用的，莱斯特所创立的释放法机构的原始流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:36:10

后来海尔拉里都成立了自己的机构，因为不能教的一样，所以都对这个方法有所删改

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:36:23

但是确实是原始流程最为管用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:36:42

之后还有莱斯特后期对圣多纳学生讲的进阶课程的音频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:36:55

会对释放到自由起到很大的帮助

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-12 10:38:46

@风?老师，想向您请教一下，我在跟一个人或者几个人聊天的时候感到非常紧张，不敢说话，不敢笑，不敢看别人的眼睛，有时候会出现想要夺门而出的想法。我在离开这个环境的时候做释放还行，也不卡，我想请教您一下，我在哪个紧张的场合下如何做释放那？请老师指点。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:38:47

风与寂谛的聊天记录

寂谛:我感觉我还是不会释放 寂谛:如何允许欲望离开呢？我允许它离开就一定能离开吗？ 风:嗯 风:它自己想要把自己推出去 风:你只要放开压抑的力量就行了... 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:39:23

你想要控制那个场景吗？

查看全文

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-12 10:39:35

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:39:46

你能觉察到这个想要控制吗？

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-12 10:40:22

现场的时候就是紧张，没有其他感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:40:31

现在能吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:40:52

对那个场景的想要控制

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-12 10:40:54

离开这个环境就没有了

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-12 10:41:38

紧张就轻微了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:41:56

嗯，我知道

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:42:12

但是，现在你想要控制那个场景吗？

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-12 10:42:22

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:42:24

你想要在那个场景下也能顺畅释放，对吗？

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-12 10:42:34

对

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-12 10:42:43
太对了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:42:45
你能觉察到这个想要控制吗？
dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-12 10:42:56
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:43:02
它离开了吗？
dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-12 10:43:32
离开那个场景就没事了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:44:18
这个想要控制离开了吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:44:21

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:44:27
你还想要控制那个场景吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:44:31
现在
dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-12 10:44:50
现在少了很多
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:45:40
不过还有想要控制，对吗？
dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-12 10:46:02
老师，我想在哪个环境下顺畅的释放。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:46:27
没问题，现在持续释放这个想要控制，你就可以了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:46:28

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-12 10:46:42
哦
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:46:56
你没有办法一边让这个想要控制待在里面，一边顺畅释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:47:03
因为它在运作你
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:47:27
所以你现在可以马上释放对那个场景的想要控制
dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-12 10:47:42
好的老师
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:47:45
如果你释放得足够多，下次遇到那个场景时，你就发现自己能顺畅释放了
在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-12 10:47:53
@风？原来如此 原汁原味的莱斯特上师的释放法才是最简单而有巨大威力的
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 10:48:01

在多人情况下，不能顺畅聊天，这种情况我也有。应该是想要被认可的欲望太大了。

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-12 10:48:43

@风?谢谢老师，我按照您说的做释放。

然(dancing-moon) 2020-10-12 10:49:30

情绪来了需要感受在释放嘛，还是让它直接离开呢

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-12 10:50:55

@风?所以说在现场那个环境下是不能顺畅的释放的。因为你没有办法一边让这个想要控制待在里面，一边顺畅释放。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:51:12

可以

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:51:21

只要你能在现场注意到你想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:51:25

并且把它释放掉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:51:32

但是最好的释放时间就是当下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:51:39

你没有必要等到那时候

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:51:47

如果你现在认为那是一个问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-12 10:51:52

现在就可以释放掉那些想要控制

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-12 10:52:20

知道了老师

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-12 11:05:53

@风? 感恩老师的还原[咖啡][咖啡][咖啡][玫瑰][玫瑰][玫瑰] 期待老师更多的还原资料

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 11:20:25

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 11:22:15

我的感受少，想要很多。今天跟风老师交流，看来我更多的是应该释放想要

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-12 11:28:41

我以前很容易生气，就是想要控制别人的欲望。

Annie(wxid_389os08e51hp11) 2020-10-12 15:28:13

大家释放的时候，身体会不会抖？

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-12 15:28:36

我没有 我见有人会抖

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-12 15:28:40

还有人会干呕

Annie(wxid_389os08e51hp11) 2020-10-12 15:29:09

我全身不同的部位会抖

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-12 15:29:45

应该是正常得把

Annie(wxid_389os08e51hp11) 2020-10-12 15:30:32

我看书上没有提到身体的反应，好像不知不觉释放掉的

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-12 15:30:48

我也会抖 一释放就抽搐

九天鳳凰(wxid_lkvvs2f1580n22) 2020-10-12 15:31:01

我也抖

九天鳳凰(wxid_lkvvs2f1580n22) 2020-10-12 15:31:24

每個人的反應不一樣

九天鳳凰(wxid_lkvvs2f1580n22) 2020-10-12 15:31:38

我最多的就是哭

Annie(wxid_389os08e51hp11) 2020-10-12 15:31:56

嗯

九天鳳凰(wxid_lkvvs2f1580n22) 2020-10-12 15:32:57

九天鳳凰(wxid_lkvvs2f1580n22) 2020-10-12 15:33:04

參考一下

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-12 15:33:22

我脑子里会有血液流过的感觉，像那种手被压麻了突然松开

九天鳳凰(wxid_lkvvs2f1580n22) 2020-10-12 15:33:55

今中午還大哭一場

Annie(wxid_389os08e51hp11) 2020-10-12 15:34:28

[拥抱][玫瑰]谢谢

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 19:35:37

所以释放就是，看到了自己的欲望，并且允许他离开，那这个怎么还是有点像在观察

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 19:35:54

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 19:38:20

[跳跳][跳跳]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 19:39:03

我感觉高低阶配合使用吧。根据情况灵活选用？??

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-12 19:46:14

@o?具体怎么用？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 19:47:45

因为高阶就像看着它释放。低阶是我们主动释放。我感觉可以配合使用[坏笑]当然，高阶版估计更适合那些能量等级比较高的人

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 19:48:02

以上是我猜的哈[坏笑]抛砖引玉一下

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 19:48:59

或者说，当你能量高的时候，你也可以用高阶

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 19:49:12

毕竟我们每天的能量也不是完全稳定的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 19:49:32

你的正面情绪高亢的时候，能量是很高的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 19:49:53

那我猜，这个时候用高阶可能就比较顺手[坏笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 19:50:34

当你困了累了，情绪低落的时候，能量相对来说没那么高，所以这个时候更适合用低阶？[坏笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 19:51:19

以上都是抛砖引玉[坏笑]让我来蹲一蹲群里高人的答案

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-12 19:51:45

@o?谢谢亲

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-12 19:52:16

再问，高阶怎么问，低阶怎么问？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 19:52:23

不客气[社会社会]我乱说的

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-12 19:52:51

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 19:53:19

上次群主发过高阶

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 19:53:46

我看看能不能找得到

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-12 19:54:44

谢谢亲，辛苦了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 19:55:59

群聊的聊天记录

张芾：@我是无限?释放时感觉模糊不清的感受，不知道有没有释放。此时运用第五步，释放想要改变这个状况、想要弄清楚的感受，这个感觉也找不到，怎么办？ 我是无限：注意力放在感觉胸腹间的感受上，这个时候感受太轻微，感觉不到，但是其实还是有感受的。这个时候问自己:想要改变（感觉不到的感受）吗？ 想要改变吗？愿意释放吗？ 我是无限：只需要问一问就行，问一问就会自然放下。然后胸腹间就可以再度升起感受了 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 19:56:22

没事，我顺便复习[社会社会]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 19:57:19

这个看上去还是要从低阶做起，稳扎稳打啊[奸笑]

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 20:09:33

所以就是说要观察到他，然后释放？

绾绾？？(moziyi-1111) 2020-10-12 20:22:18

怎样释放对身体的担忧啊

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-12 20:26:33

看到它是想要认同想要控制想要安全 就自动释放了

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-12 20:27:22

察觉情绪

查看全文

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-12 20:27:36

然后再用 丰盛之书第四章方法

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 20:28:42

云白(wxid_gx749vbwszu621) 2020-10-12 20:29:03

厉害啊 打印了

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 20:29:08

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-12 20:29:21

学习态度

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-12 20:29:23

[强]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 20:29:31

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 20:29:44

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 20:30:04

[表情]

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-12 20:30:20

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-12 20:30:38

大爱无疆

Annie(wxid_389os08e51hp11) 2020-10-12 20:30:50

[强][强][强]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 20:31:35

风的引导，真好，打印出来了，感觉非常的专业

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 20:32:30

我平时都是收藏起来，最近想着打印出来，其实方法都在里面了，没有什么车别的东西了，就是练习练习[呲牙]

Annie(wxid_389os08e51hp11) 2020-10-12 20:32:43

不停的释放，可以达到解脱生死的境界，是吗？

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 20:33:57

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 20:34:08

[旺柴][强][强]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 20:35:14

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-12 20:36:29

[强]

伊梵 Emilie(Mily_YU) 2020-10-12 21:00:31

怎样算是释放完了呢？

绾绾？？(moziyi-1111) 2020-10-12 21:09:12

一次要释放多久啊

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-12 21:09:57

一个小时

绾绾？？(moziyi-1111) 2020-10-12 21:10:52

有没有释放的引导音频推荐啊？

与光同在(wxid_2y8mugpp6zqz21) 2020-10-12 21:12:00

圣多纳释放法练习 海尔

为自己释放等于为所有人释放→用爱支持世界 查看全文

与光同在(wxid_2y8mugpp6zqz21) 2020-10-12 21:12:07

@雨咔

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 21:31:10

我还是没明白

查看全文

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 21:31:50

需要认同他吗，还是接受啊[旺柴]

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-12 21:32:11

圣多纳释放法音频引导

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-12 21:32:25

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 21:35:49

我好像懂了，就是看到他，接受他，离开他

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 22:08:07

我有个问题：针对潜意识里当下浮现出来的事件或者信息，去做释放。但是这一刻身体上对此事没有什么感觉或感受，那么这样毫无感觉的释放也 ok 也有效吗？（遵循六步骤）

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-12 22:15:55

OK 的 分析深挖它反而会把它拽住

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 22:21:53

亲爱的们，为什么我一闭上眼睛去看，都是恐怖的画面，看我自己也是的，我怎么了[衰]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 22:22:52

@小聪明?用力了，或者说在抓着恐惧

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 22:23:01

好可怕

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 22:23:14

而且觉得身上热热麻麻的

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 22:23:41

释放啊

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 22:24:26

我都不敢继续想下去了

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 22:25:58

我再试试

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 22:26:59

你能觉察到它吗？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 22:29:27

好[社会社会]感谢

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 22:29:48

这是好事啊！[跳跳]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 22:29:58

释放，赶紧的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 22:31:36

而且看起来似乎还很好验证[奸笑]下次闭眼看不到了，有可能就是被释放掉了

原始释放法学习群 2020-10-12 22:32:11

"o" 撤回了一条消息

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 22:32:19

慢慢的，看到越来越少，那不就验证了释放的效果[坏笑]

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 22:35:32

吓死我了，好多了，刚才差点吓哭了

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 22:35:51

身体还放松了不少

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 22:36:09

[旺柴][强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 22:36:12

看到啥了

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 22:36:18

身体自然放松，哭出来很真常

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 22:38:05

我平时喜欢想以后的事情，我刚才问我自己看到自己想要控制以后了吗，可以放开他吗，结果出现了恐怖片里面的东西

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 22:38:14

过去曾有过头脑特别抗拒去看一些思绪，我允许它自动带领着，尝试着，出现任何场景念头，我都跟着保持呼吸的去觉察，看到过去死去的人，过去压抑的画面

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 22:38:19

看见的自己都是恐怖的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 22:38:24

哇

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 22:38:58

它知道你要进步了，赶紧吓唬吓唬你

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 22:39:00

[旺柴]

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 22:39:22

我觉得就是小我在害怕

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 22:39:27

死去的人的脸，头颅，小时候压抑的，越逃避的，这些东西在网上浮出来，所以着是个很好的机会

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 22:40:50

你可以是这不用力的，慢慢的允许它浮出来，去感受它，可能汗毛竖起来吓哭起来，抽起来，但影响不了你

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 22:43:55

[旺柴][强]

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 22:44:03

但是太吓人了

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 22:44:27

我还是能看见，但是觉得不害怕了

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 22:44:39

是不是就代表结束了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 22:44:51

越吓人可能进步越快[奸笑]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 22:45:37

放轻松，允许它出来

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 22:46:20

过去把它压抑下去一直在抗拒它

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 22:46:51

浮上来，放它离开

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 22:49:27

他很模糊了，我也不感到害怕了

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 22:49:32

[表情]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 22:49:38

惊吓会吓到自己，有一次一个在宿舍，那个惊恐的能量涌出来，吓的我叫起来了，人腿都吓软了，全身麻起来

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 22:49:47

太好了太好了

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 22:49:55

感觉自己不知道在哪里了??

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 22:50:36

[表情]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 22:50:48

它把我吓跳起来了??

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 22:50:57

@o?你这么皮，一定是个男孩

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 22:51:25

[表情]

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 22:51:43

我这个人其实很害怕看恐怖片，还装作不怕，其实不敢看，能做好久的噩梦

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 22:52:34

经常噩梦吗

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 22:53:01

然后继续，让我意识自由流动去看看它思绪流去哪，我跟着看，经可能的看清它，慢慢的我就不怎么恐惧了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 22:53:41

[旺柴][强]

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 22:55:53

经常做，那种被丧尸追的跑的，你懂的[捂脸]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 22:56:55

因为你逃避，难道你不好奇吗[捂脸]，你对那些东西有感觉

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 22:57:36

多释放就好了[好的]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 22:58:00

释放个一两个月，可能过段时间你没噩梦了

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 22:58:20

我为什么会对那种东西有感觉啊，太恐怖了[衰]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 22:58:40

同频相吸

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 22:59:10

提高你的频率，就不会和它们共振了

？？？？.坚(aawenchenjian) 2020-10-12 22:59:58

这些都是一个有点心理作怪

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 22:59:59

我刚才还看到他们给我笑，像小孩一样[旺柴]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-12 23:00:28

你对它有感觉啊？你的定义那是不好的会伤害到你，所以拼命的抗拒不去看，逃避它

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 23:01:46

那些业力吸引来的东西很痛苦

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 23:01:52

释放完好多了，不怕了

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-12 23:05:44

其实都是假的，我还自己吓自己

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 23:09:47

[旺柴]知道就好

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-12 23:11:44

没有东西可以伤害到你，除非你允许[旺柴]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-12 23:16:37

[旺柴][强]

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-13 10:07:17

原始释放法学习群 2020-10-13 10:28:22

"??快乐时光??" 撤回了一条消息

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-13 10:28:53

昨天睡前话说多了，恐惧能量晚上出现了，显化了个死人的梦，早上醒来嘴唇上火了气泡了，都肿了，勾起了我想要认同，想要控制，释放了之后松下来好多，化水了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 10:29:33

我天天话多[奸笑]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-13 10:33:00

其实我昨天在说恐惧时，恐惧的能量在升起??，有那么片刻，寒毛直力

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-13 10:35:08

爷爷在我 7-8 岁走的，他死后尸体躺在那里，所有人跪在那里，我觉得好玩，就在一边笑

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-13 10:35:54

然后所有鬼哭狼嚎起来，我吓坏了，我意识到我不应该笑，并为我当时的笑感到羞愧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 10:36:29

能升起是好事啊

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-13 10:37:25

那个哀哭声把我吓坏了，看来还得释放

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-13 10:44:02

房间里烧着柴火，浓烟滚滚，叫茶声，催促着，穿寿衣，额头上帖符咒，可能是苍白的脸，谁知道呢！那就是我感受到的死亡，认识一些片面，害怕的受到伤害

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 10:47:03

哈哈哈

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 10:47:16

有意思

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-13 10:48:20

有老师可以引导下我吗

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-13 10:48:25

我不太会释放法

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 10:48:50

我也新来的[坏笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 10:48:54

[表情]

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 10:49:12

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 10:49:14

@上善若水

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 10:49:57

群聊的聊天记录

荷塘月色：我们这个释放法，如果有个课程手把手教就好了 荷塘月色：不是很会清理 荷塘月色：还是不是太会用 ???????：看这个 查看全文

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-13 10:50:28

好的，谢谢

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 10:51:57

不客气[微笑]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-13 10:56:10

所以死亡在我的认知里，死亡是什么，穿着寿衣，死亡是一具冰冷的身体，死亡是鬼哭狼嚎，贴着符咒冰冷的面容，盖着白布[捂脸]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 10:59:34

师兄估计小时候港版僵尸片看多了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 10:59:42

??

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 11:00:12

或者也可能是你接通了昨晚那个群友的潜意识

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 11:00:28

你俩共享了??

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-13 11:01:34

当问能不能释放掉这个感受我总说能，因为感觉说能心里会有力量，说不能心里就立刻虚弱了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 11:02:00

@小聪明?你昨晚有看到僵尸、符咒吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 11:03:05

[旺柴][强]我嘴上说不能的时候，内心也是相信自己能的

查看全文

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-13 11:03:33

我的回答都是 能 想 现在

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-13 11:03:52

能 愿意 现在

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 11:04:11

[表情]

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-13 11:07:45

我的问题就是 1，开始的时候体会不到太多情绪 2，做完一些流程后，到遇到引发我情绪的场景还是会出来那个情绪

原始释放法学习群 2020-10-13 11:10:03

"露珠 ceeport"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 11:10:40

继续释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 11:10:50

慢慢就会越来越少

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-13 11:13:59

像个按钮一样

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 11:14:36

这个不错[坏笑]有启发

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 11:14:47

真的可以设置个按钮诶

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 11:15:01

啥按钮

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 11:15:35

设置个开关[奸笑]我研究一下

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-13 11:16:57

你没法设置啊

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-13 11:17:19

按钮是外界触发的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 11:17:42

怎么说

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-13 11:23:43

1 当下情绪是多就释放多，情绪少就释放少的。 同时觉察自己想要掌控情绪多少，想要改变，并且释放。 2 有了再释放，每个当下有什么释放什么 同时觉察自己想要控制下次遇到同一场景会再引发情绪的欲望，并且释放

查看全文

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-13 11:28:57

打个比方 小时候你爸一喝酒就会打你，你的恐惧就会进入你的潜意识 等你长大了，你爸打不过你了，可他一喝酒你仍然会恐惧 所以 你爸喝酒 就是个按钮

查看全文

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-13 11:29:20

重要的不是设置按钮 重要的是察觉到，然后释放

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 11:41:26

??

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 11:43:14

嗯嗯，没错

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 11:43:51

但是我会尝试一下这个想法

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 11:43:52

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 11:44:02

看起来挺有趣的

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-13 11:44:12

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 11:44:40

[表情]

原始释放法学习群 2020-10-13 11:51:00

"双叶花冷"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 12:25:52

@o?没有做噩梦

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 12:30:47

是不是释放的这段时间不能再许愿了

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 12:30:58

不能再使用吸引力法则了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 12:37:34

吸引力法则是会增加你的匮乏感的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 12:37:55

因为你觉得自己没有，所以才想求

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 12:38:15

你一直没有用过？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 12:38:41

我不需要吸引力法则[奸笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 12:39:45

相信自己本自具足哈[耶]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 12:39:54

瞧我这该死的自信

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 12:40:00

[表情]

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 12:41:44

那你能得到想要的吗

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 12:42:50

[表情]

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-13 12:43:33

能

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 12:43:34

[表情]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-13 12:45:44

在进阶的课程中，莱斯特一再提到，“仅仅通过释放得到你想要的一切”

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-13 12:47:05

[强]

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-13 12:47:36

我有时觉得吸引力法则让我更加焦虑

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-13 12:48:17

群主的公众号里有，the way 系列

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-13 12:49:21

针对目标释放，把障碍住目标的一切感受欲望释放掉

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-13 12:50:08

我收藏了风翻译的 the way 的第一部分

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-13 12:50:13

莱斯特：你们实践的方式，几乎可能会永远达不到终点。因为，完成一个三个月的工作需要多长时间？三个月，或者更少的时间。换句话说，你们并没有在做，而是在把它当玩具，和它玩耍，用它来使世界——这个你真正想要的东西变得更好。如果你们用它来达到你们的无限存在，你们现在已经自由了。这讲得通吗？所以，什么东西被忽视了？是你的“想要”，你的“想要”是这个世界，而当你想要世界时，它是你的“无限存在”的反面。每个星期天我都会尝试给你们一些真正实质性的东西去操作，你们记得第一个是什么吗？有人记得吗？ 学生：（听不清） 莱斯特：对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界”，如果你做到了 ，你的行为接下来就会是：调转你朝着世界的方向，专注回你（you）自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。所以第一步是你必须想要自由超过想要这个世界。第二个星期天是什么，谁记得？ 学生：（听不清） 莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身

体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。但是我认为你们已经释放了足够多的想要被认同和想要控制，足以去向着对死亡的恐惧发起直接进攻。去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。起初对它的一点小小的释放，会允许你移到那个能够辨别和意识到“对死亡的恐惧仅仅是一种感受”的状态，而你现在则是把它等同于实际的死亡，这就是为什么你不允许它出来。如果不将对死亡的恐惧等同于死亡本身，你就能让它出来，在大约一到两个星期就能获得自由。它努力地推动着自己，想要出来，想要离开，所以它是我们最为压抑的感受。你将压抑和把它保持在底部这项工作完成地极其漂亮。所以上一次我们第一次专注在对死亡的恐惧上做释放。我通常是会回避它的，因为多数人并不会很顺利地完成释放，而是会堵塞在这上面。但是我认为你们已经准备好了，如果你们像你们说的那样坚定，你们会去允许那些对死亡的恐惧的感受浮现，允许它们离开。你们注意到了“允许”这个词吗？这就是它发生的方式。你不再把它们维持在底下，你允许它浮现上来，以及离开。因为它也时时刻刻试图将自己推上来、推出去——每一个被压抑的感受都是这样。所以当你去做，这是非常轻松容易的，它们就像波浪一样浮现并离开，直到波浪停止，你也就完成了。 我想给你们另外一个能够帮助你们自由的非常实操的东西，那就是无论你现在做什么、想要什么，仅仅通过释放来得到。我把“仅仅”这个词划重点。这可能会让你欲仙欲死，因为它太容易了，事物会掉到你的膝盖上。这里有还没体验过通过释放毫不费力地得到某样东西的人吗？ 所以，这里的所有人都已经体验到仅仅通过释放来得到东西，没有付出精力，没有行动，只是释放，然后它就掉到你的经验中了。这有什么问题吗？（笑声）这有什么问题吗？只要你用这种方式来做，所有事情都是可能的。OK，所以我现在提出的是从现在开始，任何你想要的东西，都通过释放来得到它。你们不去把它写下来吗？我怕当我停止和你们讲话的时候，你们就会忘记这一点。这件事意味着你的人生从现在开始会变得非常美丽。 好的，这有什么作用呢，它会使你获得一种释放的习惯，会让你越来越多地使用释放，直到它像呼吸那样自然。最大的惊喜并不是你将要获得那些你想要的东西，而是你会进入存在的状态。你会移到一个很高很高的状态。因为当你通过释放放开时，你是在让事情自行运转，让上帝来做。上帝能够做到吗？你需要金钱？上帝有没有金钱？只要你让他做，他能明天就给你十亿美金。这只是一次准许，基本上就是放开了你的自我感——我在我的身体和心智里。放开这个自我感，让上帝来做。这是在让你身为上帝的一部分——你的存在——来做这件事。这很简单，不是吗？ 这是一项任务，从现在开始，通过释放创造所有你想要的，直到这成为永久的模式。当它成为永久不变的模式时，你就有希望接近自由。 学生：我不知道你说不行动是什么意思，你是说身体上不行动吗？ 莱斯特：不，在你的心智中，你不行动。当你释放，你让它发生，你的身体在做这些动作，但是你有一个不成为“做者”的感觉。不是我在做，而是天父透过我在做，就是这个感觉。这是放开我的自我感，让上帝运作这具身体。在所有的时候都这样做。事情会变得毫不费力，你会感到十分惊喜。我可以进一步解释它是怎么回事，如果现在你要抬起你的手臂，它需要耗费一些精力，但当你释放你的手臂会自然漂浮起来，不费任何精力。这适用于所有事情。当你释放了自我感，就不需要任何努力，事情会掉进你的经验中。当你做得足够多，你将学会怎样去瞬间创造，这意味着物质化和反物质化事物。在这个过程中你将学会显化物质，甚至是黄金。当然，当你掌握了制造黄金的公式，你并不想把它带在身上，它太重了。你唯一思考的只会是你想要的和你需要的，你为了使用而创造它们，而不是为了储蓄。储蓄体现了不确定，体现了“我不能拥有”的感觉，因为不能拥有，所以最好为了未来做打算。能做到物质化的人，他们从不会把东西背在身上，如果他们想要什么东西，他们就物质化它。所以，再一次地说明，从今天开始，我们通过释放来获得一切。我建议你们把放一张图表、一个标识在房间里。“仅仅通过释放获得一切”。我认为你们真的需要把它放在镜子上，或其他显眼的地方，这样至少每天早晨的时候你们会看到一次。把它放在非常显眼的地方。因为它太明显了，所以尽管你不止一次地使得一些东西成功地掉落到你的经验中，你也不想记住它。你情愿去用困难的方式做事情，喜欢去陷入困惑。而这会带你从困惑的小屋中走出来，帮助你解决所有的问题。 学生：关于我们热爱困惑这件事，几个星期前我曾经有一次觉察。为什么我们不让上帝来做？为什么我要挣扎呢？我得到了答案。因为如果是上帝来做，我们不会得到认同。所以我们不想让他来做，这样我们就能得到认同：看，是我做的。看，我在挣扎…… 莱斯特：每一次你在某件事上完全地释放之后，不论之前它看起来有多不可能，它都会立即变成可能。不管那是什么。不管那是什么。我在说的是，你应该敢去想得大一点。 当你做了去往自由的决定，它就会来得十分迅速。 学生：我有一个关于释放对死亡的恐惧的问题。我不能理解你的意思，在研讨会上，我们甚至用那个替代了去问被认同和控制，我们问“那是不是想要生存……” 莱斯特：是的，在释放想要被认同和控

制之后，研讨会的指导员海尔会要你们去看底下的对死亡的恐惧。你之所以想要被认同和控制的原因是因为这样你就能生存了，所以研讨会的指导员会指导你们走得更远更深。现在如果他们堵塞了，就要让他们在堵塞的感受上释放，当他们释放掉这个之后，就能够再一次面对对死亡的恐惧。如果他们堵塞了，这只是试图逃开那个对死亡的恐惧，把这种感觉等同于死亡。你要持续地提醒他们这只是一股感受。对死亡的恐惧仅仅是一股感受。感受并不会咬你、不会对你开枪、不会击中你的头。它只是一股和其他感受一样的感受，但是这个逃避它的倾向非常强烈、惯性很大，所以现在你要努力去让它浮现、让它离开。只要你开始让它浮现和离开一次，你就会发现每次这股感受出来时你并不会死，你依然活着，所以你能一次又一次地看着它。 莱斯特：OK，这是其中一种引导别人进行释放的方法，你对墙壁做释放，你喜欢这个颜色吗，你不喜欢这个颜色吗？所以你和我说的是她用了一个流程，然后有了效果。 莱斯特：不是，现在你混淆了我说的话。所以现在你在下降，降低到释放的小学形式。我在试图把你保持到研究生水平。我在带你离开初中、高中、大学，然后把你放在研究生的层面。释放卡住的感受，看看你有多想要改变那些事物——就像我告诉你的。仅仅释放卡住的感受，或者甚至是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者至少想要改变这个模糊不清的感受——不管它是什么。它离开之后你就有能力再次走进对死亡的恐惧。现在同样也需要把自己抛入对活着的恐惧中，它和对死亡的恐惧是一体两面。因为我们有一大批人想要通过去死来摆脱所有事情。所以想要活着、想要去死、对死亡的恐惧、对活着的恐惧，这四个东西可以被放在一起考虑，也许你可以把它们写下来，这会使你们每一个人发生令人震惊的改变。如果你把这个流程持续进行下去，你正在做会迅速带给你自由的事情。在这儿你能够做到，是因为并没有一个世界来告诉你相反的方向。在这儿，世界没有拉扯你，所以你能够和它待在一起。 学生：有一次我去操作释放这个对死亡的恐惧，我带出了一些很沉重的身体疼痛，所以我一定是有什么做错了，但是这花费了很长时间去搞定它。 莱斯特：你没有释放它，反而是把它在身体中表达了出来，你在让你的身体走向死亡。痛苦是指向死亡的。所以，你并没有释放它，而是让它表达在身体上。 学生：那就再次进入它吧。但我必须说，我认为它已经通过释放减缓了，但当它发生的时候，我依然没有放开它。我要怎么样去再次到达它？ 莱斯特：和研讨会的指导员谈一谈，并不是我带你到那的。或者你持续释放卡住的感受，看到当你不去释放卡住的感受时，你就让它继续运作，这会导致你持续地卡住。你能看到这有多简单吗？如果你去这样做，这真的很简单。释放对死亡的恐惧，仅仅经由释放获得我们想要的一切，毫不费力地去做，不要成为“做者”。我们试图去抛开你的智力，仅仅是放开让上帝来做。我认为你能够接受上帝可以做到一切，如果你认为不能，我给另外一个能做到的上帝。但是这是一个放手并让上帝接手的经验，事物会掉落到你的经验中，掉到你的膝盖上，你不需要付出任何努力。 学生：我有一个关于认同程序和控制程序的问题，如果我们想要被认同我们并不会得到认同，然后我们为了得到认同发展了想要控制。这是怎样进行的呢，OK，当你坐在房间里的时候，有一个东西我想要控制…… 莱斯特：为什么你不自己回答这些问题呢？为什么你必须要由我来回答像这样的问题？你能看到你为什么想要我来回答它吗？你想要我的认同，你想要我的注意。一个像这样的问题，你自己可以回答。看，你现在感到烦恼了，因为你可能感觉我在打压你。我想要去认同你，但是这些小小的智性问题你自己也可以回答，它们不能快速地带你到任何地方。它们会占据释放的位置，代替释放的是询问事物，这些关于事物的“为什么”从不能给你任何答案，它们仅仅是满足你的智力——满足这个我们想要摆脱的东西。所以，请仅仅去释放，不要问为什么，不要问为什么这样、为什么那样。这些首先就是愚蠢的问题，因为询问为什么其实是在说“为什么它不是我认为它应该是的那样”，而这就是你正在说的。无论何时，当你问为什么，你在要某人去给出一个适应你固有知识的解释，它比大学水平低很多，下降到了小学水平。所以，试着去走出询问的习惯，只是去做。扔掉这些询问，它们是明确地回避去实际地做释放。所以，保持明智，杀掉这些为什么，保持 W-I-S-E，杀掉 W-H-Y-S。OK，我觉得我们可以结束课程了……

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 12:55:01

[表情]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-13 13:14:39

中午释放过后，拉稀??，接着释放，有关死亡话题，想要生存，想要控制，想要认同

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-13 13:16:59

小区里死了人，这 2 天上班，每天必须路过这条路，敲锣打鼓，诵经声，声声不断

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 13:17:49

我们小区也是三天两头有老人去世 老小区 让我好生感慨

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 13:18:14

今天见面聊天的 挺精神的 过几天就离世了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 13:18:40

人生算个啥 有人说人生像一坨大便 我觉得有道理

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-13 13:18:41

发现自己路过这里还是会加快踩自行车的脚步，并且回避去看花圈，照片，照片笑的渗人，心里发毛

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 13:18:52

人生的荣华富贵就是一坨大便

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 13:20:07

这辈子遇到悟道之路算是自己三生有幸

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 13:20:13

感恩有你们

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-13 13:20:18

[拥抱]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 13:21:13

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 13:21:29

[社会社会][社会社会]

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 13:22:35

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 13:22:58

死亡如影随形在每一个不经意之间，在每一个风和日丽之时

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 13:23:29

这个骷髅头表情收了喜欢

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 13:24:04

[呲牙][握手][握手]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-13 13:24:18

过去，看骷髅??，感到害怕，觉得这东西千变万化

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 13:24:24

这个表情很好

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-13 13:24:30

随时变脸??

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 13:24:39

本质就是一堆骨头和血肉

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 13:24:48

会腐烂会消失

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 13:24:56

但是真我永恒

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 13:25:03

我们不是肉身

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-13 13:25:37

小时候，隔壁家房子旁边的坟墓塌了，骨头??漏在外面

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 13:25:45

去掉 “我乃肉身”这个信念 就去掉无明了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 13:26:18

肉壳子是载具[呲牙]我们换过很多不同的肉壳子体验

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 13:26:29

是的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 13:26:35

莱斯特说的车架子

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 13:26:42

我觉得我做过蚊子。因为我超怕蜘蛛???

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 13:26:44

??

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 13:26:47

就像换衣服一样

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-13 13:26:51

读书那会遇到路边的坟墓，比鬼还跑的快

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 13:27:05

肉身如同衣服

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 13:27:23

@??快乐时光???你心理创伤了[奸笑]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-13 13:28:19

恐惧肉身消失，紧紧的抓着这些应激反应，开始看见，就是自由的开始

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 13:28:21

其实破身份认同是很大的点

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 13:28:33

破了这个就要对于身体执着少很多了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 13:28:53

[旺柴][强]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-13 13:29:45

所有的担心，害怕被伤害的防卫，信以为真的死亡，不是真的

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 13:32:30

理论上是如此，问题是对于你来说是否真的如此

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 13:35:18

生活中的实践也很重要

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-13 13:36:22

可以开始释放抗拒，如果我也一脸灰白，一脸腐肉，如一具死尸躺在案板之上，棺材里，被人各种折腾，贴满符咒，敲锣打鼓，哭喊，诵经加持，挖坑埋葬，化为一堆白骨，遍地都是，令人生厌，恐惧

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-13 13:39:31

遭人唾弃， 我能不能放下抗拒， 我愿不愿意放下 什么时候 这是想要改变，想要认同，想要安全？ 我能把它放下吗？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 13:42:38

[表情]

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-13 14:05:58

释放情绪的时候想象身体外面有一个吸铁石一样的东西把一些情绪能力都从身体吸出去了

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 14:08:55

我没有接触过灵性前我就不怕死

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 14:09:16

因为我总觉得自己不会消失，我知道存在不可能只是身体

原始释放法学习群 2020-10-13 14:09:30

"小聪明" 撤回了一条消息

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 14:10:09

当然怕疼[旺柴]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 14:10:59

[旺柴][强]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 14:11:22

[旺柴][强]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 14:11:50

你为什么昨晚怕怕[奸笑]

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 14:12:53

那种长的吓人的我当然怕了

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 14:13:22

就像他说的，我潜意识里怕它们伤害我

原始释放法学习群 2020-10-13 14:15:29

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 14:17:36

那还是死亡啊

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 14:20:36

也属于惧怕未知，但是不是死亡

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-13 14:24:14

我的基本情绪是恐惧 焦虑 自卑 长期的情绪

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-13 14:24:24

针对这个如何释放那

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-13 14:24:42

还有没有安全感

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-13 14:26:27

释放控制

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-13 14:26:44

感觉这些情绪已经和我融为一体了

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-13 14:27:08

@Bruce?怎么释放控制啊

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-13 14:29:55

92 年视频 里面有

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 14:31:13

对于未知的恐惧，根源还是源自死亡恐惧啊

查看全文

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-13 14:32:23

想要生存，恐惧死亡，是一个东西

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 14:37:56

?? ?? 就是

查看全文

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-13 14:39:26

@上善若水

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 14:39:36

释放掉你是肉身 你是某某的信念

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-13 14:39:40

群聊的聊天记录

dj:@风?老师，想向您请教一下，我在跟一个人或者几个人聊天的时候感到非常紧张，不敢说话，不敢笑，不敢看别人的眼睛，有时候会出现想要夺门而出的想法。我在离开这个环境的时候做释放还行，也不卡，我想请教您一下，我在哪个紧张的场合下如何做释放那？请老师指点。 风:[聊天记录] 风:你想要控制那个场景吗？ dj:嗯... 查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 14:39:42

就没有恐惧了[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 14:40:15

一旦你有身份肉身就开始恐惧

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-13 14:41:47

@Bruce?谢谢，可是我看不太懂[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 14:44:41

想要认同想要控制想要安全

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 14:45:49

源于你认为你是肉身

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-13 14:46:33

总开关是控制

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-13 14:47:28

打开总闸门[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-13 14:49:34

想要安全或者说对死亡恐惧，这本身就头脑的防卫，就是总控制开关。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-13 14:49:51

想要安全或者说对死亡恐惧，这本身就是头脑的防卫，就是总控制开关。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 14:51:06

嗯，这也是一种开关[坏笑]

原始释放法学习群 2020-10-13 14:52:07

wxid_vpq9vqijspxa22: 先从不评判开始[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-13 14:52:13

开闸泄洪[呲牙]

原始释放法学习群 2020-10-13 14:52:28

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-13 14:53:08

对

查看全文

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-13 14:53:15

释放想要控制需要花几分钟那？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-13 14:54:02

这个不好说

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-13 14:54:16

时间长短谁知道

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-13 14:54:45

大家都释放花多长时间？

九天鳳凰(wxid_lkvvs2f1580n22) 2020-10-13 14:56:11

跟隨身體的反應，不要頭腦規定時間

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-13 14:56:21

好的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 15:00:50

[强]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 15:01:07

想放就放[耶]

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 15:05:11

好吧[旺柴]

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-13 16:13:09

怕人这个该怎么释放那？平时休班时候不敢出家门怕遇见熟人还要打招呼，出门前先有一阵恐惧浮现

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-13 16:13:42

察觉情绪

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-13 16:13:47

先释放情绪

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-13 16:14:17

无论是你当下想到这件事的情绪 还是你亲身其境

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-13 16:14:43

我也会有 我总结的是属于 想要安全的欲望

原始释放法学习群 2020-10-13 16:14:52

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-13 16:15:27

重要的是释放

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-13 16:16:39

嗯嗯

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-13 16:16:58

可是释放了，出门少还是恐惧啊

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-13 16:17:04

出门前

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-13 16:18:24
那就接着释放
上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-13 16:18:54
可是要释放多久才能好那
原始释放法学习群 2020-10-13 16:19:14
当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。
查看全文
Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-13 16:19:39
恐惧可能不单单因为 出门见人 这件事，好多恐惧在根源上是相互交错的
Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-13 16:19:55

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-13 16:20:09
看你能不能领会叭 不能领会就先 释放情绪
Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-13 16:20:13
有情绪就释放
Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-13 16:20:26
再释放 想要改变，控制 的欲望
露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:23:55
释放想要改变情绪的欲望?
露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:24:02
这个太可了
露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:24:04
我喜欢
露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:24:09
简单直达
Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-13 16:24:32
[表情]
原始释放法学习群 2020-10-13 16:26:07
当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。
查看全文
麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 16:27:00
@上善若水?我们为什么会怕熟人呢？怕熟人看到自己的缺点，自己没法接纳自己的阴暗的部分害怕被熟人看见，是吧
上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-13 16:29:00
@麦子?不是，就是情绪上害怕，没想那么多
Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-13 16:30:10
不用头脑上想那么多
Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-13 16:30:14
就释放就完了
麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 16:31:55
@上善若水?理解，我过往也是很恐惧的，现在好了很多，释放别人怎么想我怎么看我的欲望
露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:32:09

研究的太多了

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:32:15

直接释放就完事了

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:32:40

找出来的也是非常有限的部分

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:33:08

怎么想怎么看不就是认同吗，直接释放认同不就完事了

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:35:22

把下面的所有情绪一并释放了

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 16:37:22

@露珠 ceeport?你是怎么释放的？就觉察到然后告诉自己释放两个字就释放了吗

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:38:01

差不多吧

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 16:39:22

@露珠 ceeport?那释放完了外在做什么工作都是可以的还是又选择自己喜欢的工作呢

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:39:42

释放完了才知道。

查看全文

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:40:49

我们所谓的喜欢，很大程度也是业力剧本里面的东西

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 16:42:05

@露珠 ceeport?那你是做自己喜欢的工作吗

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:42:09

释放完后的情况，不在你的头脑预设范围内

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:42:16

我没有在工作

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 16:42:41

@露珠 ceeport?那不恐惧没钱花么，生存的恐惧？

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:42:53

也没有排斥不做。有事找上我，我会释放了之后再看是不是要做的

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:43:03

会有，这也是现在给我突破的功课

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 16:43:04

还是释放完了就什么工作都能接受？

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:43:23

为什么你的专注力放在工作上面？

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:43:59

如果你恐惧的是钱，工作是来钱的一个渠道而已其中之一

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:44:06

也许是工作，也许是其他的

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 16:44:36

@露珠 ceeport?你有接受过除了工作以外的钱？

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:45:02
你没有遇到过工作以外的钱???
露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:45:21
来钱的渠道只有工作吗？
露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:45:24
有的啊
麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 16:45:26
有
露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:45:33
那么就好了啊
露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:45:52
先钱释放掉对于金钱的恐惧吧。至于怎么来钱不是你考虑的事
麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 16:45:52
我现在也不知道要做什么工作了啊@露珠 ceeport
麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 16:46:04
你值得感配得感怎样
露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:46:07
要你去工作你就去，没有就没有
露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:46:29
你是看过很多新时代的书是不是
麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 16:46:42
@露珠 ceeport?奇迹课程
露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:47:56
你不是去操心那个结果的，你是先释放对于这个的所有的反应
露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:48:05
然后怎么安排你怎么做吧。
露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:48:09
不是你来选
露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:48:13
不需要你做什么决定
露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:48:47
实在泰害怕也可以去行动，但行动结果也不是你决定的
麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 16:49:40
@露珠 ceeport?就是释放一切的恐惧感匮乏感
麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 16:50:05
释放过往的一切，释放缺爱的假象
露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:50:44
我当初想要独居，我没有钱，我脑子想着去挣钱来独居，但是结果宇宙也没有这样安排啊，直接安排我家里人住出去了
露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:50:57
所以你自己想来想去不如宇宙来的牛逼啊
露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:52:04

释放掉对于钱的贪求和厌恶吧，这个丰盛之书有写我没有释放完这个功课，所以这个我没有太多发言权，但是你要说放手让宇宙来，那有体验过

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 16:52:10

反正不是你自己头脑想象

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 16:54:01

嗯头脑确实无法想象高我

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 16:54:54

现在也通过拍打按摩来释放，拍打胸口可以敞开心吧还有肺部

原始释放法学习群 2020-10-13 16:55:00

[点击播放视频]

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 16:55:17

@露珠 ceeport

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 16:56:08

[强][强]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 16:56:22

这样也不错

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 17:02:08

还有就是比方自己比较喜欢做服装销售的工作，然后其他人建议你做这做那，你就是没动力去做，这样是不是也是执着自己的喜好呢？如果不喜欢的工作也接受的了那是心很宽广吧@跳跃的火苗谢谢你&江苏智能手机网?@露珠 ceeport

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 17:02:57

喜欢，不喜欢，不都是执念嘛

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 17:04:19

你是不是理解错了

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 17:04:55

就好像释放掉对于金钱的贪求和厌恶是一个意思啊

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 17:05:04

就没有了贪求和厌恶了

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 17:05:15

不存在你去忍受一个你不想忍受的东西啊

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 17:06:32

你要是在工作，那么让你去做你很反感就去释放掉这个情绪不是吗？

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 17:10:35

其实这个问题是在头脑里的，就是那种我要先弄明白再释放，先释放了你就非常清晰了。

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 17:29:18

@露珠 ceeport?那释放完你就无所不能，你什么工作都可以做，没有任何问题

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 17:29:18

拍打可以的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 17:29:29

拍打也很有效

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 17:30:02

[撇嘴][撇嘴]

查看全文

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 17:30:20

你怎么就总是绕在工作上面啊

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 17:30:21

@露珠 ceeport?怎么了

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 17:30:34

释放完我怎么知道宇宙怎么安排啊

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 17:30:46

@露珠 ceeport?工作才能接触现实中的一切

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 17:31:26

@o?你也可以试试看拍打按摩

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 17:31:57

我不知道你，我只是释放，然后有事找到我需要我去做的，我有情绪继续释放，然后行动

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 17:31:59

就这样

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 17:32:17

我会[坏笑]我学过中医的

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 17:33:23

没有事情需要我去做我就安安静静待着释放就这样。有事做事，同时释放掉情绪

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 17:33:35

而且我拍的啊

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-13 17:33:40

@露珠 ceeport?[强][强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 17:33:50

而且我拍打的手法还很不错哦[奸笑]

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 17:37:00

而且也不存在说什么释放完无所不能就什么工作就会去做的情况啊。难道日常生活没有发生原本要你做的事情，突然不需要你做了。就像我今天体验到的

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 17:37:15

你问的全部都是头脑自己想象出来的东西，好好去释放吧

JianWang(wangjian963587) 2020-10-13 17:43:42

可能潜意识比较在意，释放是否能“转境”。

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 17:44:44

就像本来今天要我去办事的，我昨天晚上还在想说 我这正好人不太舒服，而且昨天晚上情绪也特别大，早上情绪也很大，我想着这要去做事怎么就能够释放，我因为昨天今天都是非常大的愤怒。结果早上醒来遛完狗就接到电话告诉我不用我去了。所以我脑子想的那些怎么办根本没有发生 所以我说你说的都是头脑的想象，很多时候实际发生根本是两码事

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 17:44:55

据我观察，没有体验过显化的人，都至少需要经历过一两次这个体验，才容易放下

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 17:46:22

所以阅历很重要。有些事情需要经历，而并不是你用头脑去释放就能放下的，因为你也是代替上帝来体验的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 17:46:41

所以跟着心走，体验一把又何妨

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 17:46:51

[奸笑]

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 17:48:06

只是说本来一切都是你在控制在安排，在设想，会有非常多的无用功，现在你通过释放，来让宇宙接手。那么也有它需要你去做事的部分，这部分你总要行动的吧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 17:48:14

上帝想体验不同的人生，所以才显化了千千万万个我们，赋予我们每个灵魂独有的特性，去代它体验各种不同的经历

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 17:49:20

当你排斥体验，这其实也是一种抵抗

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 17:49:26

先去到行动但不计较结果先。行动 然后有情绪释放，这也是可以的嘛

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 17:50:23

我们每一个个体，都是本源的一个面向

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 17:50:32

这个过程里，你的行动可能是白费力气 你会不会有情绪，可能与你想的背道而驰，你会不会有情绪，去释放啊。不见得非要一上来就认死理

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 17:51:13

在到后面的，慢慢停止跟随头脑的做与不做。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 17:52:08

每一个个体都具有自身独特性，是本源赋予的。当排斥自己的独特性，这也就是没有合道，没有顺着道走。那么过程也一定艰难，难以心想事成

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 17:53:04

当然，上帝想体验艰难、想体验提升，所以我们才来到了地球[旺柴]

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-13 17:53:35

哎

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-13 17:53:45

上帝为这么什么狠心

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 17:54:06

是我们自己发愿来的[旺柴]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 17:54:13

然后。。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 17:54:15

[坏笑]

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 17:54:23

先释放掉让事情非要按照自己的意愿来，也就是控制

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 17:56:43

如果只是心想事成的话，基本上人都是体验过的，没有修行的人也都会体验。我妈也经常体验到

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 17:57:01

但是要说上帝接手那是要修的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 17:57:02

是的。自己生活艰难，其实也是一种显化

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 17:57:11

我们每分每秒都在显化

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 17:57:32

是自己的内心显化了自己的艰难

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 17:59:19

所以我上次才说，不想显化自己“很难”，首先需要相信自己能够轻松脱离困境

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 17:59:39

先改变这个限制性的观念

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 18:01:08

其实，所有能成的事，都不是靠自己一己之力成就的

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 18:01:23

所以才有了那句，成功不是我的功劳 失败不是我的责任

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 18:05:41

[强]

原始释放法学习群 2020-10-13 18:32:50

"夜华"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 18:39:17

@麦子?对于一个人，什么工作注定要到来，就会到来。所以，这真的不重要。老实说，我一直都是这样的。我想，合适的学生会找到合适的老师。(小伙伴让我分享给你的)

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 18:40:38

莱斯特不是说 当学生准备好老师就会出现

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 18:41:38

就是这意思

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-13 18:45:17

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?你结婚没有

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 18:48:55

咋啦？

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 18:53:42

哈哈哈哈哈哈。我在想是不是看上你了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-13 18:54:17

我可没这爱好[呲牙]

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-13 18:54:26

[旺柴][旺柴][旺柴][旺柴][旺柴]

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 18:54:36

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 18:54:37

[表情]

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-13 18:54:46

[奸笑][奸笑][奸笑][奸笑][奸笑][奸笑][奸笑]

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 18:56:14

吃瓜群众一波

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 18:56:27

所以你问这个问题为了啥

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-13 18:57:05

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?接受

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 18:57:54

哈哈哈哈哈哈哈哈哈

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 18:58:38

[表情]

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 19:00:04

[表情]

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-13 19:18:00

分享一个实践“释放”的好点子：就是不管是在群里探讨发言，还是私下与他人的时时沟通（口头或微信等）。在开口前，或沟通时的某些空挡，多点有意识的感受＋释放自己。这样，会将释放更多的融合到当下，并有机会体验到——释放带来的全新沟通效果。有兴趣的群友可以试试看。

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-13 19:18:49

[强]

原始释放法学习群 2020-10-13 19:20:19

"跳跃的火苗&江苏智能手机网" 撤回了一条消息

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 19:20:31

确实应该当下释放

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-13 19:22:54

可以

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 19:28:25

这个和零极限说的，先清理在说话，就不是跟随记忆而是灵感是一个意思

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 19:39:38

我是灵感型[坏笑]毕竟学艺术的[旺柴]

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-13 19:46:02

我在沟通中释放的心得之一是：可以瞬间不费力的跳出二元对立，各种情绪瞬间消散。跳出来后，自然能客观看到自己与对方的需求，平静自然的给予相关回应、支持与理解。不过，很多时候在开口前释放，会自然进入静默。因为，推动自己想要开口的“自我感”被释放了。从而一次次看清自己是如何受小我控制的，看得越清，就越容易释放。

伊梵 Emilie(Mily_YU) 2020-10-13 19:47:24

请教如何主动释放对死亡的恐惧啊？@我是无限

我 2020-10-13 19:47:56

@香草冰淇淋?? 这好像有些观照法的意思，不是释放法

我 2020-10-13 19:48:57

@伊梵 Emilie 可以去用激发法，就是主动去想象自己最怕的东西。[憨笑]

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-13 19:51:16

@我是无限?我是在描述自己实践释放后的一些感观，并不是在分享如何释放。

我 2020-10-13 19:56:34

因为是发在群里我会针对一些分享特别是容易误导的分享解说一部分。并不是说修行的不好，只是会指出释放法误导的部分

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 20:01:42

问题是真的是受到的是小我的控制吗？

伊梵 Emilie(Mily_YU) 2020-10-13 20:03:16

@我是无限?谢谢，只是用想象 然后待在身体的觉受里？

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-13 20:03:49

理解群主用心良苦。我个人也认为“观照法”的确与释放法是两回事，需要严肃区分两者的不同。只是在分享的表述中，难免会有点“自我觉察”的意味。群主眼光犀利，多点提醒我们是再好不过了。@我是无限

我 2020-10-13 20:04:55

@伊梵 Emilie 只要想象就会激发真实的恐惧感受出来。如果出不来，可以释放想要改变这一状况的欲望试一试。直接释放死亡恐惧有些挑战，可以多尝试

我 2020-10-13 20:06:25

@香草冰淇淋?? [憨笑] 多试一试直接释放看看，其实会有很大区别的

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-13 20:08:50

跳出来就无我了。没有我在观察

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-13 20:11:35

@我是无限?是的，直接释放的体验会特别快、特别深入。但有时自己状态不太好，遇到一些事情时，还是得先释放感受，再来释放根源上的“想要”。

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-13 20:12:51

找个机会，集中释放一下（两个星期到三个月），看看会怎样。

绾绾？？(moziyi-1111) 2020-10-13 20:13:22

集中释放是怎样的啊

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 20:15:16

爽歪歪啊[坏笑]

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 20:19:42

那种宁静的深深的喜悦的感觉太美好了

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 20:19:49

但是很少出来

JianWang(wangjian963587) 2020-10-13 20:21:53

@香草冰淇淋???开悟带上我。[愉快][愉快][愉快]

原始释放法学习群 2020-10-13 20:23:48

你修改群名为“释放法学习群”

坤宁～～？？(wxid_k19x3b1bt0aa21) 2020-10-13 20:26:10

@香草冰淇淋??? [强][强][强]

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-13 20:26:42

@JianWang?其实每一次的释放体验，都是一次小小的开悟。只要我们愿意，当下持续释放，就是在不断体验“悟”了……几时开悟，在于我们每个当下在干些什么。

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-13 20:27:34

@坤宁～～?????

坤宁～～？？(wxid_k19x3b1bt0aa21) 2020-10-13 20:27:52

是的，太对了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-13 20:29:36

[强]

我 2020-10-13 20:39:55

一、本群是释放法学习群，以莱斯特亲自教学的资料为主要的释放法资料，以群内翻译和分享的莱斯特本人的学习资料为准，资料在释放法公众号内都有。 二、本群是专一修行莱斯特亲自传导的原汁原味的释放法去获得终极的自由和解脱。 三、群内所有东西免费分享，自由学习，入群需要遵守群规。 四、群内欢迎学习，分享和讨论释放法的原理，资料和释放经验。但是群主等有责任和义务把容易误解的资料和释放经验进行解说和修正。 五、释放过程中会有很多体

验和体悟，但是不要因为这些体悟就舍本逐末开始更改释放法去修行。希望能够用释放法坚持释放，直到见证真我。 六、群里每天晚上 7：30 到 8：30，学习和分享当天的释放课程，经历和感悟，也可以在这个时间段去释放，大家踊跃参与吧！ 释放情绪的流程 第一步：感受当下的感受；第二步：你愿意放它走吗？（可以重复问，可以不回答） 释放欲望的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：它是来自想要被爱/被认同，还是想要改变/控制？ 第三步：你能觉察到这个想要被爱/被认同，或者想要改变/控制吗？ 第四步：你愿意放它走吗？ 持续释放流程（进阶）： 第一步：感受当下的感受（情绪，欲望，或者恐惧）； 第二步：想要改变它吗？（可以重复问，可以不回答） 第三步：如果感受微弱、模糊，或者感受不到，同样释放想要改变它的欲望。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 20:41:42

[社会社会][社会社会]

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-13 20:42:40

[表情]

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-13 20:42:49

[强][强]

a 智贤(q133325999) 2020-10-13 20:46:05

[表情]

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-13 20:46:12

感恩群主??????

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-13 20:47:14

感恩群主??????

雪(shirley1065747009) 2020-10-13 20:49:42

感謝!

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-13 20:51:51

感謝??感谢??感谢??

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-13 20:53:51

赞美群主

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-13 20:53:56

[表情]

Annie(wxid_389os08e51hp11) 2020-10-13 20:58:22

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-13 20:59:54

[表情]

不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-13 21:00:34

恩，大爱原汁原味的莱斯特释放法。群主好人[呲牙][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

绾绾？？(moziyi-1111) 2020-10-13 21:03:59

想问大家，是一个问题释放一个小时，还是一个小时随便释放啊

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 21:06:00

想放就放[旺柴]

世家(wxid_ql31i1shhars12) 2020-10-13 21:08:47

感恩群主??????

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-13 21:13:16

去年我有幸读到了《莱斯特利文森自传》、《终极自由之路》等有关书籍，尽管我对莱斯特先生所言深信不疑，可“释放法”对我来说还是很模糊。直到近期读到《莱斯特-释放的方法 The Way，Part 1》等一系列公众号文章，以及学习到群里的一些主题分享，才对“释放法”豁然开朗，甚至有种“秒懂”的感觉，当下实践当下相应。所以，每次打开公众号和群信息时，都

有种很感恩、很兴奋的感觉。所以真诚的感恩群主承办此群与公众号，也感恩群友风的翻译和分享，谢谢你们所做的一切????

我 2020-10-13 21:19:42

[憨笑][强]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 21:22:07

[抱拳]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 21:22:14

大家的付出 辛苦了

原始释放法学习群 2020-10-13 21:22:39

"以谨"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-13 21:23:14

"圆如"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-13 21:23:24

@我是无限?书是你卖的吧？

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-13 21:23:26

感恩

盐露冰蓝 c é é p ó r t？？(wxid_qllenaku26i811) 2020-10-13 21:24:42

感谢群主和树哥

盐露冰蓝 c é é p ó r t？？(wxid_qllenaku26i811) 2020-10-13 21:25:07

老不上 qq 微信方便一些

圆如(wxid_nihc20yxcytq21) 2020-10-13 21:25:29

是的啊，微信方便交流

原始释放法学习群 2020-10-13 21:26:18

"K.Klux.Kl 的奇妙冒险"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-13 21:26:31

微信主流了

盐露冰蓝 c é é p ó r t？？(wxid_qllenaku26i811) 2020-10-13 21:26:42

咦树哥不在群里？

原始释放法学习群 2020-10-13 21:27:32

"美赫星"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-13 21:41:18

"One"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 21:42:18

如果你总是批评你的孩子 他不会停止爱你 而是会停止爱自己……??

原始释放法学习群 2020-10-13 21:42:34

"??"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-13 21:42:36

"勿忘心安"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

花开莲现(wxid_23r2f86ab8dv22) 2020-10-13 21:44:40

@香草冰，太棒了， [强][微笑]

原始释放法学习群 2020-10-13 21:45:36

"ο ξ ρ α ο ξ"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-13 21:45:54

"?? 琴琴琴??"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-13 21:45:56

"??卓玛 31313"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

艺馨(wxid_r32mygh3tusr12) 2020-10-13 21:46:15

如果是从小被批评大的孩子，该怎么释放

我 2020-10-13 21:47:13

还是同样的释放想要被爱被认同和想要改变或者控制的欲望

？？卓玛 31313(wxid_tzcjwba0apfm21) 2020-10-13 21:47:36

[拥抱]谢谢

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-13 21:47:49

[拥抱]

我 2020-10-13 21:48:08

释放法是不管什么情况，都是去释放想要改变或者想要被爱的欲望

原始释放法学习群 2020-10-13 21:48:15

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

我 2020-10-13 21:48:23

以不变应万变，因为这是所有情绪感受的根

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-13 21:49:09

突然觉得释放法好简单

我 2020-10-13 21:49:29

[憨笑]

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-13 21:49:47

大家们:情绪很大如何释放

我 2020-10-13 21:50:27

释放造成这个情绪的想要改变这件事情或者这个人的欲望

我 2020-10-13 21:51:02

情绪大是因为这个欲望在推动，所以直接释放这个欲望是最简单的

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-13 21:51:28

@我是无限？请问身体某处疼（酸麻胀痛）的感受可以使用莱斯特的释放法吗？

原始释放法学习群 2020-10-13 21:53:46

"胡梓煊??"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-13 21:54:27

直接释放，就是释放恐惧吧？

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-13 21:55:38

被爱/被认同 改变/控制 是间接释放呗？

原始释放法学习群 2020-10-13 21:56:42

"刘杨"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-13 21:57:33

我对直接释放的理解好像不对。那什么是直接释放？

原始释放法学习群 2020-10-13 22:01:09

"坐看云起时"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-13 22:04:35

"远近"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

小曼(wxid_9vckkvyk4v522) 2020-10-13 22:04:55

欢迎加入释放法交流群

祝福所有弟兄都觉醒于我是无限的永恒之境！ 查看全文

原始释放法学习群 2020-10-13 22:05:37

"隨風飛翔"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

我 2020-10-13 22:05:51

我的意思是先不释放情绪，而是直接释放这个觉察到的想要改变的欲望

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-13 22:07:01

好

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-13 22:07:37

@我是无限? 谢谢[玫瑰]

原始释放法学习群 2020-10-13 22:08:49

"Nothing[太阳]" 撤回了一条消息

原始释放法学习群 2020-10-13 22:09:23

"too to"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-13 22:14:45

"?? 炓炓??"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-13 22:17:46

@我是无限?我去，群主大大功力爆表呀[偷笑]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-13 22:17:51

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 22:19:34

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 22:19:43

刚刚加了 qq 群[旺柴]

小曼(wxid_9vckkvyk4v522) 2020-10-13 22:21:34

群主很少去 QQ 群[捂脸]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 22:21:58

[坏笑]多加几个，防止失联

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 22:22:11

百度云盘也[好的]

小曼(wxid_9vckkvyk4v522) 2020-10-13 22:22:25

[强][强]

宇宙的宠儿(wxid_nkloz0w4nxpg21) 2020-10-13 22:24:20

释放你的担心，担心失联[捂脸]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 22:24:49

[捂脸]

原始释放法学习群 2020-10-13 22:24:56

"小太阳～"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 22:25:05

第二步：想要改变它吗？（可以重复问，可以不回答） 第三步：如果感受微弱、模糊，或者感受不到，同样释放想要改变它的欲望。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 22:25:10

????现在不是快要不能用微信了么

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 22:25:44

这个想要改变他吗，是指直接把它释放掉，还是只想要改变他是欲望里的想要改变？

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 22:25:53

我的阅读理解啊，，，

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 22:28:46

我的意思是，这句话想要表达的，到底是问想要改变欲望释放离开他，还是问自己是不是想要改变，是不是在欲望里

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-13 22:29:59

被你越说越晕了[晕]

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 22:32:37

那我这样说吧，改变在这里的意思，是指我们有欲望，想改变生活，还是我们把释放叫做改变，，，

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-13 22:35:27

我去[捂脸]

我 2020-10-13 22:37:30

@小聪明?既然是进阶，只要发现想要改变，就会去释放

我 2020-10-13 22:37:45

那个问句是为了让自己发现自己想要改变的欲望

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 22:38:22

@我是无限?那就是第二种，告诉自己自己还在欲望里，我的表达能力太差了

原始释放法学习群 2020-10-13 22:38:24

wxid_zpkdgiyp3zfw22: 直接发现就不用问了呗

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 22:38:31

谢谢群主，我懂了

我 2020-10-13 22:39:32

进阶有个特点就是很微弱的欲望是不好直接去觉察，直接问一问自动释放了就行

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 22:42:28

[表情]

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-13 22:42:35

不然太纠结

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-13 22:56:02

有个总开关

原始释放法学习群 2020-10-13 23:14:15

wxid_zpkdgiyp3zfw22: 啥总开关?

原始释放法学习群 2020-10-13 23:55:41

"菩提禅心 1131?"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-14 03:41:24

"宗芳??"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-14 04:01:21

"春暖花开"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-14 04:40:20

"TIME"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-14 04:41:07

赞美群主[偷笑][强]

原始释放法学习群 2020-10-14 06:18:21

"淡云"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-14 06:41:06

"I"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-14 06:48:36

"V"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-14 07:33:28

"[爱心]幸福猫咪[爱心]"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-14 08:01:28

感觉群里说的话都好绕来绕去

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-14 08:02:34

因为不懂

Annie(wxid_389os08e51hp11) 2020-10-14 08:13:23

一、本群是释放法学习群，以莱斯特亲自教学的资料为主要的释放法资料，以群内翻译和分享的莱斯特本人的学习资料为准，资料在释放法公众号内都有。 二、本群是专一修行莱斯特亲自传导的原汁原味的释放法去获得终极的自由和解脱。 三、群内所有东西免费分享，自由学习，入群需要遵守群规。 四、群内欢迎学习，分享和讨论释放法的原理，资料和释放经验。但是群主等有责任和义务把容易误解的资料和释放经验进行解说和修正。 五、释放过程中会有很多体验和体悟，但是不要因为这些体悟就舍本逐末开始更改释放法去修行。希望能够用释放法坚持释放，直到见证真我。 六、群里每天晚上 7：30 到 8：30，学习和分享当天的释放课程，经历和感悟，也可以在这个时间段去释放，大家踊跃参与吧！ 释放情绪的流程 第一步：感受当下的感受；第二步：你愿意放它走吗？（可以重复问，可以不回答） 释放欲望的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：它是来自想要被爱/被认同，还是想要改变/控制？ 第三步：你能觉察到这个想要被爱/被认同，或者想要改变/控制吗？ 第四步：你愿意放它走吗？ 持续释放流程（进阶）： 第一步：感受当下的感受（情绪，欲望，或者恐惧）； 第二步：想要改变它吗？（可以重复问，可以不回答） 第三步：如果感受微弱、模糊，或者感受不到，同样释放想要改变它的欲望。

原始释放法学习群 2020-10-14 09:03:14

"竹攸"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-14 09:03:17

"端茶倒水扫地做饭"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-14 09:03:25

"余登洋"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-14 09:04:30

"莉 "与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

余登洋(wxid_2duos9j8xfbm22) 2020-10-14 09:10:22

微信红包

我给你发了一个红包，赶紧去拆!

原始释放法学习群 2020-10-14 09:10:37

"Lewis Lau"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

a 智贤(q133325999) 2020-10-14 09:10:43

[表情]

然(dancing-moon) 2020-10-14 09:10:50

[哇]

小曼(wxid_9vckkvyk4v522) 2020-10-14 09:11:18

谢谢[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-14 09:11:19

[表情]

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-14 09:11:58

谢谢[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-14 09:12:15

一、本群是释放法学习群，以莱斯特亲自教学的资料为主要的释放法资料，以群内翻译和分享的莱斯特本人的学习资料为准，资料在释放法公众号内都有。 二、本群是专一修行莱斯特亲自传导的原汁原味的释放法去获得终极的自由和解脱。 三、群内所有东西免费分享，自由学习，入群需要遵守群规。 四、群内欢迎学习，分享和讨论释放法的原理，资料和释放经验。但是群主等有责任和义务把容易误解的资料和释放经验进行解说和修正。 五、释放过程中会有很多体验和体悟，但是不要因为这些体悟就舍本逐末开始更改释放法去修行。希望能够用释放法坚持释放，直到见证真我。 六、群里每天晚上 7：30 到 8：30，学习和分享当天的释放课程，经历和感悟，也可以在这个时间段去释放，大家踊跃参与吧！ 释放情绪的流程 第一步：感受当下的感受；第二步：你愿意放它走吗？（可以重复问，可以不回答） 释放欲望的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：它是来自想要被爱/被认同，还是想要改变/控制？ 第三步：你能觉察到这个想要被爱/被认同，或者想要改变/控制吗？ 第四步：你愿意放它走吗？ 持续释放流程（进阶）： 第一步：感受当下的感受（情绪，欲望，或者恐惧）； 第二步：想要改变它吗？（可以重复问，可以不回答） 第三步：如果感受微弱、模糊，或者感受不到，同样释放想要改变它的欲望。

刘菲(wxid_2d0vfs19troq42) 2020-10-14 09:12:39

[玫瑰][玫瑰][玫瑰][愉快]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-14 09:12:53

谢谢[爱心][爱心][爱心]

原始释放法学习群 2020-10-14 09:13:48

"DiandaoMX"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-14 09:15:07

"悦道"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-14 09:18:09

"在了 是了"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-14 09:22:16

"王润雨"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

I(wxid_m3pvxtu5ob9x22) 2020-10-14 09:27:49

[表情]

a 智贤(q133325999) 2020-10-14 09:29:16

一、本群是释放法学习群，以莱斯特亲自教学的资料为主要的释放法资料，以群内翻译和分享的莱斯特本人的学习资料为准，资料在释放法公众号内都有。 二、本群是专一修行莱斯特亲自传导的原汁原味的释放法去获得终极的自由和解脱。 三、群内所有东西免费分享，自由学习，入群需要遵守群规。 四、群内欢迎学习，分享和讨论释放法的原理，资料和释放经验。但是群主等有责任和义务把容易误解的资料和释放经验进行解说和修正。 五、释放过程中会有很多体验和体悟，但是不要因为这些体悟就舍本逐末开始更改释放法去修行。希望能够用释放法坚持释放，直到见证真我。 六、群里每天晚上 7：30 到 8：30，学习和分享当天的释放课程，经历和感悟，也可以在这个时间段去释放，大家踊跃参与吧！ 释放情绪的流程 第一步：感受当下的感受；第二步：你愿意放它走吗？（可以重复问，可以不回答） 释放欲望的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：它是来自想要被爱/被认同，还是想要改变/控制？ 第三步：你能觉察到这个想要被爱/被认同，或者想要改变/控制吗？ 第四步：你愿意放它走吗？ 持续释放流程（进阶）： 第一

步：感受当下的感受（情绪，欲望，或者恐惧）； 第二步：想要改变它吗？（可以重复问，可以不回答） 第三步：如果感受微弱、模糊，或者感受不到，同样释放想要改变它的欲望。

Is`ring。(Isring) 2020-10-14 09:53:41

[表情]

原始释放法学习群 2020-10-14 10:00:34

"A 蒋　有风有雨还有阳光"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 10:04:19

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-14 10:14:20

[表情]

美赫星(wxid_g2ecfc9girv222) 2020-10-14 10:20:37

想实修释放法可以去看终极自由之路 丰盛之书 圣多纳释放法 这些都有实体书 也可以看电子版 如果觉得在公众号看不方便 可以加入 QQ 群下载群主分享的文件

美赫星(wxid_g2ecfc9girv222) 2020-10-14 10:24:17

@在?我回答一下吧 以前尝试过这种 首先问问自己为什么想要释放身体上的疼痛 释放身体疼痛的动机是什么 是否背后隐藏着其他东西

查看全文

美赫星(wxid_g2ecfc9girv222) 2020-10-14 10:25:33

问一遍就可以了 不要对动机分析过多 心里面第一次出现的是较为直接的指引 可以给动机起一个自己不熟悉的名字 不要说看到动机就用自己熟悉的名词来下定义

美赫星(wxid_g2ecfc9girv222) 2020-10-14 10:29:04

我个人觉得灵性知识还是要落地 适度的绕弯子与思维体操也可以进行 看个人喜好吧 有很多灵性修行者能著书立说，对无限，神，真我谈的头头是道。也结果在现实生活中却种种的不愉快，种种的计较。

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-14 10:37:05

泰国幼儿园早上六种问候的方式[愉快]满满的爱的释放(?????)

原始释放法学习群 2020-10-14 10:37:06

[点击播放视频]

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-14 10:40:10

…… 重要的是每天都要做 必须完全的接受每天每一件事 如果不是，你就在反应在每一天的日子里 你都得丢弃倾向 不好的声音，不好的人 好天气坏天气， 好吃的，不好吃的 完全的接受这个宇宙，就是完全的自由 意识就是接受，本来的样子 让它，以他的样子存在 不要想去改变 任何事 除了你自己 完全的接纳，欲望 你不想这样，你想那样 我觉得最简单的事 是去观察你对人的反应 这个可以持续，当你和人一起的时候 丢弃你所有的反应行为 就自由了 …… 节选自公众号莱斯特视频 089-091. 个人达成自由的关键

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-14 10:40:10

分享一下刚学习的一篇文章中的内容，由于是节选，有点没头没尾的。有兴趣的群友可以直接读原文。

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-14 10:40:39

089-091. 个人达成自由的关键

<个人达成自由的关键>录制于 1972 年 7 月 8 日 查看全文

美赫星(wxid_g2ecfc9girv222) 2020-10-14 10:42:50

分享一个很有趣的现象。一个孩子的爸爸在一个灵性群里分享着种种体会，希望能够帮到他人。这个时候有人觉得他所说的和自己的体验不太匹配，便说了一次自己的看法。头脑还是有着顽固的维护自己的倾向，于是孩子的爸爸想要去反驳。此时，他想到这是一个灵性群。不该这样不该这样，看了看别人说的话，想到了大师所说的法门的圆融性。他便在群里回复「是的，每个人的体验与方法都有不同之处，感谢您提供了一种不同的看法，由衷感激。」这是第一次。 他

在群里继续分享自己的心得，受到他的感染，很多人也参与其中。他开始变得忙碌，打字变得急忙。这个时候他看到否定，肯定，中立，建议种种。他忙于回复，在 26 键中奔波不息。此时，他有些忘记了大师所说，言语和行为又变得象以前那样。孩子这个时候又在旁边吵，妈妈在念叨一些东西。但他仍然保持着对群友的谦卑，但是这心里的东西终归要表现出来。于是叫孩子别吵了，爸爸正忙着呢 这是第二次

原始释放法学习群 2020-10-14 10:48:04

"美丽的花"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

美赫星(wxid_g2ecfc9girv222) 2020-10-14 10:48:09

越来越多的这种情况出现会怎么样呢 我想到了以前基督教所发生的圣战，想到了印度教对佛教的种种排斥与压迫。难道他们的教义是要去排斥别人吗，不是教义告诉他们，接纳他人，亦或是善思善言善行。那这些教徒，他们的本质坏吗？ 不坏，但他们所谓的接纳，爱很多是建立在头脑与自我的基础上。与某个法门，某个团体相认同。在面临种种情境的冲击下，他们在头脑上所建立的灵性框架崩塌了。

原始释放法学习群 2020-10-14 10:55:53

[点击播放视频]

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-14 10:56:07

每天拍打按摩释放身心灵

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-14 10:57:27

[强][强][强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 10:58:55

[强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 10:59:09

我喜欢握成拳头

晶晶(wxid_x4tmjk01a07p11) 2020-10-14 10:59:12

[强][强][强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 10:59:24

这样力度渗透下去更深层一点

原始释放法学习群 2020-10-14 11:07:00

"起航"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

起航(wxid_zi3ua6ldcs5622) 2020-10-14 11:07:24

[表情]

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-14 11:12:11

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-14 11:12:12

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-14 11:12:14

原始释放法学习群 2020-10-14 11:13:23

"大象　女装"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-14 11:27:42

释放想要认同和控制也是捷径，相比于通过释放所有在它们之下的情绪来说。

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-14 11:27:54

这是莱斯特说的

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-14 11:29:15

你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。这个就是控制。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 11:29:19

释放三大基本欲望就是集中释放

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 11:29:33

速度快

原始释放法学习群 2020-10-14 11:30:06

"丰盛喜悦安详" 撤回了一条消息

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-14 11:30:37

也就是说，直接释放三大欲望，比释放情绪更好？

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-14 11:38:37

速度快

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-14 12:05:14

经常有那种温吞的焦虑担心恐惧，不仔细发现不了，如果释放这个是不是就是直接释放了最深层的恐惧呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:10:30

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:10:35

不是，那个在这里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:11:22

莱斯特说的"对死亡的恐惧"在释放法课程里表述为"想要生存/安全"，这个是最底层

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-14 12:15:22

@风?这个情绪原图有没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:15:50

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:16:02

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-14 12:17:09

谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:17:39

持续释放吧，我继续闭关了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:17:41

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-14 12:19:22

@风?风老师能稍等一下么，有个问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:19:46

嗯

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-14 12:21:18

释放欲望，觉察“想要”时，有时会冒出来，想要就等于匮乏——这算是走思维了吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:22:02

你想要搞清楚这个问题吗？

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-14 12:22:42

还是一定要只是觉察，只是去觉察那个“想要”以及放它离开

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-14 12:22:52

恩，是，又是想要控制了。。。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:23:03

你现在能够觉察到那个想要控制吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:24:00

do it

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-14 12:24:05

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:24:21

它离开了吗？

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-14 12:24:36

部分吧，我继续流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:24:40

看看你对那个问题还有更多的想要控制吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:24:54

嗯，just do it

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:25:43

属于你的答案就在那里

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-14 12:25:56

当我出现疑问的时候，就去释放想要搞清楚，想要控制

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 12:26:30

[旺柴][强]先做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:26:50

你会"知道"它，而不是用一种理论来 fix 你的心智

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:27:05

一万种说法不如你体验到一次

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:27:28

所以，运用这个流程来处理任何问题

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-14 12:27:42

谢谢指点！一直在体验，只是无法闭关，在工作的间歇，见缝插针地释放

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-14 12:28:25

恩，运用流程释放任何“怎么办”

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 12:28:33

先动手做。很多问题在你做的过程中慢慢就能悟到了。你的每一个发问，潜意识都会给你答案，只是时间不一定是什么时候。我现在得到答案的速度一般是当天晚上或者第二天，越来越快了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 12:28:44

直觉都是越用越灵的

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-14 12:31:35

[抱拳][抱拳]

查看全文

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-14 12:31:36

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-14 12:31:50

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-14 12:41:25

@风?要考试了，对“完美的智慧”做释放，可以让自己最终得到完美智慧从而考满分吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:41:34

可以

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-14 12:42:10

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:42:38

我持续释放这几天，有一些体验

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-14 12:42:45

说[色]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:42:57

我前两天没有分享出来，因为这可能是施加影响

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:43:22

我现在谈论一些，希望能鼓舞到你们

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-14 12:43:35

嗯嗯

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-14 12:43:41

??????

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:43:48

这是我和一个朋友的聊天，我把他的部分去掉了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:45:54

风与伯利恒之星的聊天记录

风:这几天持续释放中，我体验到一些东西 风:持续释放确实有强烈的能量释出 风:而且确实有两次脱离身体中心 风:我昨晚实在坐不住了 风:去大桥上跑了几圈... 查看全文

原始释放法学习群 2020-10-14 12:46:18

"Funny D."与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-14 12:47:25

牛逼啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:47:30

风与伯利恒之星的聊天记录

风:我必须得说，你提醒了我 风:我好像没有释放 风:我发现，当你释放得很 high 的时候，阻力的形式就会变化 风:虽然释放变得很容易，但是缺乏动力 风:经常会待在一个很好的状态中享受... 查看全文

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-14 12:47:43

我怎么意识不到每次我让身体动都是想要控制？

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-14 12:47:50

我怎么才能跟你一样觉察的那么详细？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:48:14

持续释放

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-14 12:48:18

为什么困之后，要去释放想要控制？而不是释放“想要睡觉”？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:48:41

因为想要控制是你能够立即觉察到的基本倾向

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 12:50:47

[强][强][强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 12:52:06

核爆和推车厉害了[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 12:52:23

我之前看过一个视频

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-14 12:52:38

@风?说的太对了，我释放之后觉得太容易了，享受在“容易”之中，再也不前进了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:53:42

我继续释放了

原始释放法学习群 2020-10-14 12:53:50

[点击播放视频]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:53:55

加油

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 12:54:09

我当时看到这个视频的时候，也感觉我们每个人都是有无限能量的。是限制性的观念束缚了我们

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 12:54:24

[表情]

我 2020-10-14 12:57:13

@风?你是释放想要控制，但是我释放的都是想要改变，想要控制很少，我觉得想要控制是一大堆想要改变组成的，你是怎么看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:57:40

课程是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:57:53

莱斯特说话时经常用想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:58:00

但是他会那样说

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:58:23

想要改变、想要推开它、想要抓住它，这都是想要控制

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-14 12:58:35

@风?你仅仅释放了几天而已，就有那么多的效果吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:58:37

想要改变是想要控制的一种

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:59:03

如果要说的针对性一点，那就说想要改变

原始释放法学习群 2020-10-14 12:59:24

"玉坤"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:59:32

有时候我们想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:59:36

有时候我们想要维持

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 12:59:43

这都是 wanting of control

我 2020-10-14 13:00:05

对，你这个说的非常好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:00:16

我断断续续使用释放法六年，没有持续几天的效果好

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:00:19

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:00:24

持续多么重要

我 2020-10-14 13:01:09

对，持续释放会不断深入。间断的释放就不行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:01:57

我体会到莱斯特在视频里说的，帮助他人就是帮助自己

JianWang(wangjian963587) 2020-10-14 13:02:13

学情绪近似归类一样。把许多欲望简单归类，有利于自己简化操作。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:02:20

前段时间我翻译莱斯特的音频和 92 年释放法课程

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-14 13:02:21

@风???????

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:02:32

在翻译的过程中，我等于自己又复习了一遍

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:02:51

而且这回发现了我听很多遍都没有注意的问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:03:09

这让我得以持续释放下去

我 2020-10-14 13:03:13

持续释放的方法很重要，之前没有方法，根本没法持续释放

我 2020-10-14 13:03:38

因为之前用的都是激发法，激发法很难持续释放

我 2020-10-14 13:04:22

你持续释放到死亡恐惧的过程是怎么样的？大概的方法和流程？@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:05:05

莱斯特：？释放想要认同和控制也是捷径，相比于通过释放所有在它们之下的情绪来说。 ？认同和控制。 ？当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但

直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然有想要认同和控制。 ？你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。这个就是控制。 ？但当你释放想要认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。接下来剩下的仅仅是想要认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。 ？当你走到那里时，你会非常容易地让对死亡的恐惧浮现。你到达了一个点，在那时，它会把自己推上来，推出去。你坐在那儿，完全地观看着它，它自己就会把自己排出去。 ？然后你会大笑，你的头脑被关闭了。那真是一个愚蠢的笑话，它在你的真我上玩耍，认为你是受限制的，但你从来不是。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:05:19

方法很简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:05:32

把六步骤放在身边

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:05:59

我现在的感受是什么，想要控制还是想要认同？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:06:07

能觉察到吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:06:20

它离开了吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:06:36

还能觉察到更多想要控制或者想要认同吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:06:43

能够让它离开吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:07:02

我用的就是 92 年释放法释放欲望的流程

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-14 13:07:11

@风?莱斯特几十年教了那么多人，最后学的最好的，反而是一个自己死后翻译视频的中国人[旺柴]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:07:27

每一次释放，会去看到一点自由

在了 是了(wxid_3im8a1hycrfd21) 2020-10-14 13:07:33

感谢分享

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:07:39

然后我会提醒自己第四步，持续释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:07:54

[旺柴][强][社会社会]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:08:04

持续释放的方法，就是继续去看现在我是想要控制还是想要认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:08:27

如果我对此感到模糊，马上我就能感觉到我是想要改变这个状况

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:08:33

而这是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:08:46

觉察到它，立即就有放它离开的倾向

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:09:05

中途，当然有很多让我停下来（卡住）的状况发生

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:09:17

注意到，提醒自己第四步（持续释放）

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-14 13:09:39

@D?哪裡看到的？[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:09:52

发现自己用力、努力、胶着，则提醒自己第五步（释放想要改变）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:10:41

到后来，有强烈的喜悦涌现出来时，没有动力释放，提醒自己第一步（我想要的是自由）

我 2020-10-14 13:10:44

[强]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-14 13:11:30

@风?[强][强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:11:41

不知道释放什么时，提醒自己第三步（所有感受都是想要控制、认同）

我 2020-10-14 13:11:57

我发现我持续释放的时候注意力过多的放在了感受上。我应该直接放在想要控制或者想要认同上

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:11:59

每当这时，都会立即察觉到这个想要控制或者认同

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-14 13:12:05

@风?[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:12:20

欲望会来一个放走一个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:12:24

来一个放走一个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:12:44

对死亡的恐惧（想要生存）就如莱斯特所言，自发地浮现到表面来

我 2020-10-14 13:12:48

并且确实是想要控制，想要改变只是想要控制的一部分。

原始释放法学习群 2020-10-14 13:12:48

"D" 撤回了一条消息

原始释放法学习群 2020-10-14 13:13:06

"D" 撤回了一条消息

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-14 13:13:09

@风?在家闭关持续释放的时候，需要以打坐的形式或者怎么样吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:13:10

第一次释放对死亡的恐惧是最困难的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:13:18

不需要

查看全文

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-14 13:13:21

通过跳自由舞也可以释放情绪什么的

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-14 13:13:32
坐在椅子上？
悦道(luxibenji) 2020-10-14 13:13:43

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-14 13:13:47
只需要坐在椅上上就可以
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-14 13:13:50
跟莱斯特一样
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:13:51
对死亡的恐惧第一次浮现时，就像是手碰到了滚烫的火一样
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-14 13:13:56
然后半夜再去买东西
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:14:04
立即缩回去
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-14 13:14:16
哈哈
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:14:23
我反反复复释放了想要控制
我 2020-10-14 13:14:31
[强]
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-14 13:14:37
真的是缩回去
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:14:37
然后再去触碰它时，释放了一次
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:14:40
后面就简单了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:15:21
逃避的倾向太强烈，所以我们倾向于把对死亡的恐惧压抑在最深处
我 2020-10-14 13:16:01
我大概知道整个流程怎么做了。之前我也抽时间持续释放了十几个小时，有些卡住的地方现在也清楚了
然(dancing-moon) 2020-10-14 13:16:06
死亡恐惧出来，那种感觉就是感觉自己真的会死，真会缩回去[捂脸]
战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-14 13:16:07
@D?学莱斯特吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:16:11
每一次释放对死亡的恐惧（想要生存），都会削弱这个逃避的习惯
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 13:16:28
[抱拳][强]
我 2020-10-14 13:16:50
我的持续释放不自觉的去持续释放一股股的很浓烈的情绪能量去了[捂脸]
我 2020-10-14 13:17:30

我就说我的那些想要改变想要认同的欲望哪去了，怎么全是情绪能量

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 13:17:32

直接放下控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-14 13:17:35

我还是先做到最后，再来分享吧，我去释放了，各位加油，回见

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:17:50

[表情]

我 2020-10-14 13:18:00

[强]到时候回来分享！

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-14 13:18:12

加油

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-14 13:19:24

@风?加油[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:19:26

加强信念是必要的。确实每天会忘一点。所以需要一遍遍加深。我每天都用这些正面信念给自己催眠

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:24:01

还有，风老师聊天记录里提到莱爷爷说的那个核爆，正好我今天早上就经历了此类事件。我的好朋友想给她的朋友催眠，她朋友说催不了，今天头疼，因为邻居在装修，油漆味渗透过来，很头疼。我说这种情况不会影响催眠，反而更需要催眠——你要告诉他，油漆味不会影响身体，要给他植入这种正面的信念，知道自己是无限可能

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-14 13:26:20

太鼓舞了[愉快][太阳]感恩

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-14 13:31:43

"Ray"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-14 13:32:51

@风?谢谢，受到了鼓舞。

李子悦(wxid_kvp5j5qjmarl22) 2020-10-14 13:34:21

释放法和零极限区别在哪里，最近好多朋友在聊这个释放法

李子悦(wxid_kvp5j5qjmarl22) 2020-10-14 13:34:27

具体怎么练习

李子悦(wxid_kvp5j5qjmarl22) 2020-10-14 13:34:32

好感兴趣

李子悦(wxid_kvp5j5qjmarl22) 2020-10-14 13:34:45

那些书可以买回来看

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:35:50

释放法是释放积压的负能量

李子悦(wxid_kvp5j5qjmarl22) 2020-10-14 13:36:52

是这个吗

李子悦(wxid_kvp5j5qjmarl22) 2020-10-14 13:36:52

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:37:23

等一下

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:37:24

我发给你

李子悦(wxid_kvp5j5qjmarl22) 2020-10-14 13:37:28

好

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:37:47

群聊的聊天记录

风：释放情绪的流程 第一步：允许自己感受当下的感受，并上溯到情绪状态（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲） 第二步：问自己，能不能放手让这个感受离开？ 愿不愿意？ 什么时候？ 第三步：看看自己现在是什么感受，并重复前面的流程 风：释放欲望的流程 第一步：允许自己感受当下的感受 第二步：注意它是来自想要认同还是想要控制 第三步：你能觉察到这个想要控制（或者想要认同）吗？ 你能放它离开吗？ 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:39:43

群聊的聊天记录

风:允许你自己感受你的感受 认出（identify）你的感受，上溯到情绪状态中 问:能不能放它离开？愿不愿意放它离开？什么时候？风:然后再看看你现在的感受，你还要残留的情绪吗？ 能不能？愿不愿意？什么时候？风:然后再看看现在的感受…… 风:这样不断操作下去，直到这个情绪被完全释放掉... 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:39:56

群聊的聊天记录

风：那也是他在音频中讲过的 风：第一个月释放想要被认同 风：第二个月释放想要控制 风：第三个月释放对死亡的恐惧 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:41:59

莱斯特的自由六步： 1、想要自由高于其他的一切。 2、决定并相信自己能够通过做释放获得自由。 3、认出所有的情绪都是三种基本欲望(想要认同、想要控制、想要生存)的表现形式，释放想要认同、想要控制、直到最后释放对死亡的恐惧。 4、持续不断的释放。 5、如果遇到难以释放的困境，则释放“想要改变困境”的这个感受。 6、释放更多，变得更幸福和更轻松，直到你超越幸福状态，进入不可动摇的安宁和自由的境界。 基本的释放方法： 1、选择一个主题，想象相关画面、声音、感受；或者正在经历事件的当下情景中。 2、集中注意力于自己的情绪中心（胸腹部位），感受当下的情绪。 3、察觉当下情绪的本源即是三种基本欲望（想要认同、想要控制、想要安全）之一。 4、问自己如下三个问题并回答 “我能释放这种感觉吗？”（是的） “我愿意释放这种感觉吗？”（是的） “什么时候？”（现在） 5、重复以上步骤，直到感觉到轻松、喜悦、自由、安宁。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:42:38

刚进群，看这些应该足够了[坏笑]先练起来

李子悦(wxid_kvp5j5qjmarl22) 2020-10-14 13:42:46

兴奋

李子悦(wxid_kvp5j5qjmarl22) 2020-10-14 13:42:52

今天就练

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:43:09

[表情]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-14 13:50:18

@o?你发的就是六步骤吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:54:42

六步骤是最后面这段话

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:55:18

基本的释放方法： 1、选择一个主题，想象相关画面、声音、感受；或者正在经历事件的当下情景中。 2、集中注意力于自己的情绪中心（胸腹部位），感受当下的情绪。 3、察觉当下情绪的本源即是三种基本欲望（想要认同、想要控制、想要安全）之一。 4、问自己如下三个问题并回答 “我能释放这种感觉吗？”（是的） “我愿意释放这种感觉吗？”（是的） “什么时候？”（现在） 5、重复以上步骤，直到感觉到轻松、喜悦、自由、安宁。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:55:36

诶，这个才 5 步？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 13:55:39

这骷髅图真好

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:55:41

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:56:01

大佬解答一下六步骤@跳跃的火苗&江苏智能手机网?

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 13:56:10

这就是肉身的本质

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:56:21

[坏笑][坏笑][坏笑]

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 13:56:29

六步骤哪里需要解答

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:56:45

六步骤是哪个？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 13:56:52

如果你想要自由超过一切那你就自由了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:57:04

是自由六步，还是基本步骤？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 13:57:13

自由六步骤

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:57:36

莱斯特的自由六步： 1、想要自由高于其他的一切。 2、决定并相信自己能够通过做释放获得自由。 3、认出所有的情绪都是三种基本欲望(想要认同、想要控制、想要生存)的表现形式，释放想要认同、想要控制、直到最后释放对死亡的恐惧。 4、持续不断的释放。 5、如果遇到难以释放的困境，则释放“想要改变困境”的这个感受。 6、释放更多，变得更幸福和更轻松，直到你超越幸福状态，进入不可动摇的安宁和自由的境界。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 13:57:41

莱斯特都给了你六步骤了 你还要分析六步骤吗

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 13:57:52

头脑的陷阱

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:58:25

??这个是六步骤，对吗[坏笑]给刚进群的萌新确认一下

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 13:58:29

我们不是不懂而是不想懂

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:58:32

我也是萌新[害羞]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:58:43

我也想确认下[害羞]

原始释放法学习群 2020-10-14 13:58:43

"跳跃的火苗&江苏智能手机网" 撤回了一条消息

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 13:58:49

是的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 13:59:04

[社会社会][社会社会]好的师兄

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 13:59:15

第三个最好改成 所有的感受和情绪

李子悦(wxid_kvp5j5qjmarl22) 2020-10-14 14:00:19

基本的释放方法： 1、选择一个主题，想象相关画面、声音、感受；或者正在经历事件的当下情景中。 2、集中注意力于自己的情绪中心（胸腹部位），感受当下的情绪。 3、察觉当下情绪的本源即是三种基本欲望（想要认同、想要控制、想要安全）之一。 4、问自己如下三个问题并回答 “我能释放这种感觉吗？”（是的） “我愿意释放这种感觉吗？”（是的） “什么时候？”（现在） 5、重复以上步骤，直到感觉到轻松、喜悦、自由、安宁。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 14:01:09

我觉得改成：所有的感受、情绪、念头、想法[旺柴]可能这样更全面

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 14:01:21

@o?嗯是的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 14:01:32

这样更好

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-14 14:01:53

[偷笑][强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 14:02:02

[表情]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 14:02:56

把这图每天看看就不会为男女老幼七情六欲所困了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 14:03:14

[奸笑]那我多发发

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 14:04:57

男女老幼国内国外本质就是这个还会有分别心吗 那就不会有纷争了

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-14 14:06:18

@李子悦?这个说起来很简单，做的到吗

查看全文

李子悦(wxid_kvp5j5qjmarl22) 2020-10-14 14:07:32

@麦子?连

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-14 14:07:33

@o?@跳跃的火苗&江苏智能手机网?????

我 2020-10-14 14:29:41

这样去修炼，有故意对人身上的血肉和性格的不同的那种刻意的去回避

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-14 14:31:14

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-14 14:32:03

"朝颜"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-14 14:36:39

@李子悦?? 什么意思啊

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 14:43:59

@我是无限?[握手][抱拳]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-14 14:52:40

风老师的体验达到莱斯特的境界了吧[强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 14:53:05

她说：练

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 14:53:15

让你直接上手练的意思

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 14:53:25

我也要开始集中释放啦[耶][耶][耶]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-14 14:54:11

我释放一会儿就想做别的，持续不下来

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 14:54:42

你想要改变这个状况吗？

查看全文

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-14 14:58:25

想要

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-14 14:59:52

释放这个想要

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 15:00:15

能觉察到吗？

查看全文

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-14 15:00:59

能觉察到

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 15:01:28

好的，能放开它吗？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 15:02:03

或者能放下它吗？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-14 15:02:25

不能

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 15:02:54

你的卡点就在这里，继续重复释放流程

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 15:03:14

[呲牙]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-14 15:03:42

[呲牙]

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-14 15:03:46

昨晚看了 The wey 系列的 3-6，其中“通过释放得到所有想要的”也是我非常喜欢的一个释放观点。所以就在刚才，我又小小体验了一把，在此分享一下：刚才去快递之家取快递，由于下雨不好骑车，只好打伞步行。我买的是一个棉衣裙（比较大件），但两年来这个品牌每次都是纸箱发货（近两个月都买三次了）……所以我边走边想:一会儿拿到得先拆了纸箱再拿回家（另一只手方便打伞）……突然我想起来释放了，有没有可能这次是其他包装呢？而且很方便我拿呢？然后就听到头脑说:怎么可能呢？可这样的习惯性认知何尝不是一种“控制”呢？然后我就释放了这当中的控制，结果呢[捂脸] 请看下方图片

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-14 15:03:56

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-14 15:04:51

于是 我不用拆箱子 一只手就可以拎走了

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-14 15:04:58

@香草冰淇淋???[强]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-14 15:04:58

[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 15:05:20

[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 15:05:40

@香草冰淇淋???你是直接放下控制吗？

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-14 15:06:53

其实之前我还有过两次比这还大的体验，没敢分享，因为我是几天前才读到公众号文章的，还不太清楚自己释放的效果。但今天这次，我觉得非常有分享的感觉了。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 15:07:54

好棒

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-14 15:08:33

@Nothing[太阳]?我觉得控制有很多种形式，想要改变是其中一种。但我今天发现当头脑认为一件事情“不可能”发生的时候，其实也是一种控制，你可以感受一下看看？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 15:08:58

好的??

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 15:09:17

控制无处不在[捂脸]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 15:09:33

总闸门[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:10:42

我下周要去外地一趟，所以我决定给自己植入一个观念：任何事情的发生都不影响我集中释放[耶][耶]将这个信念用来覆盖之前的“我要完成其他事情，所以没有完整的时间集中释放”，覆盖完之后再把这个旧信念释放出去[坏笑]完美

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:10:48

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:13:47

任何事情都是来帮我的。一边去外地一边释放，也是增加游戏的难度。毕竟，有限制才有游戏，无限制不成游戏[奸笑][奸笑][奸笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:17:48

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:17:56

[奸笑]今天给朋友说的

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-14 15:18:42

谢谢，我也试试。

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:19:33

哈哈，也是你启发了我[坏笑][社会社会]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-14 15:19:34

无限制不成游戏[强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:20:26

[表情]

原始释放法学习群 2020-10-14 15:21:29

"婧"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-14 15:27:08

"一切唯心生"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-14 15:37:37

[点击播放视频]

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-14 15:37:45

大家，跳自由舞也可以释放

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-14 15:38:01

跳自己喜欢的音乐，随心而跳[太阳]

原始释放法学习群 2020-10-14 15:39:22

wxid_vpq9vqijspxa22: 为什么要持续释放，头脑的韧性太强，如果不坚持就会有倒退，过段时间可能对释放法都有怀疑了，一定要一次性冲过一些卡点才有效[呲牙]

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-14 15:39:40

为啥我释放的时候一定要躺着闭上眼，坐着睁眼或走路都不行，就走神了

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-14 15:39:48

以前在别的群里看到一种：五律禅舞

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-14 15:40:45

但是躺着释放着就不知道啥时候睡着了[捂脸]

原始释放法学习群 2020-10-14 15:40:46

wxid_vpq9vqijspxa22: 静也要修，动也要修，佛教也讲究这个[呲牙]

原始释放法学习群 2020-10-14 15:41:35

wxid_vpq9vqijspxa22: 话说麦子你真漂亮呀，又性感[呲牙]

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-14 15:41:50

??

我 2020-10-14 15:42:44

可以一边跳舞一边释放想要被认同或者想要控制的欲望[憨笑]@麦子

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:45:19

跳舞也是很好的释放法门

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-14 15:45:54

身体和头脑静下来释放更快

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:46:27

跳舞虽然身体处在动态之中，但是头脑是安静的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:46:46

头脑没有想法，头脑是完全放空的状态

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:46:54

所以，好的舞者，能量都很强

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:47:09

而且跳舞有一个好处，就是培养自信

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:47:22

舞者们都是很自信的

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-14 15:47:35

想要控制、改变、认同三种一起释放吧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:47:49

我跳街舞多年[旺柴]深有体会

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-14 15:48:12

[抠鼻][抠鼻][抠鼻]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:48:53

[耶]

灵晔(wxid_2pkadcxs8ian22) 2020-10-14 15:49:45

我也喜欢跳舞

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:50:18

[坏笑][握手]

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-14 15:51:04

我也喜欢跳舞，但随时会被音乐带跑，如果没音乐你试下，能不能跳起来[旺柴]

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-14 15:51:33

与其动不如静

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:51:36

这种专一的状态就已经在释放了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:51:47

当然，可能因人而异

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:52:12

但是据我观察到的大部分舞者来说，舞蹈确实是一种很好的修行

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:52:17

舞蹈很释放人

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-14 15:52:25

看着群信息都可以释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:52:34

我就喜欢跳 high 一点的舞

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:52:36

哈哈

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-14 15:53:04

我经常有，如果怎么样就好了的想法，然后就忘了，接下来就会发现实现了[呲牙]比如看到咱们公众号想有个群就好了就有了?? 这算奇迹吗

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-14 15:53:11

还是在二元，还是在喜欢，释放吧

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-14 15:53:24

喜欢不喜欢都去释放

原始释放法学习群 2020-10-14 15:53:32

[点击播放视频]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:53:37

分享个我跳的[坏笑]献丑了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:53:45

我去催眠了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:53:48

[表情]

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-14 15:54:03

[强][强]

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-14 15:54:14

[呲牙]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-14 15:54:18

high[呲牙]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-14 15:54:27

@o???????

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-14 15:54:33

@o?有跳舞的抖音老师吗分享个呗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:54:48

[捂脸]我现在在催眠

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:54:54

你私加我

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 15:54:58

我找到了给你

YOYO(Yoyobibi) 2020-10-14 15:55:05

悦道(luxibenji) 2020-10-14 15:55:06

[表情]

悦道(luxibenji) 2020-10-14 15:55:07

@o

一切唯心生(ukczlsq) 2020-10-14 15:57:02

娘亲给世间大众点醒解密

传递心性的智慧，了悟人生，与自然和谐共生。 查看全文

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-14 16:10:08

@我是无限?好的，感谢

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-14 16:10:46

@佩佩?谢谢

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-14 16:11:42

@o?会跳街舞[强][强]很自由的状态

原始释放法学习群 2020-10-14 16:13:13

wxid_vpq9vqijspxa22: @o?，鬼步舞吗？又是一美女[呲牙]

原始释放法学习群 2020-10-14 16:16:36

wxid_vpq9vqijspxa22: 喜欢就是喜欢，不喜欢就是不喜欢，遵从自己内心的想法，没什么分别心的，不要评判自己[呲牙]神让我们来这个世界是希望我们开心的

原始释放法学习群 2020-10-14 16:17:51

wxid_vpq9vqijspxa22: 释放不是压抑，最终是真实的表达，里外如一

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-14 16:28:25

@佩佩?你快开悟了

九天鳳凰(wxid_lkvvs2f1580n22) 2020-10-14 16:31:57

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:32:55

[社会社会][社会社会]你的自由舞也很自由哇

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:33:05

印度教里面也有关于跳舞的法门

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:33:09

好像也有自由跳舞

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:33:16

有很多种舞

九天鳳凰(wxid_lkvvs2f1580n22) 2020-10-14 16:33:38

[表情]

九天鳳凰(wxid_lkvvs2f1580n22) 2020-10-14 16:33:57

會跳舞的都帥

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:34:03

我啥舞种都喜欢研究一下[坏笑]拉丁也学

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:34:15

最近对古典舞也有点兴趣

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:34:36

@佩佩?不是，就是街舞哈[坏笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:38:01

对了，那个视频是我进入修行圈之前录的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:38:11

是去年 11 月录的

我 2020-10-14 16:38:14

@o?跳舞好像是种动态静心吧，但是你可以去释放嘛，一边跳舞一边释放想要被认同或者想要控制的欲望嘛，这就是释放法了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:38:36

现在看，感觉很沉重啊，当时身上太多负担

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:38:45

是的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:38:55

跳舞的时候也可以尝试主动释放

九天鳳凰(wxid_lkvvs2f1580n22) 2020-10-14 16:39:22

去山上没人的地方，吼幾嗓子

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:39:30

不过，即使不主动释放，跳舞的过程中就已经释放了一部分了

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-14 16:40:34

跑步、快走吗

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-14 16:41:03

也可以吗

我 2020-10-14 16:41:08

不主动释放没用，靠这种被动释放其实效果太少了，还是要去主动释放，不要把释放落下[憨笑]

我 2020-10-14 16:41:30

就是不管你去做什么，你都可以同时去觉察和释放

我 2020-10-14 16:41:57

等释放熟练了，就不用再去做什么，你直接坐着去释放，闭关去释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:42:22

是的，肯定没有释放法来的直接

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:42:53

但是也可以增添你生活中的乐趣。你也可以尝试着去一边跳舞一边释放[坏笑]说不定效果加倍呢

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-14 16:42:56

@o?，舞蹈跳的溜溜的[强]??

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:43:03

试验一下[机智]

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-14 16:43:44

@我是无限?坐着释放是懒人喜欢的方式吧，哈哈

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:44:09

每种释放法都可以

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:44:16

选择跟你有缘的方法

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:44:24

毕竟每个人法缘不同

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:44:41

但是我接下来想要体验一把集中释放[坏笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:44:57

尝试一下，看看效果

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-14 16:45:23

怎么是集中释放？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:45:41

就是大量实践释放法

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:45:55

拿出更多的时间释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:46:19

比如一整天

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:46:30

连着释放几天，甚至几个月

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:46:38

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:46:47

想想还有点小激动是怎么回事

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:46:53

[表情]

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-14 16:47:02

生活总是被打断，或者自己走神做别的去了[捂脸]

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-14 16:47:08

@我是无限?我就是有时候释放得动有时候释放得不是很明显

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-14 16:47:26

对，我也是

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-14 16:47:36

一阵一阵的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:47:41

那你可以试试我之前说的那个信念植入

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-14 16:47:49

今天早上突然好想哭又哭不出来，然后跟着释放引导词做了释放，感觉轻松很多

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:48:12

群聊的聊天记录

催眠师-xuxu：我下周要去外地一趟，所以我决定给自己植入一个观念：任何事情的发生都不影响我集中释放[耶][耶]将这个信念用来覆盖之前的“我要完成其他事情，所以没有完整的时间集中释放”，覆盖完之后再把这个旧信念释放出去[坏笑]完美 催眠师-xuxu：任何事情都是来帮我的。一边去外地一边释放，也是增加游戏的难度。毕竟，有限制才有游戏，无限制不成游戏[奸笑][奸笑][奸笑] 查看全文

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-14 16:49:17

@以琳?释放引导词是啥？

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-14 16:49:51

圣多纳释放法音频引导

查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-14 16:49:58

要先释放 没有完整的时间集中释放

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-14 16:50:01

@OTHERNESS?这个

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-14 16:50:26

是这样吗

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-14 16:50:46

@以琳?谢谢??@??静?

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-14 16:51:04

不客气的

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-14 16:51:21

我也是新人[偷笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:51:42

我觉得是

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:52:13

你也可以再继续请教群里各位大大[坏笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 16:52:27

看看他们的观点

原始释放法学习群 2020-10-14 16:59:58

wxid_vpq9vqijspxa22: 释放彻底了，之后一步就是专注了，做真正内心愉悦的事，我记得莱斯特后期有提到过专注，和净空法师说的四念住很像，做什么都能全神贯注的，一切皆完美[呲牙]

原始释放法学习群 2020-10-14 17:00:33

wxid_vpq9vqijspxa22: 两位跳舞的妹妹貌似都不到 20 吧[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:01:49

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:02:58

??这个表情包是我画的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:03:05

[坏笑]

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-14 17:06:14

总是精力不集中是 释放还不彻底吧？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:07:37

继续释放就行了

原始释放法学习群 2020-10-14 17:09:19

"张莹-社保-公积金-户口 18613201237"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 17:13:48

真的呀，那你是小姐姐喽[旺柴]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:18:25

[表情]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 17:19:59

@o?画的真不错

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 17:20:03

[强]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-14 17:20:12

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:20:33

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:20:47

毕竟我是专业的[坏笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:21:06

我的专业是美术哈[耶][耶][耶]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 17:21:15

[强][强]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-14 17:24:21

@o?画的真好[强][强]

我 2020-10-14 17:25:39

@麦子 你搞反了，坐着释放才能真正深入释放。跳舞会严重干扰释放。跳舞本身是压制。

查看全文

我 2020-10-14 17:26:08

@o 不要去搞信念植入，释放法没有这个东西

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:26:38

[社会社会][社会社会]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:27:08

但是我想强化一下信念呀！就像风老师说的那个，不记容易忘

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:27:25

这个确实，每天睡觉起来都会感觉到之前的信念淡化了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:28:07

所以我只是想让我觉得，集中释放没那么难、没那么多必要条件

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-14 17:29:47

把想要集中释放没那么难、没那么多必要条件的欲望释放掉就好了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:30:34

这样也可以

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 17:30:46

我觉得吧，跳舞、吼嗓子，这些释放的只是底层信念导致的情绪，而释放法的初衷，是直接对焦底层信念的，更为彻底

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:31:49

是的，这些释放的是表层，肯定没有释放法那么深入

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:32:31

但是当你想去体验其他事情的时候，不妨从这些事情入手，也是可以的。都是修行，不是吗[旺柴]

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-14 17:32:33

你们谁通过释放去创造

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-14 17:32:39

不费力的创造

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 17:32:54

比如你想哭、想发泄，吼两下觉得爽了，只是情绪垃圾倒出去了，但是产生垃圾的信念还在

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:32:56

当然，你有条件集中释放的时候，你就去实践释放法呀

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:33:49

如果你学过中医，你会明白，当你医好了身上的某一个部位时，与之对应的心理障碍也会同时被解除

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:34:11

这个不是单向的，而是双向的

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 17:35:20

不太认同，举个例子？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:35:51

你身体病变部位医好了之后，与之相关的信念也有可能会脱落。但是具体看这个业力有多强。如果业力不是很强的那种，心理就会变得越来越健康

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:35:56

我就是例子呀[旺柴]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:36:07

你都不知道我一年前是个什么样的人

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:36:18

现在是巨变

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:36:25

换了一个人似的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:36:45

整个人性格都变了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:36:51

俗话说，江山易改本性难移

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 17:36:54

那是因为当初这个心理上的问题是由于身体的缺陷导致的

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-14 17:36:56

@我是无限?一点基础都没有的直接用咱们释放情绪的这个流程可以吗，还用看释放法的书吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:37:47

身体和心理是具有相关性的。为什么这么说？因为你身体是你灵体的显化。你灵体上的限制性信念都会直接体现在身体上

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:37:58

或者体现在你的生活中（运势）

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-14 17:38:16

你一年前身体状况是什么样的啊

查看全文

我 2020-10-14 17:38:43

@無心?直接释放，不用看书

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:38:47

所以身体/心理这两个是双向的。或者说，身体/信念，这两个是双向的

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 17:38:53

所以从想法上改变不才是最根本的吗，外界状况只是镜子

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:39:08

想法上改变了，也可能变淡

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 17:39:20

就好比那句话，你自己不先笑，镜子里的你是不会笑的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:39:21

群聊的聊天记录

催眠师-xuxu：但是我想强化一下信念呀！就像风老师说的那个，不记容易忘 催眠师-xuxu：这个确实，每天睡觉起来都会感觉到之前的信念淡化了 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:39:31

这就是业力导致的

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 17:39:46

你不能指望让镜子里的你先笑，然后你再笑

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-14 17:40:02

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:40:09

这是双向的。你没实践过，所以你不相信

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:40:24

但是我可以肯定，这是双向的，从哪一头治疗都可以

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-14 17:40:32

有时候是互为因果的

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 17:40:32

好吧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:40:46

当然，从信念入手，是很好的方法

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:40:56

释放法很好。我一直都承认这个

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-14 17:41:02

会变淡，是因为只在表意识里潜意识里的信念无意识就会自己出来

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:41:44

我一年前是暴怒型性格

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:41:50

跟谁都能吵起来

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-14 17:41:51

好的，谢谢

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:41:58

跟谁都能杠起来

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:42:02

没几个人受得了我

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-14 17:42:04

一天就能有六万四千念

查看全文

宗芳？？(wxid_e64hjnc7hxqm21) 2020-10-14 17:42:14

怎么做到的呢？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:42:28

我现在完全像换了一个人一样

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-14 17:42:42

愤怒能级

查看全文

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 17:42:51

先从最影响你情绪的地方入手嘛，又不是全部都要干完

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:42:57

脱胎换骨的感觉。当然，还没换完，还要继续换[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:43:06

所以在这个时候，我碰到了释放法

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:43:15

[坏笑]我要试试释放法

原始释放法学习群 2020-10-14 17:43:20

"骆驼祥子（妙语）"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 17:43:30

易怒应该是渴求认同吧

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 17:43:40

坚持 我是对的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:43:55

我是 9 月底的时候刚进群的

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-14 17:44:02

情绪释放掉了，信念就跟着瓦解了

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:44:12

我现在要试试集中释放[耶][耶][耶]

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 17:44:59

我不这么认为，只释放掉情绪，它会在以后卷土重来

查看全文

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 17:45:19

除非你真的看清楚你为什么会起这个情绪

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-14 17:45:38

那是没释放干净

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:45:40

我认为这个也是双向的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:45:47

情绪也是负能量

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:45:59

把负能量排走

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:46:07

你的身体就充满正能量了

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 17:46:14

是的啊 我就是这个意思，只释放掉情绪，是不干净的，必须到信念的层面

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:46:19

正气内存，邪不可干

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:46:34

你的身体里就没有负能量的位置了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:46:37

[奸笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:46:52

然后信念也会随之改变

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:47:09

这个需要你亲自体验到之后，才会明白这些都是双向的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:47:15

而不是单向的

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-14 17:47:21

释放少了，问问群主，能不能释放干净

查看全文

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 17:48:42

释放干净，潜在意思就是释放到信念的层面了，不然没有干净一说

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-14 17:49:35

信念和情绪是同步的

查看全文

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 17:49:42

你把当下伤心的情绪释放干净，有什么用呢？ 你这次释放掉了下次就不会伤心了吗？

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 17:49:57

你如何判断下一次的伤心和这次不是源于同一个信念？

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-14 17:50:16

释放彻底干净了就不会伤心了

查看全文

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 17:50:36

所以必须要释放到信念的层面，才会干净彻底

查看全文

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-14 17:50:58

无语

查看全文

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 17:51:01

甚至信念有很多层，核心信念上面就可能会有好几层

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 17:52:10

那你就仅仅释放情绪吧，不要管你的信念，这是你个人的选择自由

查看全文

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 17:53:13

我是觉得释放信念比仅仅释放情绪更加彻底，也更值得我们去做

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:53:27

万法归一

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 17:53:30

你仅仅只认为释放情绪就够了，那我也不能说什么

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:53:46

最终都可以达到目标的

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-14 17:54:03

人体是肉体，乙太体，心智体，情绪体

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-14 17:54:36

瓦接了情绪就瓦解了心智

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:54:40

催眠师-xuxu 和宗芳??的聊天记录

宗芳??：看到你恢复很为你高兴！[呲牙][玫瑰] 宗芳??：您是靠什么方式恢复的？催眠师-xuxu：我觉得培养自信很重要 催眠师-xuxu：然后就是进入了修行圈，了解到了世界是假的 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:55:16

??这就是我这一年内改变信念的方法

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:55:24

让我脱胎换骨的方法

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 17:56:06

555

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-14 17:56:43

@o?你好 我想问一个问题 催眠是跟心理学挂钩的吗？

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-14 17:57:35

修行法门八万四千，其实哪个都可以抵达山顶哈??

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:58:09

是的

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 17:58:32

催眠师-xuxu 的聊天记录

催眠师-xuxu：然后生活中实修也很重要 催眠师-xuxu：我通过很多方法 催眠师-xuxu：有了解世界真相、舞蹈、生活实修、站桩 查看全文

我 2020-10-14 17:59:19

不可以，要能够修行到底的那种究竟法。当然不排除你用非究竟法一边修行，一边不断感悟，最后变成了究竟法

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 18:00:14

@我是无限?群主，能做老师的还是你和风老师[捂脸]

我 2020-10-14 18:00:21

@o?那个不要再分享催眠了[捂脸] 专心去释放吧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 18:00:41

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 18:00:44

[社会社会][社会社会][社会社会]

我 2020-10-14 18:01:53

@nobody?释放情绪背后的想要改变，或者想要被认同的欲望，直到最后把死亡恐惧释放掉，这才是彻底断根。信念是情绪欲望的产物。

查看全文

我 2020-10-14 18:02:45

@慧轩　?风适合做老师。我只是在清理群内的歪风邪气[憨笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 18:03:54

@我是无限?我和他们斗嘴都斗不过，[大哭]

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 18:06:11

我所指的“信念”就是情绪下面的那个东西，也是导致情绪的那个东西，可能这个词在你们这叫“欲望”

查看全文

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 18:07:02

那我就用欲望吧，我因为以前看的赛斯书里一直用的“信念”这个词，我也这么用

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 18:07:50

不用分得这么清楚

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 18:08:00

分清楚只是为了交流

我 2020-10-14 18:08:38

不要用其他法门去理解释放法。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 18:08:39

只要把这些词统称为业力、或者负能量，就很好理解了[呲牙]

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-14 18:08:41

不然叫什么都无所谓

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 18:08:55

反正你就是要放下这些负能量

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-14 18:09:00

@o?所以说 心理治疗什么的 都只是治标不治本？

我 2020-10-14 18:09:07

用释放法的词汇去讨论

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 18:09:07

放下了，你才会充满正能量

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 18:09:31

我认为不是。那要看到你遇到的医生是什么水平了

查看全文

我 2020-10-14 18:09:41

@o?什么正能量什么的，不是释放法里面的东西

我 2020-10-14 18:09:52

心里治疗是治标不治本

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 18:09:52

遇到江湖郎中就觉得中医是伪科学的也大有人在

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 18:10:10
催眠就是直接治疗信念
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 18:10:13
直接改变信念
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 18:10:17
从信念入手
我 2020-10-14 18:10:25
[捂脸]建议你先去实践释放再发言吧，要不然没一句对的
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 18:10:25
我每天都自我催眠
我 2020-10-14 18:10:29
@o?@o
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 18:10:31
[表情]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 18:10:34
不说了
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 18:10:36
[呲牙][呲牙][呲牙]
我 2020-10-14 18:10:49
如果你继续用催眠，在群里分享，那只能出群了。这个群很严格的，不能乱来
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 18:11:05
[社会社会][社会社会][社会社会]群主说的对
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 18:11:11
[耶][耶][耶]
[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-14 18:11:35
[表情]
[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-14 18:11:57
[表情]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:25:49
谁不在自我催眠
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:26:23
你说你是肉身 你是某某 你是父母儿女
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:26:48
你要上班不然会饿死 这不都是自我催眠
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:27:46
说得好听就是相信一个念头 认同一个信念
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:27:57
美其名曰 催眠
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:27:59
[奸笑]
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-14 18:28:40
是的，我们从小就接受催眠
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:28:43

把神催眠成一个可怜虫

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:28:57

嗯

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 18:29:07

[奸笑]你在被踢出群的边缘试探

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 18:29:31

[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:29:31

我只想说 催眠并没有那么神秘

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:30:02

也就是认同一个信念 相信一个念头

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-14 18:30:20

今天大连理工一个研究生自杀了，催眠害人啊。

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-14 18:30:35

@丰盛喜悦安详?怎么自杀的

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-14 18:31:08

昨天

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-14 18:32:15

网上搜索吧，这里别讨论了。

原始释放法学习群 2020-10-14 18:32:28

wxid_vpq9vqijspxa22: 想去通过释放法获得你想要的，还是有欲望[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:33:27

这个说法是个诱饵

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:33:43

你去做的话最后就是无欲

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:34:17

对付头脑对症下药投其所好

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:34:58

引诱他去认识自己的主子

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:36:04

知道自己是神以后就无欲无求了

原始释放法学习群 2020-10-14 18:39:01

wxid_vpq9vqijspxa22: 所有的法门给你带来的修行，都是应该轻松快乐的，否则那都是假修行[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:40:11

哪有修行

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:40:22

不就是去认识自己

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:41:00

并不是我从甲变成乙了

原始释放法学习群 2020-10-14 18:41:46

wxid_vpq9vqijspxa22: 头脑的强大是是无法抗拒的，去体验[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:42:26

为什么要去抗拒[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:42:42

哪有头脑 头脑源自于谁

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:43:15

谁的头脑

原始释放法学习群 2020-10-14 18:43:37

wxid_vpq9vqijspxa22: 因为你有头脑呀，所以怼我了[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:43:45

[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:44:22

Sorry

原始释放法学习群 2020-10-14 18:44:53

wxid_vpq9vqijspxa22: 不用的，你就是你，你没错呀

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:45:06

[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 18:45:12

[握手][抱拳]

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-14 18:49:05

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?你开悟了

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-14 18:51:07

同问[呲牙]

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-14 19:01:06

wxid_vpq9vqijspxa22: 是开悟了，你相信吗[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 19:02:14

@战略?你也是

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 19:03:33

@佩佩?你也是

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 19:03:52

@[爱心]幸福猫咪[爱心]?你也是开悟的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 19:04:43

去除 我未悟 之念就行了

原始释放法学习群 2020-10-14 19:06:09

wxid_vpq9vqijspxa22: 释放法很好，但在释放的同时药解决心灵的转向，那是根本

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 19:06:50

难道开悟的人能互相感受到？我一脸懵[旺柴]

原始释放法学习群 2020-10-14 19:06:53

wxid_vpq9vqijspxa22: 不然你认为的负面会一直馋你[呲牙]

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 19:07:48

大家都是坐着释放吗，我一直都是躺着，有时候还会睡着

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 19:07:53

[表情]

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-14 19:08:03

[呲牙]格物致知之后还需要知行合一@佩佩

原始释放法学习群 2020-10-14 19:08:03

wxid_vpq9vqijspxa22: 一切都是大我给的[呲牙]希望你谅解

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 19:08:07

我经常睡着

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-14 19:08:32

睡着的时候是在整合能量吧(?????)

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 19:09:08

融入自性了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 19:09:15

回归真我

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 19:09:28

我还以为是我太懒了[呲牙]

原始释放法学习群 2020-10-14 19:09:41

wxid_vpq9vqijspxa22: 不要批判自己做的对不对，去做，楼主是我们 m79 星的一个精英

原始释放法学习群 2020-10-14 19:09:49

wxid_vpq9vqijspxa22: 去释放

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 19:10:45

m79 星是什么啊小姐姐

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 19:10:51

深睡乃清醒现在你是在做梦

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 19:11:01

我感觉到群主在护持我[坏笑]为了让我坚定道心、持续释放呢[耶][耶]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 19:11:13

群主是我的护法[耶]耶耶耶

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 19:11:50

无私精神值得学习

JianWang(wangjian963587) 2020-10-14 19:12:53

JianWang(wangjian963587) 2020-10-14 19:12:56

牛逼

原始释放法学习群 2020-10-14 19:12:59

wxid_vpq9vqijspxa22: 是这样的，11 月世界会大变

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 19:14:32

世界一直在变

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 19:14:50

他们说 2020 年是觉醒年

原始释放法学习群 2020-10-14 19:15:03

wxid_vpq9vqijspxa22: 算了，不说了，我不应该说这些

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 19:15:10

世界背后的“我”不变

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-14 19:19:42

@佩佩?释放会提升我们的能量层级，随着释放的深入，慢慢会看到真相，还需要解决心灵的转向？

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-14 19:20:28

[可怜][可怜]是什么大变啊

查看全文

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-14 19:21:17

不要误导，群里的人都是来学习释放法的

JianWang(wangjian963587) 2020-10-14 19:21:32

这样的故事每个月都会经历。11 月份，会发现，明年 1 月会大变……～

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-14 19:22:34

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-14 19:22:36

[表情]

原始释放法学习群 2020-10-14 19:23:28

wxid_vpq9vqijspxa22: 想瞬间抵达山顶的就是执了，哈哈，慢慢来，神还没给你这样的安排

一一老师？(hexiaobao259569) 2020-10-14 19:24:27

@JianWang?这内容来自哪里

我 2020-10-14 19:24:39

@佩佩?这些词都是别的法门的词语，不要用在释放法里。你可以说急切的想要自由是想要改变的欲望

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-14 19:24:39

你说的这个意思就是没有完全的信任释放法，所以之余还需要有其他的辅助

JianWang(wangjian963587) 2020-10-14 19:25:04

网上守一下，基本每年都有。释放吧。

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-14 19:25:27

转变信念不是不好，但它不是释放法里面的内容

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-14 19:27:45

活学活用灵活运用。谁有谁的一套信念系统，不否认不批判。

我 2020-10-14 19:29:12

@佩佩?释放最终的目的是释放死亡恐惧，这个心灵转向是别的法门的内容不一定正确

查看全文

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-14 19:30:21

@我是无限

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-14 19:30:40

[点击播放语音]

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-14 19:30:50

[点击播放语音]

我 2020-10-14 19:32:03

@????????释放法不会因为人的信念系统的不同而发生改变，释放法不能活学活用，随意更改

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 19:32:41

群主是大护法[奸笑]

我 2020-10-14 19:32:55

@清心?去释放想要改变或者想要被认同的欲望，在欲望层次去释放，既轻松又快速

我 2020-10-14 19:33:20

你去释放去[憨笑]@o

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 19:33:32

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 19:33:34

[表情]

原始释放法学习群 2020-10-14 19:35:04

wxid_vpq9vqijspxa22: 没有什么正确之说，呵呵，只有大我和你我，你要付起责任，我今天喝酒了，你会不会嫌弃我

原始释放法学习群 2020-10-14 19:36:44

wxid_vpq9vqijspxa22: 去释放，去让神去接手，你才能获得更好的体验[呲牙]我不置可否了

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-14 19:38:58

[点击播放语音]

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-14 19:39:28

[点击播放语音]

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-14 19:40:19

@我是无限?@我是无限

原始释放法学习群 2020-10-14 19:41:22

wxid_vpq9vqijspxa22: 求认同，但充满爱

我 2020-10-14 19:46:07

@清心?对，去释放想要控制或者改变

原始释放法学习群 2020-10-14 19:47:28

wxid_vpq9vqijspxa22: 是的，亲亲，但我希望不是压抑人的本性才去换来这一切

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-14 19:48:40

@清心?我释放也效果慢。如果痛苦比较多，我现在试着这么一个方法，好像缓解痛苦快一点。 想象自己心中充满了爱，像对自己的孩子一样，对痛苦和恐惧说我爱你，用慈爱看着自己的痛苦和恐惧。

原始释放法学习群 2020-10-14 19:50:26

wxid_vpq9vqijspxa22: 好的感受只是一种状态，可能人人皆想，但为什么一定要很努力才能获得，这和神的初愿不一致[呲牙]

原始释放法学习群 2020-10-14 19:50:45

wxid_vpq9vqijspxa22: 多么爱你们

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-14 19:51:29

[点击播放语音]

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-14 19:51:47

[点击播放语音]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-14 19:51:48

痛苦和恐惧像调皮的孩子，对抗只会加强他们，要爱抚他们，它们就温顺下来了。然后再释放。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 19:52:07

也可以

原始释放法学习群 2020-10-14 19:52:10

wxid_vpq9vqijspxa22: 在头脑得控制下我们在修行呀，讨论呀，比那个头脑所谓的悟性更高[呲牙]

我 2020-10-14 19:52:35

@佩佩?如果你不认同我的修正，那只能出群了，因为本群是专一修行释放法的群，不接受别的方法对释放法的干扰

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-14 19:52:44

所以要熄灭头脑

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-14 19:53:35

你们都是怎么看释放有没有效果的那

原始释放法学习群 2020-10-14 19:53:36

wxid_vpq9vqijspxa22: 你修正什么了？你就是神，领导我们那个

原始释放法学习群 2020-10-14 19:55:03

wxid_vpq9vqijspxa22: 你觉得我是梓盛吗？你提的那个

原始释放法学习群 2020-10-14 19:56:25

wxid_vpq9vqijspxa22: 博采众长，一个群主应有的体谅

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-14 19:56:32

[强][强][强]

查看全文

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-14 19:56:37

梓晟不会把自己名字写错吧

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-14 19:57:02

照片还真有点像[呲牙]

原始释放法学习群 2020-10-14 19:57:35

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-14 19:58:07

神给了你这样的安排 在群里想说什么就说什么？

查看全文

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-14 19:58:58

过往发生的N件事通通乘以零＝0

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 19:59:17

体谅一下群主[旺柴]他还要打理公众号，没那么多时间和你辩论

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-14 19:59:18

过往不存在了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 19:59:43

大家有缘才相聚哈

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 19:59:53

不要内斗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 19:59:54

耶耶耶

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 19:59:57

[表情]

原始释放法学习群 2020-10-14 20:00:04

wxid_vpq9vqijspxa22: 你只是大我的一颗旗子，说的有点残酷了，踢就踢吧[呲牙]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-14 20:00:46

去释放吧，少说话

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-14 20:02:26

对

胡梓煊？？(Eva_xz) 2020-10-14 20:03:56

@清心?我听你说释放了两年半了，我就看了下咱们群里释放的方法步骤，跟我阿卡西老师教的释放法不太一样，我分享一下我的方法： 1、先找到自己的一种感受，可以是欲望，愤怒，悲伤，痛苦等等… 2、找到这个悲伤在身体的哪个地方有反应（只要有情绪，身体一定会有反应） 3、问自己是否愿意释放 4、愿意的话，开始呼吸，吸气吸进疗愈的能量到身体有反应的地方，呼气呼出这个悲伤 这个过程不是一定要让这个悲伤消失，而是就是去看，有耐心的去看这个悲伤在我们身体的变化。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 20:04:08

这个群真的热闹[阴险]

胡梓煊？？(Eva_xz) 2020-10-14 20:04:30

我自己一直都会做情绪的释放，昨晚有个奇妙的体验，我分享一下。

九天鳳凰(wxid_lkvvs2f1580n22) 2020-10-14 20:07:14

[表情]

胡梓煊？？(Eva_xz) 2020-10-14 20:07:17

我躺在床上，感觉我的两个肩膀非常沉重，我就感受这个沉重，就看着它，吸气呼气，到后面我的太阳轮也慢慢在收紧，感觉跟肩膀连在一起的那种紧，然后我就看着太阳轮，然后就感觉太阳轮那个紧一直在往上走，走着走着，忽然我的后背上半部分像波浪一样，泳到两个肩膀，忽然肩膀一阵酥麻，一下子就松下来了

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-14 20:08:34

没错，这个所谓的我在剧本内剧本外都不过如此。

查看全文

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-14 20:08:57

我个人的经验..比如我忍不住回想起一个特定的场景，会感到很明显的嫉妒，但是反复释放后，再回想，会有很明显的平静感，接纳感，甚至会去祝福

查看全文

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-14 20:09:15

释放的结果真的是取决于释放本身吗

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-14 20:09:33

@胡梓煊???[玫瑰]

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-14 20:09:39

[强][强][强]

查看全文

我 2020-10-14 20:13:00

@o?没时间是因为我自己也要去持续释放[憨笑] 释放才是最重要的事情

查看全文

胡梓煊？？(Eva_xz) 2020-10-14 20:13:22

方法步骤都有了，更多的就是去实践。同时真正的愿意坐下来看自己，是需要勇气的。

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-14 20:13:29

@佩佩?可以表达自己的观点，但是游戏规则要遵守啊（群规是尊重群主和群聊内容），现实网络都一样有规则，有规则才有真正的自由

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 20:13:34

其实群主他不一定是不赞成别的东西，只是这是一个释放法学习群，他想我们专注在这个地方，毕竟学的太多太杂了，我们也不好掌握，对的吧

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-14 20:13:37

修行的三大误区： 1. 修成一个完美不会出错的人。 2. 修得一个运势亨通、诸事顺利的人生。 3. 修出一种好品行、好修养、讨人喜欢的样貌。 如果你对修行抱有上述不切实际的幻想，恭喜你，获得来世的地球学校门票一张！

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-14 20:13:58

@小聪明?嗯，专注

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 20:14:00

[旺柴][强][强]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 20:14:29

群主是大护法哈[耶]

胡梓煊？？(Eva_xz) 2020-10-14 20:14:31

能接触到释放法的我们，都是幸运的我们[爱心]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 20:14:44

也护持我们每一个人[耶]耶耶耶

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-14 20:14:59

@o?释放对权威的恐惧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 20:15:05

哈哈哈

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 20:15:09

没有恐惧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 20:15:13

而是理解

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 20:15:28

理解群主背后的真正意识，是爱

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 20:15:44

是对释放法的爱，也是对大家的爱。这样就可以了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 20:15:59

[耶]

胡梓煊？？(Eva_xz) 2020-10-14 20:16:34

@o???[玫瑰]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 20:16:53

我说出来，也是帮助你们去理解，这个真正的意识，才是真相

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 20:17:01

语言都只是表象，是假的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 20:17:06

心意才是真

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 20:17:49

[社会社会][社会社会]

查看全文

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-14 20:17:52

其他人是否理解，那都是其他人的事

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-14 20:17:59

操了太多的心

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-14 20:18:34

@o?嗯，怎样去诠释人家的意思很重要

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-14 20:18:53

同感，不需要别人的理解

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-14 20:19:11

@清心?你释放多久了

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-14 20:19:13

已经放掉这个执着

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-14 20:19:38

都去释放吧[捂脸]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 20:19:44

不是诠释，而是清澈的直觉能帮助我直接直达本质，一眼看到本质

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 20:20:10

一切事件的背后，都是爱

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 20:20:31

本源的浓浓的爱

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-14 20:20:33

我有一个体会，释放时候如果想到释放是什么样的自己，可能会更容易做出选择，要不要去放下

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-14 20:27:45

没有什么不是爱[呲牙]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 20:29:54

[机智]

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-14 20:31:55

今天群里好热闹，冒个泡[耶]

原始释放法学习群 2020-10-14 20:38:41

"罗婉毓（毓 yù ）??513"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-14 20:39:25

@智慧的指引?两年多

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-14 20:42:44

释放一个点两年多?

我 2020-10-14 20:46:37

入群请遵守以下群规： 一、本群专一修行莱斯特后期亲自教学的原汁原味的释放方法，资料在“释放法”公众号内免费查阅。 二、本群摒弃丰盛之书和圣多纳法等书内的非莱斯特教导的多余部分，摒弃终级自由之路等书内的莱斯特早期各种非释放法的教导，摒弃用其他法门去

解释释放法。 三、群内欢迎讨论释放法流程，分享释放经验，但是群主有权力把容易误解的分享进行解说和修正。 四、释放过程中会有很多体验和体悟，但请不要因为这些体悟就舍本逐末开始自行更改释放法去修行。 五、每天晚上 7：30 到 8：30，学习当天的释放课程，分享当天的释放经历和感悟，大家踊跃参与吧！ 释放感受 一：感受当下的感受； 二：（对着这个感受去问，注意力不要离开这个感受，可以不用回答） 你能放它走吗？你愿意放它走吗？什么时候？ 三：感受剩下的感受，继续释放。 释放情绪 一：感受当下的感受； 二：觉察一下它是来自哪种情绪？（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲、无畏、接纳、平静） 三：深入感受这种情绪； 四：（对着这个情绪去问，注意力不要离开这个情绪，可以不用回答） 你能放它走吗？你愿意放它走吗？什么时候？ 五：感受剩下的情绪，继续释放。 释放欲望 一：感受当下的感受； 二:觉察一下它是来自想要被爱（被认同），还是想要改变（控制）？ 三:你能深入感受这个想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？ 四：你能放它走吗？ 五：还能感受到更多想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？你能放它走吗？ 自由六步 1 你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要被认同和想要控制，想要被认同和想要控制=想要世界） 2 做出自由的决定。 3 所有感受都来自想要被认同和想要控制，它们都是生存程序。释放它们。 4 持续释放。 5 当你卡住时，释放对卡住的感受的想要改变。 6 每次释放，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。 持续释放欲望 一:感受当下的欲望； 二:觉察一下它是来自想要被爱（被认同），还是想要改变（控制）？ 三:你能深入感受这个想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？ 四：你能放它走吗？ 五：还能感受到更多想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？你能放它走吗？ 六：如果欲望微弱、模糊，或者感受不到，释放对这一状况的想要改变（控制）。

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-14 20:47:26

@我是无限?不愿意，但是没问出来为什么不愿意

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-14 20:47:28

我 2020-10-14 20:48:12

@gratification 愿不愿意无所谓的，关键是去反复按照流程去释放

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-14 20:48:18

是不是很多人把情绪当真了来释放，完全在和情绪打仗啊，打怪兽只是浪费时间。莱斯特当时给释放法也不是为了让人们和影子打架啊。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 20:49:18

我感觉，直接释放限制性的信念，可能更快

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 20:49:23

[旺柴]

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-14 20:49:33

@我是无限?好的，我本来想问出来他能给我什么的，但是什么念头都没有了

我 2020-10-14 20:49:33

去释放想要改变和想要被认可的欲望，这是后期释放法主要做得事情

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-14 20:49:44

@我是无限?有时候会感觉不到明显的欲望的感觉

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-14 20:49:51

@o?主要是信念怎么释放啊

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-14 20:50:20

@露珠 ceeport?但是现在有时候就是当真了，你还没办法境界不够比如我现在

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 20:50:35

我也想知道[坏笑]

查看全文

在了 是了(wxid_3im8a1hycrfd21) 2020-10-14 20:50:50

信念的释放是不是需要一些正知见为基础呢

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-14 20:50:57

@o?那你还说，还以为你有办法呢

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-14 20:51:06

@gratification?很大部分原因是对抗特别厉害啊，非常对抗啊。一边投入能量一边释放。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 20:51:07

我感觉啊

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-14 20:51:34

释放的目地变成我想要消灭它。

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-14 20:51:35

@露珠 ceeport?你是说对抗就是当真，不对抗就是不当真么

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-14 20:51:51

对，今天发现了

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 20:51:59

我来抛砖引玉一下[旺柴]做一个伸手党

查看全文

我 2020-10-14 20:51:59

@清心 释放想要改变这一状况的欲望

查看全文

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-14 20:52:13

想要消灭一个不存在的东西。你给了它力量

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-14 20:52:29

释放想要改变这个情绪的欲望吗

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-14 20:52:35

好的

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-14 20:52:37

哦哦，对抗就是给了他力量

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-14 20:52:50

就是释放对抗么

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-14 20:52:51

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-14 20:52:52

嗯嗯

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-14 20:53:29

@o?奇迹课程有直接告诉自己我什么都不知道，你可以试试，我有时候灵

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 20:53:54

[坏笑]好

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-14 20:54:03

情绪其实也只是一个自然反应，对于情绪的反应的反应才是重点吧。情绪来了，没有你的介入，就不会滞留。它来了就走了。

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-14 20:54:13

释放掉你对于情绪的评判，对抗。

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-14 20:54:59

感觉是自发的，你必须一直注意自己的态度，一走神就开始抗拒了

查看全文

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-14 20:56:18

我想知道允许情绪和不管情绪有什么区别呢，做法看起来不一样

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-14 20:56:19

问题不在有没有情绪 而是你对于情绪的反应。不会有以为是把人修到如如不动吧

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-14 20:56:42

有意识的

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-14 20:56:48

不管情绪是陷入

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-14 20:57:53

哦哦，好的

我 2020-10-14 20:58:16

@露珠 ceeport 不要用别的法门的理论来解释释放法

我 2020-10-14 20:58:48

释放法是释放法的体系，别的法门有别的法门的原理

我 2020-10-14 20:59:48

如果把释放法修成了观照法，或者无为法，那为什么不去直接观照或者无为呢？

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-14 21:00:09

@我是无限?基本资料就是公众号里的视频吗？

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-14 21:00:20

@我是无限?原理一样吧，有意识感受和关照差不多了吧感觉

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 21:01:09

说一下我一点小方法

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-14 21:01:14

@清心?两年多还没有释放掉一个情绪感受吗？

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-14 21:01:19

好

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-14 21:01:52

@我是无限?没有解释其他方法，难道群主对于这样那么多几年释放都是如此的情况不感觉到奇怪嘛？莱斯特说一个开悟都只要几个月。事实上就是在对抗。

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:02:12

接纳了情绪，其实也就能感觉到自己是否抗拒这个情绪。

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:02:28

有时候你释放之后会发现，你没有释放对自己情绪的抗拒

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-14 21:02:53

到底是在维护莱斯特的方法，还是连自己都搞错了。真的是在帮助大家，还是在天天和不存在的东西争斗浪费时间呢

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-14 21:02:57

再见

我 2020-10-14 21:03:02

如果你认为情绪是虚无的，那所谓的力量也是虚无的，你所谓的抗拒也是虚无的

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:03:18

你接纳这个情绪之后，这个情绪能够完全展开，让你能够完全释放。跟你不接受这个感觉释放效果天差地别

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-14 21:03:47

@露珠 ceeport?走了？

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:03:49

情绪莱斯特说了，就是一些能量。可以当成是存在的

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 21:04:34

情绪都是来自某个人或某个事，大多数时候，我们直接问能不能释放。内心可能不愿意，我一般都会穿越到那个场景里，站在那个人的对面，用爱的感知看着它，告诉他自己很爱他，如果实在不行再拥抱他，这个时候我再问自己愿不愿意释放，能不能释放，我就能真的很开心的放他走了，而且心里很舒服

我 2020-10-14 21:04:35

他方法搞错了，如果修无为法那就彻底无为好了，否认情绪的真实性，又去肯定抗拒的真实性，这已经是在自相矛盾了

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-14 21:04:38

我觉得现在就是看大家功夫的时刻了

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:04:40

对于方法的抗争，维护感觉更多出自于恐惧，恐惧自己方法不对，走错路。这个其实也可以释放

我 2020-10-14 21:05:08

@V 释放法不是接纳法，释放法不需要接纳任何东西

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:05:25

嗯，同意

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 21:05:52

不知道我这个方法对不对

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:05:58

我觉得挺好的

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:06:15

可以练习爱的能力

我 2020-10-14 21:07:17

@小聪明 你可以用这种方法玩玩，但是要回到释放法流程上来才好去深入释放

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:07:21

有个问题想请教一下群主

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:08:19

我感觉现在释放到后期，已经没有什么感觉了，但是感觉还有什么可以释放，这个怎么解呀？

原始释放法学习群 2020-10-14 21:08:58

"沙宇"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:09:23

我偶尔会被拉到自傲层级，但是很快就能释放掉。但是往勇气层级上走感觉不知道怎么走

我 2020-10-14 21:10:33

必须开始释放情绪背后的想要改变和想要被认同上来@V

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:10:49

好的

我 2020-10-14 21:11:06

不要再去释放情绪了，已经够了

我 2020-10-14 21:11:54

不可同单独通过释放情绪去提高能级，必须去释放想要改变或者想要被认同的欲望，最后释放死亡恐惧

我 2020-10-14 21:12:19

情绪会再生，上去了也会掉下来

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 21:12:22

你都是在什么情况下感知到你是自傲的

查看全文

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:12:25

嗯。。

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:13:16

在打比赛的时候，感觉自己能够压倒所有对手觉得自己很厉害。然后就感觉我到我自傲了。或者，我被别人击败的时候，觉得自己比他厉害，也能感觉到我自傲了

查看全文

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:13:55

莱斯特说比赛是一种对立，的确如此。这个能够激发非常多自傲的情绪

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:14:25

不承认别人的胜利，不承认别人技艺比自己好

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 21:14:27

哦，我是在群里，看别人说话，有很多人说话我就想评判，我就知道我在自傲里了

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:14:31

这是典型的自傲

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-14 21:14:51

1992 年教学视频 1 节选：莱斯特：…… 我们接着要谈论释放，你要怎么去做到呢？这很简单。你们都拿起一支笔，把它紧紧握在手上。首先我想让你们知道的是你们是怎样把它紧握在手上的，这非常简单，我们都做得很好。我们对于抓住我们的感受也做得很好。因为我们做得太好了，我们忘记了我们可以只是这样做（指导员松手让笔落地），只是让它走。这就是当我们说“放它走”（let go）的时候的意思，放走我们的感受就是这么简单……

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:14:53

你可以感觉一下是不是对自己的不满，里面可能还有愤怒

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:15:51

谢谢，受教了

查看全文

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:16:07

我一直以为情绪在一定层级上就不会出现了

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:16:34

因为在那个时候小我程式已经被根除了

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:16:41

我不知道理解的是不是有问题

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-14 21:17:44

莱斯特：上段节选续 我知道一开始要接受它可能有一些困难，我们通常认为感受和我们黏着在一起，是我们的一部分，我们通常认为“感受拥有我们”。这不是真的。每一个感受都是一个由我们控制的东西，我们愿意去控制的东西，你能意识到是你自己抓牢它们，而且你总是有

这个让它走的选择。 所以，在进行这个流程的时候要记住这些事情，所以当你感到有一点卡住的时候，要记住是你抓住了这些感受，这是你的感受，而不是别人的，并且你能让它离开。

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:18:03

其实有个好方法，大家可以试试。对于初期的释放很快：就是拿笔把自己有感觉的东西写一遍，然后一条条释放。这样大批量释放很有效果，能感觉身体有能量经过的麻麻感

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:18:50

而且完全可以用一些激烈的事情刺激，比如莱斯特在书里面列举的一些场景。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 21:18:50

不是的，是你的情绪大部分在这个能级，你前面的那些能级能量情绪都还是有的，潜意识里的情绪不释放到最后，是永远无法释放干净的

查看全文

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:19:16

哦，这样呀

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 21:19:35

莱斯特好厉害

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:19:55

非常厉害

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 21:20:08

只有到了平和，超越了所有情绪，进入自由，小我也就是心智才完全瓦解掉

查看全文

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:20:19

嗯。

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:21:18

其实我发现有时候一些灵性资料可以当做课外读物。在释放到一定程度之后可以去读读，对释放法可能有更深的理解

我 2020-10-14 21:22:02

不推荐，释放法不需要用别的法门去强行解释

查看全文

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:22:13

莱斯特大师的讲解都是最精髓的东西，有一些可能不太好理解

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:22:26

的确，初学者来说，积压大量知识会混乱

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:23:30

释放法就是释放法，没有什么可解释的，不过理解更深刻一些也无妨啦

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:24:07

莱斯特一笔带过了关于冥想等知识，这方面其实完全可以看看的

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:24:41

包括他在自传里面提到的一些关于能量的知识

K.Klux.Kl 的奇妙冒险(wxid_skru82ikmp2o22) 2020-10-14 21:24:48

莱斯特老爷子说的一些话不是很懂

我 2020-10-14 21:24:54

你觉得理解更深刻，其实只是你走歪了。释放法就是这么简单，不是说你深入后就不一样了，一直一样，宛如初恋

K.Klux.Kl 的奇妙冒险(wxid_skru82ikmp2o22) 2020-10-14 21:24:56

第一节课就听了大概

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:25:33
大道至简，但是很难一口气理解到头

我 2020-10-14 21:25:53
你这只是想要复杂的欲望而已

我 2020-10-14 21:26:06
其实是想要控制的欲望

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:26:14
嗯，我会去释放的

K.Klux.Kl 的奇妙冒险(wxid_skru82ikmp2o22) 2020-10-14 21:26:48
刚接触，每次释放总感觉负面能量召唤不出来多少，召唤出来又释放不掉

K.Klux.Kl 的奇妙冒险(wxid_skru82ikmp2o22) 2020-10-14 21:27:06
大家每次做释放的时候会释放多久

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:27:19
初期会连着释放 6 小时

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 21:27:36
啊，这么久啊

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:27:38
后期基本没有负面情绪，就等有的时候再释放

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 21:27:43
好专注

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:27:45
嗯。。垃圾太多了

K.Klux.Kl 的奇妙冒险(wxid_skru82ikmp2o22) 2020-10-14 21:27:50
大家怎么把那么多负面情绪召唤出来的

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:27:52
就是疫情的时候做的

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:28:11
承认情绪的存在，然后吐出去

K.Klux.Kl 的奇妙冒险(wxid_skru82ikmp2o22) 2020-10-14 21:28:13
我胸口的那种累积不是很强

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 21:28:23
我疫情的时候只顾吃睡了，那个时候，我才刚知道吸引力法则[奸笑]

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:28:23
找找小腹，喉咙

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:28:39
我在最痛苦的时候恰好遇到莱斯特了

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:28:47
就是今年年初那阵

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 21:28:53
我接触灵性也就几个月

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 21:28:56
不一定，大情绪，小情绪，小情绪半小时到一两个小时，大情绪一两天，四五天都有
查看全文

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:29:02
一开始没在意，结果看完才发现这是我想要的
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:29:12
我也几个月。。刚刚接触，相见恨晚
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:29:20
以前脑壳太硬了
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:30:06
我的大情绪一次吐不干净，太愤怒了。我会释放完之后回顾一下，然后再吐一次，直到无感
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:30:22
有时候还会再回去顺便把相关的都挖出来吐掉
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:31:04
初期最快的方法就是激发最激烈的情绪，然后吐掉。一次释放就能出现全身麻麻的感觉
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:32:12
莱斯特说过他验证自己没感觉就是想象自己爱的女人跟仇人上床[捂脸]这个方法其实挺好使的
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:32:47
吐到最后基本类似的事情也不会让你愤怒
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 21:33:00
初期的情绪体大，释放时全身都能感觉到，要死要活，慢慢地，各种崩溃，慢慢地情绪体没有那么厚重了，就感觉胸腹腔
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 21:34:17
大家都好有效果
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 21:34:37
我就是会觉得胸腔很闷，释放完挺放松
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 21:34:43
大的感觉倒是没有
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:34:56
我是全身都麻了
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 21:34:58
都是从崩溃边缘走过来的越释放越轻松
查看全文
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:35:11
开始很害怕，后来知道是能量的问题，就很开心了
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 21:36:07
每个人的情绪体厚重不同，薄的就比较好释放，还有很多人释放是没有感觉的
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:36:43
情绪体外面有一层壳，穿刺进去然后把里面黑气释放掉
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:38:53
有时候身体里面会有一种指引，叫你去阅读一些东西，这时候可以去读读
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:39:48
读这些东西说明你在这个时候是可以去读一读不会对你当前方法造成困扰的。这个根小我的驱动感完全不同，而且当你在做这个事情的时候会感觉很顺畅
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:40:33

就像是顺流而下

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-14 21:41:48

1992 年教学视频 5 节选 莱斯特：…… 当你变得对想要被认同和控制有所觉察，甚至比觉察到情绪更多时，你会有一个仅仅是放它走的倾向（tendency）。事实上你会注意到你的想要被认同和想要控制冒出来，咻地一下（指导员用双手快速地做了一个摊开的动作），它就离开了。这是自然的，放走想要控制和想要被认同是我们非常自然的一部分——当它们被你认出来时。……

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:42:21

这种指引很可贵，消除掉足够多的小我能够感觉到。指引的感觉就像是一种推动，让你往那里走

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:43:16

消除掉想要控制的欲望，放手去信任，信任自己的感觉

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:45:45

我看了不少灵性资料，但是释放法从头到尾始终在用，中间停过些许时间，但是又捡起来了。这个是目前我所知的最简洁有力的方法

原始释放法学习群 2020-10-14 21:46:15

"V" 撤回了一条消息

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:46:27

即使不看别的，把这一个修炼好也终生受用了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 21:47:16

我把所有各种灵性群都退了，现在只学释放法，只看释放法

查看全文

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:48:33

学精学透了会很好[呲牙]

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 21:49:51

我只想翻转现状，不过现在看风老师的分享，我觉得我也想要的更远点了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 21:50:20

是的，潜意识的指引、内在的指引，顺其自然就好

查看全文

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:50:24

释放好了现状自然有所改变，你变了周围都在变

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:50:39

顺其自然是最好的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 21:51:25

氛围和环境对人的影响就是大，尤其释放法需要长时间的释放，有一个人领着很重要

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 21:52:47

所以有群主，我每天都觉得有了依赖，有了伴

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 21:53:14

不是说三个月就够了嘛

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 21:53:30

大家一起来[奸笑]集中释放

沙宇(wxid_jwb3gfjo4t8121) 2020-10-14 21:53:34

大家好，请问刚接触释放法从哪学起呢？

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 21:53:38
@o?你可以试试哦，最快的十五天
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 21:53:51
哇
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 21:53:53
[好的]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 21:53:53
可以噢
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 21:53:55
十五天
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 21:54:06
那肯定是不停地深挖吧
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:54:23
15 天太厉害了
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 21:54:24
让我来给群里创下新纪录
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 21:54:30
[耶][耶][耶]
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:54:33
是谁呀
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 21:54:42
@o?[旺柴]看好你哦
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 21:54:58
[旺柴]谢谢鼓励
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 21:55:08
不知道，反正我的感觉越释放越觉得自己还没摸到门槛
查看全文
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:55:10
加油哦[呲牙]
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 21:55:17
大家有没有关闭朋友圈
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 21:55:23
[表情]
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 21:55:30
我觉得朋友圈这个东西需要关闭，负能量太多了
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:55:33
感觉到释放掉了就说明入门了
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:55:39
我开了但不看
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:55:46
就屏蔽了几个负能量的人
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:56:50
这个人能够联系到吗

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 21:56:55

群主公众号里有释放流程，照着流程做

查看全文

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:57:11

我之前再贴吧里面看见一个人，那个人大概是开悟了

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:57:16

现在音讯全无了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 21:57:18

没见过

查看全文

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 21:57:19

@雨晴?可以先看看群公告，还有公众号里的释放视频[呲牙]

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:57:40

莱斯特说的时间因人而异

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:58:37

我一开始以为是越快越好（书中内容可能没理解好），但是他亲口说，不能急于求成，太着急了。这样反倒会走火入魔

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 21:58:56

是的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 21:59:01

我也这么认为

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 21:59:13

据我观察，大多数人，欲速则不达

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 21:59:27

但是我相信我可以滴

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 21:59:29

[表情]

原始释放法学习群 2020-10-14 21:59:31

〞 心静馨 〞与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 21:59:43

司机新手上路是什么都不怕的，反到是开了二十多年的司机会有敬畏之心，行驶路上全按规则来

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 21:59:43

按照自己步调，没必要太快太慢

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 22:00:14

像我心态这么好[奸笑]相信自己可以的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 22:00:46

之前学了一年，给我打了好心态的地基，就是为了让我在冲锋时刻遇上释放法[耶]耶耶耶

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 22:00:53

加油，不要被自傲绊住了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 22:00:58

哈哈哈

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 22:01:01
不会
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 22:01:06
放心[好的]
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 22:01:10
冲透自傲又是一番天地
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 22:01:21
这是自信
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 22:01:27
突破天际的自信哈
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 22:01:29
[耶][耶][耶]
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 22:01:36
加油，自由了来渡我们
查看全文
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 22:01:42
哈哈哈
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 22:02:05
[社会社会][社会社会][社会社会]借你吉言
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 22:02:08
[呲牙][呲牙][呲牙]
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 22:02:21
其实这个在人生功课完成之前，先把该学的学到了。
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 22:02:45
释放法能够帮我们加速这个过程
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-14 22:03:06
执着于开悟反而会形成我执，阻碍开悟的进程
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 22:03:12
[旺柴][强]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 22:03:15
是的
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 22:03:22
一切都是游戏
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 22:03:26
玩就对了
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 22:03:50
游戏心态哈[耶]
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-14 22:03:56
你们聊，累了[好的]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 22:04:21
[社会社会][社会社会][好的]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 22:04:29
我也去释放去

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-14 22:04:34

[表情]

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-14 22:14:00

这是多好的机会可以用来释放啊[偷笑]

查看全文

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 22:23:17

[表情]

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-14 22:23:31

好像是这么回事

原始释放法学习群 2020-10-14 22:30:23

"??????子杰心想事成????"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-14 22:38:42

你们都太棒了

原始释放法学习群 2020-10-14 23:31:16

已将"风"添加为群管理员

原始释放法学习群 2020-10-14 23:31:42

已将"周玉成"从群管理员中移除

原始释放法学习群 2020-10-15 01:24:41

"李向阳"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

我 2020-10-15 05:48:33

贪恋是想要控制的欲望

a 智贤(q133325999) 2020-10-15 05:49:08

释放流程参考

查看全文

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-15 06:10:48

群主，我想问一下，想要觉悟想要自由的渴望需要释放吗？

我 2020-10-15 06:27:54

想要觉悟是想要改变或者想要控制的欲望

我 2020-10-15 06:28:28

想要改变自己

我 2020-10-15 06:29:43

要去释放的是这个想要改变（控制）的欲望

我 2020-10-15 06:30:14

释放了这个欲望，你的想要自由就变成了决定自由，变成了自己的一个决定，不再是欲望

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 06:36:43

大家今天都起这么早

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 06:50:42

[表情]

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-15 06:57:05

@我是无限?好的，谢谢 [强][强][强]

原始释放法学习群 2020-10-15 06:58:25

"太棒太聪明"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-15 07:08:09

在昨晚的释放中真实体会到——想要即是匮乏，所以直接对“想要”做了一些释放，感觉整晚都处于一种不太消耗的状态，于是今天一早就醒了。 刚刚从群主的发言中又获得一个启示：“想要”背后的欲望，是头脑设定的一个个达成幸福或解脱的过程（手段）。这既是一种假设（妄想），也是一种障碍，更是匮乏的运作体现——费力＋努力。只要释放掉这部分就好了，当下我在体验释放它们……

原始释放法学习群 2020-10-15 07:12:53

"Gavin"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-15 07:19:51

由此释放，欲望会转化为当下一个个的自由创造，一个个既自然又不费力的行为。

原始释放法学习群 2020-10-15 07:20:19

"徐红"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-15 07:27:06

你撤回了一条消息

原始释放法学习群 2020-10-15 07:27:59

你撤回了一条消息

我 2020-10-15 07:29:23

释放想要创造的欲望背后的想要控制的欲望

原始释放法学习群 2020-10-15 07:29:23

"香草冰淇淋??" 撤回了一条消息

我 2020-10-15 07:30:29

去释放想要被认同或者想要控制的欲望，其他念头都不需要，只需要去释放。这些感悟都不对

我 2020-10-15 07:30:32

@香草冰淇淋??

我 2020-10-15 07:30:46

这些感悟反而在让自己拖延释放

我 2020-10-15 07:33:02

为什么不对？因为这只是在强行解释

我 2020-10-15 07:33:39

其实不需要去解释，继续去释放就行，答案就会越来越清楚

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 07:34:13

[强][强][强]

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-15 07:36:38

我能撤回的都撤回了 我的感悟还是留给自己验证吧 有时候只有自己知道自己在说什么 我不需要别人的理解与认同 更不会在意别人的误解（这是难免的）当下的现实发生才是最好的验证 最有力的答案

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-15 07:37:58

如果群主认为我的感悟不对，以后我少发言、不发言就是了。

我 2020-10-15 07:39:56

释放想要被认同的欲望

我 2020-10-15 07:40:42

释放这些欲望后答案就会很清楚的知道

我 2020-10-15 07:42:09

或者释放对想要知道的想要控制的欲望

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-15 07:49:16

有一个简单的方法可以衡量自己的答案是否“正确” 就是当下是否平静 甚至波澜不惊 所以每个人的答案都来自于自己 也只能来自于自己 尽管你我会有不同 over

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 07:58:34

当下的所谓平静就是模糊，也需要释放掉

查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-15 07:59:34

@慧轩 ?那是你的平静，不是我的平静。你以为的我，不过是你内在投射……

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 07:59:52

哈哈哈[憨笑]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 08:01:53

赞美

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 08:03:58

这是被压抑住了，是海面的平静，海底下依然情绪不断，各种波涛，释放掉，底下的情绪才会继续冒出来

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-15 08:05:33

@慧轩 ?这就是模糊的平静

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-15 08:05:48

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 08:06:30

对，释放掉

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 08:06:55

不对，就是模糊

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-15 08:07:35

所以 我很清楚你在说什么 而你不知道我在说什么

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 08:07:45

模糊不清

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 08:07:55

哈哈

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 08:08:27

欲望（控制、认同），比情绪，要更加细微一些， 慢慢会分的出来， 情绪相比如果是波涛的话， 欲望好像看不见的波动，如暗流，实际它的力量很大、更大。

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 08:08:47

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 08:09:52

所有所有的情绪欲望释放干净，才是真正的波澜不惊，如如不动

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 08:11:05

目前除了风老师释放到平和阶段～哈哈

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-15 08:12:48

[强][强][强]

查看全文

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-15 08:13:23

@在焉? [强][强][强][玫瑰]

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-15 08:15:39

??

查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-15 08:17:34

我刚分享的平静与波澜不惊 只是从“答案”的角度说明一种状态 不是在说什么释放的状态 误解真是无处不在…… 我不在意这些 只是提醒一下 交流前最好看清别人的发言以及自己是否在投射 这也是一个释放与修正自己的好机会

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 08:18:46

[表情]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 08:19:46

真正的不在意是不需要解释

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 08:20:43

此时的解释想要认同

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 08:22:37

我是在投射啊，自尊自傲～哈哈

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-15 08:22:47

谢谢你的投射，我只是在做我自己。

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 08:22:57

哈哈

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 08:22:58

都是在路上，也都是机会去释放，加油吧小宝贝们[偷笑][强]

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-15 08:28:37

[强][强]

原始释放法学习群 2020-10-15 08:33:12

"janaki&一休"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-15 08:34:44

你不做真实的自己，别人就没机会去表达真实的自己。这样，彼此才能于当下看见各自的真相，从而有机会释放与修正自己。真实，是实践真理的一条捷径。如果我“说”的很对，但不真实，那我就是在压抑和覆藏。所以，我的世界里没有对错，只有当下真不真实。我能看见真实的自己，所以我很清楚自己在说什么，这是我释放的基础与前提，也是我发言的前提。

我 2020-10-15 08:36:29

释放想改变的欲望

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 08:37:41

真实没有错，但真实不是真相，不是真理

我 2020-10-15 08:38:04

这样去强行解释，后果就是逃避了释放。也就是说你的发言只是一个逃避的功能。如果你可以在发言的时候就觉察到，并且释放，这是最好的，这样你的发言才能带来释放的效果

我 2020-10-15 08:39:40

因为释放法带来的感悟会很多，但是这些感悟很多都是错的，表达出来呢就要及时释放，一表达就把自己的感悟当真，那只会越来越多的感悟塞满脑海

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-15 08:40:18

释放了一早上

我 2020-10-15 08:40:20

并且如果这些感悟阻碍了释放，那其实去释放好了，感悟完全可以扔一边，没有任何价值和意义

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-15 08:40:24

舒服

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-15 08:40:26

[呲牙]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 08:40:45

@我是无限?精辟

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-15 08:40:46

我没有在解释 但你们可以这样认为

我 2020-10-15 08:41:15

比如释放法里面是没有所谓做不做真实的自己的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 08:41:20

@香草冰淇淋???我们是你的投射

我 2020-10-15 08:41:24

这个是你强行抓过来的理由

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-15 08:42:10

墙裂了都要给你点赞，太赞了。 升起每个念头或者听到某句话，都停下来，看看胸腹部的反应，然后释放，这个才是释放法的要求！

查看全文

我 2020-10-15 08:42:14

这个理由阻碍了自己的释放。因为本来是释放想要改变和控制的欲望，或者释放想要被认同的欲望就行，结果抓这些理论来，是吧

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-15 08:42:25

大家每天释放多久啊

我 2020-10-15 08:43:22

@敏儿宝宝?你现在要开始释放想要改变和想要被认同的欲望了，那些情绪不需要再去特意释放了[憨笑]

我 2020-10-15 08:44:06

释放欲望的流程（练习七天） 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要被爱（被认同），还是想要改变（控制）？ 第三步：你能深入感受这个想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？ 第四步：你能放它走吗？ 第五步：还能感受到更多想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？你能放它走吗？

我 2020-10-15 08:45:09

@匡波?所有时刻都在释放，这是最好的，持续释放，就像风一样

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-15 08:46:30

@我是无限?好，我今天只练这个试试

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-15 08:47:06

[点击播放语音]

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-15 08:48:05

退群了 谢谢各位的配合 都各自向前吧[再见]

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-15 08:48:23

只有释放没有其它，

原始释放法学习群 2020-10-15 08:57:18

"止于终老~"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

我 2020-10-15 09:13:03

一言不合就开溜[憨笑]

查看全文

我 2020-10-15 09:14:37

以后我得要后面加一句，不要开溜啊，不要退群，只是交流[憨笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 09:15:07

[偷笑]

我 2020-10-15 09:16:36

@敏儿宝宝?多去释放啊，释放的多了就会发现整个生活都是想要被认同或者想要的欲望。这个时候释放起来非常简单，看一下就看到了，看到了就释放了，都很快，就可以开始持续释放了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 09:16:51

@我是无限?群主，你踢我我也会抱着你的大腿，求群主，收留～[快哭了]

我 2020-10-15 09:17:19

@慧轩 ?你不去持续释放一天到晚都看到你在群。你看风都要飘走了

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-15 09:17:19

这种人太需要释放了

我 2020-10-15 09:17:37

[憨笑]

我 2020-10-15 09:17:50

作为观众也要去释放想要改变他的欲望

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 09:17:59

@我是无限?群主你夸夸我，我再继续释放

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-15 09:18:09

是的，有发现，全是想改变当下的欲望，这就是痛苦的根源

查看全文

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-15 09:18:22

早上释放完很舒服

我 2020-10-15 09:18:42

@慧轩 ?@敏儿宝宝?@匡波?[强]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 09:19:07

@我是无限?谢谢群主，被宠的感觉

我 2020-10-15 09:20:04

去释放吧我也去释放了[憨笑]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-15 09:20:17

想改变的欲望，就是不愿面对痛苦， 然而正是想改变的欲望才导致了痛苦的感觉。所有的痛苦都是此刻想要改变的欲望造成的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 09:20:34

嗯嗯嗯

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-15 09:20:57

[表情]

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-15 09:21:01

@敏儿宝宝? 每个念头，每句话[玫瑰][强]

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-15 09:22:00

@敏儿宝宝? 看看胸腹部的反应 此处是我的重点[呲牙]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-15 09:22:16

@在?坚持练习啊

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-15 09:22:20

可以的

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-15 09:25:20

但有时我因一个念头或听到的一句话，胸腹是反应了一下，但很快就过去了，自己就复归平静了，还没等我开始流程呢！

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-15 09:26:15

这时我需要再把这种情绪感受翻上来吗？@敏儿宝宝

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-15 09:27:22

@在?要啊，翻上来

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-15 09:27:45

@敏儿宝宝? 知道了[玫瑰]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-15 09:27:55

如果释放完了，是翻不上来的

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 09:28:03

赞美[偷笑][强][玫瑰]

查看全文

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-15 09:28:57

@敏儿宝宝?[爱心]

原始释放法学习群 2020-10-15 09:43:59

"知秋?ZQ"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-15 09:49:28

那位退群的朋友跟我以前挺像的，有时候觉得自己有了些独特的见解，说了之后却被别人否定，当时就会很难受，觉得没面子，很想逃，就有了悲苦和自尊自傲的情绪，背后就是想要被认同和控制的欲望，大家也可以看到这些情绪和欲望，会阻碍我们去获得新的东西，互相讨论，有新的观点才能引起新的改变，这群里高人挺多，氛围也好，退群还是比较可惜的，当然我也不会去控制你。

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 09:49:57

释放欲望的流程（练习七天） 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要被爱（被认同），还是想要改变（控制）？ 第三步：你能深入感受这个想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？ 第四步：你能放它走吗？ 第五步：还能感受到更多想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？你能放它走吗？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 09:50:32

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 09:50:32

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 09:51:18

每天发一遍，加深信念，保持兴奋[耶][耶][耶]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 09:51:28

[偷笑][强]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 09:51:39

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 09:51:50

昨晚超兴奋啊，特别是听说了 15 天之后

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 09:51:59

然后我就去释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 09:52:14

效果很明显，全身发热、发痒，都出汗了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 09:52:43

心轮位置的感觉也很明显

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-15 09:53:15

[呲牙]

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-15 09:53:37

15 天，逼自己一把，必须持续释放找到答案

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 09:54:10

15 天释放三大欲望吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 09:54:11

又兴奋又痒的，躺下好一会都难睡着，我就起来拉腿筋，把那些废气排出去之后终于睡着了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 09:54:41

以十五天为阶段

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 09:54:52

最多三个月[奸笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 09:55:41

吹下的牛，跪着也要修完

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 09:55:45

[坏笑]

原始释放法学习群 2020-10-15 09:58:28

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-15 09:59:36

"RainForest" 撤回了一条消息

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 10:02:49

[表情]

原始释放法学习群 2020-10-15 10:02:51

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 10:04:30

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 10:05:24

[表情]

我 2020-10-15 10:28:20

群聊的聊天记录

何金阳??:感觉模糊可以再觉察下，背后是否想要改变，从模糊中脱离出来的欲望，这些都是可以一点点探索释放的　紫 13　Ins 风场地布置:情绪看到想被控制，它把自己朦胧起来　风:当你的感受模糊时，想要控制就很明显了　紫 13　Ins 风场地布置:释放想要控制什么呢？　紫 13　Ins 风场地布置:情绪威胁我的安全... 查看全文

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 10:32:12

[强][强][强][咖啡][咖啡][咖啡]

原始释放法学习群 2020-10-15 10:35:22

"V" 撤回了一条消息

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 10:35:47

如何挖出对死亡的恐惧呢？

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 10:36:11

有什么方法吗？

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 10:42:51

群聊的聊天记录

香草冰淇淋??:你不做真实的自己，别人就没机会去表达真实的自己。这样，彼此才能于当下看见各自的真相，从而有机会释放与修正自己。真实，是实践真理的一条捷径。如果我“说”的很对，但不真实，那我就是在压抑和覆藏。所以，我的世界里没有对错，只有当下真不真实。我能看见真实的自己，所以我很清楚自己在说什么，这是我释放的基础与前提，也是我发言的前提。　我是无限:释放想改变的欲望　慧轩　:真实没有错，但真实不是真 查看全文

janaki&一休(wxid_us3lsg2d18nl22) 2020-10-15 10:44:51

@我是无限?群主好，我刚进群，在释放的时候有没有引导词的音频，一时间不知道从哪里入手[玫瑰]

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 10:45:47

释放流程参考

查看全文

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-15 10:46:33

圣多纳释放法音频引导

查看全文

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-15 10:47:03

恐惧 背后是想要控制还是想要生存想要安全

我 2020-10-15 10:47:11

群聊的聊天记录

风:我昨天还有个更深的体验　风:稍稍考虑了下，还是分享出来　风:那是在我去买水和食物过马路的时候　我是无限:你全部分享出来，不用保留，不会误导的[憨笑][憨笑][憨笑]　风:我发现自己下意识地防卫... 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 10:51:46

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 10:51:56

好赞

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 10:52:02

太给力了　　[强][强][强]

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 10:53:14

整个世界就是感觉，　这个感觉就是想要控制 这个太有同感了

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 10:55:15

控制就会卡住 每个情绪的升起，都会同时伴随一个想要控制 释放控制，情绪瞬间释放

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-15 10:55:40

[强]

janaki&一休(wxid_us3lsg2d18nl22) 2020-10-15 10:55:49

@在焉?@Key?万分感谢[太阳][太阳][玫瑰][玫瑰]

我 2020-10-15 10:56:18

群聊的聊天记录

安心自在:我昨天就是一种很平静的状态，没有什么情绪与欲望，不知道释放什么，怎么继续释放？ 安心自在:也感受到了对身体的控制与心的不完全放松 安心自在:这样就卡住了，是吗？ 风:嗯，控制，就卡住。不控制，就不卡住。就这么简单 风:但是，做到不控制，不是通过压抑你的想要控制... 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:59:12

控制，是卡住的唯一成分

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 10:59:21

@janaki&一休? 欢迎你的到来 我也来群两天， 以前都是自己释放 太感恩群主和风老师 保持了原汁原味的莱斯特释放法 简洁而威力无比，什么都不用添加

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:59:23

这个我准备记录在我的 gain book 里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:59:27

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 10:59:42

同感[强][强][强]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:59:51

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 10:59:51

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:00:05

这是我目前随着释放记录下来的领悟

janaki&一休(wxid_us3lsg2d18nl22) 2020-10-15 11:00:08

@在焉?[太阳][太阳][玫瑰][握手]

原始释放法学习群 2020-10-15 11:00:40

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 11:00:42

@风? [强][强][强]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 11:00:50

[表情]

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 11:03:22

释放了卡 情绪自然倾泻而出， 释放了卡 整个世界的感觉都被释放

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-15 11:03:29

好想跟你们一起闭关，走完这条路

然(dancing-moon) 2020-10-15 11:04:01

感觉空白，也是想要控制吗

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 11:04:40

释放是随时随地的 随时释放各种感觉 包括空白和对空白的想改变

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 11:05:35

整个世界就是你的感受，感受就是想要控制和认同[强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

我 2020-10-15 11:06:00

@风?是的，我在释放卡住的时候也发现这一点，就是想要控制，就卡了，其实我感觉就是整个的情绪欲望都是卡，一层层卡在堆叠，一起覆盖住了死亡恐惧

查看全文

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 11:06:17

每个情绪，几乎同时都伴随想压抑和抓取（想控制）

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 11:06:40

释放情绪，首先要释放卡

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:07:03

想要认同和想要生存（对死亡的恐惧）不会自动卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:07:17

它会立即发展一个想要控制来卡住它

我 2020-10-15 11:07:32

没有卡，这些情绪欲望，包括死亡恐惧会自然上浮离开，就是因为想要控制他们的欲望，卡住了他们

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:07:36

释放了这个它发展出来的想要控制，你就能直接面对它

我 2020-10-15 11:07:38

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:07:42

它就立即被释放了

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 11:07:51

[玫瑰]

原始释放法学习群 2020-10-15 11:08:20

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 11:08:27

[强][玫瑰]

我 2020-10-15 11:08:31

想要控制层层堆叠层层卡

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 11:08:54

想要就是一个细微的卡

我 2020-10-15 11:08:59

自己习惯性的想要控制一切的欲望，包括在释放的时候也自动去控制，去卡住

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 11:10:15

随着对卡看的越来越清楚， 就可以持续释放 有卡就不能持续

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:10:37

释放了想要控制，你就立刻感觉到一切尽在掌控（顺畅）

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 11:10:51

[强][强][强]正是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:10:53

释放了想要认同，你能立即感觉到爱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:11:06

释放了想要生存和安全，你就能感觉到安全

我 2020-10-15 11:11:19

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:11:19

用这个确认释放

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 11:11:22

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:11:23

这是第六步

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 11:11:47

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:12:01

六步骤是全部

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:12:14

莱斯特说过，take the six step

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 11:12:37

统称自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:12:38

把六步骤贯彻下去就好了，所有走到终点需要的东西都在六步骤里

然(dancing-moon) 2020-10-15 11:12:54

感觉空白，需要通过想象唤起这些感受吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:13:08

看你的阶段

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:13:18

如果你在学习释放的阶段，需要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:13:37

如果你已经会释放了，不需要

然(dancing-moon) 2020-10-15 11:14:14

明白了??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:14:32

释放想要改变空白

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:14:44

空白的感受就清晰了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:15:04

postgraduated way of releasing

然(dancing-moon) 2020-10-15 11:15:19

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]??????

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 11:16:44

[表情]

原始释放法学习群 2020-10-15 11:16:48

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-15 11:17:07

"宁静致远"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

雪(shirley1065747009) 2020-10-15 11:17:21

[表情]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 11:19:28

@风?我释放了认同，控制的欲望，现在感觉有控制和认同的欲望，但感受很浅，感受不到了，我接下来怎么做呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:21:15

嗯，你想要改变那个很浅的感觉吗？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 11:22:25

一旦出现怎么办就是想要控制了

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 11:23:17

@自在人生？认同和控制更加细微 相比之下情绪更加粗大， 可以从粗大的开始练习然后才能体会到认同和控制

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 11:23:22

感觉不到，看到外面有想控制的欲望，愤怒少了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:23:37

你想要感觉到吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:23:39

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 11:23:49

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:24:02

能觉察到这个想要感觉到吗？

原始释放法学习群 2020-10-15 11:24:04

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:24:08

这就是想要控制

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 11:25:34

哦，不问你我不知怎么释放了，感受不到感受，释放控制有效果吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:26:16

此刻你能觉察到这个想要控制吗？

我 2020-10-15 11:26:46

[憨笑][强]最佳引导

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 11:26:56

觉察不到，感觉很平静

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:27:05
你想要改变这个平静吗？
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 11:27:15
是的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:27:28
看看这个想要改变
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:27:32
它离开了吗？
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 11:27:55
没感觉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:28:16
你还想要控制这个释放过程吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:28:29
这时候有没有明显的想要控制？
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 11:28:32
是的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:28:43
只是保持觉察
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 11:28:50
不知道
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:29:20
嗯，你是不是想要控制这个不清晰？
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 11:29:23
我有同样感觉，认为感觉到位才能释放，不然释放不了，有控制自己一定要释放
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 11:29:33
是的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:29:48
看看这个想要控制，它离开了吗？
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 11:30:13
不清晰
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:30:22
好，再看看你的想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:30:34
你还有想要控制这个不清晰 ，对吗？
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 11:30:44
对
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:30:55
看看它，它被释放了吗？
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 11:31:20
不明显
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:31:35
嗯，你能看到这个不明显吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:31:49

你能看到你想要改变这个不明显的感受吗？

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 11:31:51

看不到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:32:03

你想要控制自己去看到吗？

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 11:32:14

有了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:32:24

嗯，它离开了吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:32:26

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 11:32:43

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:32:55

再看看，你还有更多的想要控制吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:33:01

允许它继续浮现出来

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 11:33:02

@风?真牛??

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-15 11:35:15

[强][强]

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 11:36:40

@风?风大师 我就是不能释放出来 怎么办呢 [流泪][尴尬] 什么话都问了 就是出不来心底里就是揪揪的不放心的感觉

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 11:36:41

我能感觉到群主的爱[哇]

查看全文

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 11:37:05

谢谢风，那天你给他们看引导，我后来自己也你的做了，感觉心里很平静，外面看不到愤怒了。心里有喜悦感，就不知怎么释放了，谢谢你@风?[抱拳][抱拳][抱拳]

美丽人生(wxid_uwle23r3v73821) 2020-10-15 11:37:54

昨晚情绪释放：被认可 感觉情绪在胸腹部之间满满的。 感到自己从小到大一直像个精神乞丐：随时求别人哪怕一丁点的认可。同时还时刻小心自己的言行，生怕失去那点认可，拼尽一切去守护和争取别人的认可。时时刻刻像个叫花子、守财奴，为此活得太累太累。 看到自己从小到大被植入的一个信念：你只有优秀的，被别人认可的，你才能活得开心，活得好。所以也就是有了动力，一直在努力去获得各种技能，各种方法，比如讨好别人、学习好，多赚钱，多学心理学，都是去让自己更好，去如何会赢得别人更多的的认可，认同。 自己开心喜悦原本只是一种感受，完全可以自我满足。却与被别人的认可关联起来，成为一种因果，莫名被它控制。而别人是否认可你也只是他们当时的一种情绪反应，当时各种条件俱备满足了他的需求就认可你而已。 一看清感受与被认可的这种关联后，觉得真是又可气又可笑，它居然像道道无形的绳索将自己捆绑了这么多年。看清后马上可以切断这种关联。顿时打了好嗝，排了好多气。感觉压在身体各个部位的一层厚厚的壳开始脱落掉。感觉好轻松。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:37:59

不客气

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:38:01

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:38:25

此刻你能注意到这个不放心的感觉吗？

查看全文

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 11:38:33

@风?风大师 我释放自己 怎么问都是不愿意

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 11:38:43

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:38:51

你想要控制它吗？

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 11:38:59

想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:39:03

觉察到想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:39:09

它离开了吗？

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 11:39:12

嗯

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 11:39:24

没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:39:28

再看看，你还想要控制现在这个感觉吗？

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 11:39:48

不知道

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:39:57

不清晰

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 11:40:07

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:40:10

你想要控制它变得清晰吗？

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 11:40:53

想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:41:14

它离开了吗？

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 11:41:31

还没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:41:34

再看看，你这个想要控制还有吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:41:47

只是允许自己觉察到

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 11:42:47

觉察到 还有

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 11:42:51

但是好多了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:43:15
嗯，你能允许剩下的想要控制被觉察到吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:43:22
看看它有没有被释放？
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 11:43:36
允许
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:44:07
嗯，它离开了吗？
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 11:44:08
嗯 好多了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:44:17
持续这个流程
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:44:23
直到你感觉自由
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 11:44:31
只是好多了
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 11:44:32
但是舒服多了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:44:48
嗯，所以还要继续释放
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 11:45:05
感谢??大师
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 11:45:05
感谢??[咖啡][玫瑰]
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 11:45:09
释放想要犯困睡觉怎么办
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 11:45:25
一到释放想要犯困睡觉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:45:33
你想要控制那个犯困的状况吗？
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 11:45:42
想啊
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 11:45:50
因为我想顺利释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:46:07
嗯，此刻你能觉察到这个想要控制吗？
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 11:46:17
我想改变那个卡住的状况[捂脸]
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 11:46:24
@风?感恩感恩
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:46:32
不客气
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 11:47:01

释放不了，气馁

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:47:26

你能感觉到这个气馁感吗？

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 11:47:49

察觉到我想释放的控制感，我要成功释放[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:48:02

嗯，你能觉察到吗？

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 11:48:19

察觉到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:48:37

它离开了吗？

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 11:49:36

好像好一点了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:49:53

嗯，你还有想要控制吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:50:00

允许自己觉察到剩余的想要控制

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 11:50:39

好像有种着急感

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:50:49

你想要改变它吗？

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 11:50:57

想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:51:04

看看这个想要改变，它离开了吗？

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 11:52:36

嗯，好像又感觉不明显了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:52:56

你想要改变这个不明显的感受吗？

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 11:53:41

不知道是释放掉了还是它又模糊起来了

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 11:54:45

有点空白，没有想法和感觉了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:54:59

那就是没释放掉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:55:12

你看看这个空白的感觉，你想要改变它吗？

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 11:56:10

好像没有很想改变它，有点犯困了

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 11:56:29

我是不是出现逃避了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:56:57

你觉得现在的感受舒服吗？

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 11:57:30
比刚才好
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:57:52
你想继续待在这个感受中，还是不想？
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 11:58:10
好像没有那么强迫自己
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 11:58:27
有感觉好像对自己放弃了[捂脸]
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 11:58:36
继续待在这个感受中是什么？@风?
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:58:54
想要维持这个状况
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:58:56
也是想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:59:03
想要控制有不同的表现方式
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:59:13
一个你不喜欢的东西，你想要改变
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:59:23
一个你喜欢的东西，你想要维持
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 11:59:33
attachment and aversion
初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 11:59:38
我想释放孩子生病时，我的焦虑和担心@风?
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:00:05
此刻你能感受到这个焦虑和担心吗？
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 12:00:11
@风?赞美谢谢你[强][玫瑰]
初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:00:15
能感受到
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 12:00:24
不知道回答不了[捂脸]问身体答案是摇头的
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:00:27
你想要控制吗？
初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:00:35
想控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:00:50
只是觉察到这个想要控制
初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:01:04
能察觉到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:01:21
它离开了吗？

初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:01:24
离开了很多
初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:01:27
但还有
初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:01:42
继续观察，又离开了一些
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:01:48
嗯，允许自己觉察到更多的想要控制
初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:02:17
还是有紧紧抓着，放不开的地方
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:02:18
允许它离开
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:02:34
你想要控制这个紧紧抓着的地方吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:02:40
你想要改变它吗？
初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:02:40
想
初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:02:43
想
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:03:18
觉察到这个想要改变
初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:03:26
觉察到了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:03:29
它离开了吗？
初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:03:33
离开了
初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:03:38
谢谢??
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:03:46
看看，你还想要改变这个状况吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:03:52
允许更多的想要改变
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:03:55
被觉察到
初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:03:57
还有
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:04:00
不客气
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:04:03
继续流程
初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:04:05

但是少了很多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:04:08

直到你释放完

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 12:04:08

就是这种感觉，想要控制，又想改变这种控制，难受

初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:04:16

好的

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:06:10

@风?风老师，释放可以消除业力吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:06:36

业力只是你的感受而已

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:06:43

莱斯特称之为程序

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:06:54

只在你的心智里

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:06:55

那有没有业力

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:07:24

我们平时的很多事情受不受它的影响

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:07:37

堕胎有没有业力@风

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 12:07:44

今天真幸运 大师亲自在线指导[玫瑰][抱拳]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:08:02

Lester: Karma is in the thought, not in the act. When you do something, it's the thought that's carried over in the subconscious that instigates the act next time. Eliminate subconscious thought and you eliminate future karma. It's the thought that carries over from lifetime to lifetime. So if you bring the thought up and you reverse it, karmically it's gone. 答：业力是在念头里，而非行动里。当你做什么时，无意识里的念头会唆使下一次行动。消除无意识念头，就是消除未来的业报。正是无意识念头贯穿了我们的生生世世。所以如果你能将念头拉上来并反转它，业力就能消除。

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:08:17

@风?吃饭是不是也是感受

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-15 12:08:19

第十二章 超越业力

我和莱斯特——与美国大师莱斯特的难忘交流 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:08:19

用莱斯特的原话回答你

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 12:09:01

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 12:09:18

太赞了

初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:09:25

请问我现在已经有很稳定的生活，但是我还想要更好的，是属于想要控制，还是想要认同呢？@风?

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:09:37

@风?心智没有消除之前，业力也是可以消除尽的，对吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:09:45

Id like to know a little more about how karma works and why it works. I'd like to know what puts it into effect; what starts the wheel. In your book, you mention that it's the thought. 问：我想多知道些业力是如何运作的，并且为什么会有业力。我想知道到底是什么让业力产生作用，是什么转动了轮子。你在书中说是因为念头。 Lester: The word "karma" is a Sanskrit word meaning action. Its general use means action and the reaction to the action. Other explanations are cause and effect; what you sow you reap; what you give out comes back to you. 答：业力一词在梵语中意为作用。通用的解释是作用以及对作用的反作用。其它解释有：因果报应；种瓜得瓜，种豆得豆；善有善报，恶有恶报。 Karma is initiated in thought. Thought is the cause and action is the effect. When we create a desire we want something. The desire initiates the thought of wanting something. Wanting something causes us to act to get that something. That something does not satisfy us and therefore we increase the desire. That goes on and on and on, and we become bound by desire, never able to satisfy it. If our desires were capable of being satisfied, we would have no desires, right? 业力由念头启动。念头是因，行动是果。当我们创造欲望时，我们会想要什么。欲望启动了想要什么的念头。想要什么又导致我们为了得到它而行动。得到之后我们并不感到满足，于是又创造新的欲望。周而复始地，我们陷在欲望中无法自拔，无法满足。如果欲望能让我们感到满足，我们应该不会再有欲望才对，不是吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:09:54

不是

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:10:03

业力就是作用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:10:27

心智的习惯就是业力，习惯性的思想就是你的世界

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:10:47

其实别人不能帮你判断你的基本欲望

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:11:18

你的想要控制都是为了想要认同而发展出来的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:11:29

而你想要认同都是为了作为一具身体而生存

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:11:38

@风?会什么会说有冤亲债主，堕胎婴灵

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:11:41

但是此刻你觉察到的，就是你要释放的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:12:13

你可以看看我翻译的莱斯特音频 the way 系列

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:12:22

这里面有讲到基本欲望

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:12:24

@风?为什么会不能心想事成

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:12:48

@风?看了，看不太透

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:12:55

每个单一的念头都会显化

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 12:13:12

@风?搜什么能找到呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:13:16

我用莱斯特原文

初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:13:26

好的，我觉得这三个欲望是混在一起的。比如我有了自己的别墅，但是我又喜欢上别的别墅。当我办了房贷，每个月就需要很辛苦的还房贷，如果不还，房子会被拍卖，所以这又变成了生存的需求

初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:13:40

我的这一个感受，同时有 3 个欲望

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 12:13:48

公众号吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:14:04

群主的公众号里有

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-15 12:14:10

风老师，我每次察觉到一股感受，比如想要控制，头脑马上就会浮现出一股概念，这时候，我就分不清感受和头脑的概念了..这时候就不知道释放什么，头脑甚至会提出一个问题，过去的感受已经成了记忆，未来的感受还没来，我要释放什么呢…… 然后就被困在头脑里了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:14:32

心智的唯一功能就是创造

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 12:14:38

大师和普通人不一样的就是能看到根 而我们都是浮在表面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:14:43

但是你被你的感受程序化了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:15:09

因此，你无法控制自己潜意识思想的惯性

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:15:10

心智是小我，假我，只能体验感受

查看全文

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-15 12:15:41

睡觉是不是压抑控制 感觉每次睡一觉醒来都倒退不少

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:16:36

@风?如果心智在群创造，为什么都是痛苦的剧本多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:16:41

你想要控制吗？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:17:16

因为你把它程式化了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:17:33

那些你不想看到的念头，你把它压抑到潜意识中

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-15 12:17:34

我表示看群里的聊天感觉很绕

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:17:46

@风?我怎么翻转呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:17:53

潜意识并不意味着不在运作，而是不去看

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-15 12:17:54

释放法就是绕来绕去？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:17:59

通过释放，就可以

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:18:35

通过释放，还是可以消除掉业力的，是吧

查看全文

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-15 12:18:35

想要，但是在回答想要，我会感觉到一种控制感，然后头脑飞快地将这个控制感概念化??

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:18:55

嗯，你是不是想要控制这个过程

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 12:19:10

我就看到一个重点释放想要控制，改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:19:20

业力只在你的心智里

查看全文

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 12:19:41

哈哈，请教下，身体不好，有很深的恐惧感，想要死亡的欲望咋释放？

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:19:48

@风?我胸口能量板结是什么原因呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:20:12

如果你觉察到死亡的恐惧，你就可以释放它

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:20:20

@风?可是我的心智和我形影不离啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:20:31

但覆盖在其上的有很多想要控制和认同

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 12:20:32

看到了，还是很深啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:20:52

你想要改变那个对死亡的恐惧吗？

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 12:21:05

是啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:21:06

会用释放法吗？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:21:21

释放掉你的感受，你就清除了一部分心智程序

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 12:21:26

特别想

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:21:31

@风?不会啊，风老师要亲自引导吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:21:32

你能觉察到这个想要改变吗？

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 12:21:42

能啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:22:00

它离开了吗？

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 12:22:21

是不是先要把前面两个欲望释放掉才容易释放掉想要死亡

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:22:32

嗯

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 12:22:32

没有离开，我喜欢控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:22:43

再看看，你还想要控制吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:22:55

只是觉察到它

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 12:23:07

还是想啊，我是控制狂

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:23:12

全部释放掉，比如到你这个能级，是不是已经没有心智了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:23:23

我还差很远

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:23:45

那你还有心智，还有业力

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:23:56

不过随着释放，心智会不断瓦解

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:24:01

这个能够体验到

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 12:24:27

那意思是先释放想要控制，想要改变死亡，想要活着的欲望了

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:24:45

瓦解了换成新的了，还是在减少啊

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:24:48

释放掉想要控制，你就不会再压抑着对死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:25:04

它就会浮现出来给你释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:25:17

被释放掉

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:25:29

莱斯特说，释放掉心智，剩下的就是无限存在

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:25:34

就这么简单

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:25:52

像情绪一样，完全没有了，再感受到的，是另一个

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 12:26:12

为什么？想要搞清楚就是控制

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 12:26:13

要多释放想要控制吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:26:20

心智不是别的，就是你感受和念头的集合

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 12:26:28

哦，明白了，想要控制的欲望感觉有时候没有其他明显

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 12:26:29

[强][玫瑰]

查看全文

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:26:32

我体验不到无限存在，你，他，她还是它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:26:34

想要控制、认同、安全（生存）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:26:42

三大欲望

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 12:26:45

要这么问才知道我要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:26:55

莱斯特有时候用对死亡的恐惧来说想要生存

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:27:02

是一个意思

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:27:13

想要改变，也是想要控制的一种

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:27:21

所以只要释放三个东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:27:41

想要控制、认同、想要生存（对死亡的恐惧）

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:27:44

业力是附在心智上的念头，情绪吗

查看全文

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 12:27:46

哦，那先释放我想要改变，想要改变身体状态的欲望吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:27:59

不是附在心智上

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:28:12

心智不是一个框

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 12:28:15

想要活着的欲望吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:28:22

心智就是念头和情绪的集合

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:28:35

念头和情绪释放了，就没有心智了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:29:07

最容易察觉到哪个就释放哪个

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 12:29:20

是不是直接释放完了想要死亡的欲望，其他回过头来，欲望会轻松多了？看到有人专门做想要安全的欲望释放一个月

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:29:24

你释放那个浮现到表面的，不管是想要控制和认同

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:29:28

喜悦平静接纳也是无用能量吗

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:29:47

释放完对死亡的恐惧，心智就被清除了

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 12:29:48

哦，容易看到的先释放

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:29:51

@风?和平和平和什么区别

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:29:51

彻底结束了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:30:07

因为它是所有感受的原因

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:30:13

所有感受都是生存程序

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:30:20

也就没有业力了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:30:57

用莱斯特的原话吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:31:00

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。但是我认为你们已经释放了足够多的想要被认同和想要控制，足以去向着对死亡的恐惧发起直接进攻。去做，持续去做，当你卡

住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。起初对它的一点小小的释放，会允许你移到那个能够辨别和意识到“对死亡的恐惧仅仅是一种感受”的状态，而你现在则是把它等同于实际的死亡，这就是为什么你不允许它出来。如果不将对死亡的恐惧等同于死亡本身，你就能让它出来，在大约一到两个星期就能获得自由。它努力地推动着自己，想要出来，想要离开，所以它是我们最为压抑的感受。你将压抑和把它保持在底部这项工作完成地极其漂亮。所以上一次我们第一次专注在对死亡的恐惧上做释放。我通常是会回避它的，因为多数人并不会很顺利地完成释放，而是会堵塞在这上面。但是我认为你们已经准备好了，如果你们像你们说的那样坚定，你们会去允许那些对死亡的恐惧的感受浮现，允许它们离开。你们注意到了“允许”这个词吗？这就是它发生的方式。你不再把它们维持在底下，你允许它浮现上来，以及离开。因为它也时时刻刻试图将自己推上来、推出去——每一个被压抑的感受都是这样。所以当你去做，这是非常轻松容易的，它们就像波浪一样浮现并离开，直到波浪停止，你也就完成了。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 12:31:30

[强]

查看全文

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 12:31:30

谢谢，那我就从想要死亡的欲望，想要控制的开始释放吧，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:31:42

学生：？通过一天天的释放，一刻接着一刻的释放，或者走捷径，去释放对死亡的恐惧。这是相当长的过程，是吗？ ？莱斯特：？释放想要认同和控制也是捷径，相比于通过释放所有在它们之下的情绪来说。 ？认同和控制。 ？当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然有想要认同和控制。 ？你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。这个就是控制。 ？但当你释放想要认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。接下来剩下的仅仅是想要认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。 ？当你走到那里时，你会非常容易地让对死亡的恐惧浮现。你到达了一个点，在那时，它会把自己推上来，推出去。你坐在那儿，完全地观看着它，它自己就会把自己排出去。 ？然后你会大笑，你的头脑被关闭了。那真是一个愚蠢的笑话，它在你的真我上玩耍，认为你是受限制的，但你从来不是。

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:31:46

生存程序怎么理解，我活着走过的人生不就是生存程序吗

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:32:20

我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:32:34

莱斯特这段话，就是解释为什么所有感受都是生存程序

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:32:42

@风?莱斯特的原话看不透

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:32:48

all feelings are survival programs

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 12:32:50

[强]谢谢

初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:33:18

对，我看莱斯特文集看不懂

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:33:35

终极自由之路是早期音频的集合

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:34:06

那个时候他还没有发明释放法，尝试了很多方式来教学，但没有什么大的用

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:34:27

@风?平和和和平是一个意思吗

初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:34:35

其实这些我很早就看过，但是没有太进心里去

初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:34:37

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:34:47

1975 年的时候，莱斯特先生得到了那个方法，并发现一次释放等于几个月冥想的效果

初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:34:49

2018 年[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:34:57

于是他就把释放法传了出来

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-15 12:35:05

@风?请问《THE WAY》音频系列是莱斯特在什么时候的分享?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:35:12

我现在翻译的是莱斯特发明释放法后的后期音频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:35:19

the way 是 1989 年

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:35:35

我不知道这两个词分别代表什么

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:35:59

后期音频，莱斯特只围绕释放法来教学

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:36:04

@风?平和是情绪表里最后的那个情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:36:18

而我翻译的另外一个视频就是 1992 年的释放法课程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:36:43

那时候莱斯特还在世，sedona institute 还是莱斯特本人的，课程是莱斯特自己设置的，没有被更改

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:36:47

@风?爱是在平和那个情绪里面的吗

初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:37:34

海尔修改了莱斯特的释放法，威力大减了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:37:38

后来海尔自己成立了一个释放法机构，拉里也成立了一个，还有其他学生的小众教学。 他们不能教的一样，所以都做了很多添加和更改。 但以我自己走过的弯路来看，这些添加和更改只会削弱释放法的威力

初夏(shirleyxwl) 2020-10-15 12:37:53

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:37:56

爱是接纳

查看全文

许宁超(wxid_iq2zzo4swl6w22) 2020-10-15 12:38:04

莱斯特讲课听着特别舒服

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:38:07

海尔是莱斯特亲传弟子，感觉威力还可以吧

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:38:21

嗯，看见莱斯特就觉得非常安心

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:38:27

平和比爱更高一个情绪

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:38:49

早期没有更改太多

查看全文

许宁超(wxid_iq2zzo4swl6w22) 2020-10-15 12:38:50

写丰盛之书的那个也是他的一个徒弟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:39:00

但是我长期关注海尔和拉里

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-15 12:39:00

@风?感谢翻译[强]

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:39:08

@风?感恩呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:39:11

他后来的分享已经和释放法基本无关了

我 2020-10-15 12:39:15

不是亲传的那种意思，，只是他学生中的一个，没有特殊性

查看全文

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:39:30

哦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:39:35

他油管上的视频

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:39:39

我只看释放法，别的其实不用管

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:39:54

研究莱斯特如何生活，如何行为才是最好的

Susan(lilijun344528) 2020-10-15 12:39:57

那丰盛之书还需要看吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:39:59

Stephen 也是莱斯特的一个学生

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:40:04

看看也无妨

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:40:16
反正我读了一遍跟着做了一遍，有效果的
朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:40:20
我们只吃猪肉，不管猪是怎么长大的，吃什么长大的
查看全文
Susan(lilijun344528) 2020-10-15 12:40:24
嗯嗯 谢谢
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:40:26
莱斯特释放法是精髓
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:40:28
他认为拉里和海尔改了方法，让威力降低，所以也出来教
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 12:40:36
你想用思维推导出真相，就是想要控制，这是做无用功
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:40:56
不过有好心人把 92 年的原版传到了油管上
我 2020-10-15 12:41:03
想要生存就是想要活着
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:41:08
因此我们可以直接用那个了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:41:10

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 12:41:11
我也是
查看全文
朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:41:13
都是相对的，
查看全文
Susan(lilijun344528) 2020-10-15 12:41:14
92 年原版？
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:41:16
莱斯特一直都在，可以在心里呼唤他给予你帮助
Susan(lilijun344528) 2020-10-15 12:41:28
全名叫什么
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 12:41:32
这是头脑的把戏，你要自觉
查看全文
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:41:46
他说过所有学习过释放法的学生会一直得到他的帮助，他的确也在做
朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:42:22
你现在就是在用头脑的小我和我我们说话啊
查看全文
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 12:42:31

哦，那请教看书应该咋看好？丰盛之书与释放法不看了吗？还是直接看翻译的视频？

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:42:48

有时候能直接在头脑中获得一句话的指引，有时候你随手翻开书看见的第一句话就是他的帮助

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:42:53

其实你直接看视频跟着做一遍就能掌握了

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:42:53

@Nothing[太阳]?你在争论下去，你就进入抗拒

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:43:01

释放法不需要看书

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:43:09

先看莱斯特自传

查看全文

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-15 12:43:24

如果没有尝过蜂蜜，想知道蜂蜜的味道，最好的方法就是亲自尝一口。但是头脑是不想尝，而是用思维去理解蜂蜜的味道

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 12:43:27

你是在试图说服我吗?

查看全文

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:43:28

了解莱斯特，然后再读释放法对新手很有用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:43:32

视频里面也基本没有理论讲解

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:43:38

只是不断引导学生做释放

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:43:43

要入就直接从创造者，也就是莱斯特那里学

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:43:44

你跟着做自然就会了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:43:52

会惊叹于这个方法的简洁和有效

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:43:55

他是发明者

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 12:44:08

太对了

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-15 12:44:09

"朝颜" 撤回了一条消息

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 12:44:10

好有智慧[强]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:44:12

接下来你可以听莱斯特对圣多纳毕业生讲的进阶课程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:44:17

也就是 the way 系列

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:44:30

他会给你一些走向自由的指引

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:44:38

你贯彻其中一个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:44:42

照着做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:44:47

持续释放

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:44:52

说服别人的小我，，我还没那个本事

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:44:54

这就可以了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 12:45:05

那你就别废话

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:45:19

自传写在 1972 年，那时候他还没有得到释放法

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 12:45:22

谢谢，我看书学了半年一直不得要领

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:45:26

因此可以做理论上的参考

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 12:45:28

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:45:33

你要去释放对我的评判

查看全文

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-15 12:45:52

圣多纳释放法 1992 年教学视频

查看全文

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 12:45:56

如果有能直达的方法那更好

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 12:46:07

公众号加了

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 12:46:15

我就没看过一页莱斯特的书[偷笑]

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:46:31

释放法就是直达方法

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:46:37

我在请教老师问题，挨你眼了，你要医治你的眼睛

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 12:46:53

你的别以为我看不出来，你不是想故意刁难风老师吗？

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 12:47:13

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 12:47:15

[表情]

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:47:26

哈哈哈哈哈[捂脸]别吵啦

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 12:47:26

@朝颜?你这点小伎俩还是省点吧

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:47:39

别急，这是一个释放的好机会。释放愤怒

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:47:51

释放完你会感觉你自由了，因为这是你的情绪

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:47:53

哦，你是我肚里的虫，或者你开了天眼，会内视，知道我想什么

查看全文

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:47:56

你创造你的情绪

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 12:48:10

@V?[强][握手]

查看全文

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:48:16

争论只会创造业力

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:48:40

业力的本质是能量，一种拉低你的能量。这些能量附着于念头和情绪里

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:48:48

@Nothing[太阳]?我让风老师难看，然后你来自找难看

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 12:49:06

[表情]

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:49:10

引起别人对你的关注

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:49:16

都不要说啦　先感觉一下自己的情绪

原始释放法学习群 2020-10-15 12:49:18

wxid_vpq9vqijspxa22: @我是无限?@风?，两位老师，昨天饮酒了，言语不周之处尽请谅解[握手]

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:49:57

咱们是情绪的主，教育一下它

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:50:14

@风?风老师，我这会有情绪了，可以帮我引导一下么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:50:22

我持续释放去了，那些智性问题其实没什么重要性

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:50:27

可以

查看全文

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 12:50:29

都别争了 咱们听听老师的指教[抱拳] 好容易老师有时间

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:50:41

你现在的感受激起了你的想要控制还是想要认同?

我 2020-10-15 12:50:44

释放想要改变的欲望，和想要被认同的欲望

查看全文

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:52:21

被人欺负了

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-15 12:52:37

wxid_vpq9vqijspxa22: 感觉@o?说的对，所有的背后都是源头的爱[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:52:47

能感觉到想要控制或者认同吗?

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:53:11

被误解的委屈

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:53:33

只是觉察这个想要认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:53:45

看看它离开了吗?

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-15 12:53:57

真理是不妥協的，而且威脅小我維護的我的面子、認同等等，但真正放下心會空閒和輕鬆，殊途同歸，萬法歸一，化限去執念

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 12:54:10

[坏笑][坏笑]发现了吧

查看全文

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:54:18

没有，肚子鼓起来了

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 12:54:41

不仅要知道，还要感受到

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-15 12:54:47

@风?感恩分享[抱拳]不断鼓舞我，更加坚定地去释放。发现每天都有进一步的觉察，有些甚至无法言明。

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:55:06

写下那些收获

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 12:55:06

@风?我昨天晚上成功释放了饥饿

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 12:55:07

如果你能从每一件事中感受到本源的爱，你就很快获得自由了[坏笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:55:08

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:55:16

想象一根管子插进去把气抽出来

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:55:21

它会支持你走向自由

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 12:55:31

看见黑气呗抽出来

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 12:55:32

本来非常非常想吃东西，饿的不行了，一释放它最后真的走了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 12:55:43

@风?但我释放不了疼痛

a 智贤(q133325999) 2020-10-15 12:55:43

@风?[强][强][强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 12:55:47

为什么？

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 12:55:52

请教风老师

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 12:55:56

群聊的聊天记录

xuxu：群主是大护法哈[耶] xuxu：也护持我们每一个人[耶]耶耶耶 麦子：@o?释放对权威的恐惧 xuxu：哈哈哈 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:55:59

这很正常

原始释放法学习群 2020-10-15 12:56:08

wxid_vpq9vqijspxa22：释放到最后如如不动是正常的，莱老爷子当时也闭关了一段时间，开悟者只靠冥想对人类潜意识的帮助，就可达到普通人的几万倍[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:56:11

释放饥饿感和困倦感很正常

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-15 12:56:19

[表情]

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-15 12:56:20

[表情]

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-15 12:56:20

[表情]

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-15 12:56:20

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:56:29

尤其是你释放了对它的想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:56:36

饥饿感就会消散

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 12:56:37

那到底怎么解决疼痛呢？

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 12:56:37

@风?老师救我[流泪]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:56:50

疼痛也是一样的

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-15 12:56:52

释放法独一无二的特征 1、释放法是唯一能够确保你从根源上消除压力的方法。与那些试着去控制、逃避、或者对抗压力的症状与效果的方法截然相反的是，释放法让你去感受压力。 2、释放法让人自我增能，帮助人自立自强，而不是让人对咨询师、训练者、或者其他外在的权威人士产生依赖。 3、释放法随时随地都能发挥作用，在你生活或职场的方方面面。 4、释放法的结果是随时间而增长的。消除压力的效果是累加的。你越是频繁地使用这个方法，你创造行为上的积极变化以及应付困境的能力也就越强，事情也会变得更加容易。 5、这个令人兴奋而有所启发的课程将帮助你—— ※将自己从阻碍自己拥有生命中一切值得拥有的东西的恐惧中解放出来 ※让自己摆脱那些阻碍你的失败习惯，比如说拖延症 ※发现满足的真正内涵以及如何获取它 ※轻而易举地在任何你想要的时候感受到爱 ※学习如何去相信自己 ※不再忧虑重重，自欺欺人 ※从更高级的自我中接收答案，而不是被陈词滥调或苦思不得所折磨 ※不再自我否定 ※扫除岁月遗留下的困惑 ※拥有丰盛的健康、快乐、和财富 ※毫不费力地完全掌控自己的人生 ——摘自《丰盛之书》

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-15 12:57:03

丰盛之书 全部中文完整版.doc

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-15 12:57:07

wxid_vpq9vqijspxa22: 所以我们不太看到开悟的人[呲牙]一切皆完美，无需去改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:57:13

疼痛是情绪在身体中的表达

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:57:32

towards to death

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:57:51

莱斯特说，物理疼痛其实指向的是死亡

原始释放法学习群 2020-10-15 12:58:26

wxid_vpq9vqijspxa22: 许多高维生命和外星人都在看着地球人类毕业呢，三级到四级[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:58:29

如果你不释放它，你是在表达在身体上

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:59:06

实际上，按照莱斯特的说法，我们才是高阶课堂，他们是低阶

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:59:08

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 12:59:15

@风?感谢有你[爱心]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 12:59:33

都是道听途说

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 12:59:38

物理疼痛指的是什么

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 12:59:46

身体疼痛

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-15 12:59:51

当你想要什么的时候，可以问问自己，我想要这个，是基于什么原因呢，是想要满足自己哪种需要呢，想要安全，想要控制，想要认同？ 分不清楚也没关系，可以问问自己，我想到这件事情，是什么感觉呢。是很渴望但是感觉希望的，是纠结的，还是兴奋，喜悦的。 通常来讲，兴奋的，喜悦的，就是你真的特别想要的，并且会很容易实现。 如果不是，那就不太容易实现，所以这时候其实只要释放就好了，当你不断的释放那个感觉，那个不舒服的感觉，一次充分的释放，你自然会有新的体会，觉得自己确实需要，或者其实自己并不需要。 假如不愿意做释放，那么其实也可以去尝试获得，但是想想假如我得不到什么感觉，我永远得不到什么感觉，提前有个准备，我可能得不到的准备，这样，对于最糟糕的结果也就可以接受了。 其实在一开始，你并不能真的确定什么是自己真正想要的，因为内在的情绪垃圾太多，干扰太多。 所以也可以想想，什么是我不要的，不要的反面，就是我要的。 至于是否可以获得，那就自己做个实验咯，释放想要但得不到的感觉，当变得不介意，看看会不会获得喽~

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-15 13:00:08

谢谢

查看全文

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-15 13:00:20

为什么呀为什么呀[奸笑]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:00:46

因为困难越多，修炼越难

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:00:49

这个我用莱斯特自传来回答你

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:00:55

看看就行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:00:57

There are different grades of schoolrooms for different planets. This one is a postgraduate course. It is of the most difficult, and therefore affords the greatest growth. All of us who are here are advanced souls-advanced in that we have chosen an extremely difficult place of abode. We wanted a higher course, a tougher one, and we've got it! 在不同的星球上有著不同級別的教室，這一個是大學畢業後的課程(postgraduate course)。這一個是最困難的，也因此能獲得最偉大的成長。所有在這裏的我們，都是進階的靈魂(advanced souls)--進階在我們選擇了一個極端艱困的地方來落戶。我們想要一個更高級的課程，艱難一點的，然後我們如願以償了！ ?~

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:01:19

越困难，越高级

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:01:20

能突破越大的困难就越需要更强的能量

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:01:44

一旦突破[机智]你就厉害了

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-15 13:01:56

[表情]

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-15 13:01:57

[表情]

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-15 13:02:05

无拘无束

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:02:11

选游戏选了 hard 困难等级，练出来就是大神了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:02:14

[坏笑][坏笑][坏笑]

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-15 13:02:24

@风?好的，我接下来释放后试着去写下来[抱拳]

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-15 13:02:53

wxid_vpq9vqijspxa22: @o?，其实我也早了解到一切背后都是爱，也在群里说过，你是第一个我听到这么说的人[呲牙]亲亲

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-15 13:03:11

我觉得刚才风老师发的让我想明白了一些东西，我们老是执着于小我业力轮回，头脑什么的，其实根本就没用

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:03:13

[坏笑]

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-15 13:03:15

我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:03:37

一切都是我们投胎前为自己设置好，让我们自己来突破的

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-15 13:03:46

这段话都讲的明明白白的了，人类想生存衍生出了认同和控制，这就解释完了呀

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:03:47

就是自己选的功课

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:03:52

跪着也要做完啊

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 13:03:56

@o?昨天下午的聊天记录是你做的吗[抱拳]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:04:03

??

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:04:11

哪个？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:04:20

嗯，莱斯特讲的十分简洁了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:04:23

清晰有力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:04:36

我们不需要在其中混杂任何其他概念

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 13:04:36

群聊的聊天记录

xuxu：群主是大护法哈[耶] xuxu：也护持我们每一个人[耶]耶耶耶 麦子：@o?释放对权威的恐惧 xuxu：哈哈哈 查看全文

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 13:04:47

@o?这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:04:48

他所用的是日常英语

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:04:54

很少使用灵修词汇

原始释放法学习群 2020-10-15 13:05:16

wxid_vpq9vqijspxa22：@o?，说的很对，不过不是 hard，就像乒乓球：简单，一般，困难，地狱，中国[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:05:18

因此现代人能通过这些话语和他的体验有一个很直接的接触

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:05:37

莱斯特后期的教导很简单：去释放吧，贯彻六步骤，你就自由了。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:05:48

xuxu 是我[奸笑]

查看全文

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 13:05:58

@o?

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-15 13:06:01

[强]

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 13:06:02

[强][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:06:05

形而上学的讨论是无益的，因为心智永远无法想象无限存在

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:06:19

不要做概念的游戏

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:06:29

去通过释放，实际体验到自由

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 13:06:30

@o?真棒?? 把今天的也做出来吧[抱拳][咖啡][玫瑰]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:07:18

今天你们聊了好多啊??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:07:26

我继续闭关释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:07:36

回见

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:07:38

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:07:40

加油

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-15 13:07:41
感谢老师的分享
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 13:07:48
感谢有你[爱心]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:08:14
[表情]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:08:22
给风老师比心
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:08:29
[表情]
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-15 13:09:31
[表情]
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 13:10:11
[表情]
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 13:10:20
[表情]
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 13:10:34
感谢??风大师
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 13:10:42
@风?感恩，感谢[爱心][爱心][爱心]
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-15 13:11:32
其实我还有一个问题没有问，想要释放认同是想要控制，然后释放相要控制认同，第二个想要释放很模糊，把它释放完之后，还需要释放第一个吗，如果找不到第一个的感觉的话
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:11:59
不要叫大师，我还差得远
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:12:02

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:12:17
一直释放
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:12:31
你释放了之后，当下的感受是什么
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:12:38
它是想要控制还是想要认同？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:12:45
继续释放
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-15 13:12:48
不想要控制了
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-15 13:12:56
但是那种想要认同的感觉找不到了
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-15 13:13:03
要把它抓回来再释放吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:13:04

你想要找到吗？

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-15 13:13:10

安全

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-15 13:13:11

想要

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-15 13:13:15

[微笑][微笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:13:16

这是不是想要控制？

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-15 13:13:22

我是想要安全

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-15 13:13:23

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:13:28

嗯，释放它

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-15 13:13:41

想请教一个有点简单的问题，释放的时候会有什么反应吗，比如打嗝之类@风

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-15 13:13:53

当你想要什么的时候，可以问问自己，我想要这个，是基于什么原因呢，是想要满足自己哪种需要呢，想要安全，想要控制，想要认同？ 分不清楚也没关系，可以问问自己，我想到这件事情，是什么感觉呢。是很渴望但是感觉希望的，是纠结的，还是兴奋，喜悦的。 通常来讲，兴奋的，喜悦的，就是你真的特别想要的，并且会很容易实现。 如果不是，那就不太容易实现，所以这时候其实只要释放就好了，当你不断的释放那个感觉，那个不舒服的感觉，一次充分的释放，你自然会有新的体会，觉得自己确实需要，或者其实自己并不需要。 假如不愿意做释放，那么其实也可以去尝试获得，但是想想假如我得不到什么感觉，我永远得不到什么感觉，提前有个准备，我可能得不到的准备，这样，对于最糟糕的结果也就可以接受了。 其实在一开始，你并不能真的确定什么是自己真正想要的，因为内在的情绪垃圾太多，干扰太多。 所以也可以想想，什么是我不要的，不要的反面，就是我要的。 至于是否可以获得，那就自己做个实验咯，释放想要但得不到的感觉，当变得不介意，看看会不会获得喽~

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-15 13:13:58

我懂了，一直释放最上面的想要控制

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 13:13:58

疼痛怎么释放？@风?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:14:07

我个人做释放没有打嗝之类的反应

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:14:26

释放的体验是你的情绪消散

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:14:40

伴随着能量离开和轻松愉悦的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:14:54

它会使你的情绪 move up

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 13:15:00

我打嗝

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:15:04

打嗝是胃部情绪的积压

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-15 13:15:06

我一释放起来打嗝不断，累的不行　这是方法不对吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:15:12

情绪积压在胃部

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:15:15

你想要改变疼痛吗？

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:15:18

打嗝也是在释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:15:23

是的，方法不对

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:15:32

释放感觉累，就是方法不对

janaki&一休(wxid_us3lsg2d18nl22) 2020-10-15 13:15:33

@[爱心]幸福猫咪[爱心]?我也打嗝[呲牙][呲牙][握手][握手]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:15:54

我也打

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-15 13:15:57

打嗝打的太多了累的不行

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 13:15:59

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 13:16:06

赞美，群里一直都有说什么打嗝放屁，我还以为是我有问题??

查看全文

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-15 13:16:13

所以都影响持续释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:16:13

我从 2017 年就开始打嗝

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-15 13:16:20

@风?蟹蟹雷

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-15 13:16:22

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:16:30

是因为身体敏感，感觉到了地球的能量提升

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:16:31

你们可能太关注身体感受了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:16:37

形成了潜在的压抑

janaki&一休(wxid_us3lsg2d18nl22) 2020-10-15 13:16:42

但是，打完嗝很舒服，多年的胃病好很多了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:16:49

因为累本身是想要控制造成的

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 13:16:52

当然想

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:17:07

嗯，你能觉察到那个想要改变吗？

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-15 13:17:10

是，一直打不停[捂脸]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:17:17

我的中医老师，开始站桩后也是不停打嗝

查看全文

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 13:17:21

如果不想改变了，那不就是让他一直疼吗？

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 13:17:26

能察觉到

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:17:29

就是正能量把负能量催出来的表现

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 13:17:32

它来自想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:17:37

你能放它离开吗？

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 13:17:39

我一个嗝一个屁都跟释放法没毛的关系[偷笑]

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 13:17:40

我看到他的动机了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 13:17:42

他离开了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:17:49

嗯，持续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:18:02

想要改变=不能改变

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:18:11

想要改变被释放，你会发现它自动改变了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-15 13:18:22

就像一个在公交车上想偷我手机的小偷，一看到他的动机，它就慌不择路的逃跑了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:18:26

总的来说就是能量提升，把过去积压的负能量排出来

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:18:26

想要控制被释放，你立即就能掌控了

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-15 13:21:09

想要改变和想要控制是不是就像系着气球的那个绳子，它没了情绪自然就流出去了啊。

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-15 13:22:07

打的时候挺舒服的，可是打的太多了累啊，有时候吐了[捂脸]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:22:38

那个打出来的气体很冰冷、很寒。也就是中医说的寒气

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:22:46

是从你的灵体上催出来的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:23:21

这就是让我们心理和身体变得不健康的负能量

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:23:54

我去持续释放了。 任何问题，都可以在六步骤中解决。 没有人解答释放法的疑问时，可以参照六步骤。 加油

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-15 13:23:56

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-15 13:24:09

[表情]

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-15 13:24:12

[表情]

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 13:24:16

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:24:35

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 13:24:53

加油

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-15 13:25:10

一起加油

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:25:43

十五天！十五天！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:25:45

耶耶耶

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:25:48

[耶][耶][耶]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:25:54

[表情]

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 13:29:08

你们说的啥 15 天？

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 13:29:15

谢谢风

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:29:38

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 13:29:57

我们群讨论的好直接啊，都是要点

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 13:30:17

15 天释放一个欲望吗？

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 13:30:23

前面没看到

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:30:26

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 13:30:50

哇，你们来的早啊

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 13:31:35

[呲牙]

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 13:31:55

谢谢，按六步骤 15 天一个欲望

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 13:33:59

@o?你应该了解量子催眠对吧

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 13:34:26

大概是从多洛莉丝那里过来的[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:34:55

[坏笑]我会很多种催眠

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:35:36

我学啥都快[耶]耶耶耶

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 13:39:54

一种就够用了

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 13:40:11

量催跟其他的不一样，不需要其他的知识啦

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:40:32

每一种都很好[好的]我不挑食

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-15 13:41:22

@我是无限?刚刚爬楼看了一下聊天 感恩群主的大爱

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:42:11

每一种都是本源的爱[色][色][色]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:42:16

我都要

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:42:18

耶耶耶

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:42:37

既然本源都给我送到我面前了，为什么不要呢

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:42:41

[奸笑]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 13:43:26

@o?清醒催眠

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:43:38

好了不说了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:43:47

一会群主要踢人了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:43:49

??????

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 13:43:52

一瞬间把人催眠是怎么做的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 13:44:03

说一下吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:44:09

私聊

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-15 13:50:28

像我这样的新手也能十五天吗？[发呆]

原始释放法学习群 2020-10-15 13:51:56

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-15 13:52:55

@V?，你是说西部世界的多洛莉丝？

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-15 13:53:36

wxid_vpq9vqijspxa22: @o?有机会给我催催眠，我要享受一下[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 13:54:22

小心飞机票[偷笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:54:38

根据自身情况选择[呲牙]不要信我吹牛啊

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:54:43

顺其自然

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:54:58

有时候也会欲速则不达

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:55:16

所以，根据自身情况来，稳扎稳打

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:55:20

最稳妥哈

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:55:42

十五天，只是一个鼓励

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:55:55

是让大家明白我们是无限可能

原始释放法学习群 2020-10-15 13:56:10

wxid_vpq9vqijspxa22: @o?，你真的是认证催眠师吗？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:56:17

有自信，做啥都容易的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:56:22

自信很重要

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:57:16

所以我相信，释放法可以很快帮我实现，哪怕不是十五天，三个月也不错呀[坏笑][坏笑][坏笑]

原始释放法学习群 2020-10-15 13:57:23

wxid_vpq9vqijspxa22: 你和我的理念很像，而且这些理念都是我修行过程中产生的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 13:57:32

感觉你好天真。@o

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:57:42

不着急。一着急则入幻

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:58:08

因为我是本源啊[坏笑]本源天真，没有恐惧

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 13:58:51

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 13:59:00

[表情]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 14:00:24

本源天真无邪

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 14:00:46

我们都是本源啊。我们是无限可能[耶]耶耶耶

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 14:00:50

[表情]

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 14:06:14

催眠师多洛莉丝这个人

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-15 14:15:39

wxid_vpq9vqijspxa22: 当然想要自由大于一切是首要的，这样才能和本源合一[呲牙]

原始释放法学习群 2020-10-15 14:18:41

wxid_vpq9vqijspxa22: 不知道催眠我醒来还记得这些吗，如果不记得那不干

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 14:19:15

我就一直想要自由啊[奸笑]看我微信签名

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-15 14:23:36

@我是无限?@o?负面念头和情绪像毒品一样的很难戒掉，真想一刀砍掉这叨叨叨不断的思绪

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-15 14:25:22

从此以后要好好“自私”的先满足自己的需要，过去都是讨好别人，别人的需要比自己重要，这种牺牲委屈的感受真的是痛苦万分！

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-15 14:26:23

我想请教一下各位老师们，释放法和零极限有什么相同的地方谢谢??

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 15:01:05

@以琳?跟你分享一下我对两种方法的感受。在我用零极限四句话清理了半年后，集中念，随时念，清理了很多与人的关系，与金钱的关系，收获很多，我遇到了释放法，当时不太想再学一种新方法。一次我在洗碗，我随便跟着释放法的引导问问句，“你允许自己有钱吗？”，“不，我不允许”强烈的情绪伴随着泪水一下子喷涌而出，我明白了原来是自己潜意识把钱拒绝了。我当时就觉得释放法的威力太大了，挖出了这么深的潜意识。而且零极限一直说要清理好几世，释放法说只需要几个月或几年。我就放弃了零极限，转向了释放法。这只是我个人的经验，供你参考。

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-15 15:02:54

@赵家曼?[强][强]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 15:04:28

@小树苗?我们又在这里相遇了，还有在焉姐姐[拥抱]

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 15:04:59

[表情]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 15:05:42

@在焉?我的软膏快没了，到时候再找你

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 15:06:06

@赵家曼? 好的亲爱的

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 15:06:11

[表情]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 15:06:21

你一进群我就看到了[呲牙]

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 15:06:33

[表情]

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 15:07:30

很多老朋友还会陆续进来

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-15 15:08:16

@赵家曼?@在焉?[呲牙][呲牙]

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-15 15:08:50

[呲牙]

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-15 15:17:25

@赵家曼?谢谢老师的分享??

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 15:19:06

@以琳?这里风是带领大家的老师，我们都是一起释放的小伙伴[呲牙]

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-15 15:19:48

只要是给我指导的都是老师??

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 15:20:32

@以琳?我们一起好好释放，越释放越自由[拥抱]

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-15 15:20:50

谢谢[拥抱]

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-15 15:30:22

请问大家，学习释放法的书都是在 tb 上买吗?

起航(wxid_zi3ua6ldcs5622) 2020-10-15 15:39:29

@V?@麦子?每个人爱自己是应该的，但在爱自己的同时也要付出爱，你付出爱才能收获爱，在你为别人付出的时候不要有回报心理，如果有回报心理没有得到回报你会很失落。做到只管耕耘不管收获，你的心情是愉悦的，你也会得到别人的爱。爱出者爱返。

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-15 15:46:28

wxid_vpq9vqijspxa22: @麦子?，实际上那些负面念头就是业力，从大我的角度来说任何念头都无对错，不是真的要显化。这些念头其实是对你的提醒，让你每时每刻别忘了踏上觉醒之路，去不停释放，人生的真正目的是认识到自己是无限自由的大我，从这个角度来说它是不是也是爱呢[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-15 15:46:59

[OK]

起航(wxid_zi3ua6ldcs5622) 2020-10-15 16:11:17

@佩佩?说得对[强]如果到了大我的境界，不仅是爱，而且是没有疆界的爱，是无穷无限的爱。只有得道者才能做到大爱无疆。

徐红(wxid_aojpyz8npaz322) 2020-10-15 16:15:11

释放法对饮食有要求吗？

原始释放法学习群 2020-10-15 16:15:45

wxid_vpq9vqijspxa22: 释放的目的也是如此，能达到此境界，心灵转向到爱的过程完成，不用再释放了，因为对任何东西都理解了，永恒的平静和爱，大我是如此完美[呲牙]要吗一直去释放，释放到死吗？

起航(wxid_zi3ua6ldcs5622) 2020-10-15 16:26:27

@佩佩?[强] 说得很有道理！

起航(wxid_zi3ua6ldcs5622) 2020-10-15 16:27:49

内心真正改变了，时刻保持正向能量，就没有那么多的情绪了

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-15 16:32:41

莱斯特告诉过弟子不要吃肉

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-15 16:33:36

开悟的人都会吃素

绾绾？？(moziyi-1111) 2020-10-15 16:35:31

吃素是自然而然就开始吃了

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-15 16:36:48

我不懂得释放

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-15 16:39:56

我喜欢爬山看风景，爬山运动回来所有负面情绪通通消融，内心只有平和喜悦

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-15 16:46:20

第八章 只有两个“不要”

我和莱斯特——与美国大师莱斯特的难忘交流 查看全文

徐红(wxid_aojpyz8npaz322) 2020-10-15 17:01:04

谢谢各位同修，谢谢@RainForest?[玫瑰][玫瑰][抱拳][抱拳]

在了 是了(wxid_3im8a1hycrfd21) 2020-10-15 17:01:10

运动的时候注意力拉到了身体上 暂时放下了念头

查看全文

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-15 17:03:16

@在了 是了?你是不是学过戴树增老师的课程

在了 是了(wxid_3im8a1hycrfd21) 2020-10-15 17:04:44

没有学习很多 这个群还是练习释放法吧

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-15 17:12:29

@在了 是了?不懂的释放

临海听风(wxid_blq9ac9jsdee22) 2020-10-15 17:19:23

我在和人相处中总觉得别人看我不好，对我有意见，因为我自己做的不好，我先确定我自己做的不好，我自己做的差极了，但是我还是不想满足对方的需求，所以对方就对我有意见。我在和对方较着一股劲儿。每每和人相处都是这样的。就感觉到对方在蓄意的对付我。这种情况怎么释放？

Gavin(wxid_qlh2auq63p6212) 2020-10-15 17:22:20

我也偶尔有这种杠的劲儿，回想了下，次数很少，同求释放[呲牙]

我 2020-10-15 17:24:25

释放想要改变对方的欲望

原始释放法学习群 2020-10-15 17:49:47

"七七??自由自在游的??"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-15 17:53:26

wxid_vpq9vqijspxa22: 还有一点，群主我们建这个群的目的就是博采众长，去讨论释放解脱的方法，莱斯特也只是一个人，他不是神，针对每个人肯定有不同的开悟方法，不用象神一样膜拜他，相信你从我们的回答中也会有很多体悟[呲牙]莱斯特笑了，我感觉到

我 2020-10-15 17:54:03

@佩佩 你又喝多了？

原始释放法学习群 2020-10-15 17:54:17

wxid_vpq9vqijspxa22: 是的，谢谢你

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 17:54:19

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 17:54:29

[表情]

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-15 17:55:08

[呲牙]

原始释放法学习群 2020-10-15 17:55:27

wxid_vpq9vqijspxa22: 打我吧，去说事实和真相也没什么不好[呲牙]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 17:55:43

[表情]

原始释放法学习群 2020-10-15 17:57:55

wxid_vpq9vqijspxa22: 抽吧，那就是我[呲牙]

我 2020-10-15 17:58:28

你要是不想学释放法来着干嘛...

原始释放法学习群 2020-10-15 17:58:36

wxid_vpq9vqijspxa22: 喝酒就是错的？来讨论一下喽[呲牙]

原始释放法学习群 2020-10-15 17:59:25

wxid_vpq9vqijspxa22: 为了督促你，指出你没看到的地方，ok？

我 2020-10-15 17:59:31

兄弟，你这情况，还是戒酒好

原始释放法学习群 2020-10-15 17:59:42

wxid_vpq9vqijspxa22: 你在抗拒，我看到了

我 2020-10-15 17:59:42

一喝酒就没边

原始释放法学习群 2020-10-15 18:00:20

wxid_vpq9vqijspxa22: 你对酒的评判没消除

端茶倒水扫地做饭(toyland2012) 2020-10-15 18:00:33

跟酒没关系

端茶倒水扫地做饭(toyland2012) 2020-10-15 18:00:40

这是释放法群

端茶倒水扫地做饭(toyland2012) 2020-10-15 18:00:46

别的方法这里不用

原始释放法学习群 2020-10-15 18:01:46

wxid_vpq9vqijspxa22: 不用那就是对其他方法的执，你看到了吗[呲牙]

端茶倒水扫地做饭(toyland2012) 2020-10-15 18:02:26

看群名

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 18:02:28

催眠师-xuxu 和张芾的聊天记录

张芾：你是针对目标做释放，还是直接释放欲望 催眠师-xuxu：我昨晚是先释放想要认同的事件 催眠师-xuxu：就是把我脑子里记得的这一世里所有跟想要认同的事件都提出来，放到一起，然后最后问三个问句，释放掉 催眠师-xuxu：就是，比如，我先挖掘大学时想要认同的事件，挖出来，绑在一起，释放十来分钟 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 18:02:56

刚刚和群友聊我昨晚的释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 18:03:20

也不知道这样释放对不对。不过昨晚身体确实有感觉

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 18:04:58

你只是催眠看着过去发生的事情也有感觉啊

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 18:05:36

嗯，尽量回到当时那种感觉吧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 18:05:54

回不到的也先塞进去

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 18:06:04

不管释放成不成功，放了再说

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-15 18:06:07

@佩佩?每个群有建群的目的，进来后要按这里游戏规则玩，这是理解和尊重。同时我觉得客观说你说的也对，殊途同归，最终也是放下再放下，每个人可能受用和侧重点，比如当下的力量侧重当下，你可以私下选择不同

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 18:07:32

只是把过去发生的事情回忆释放也只是释放了一部分，但这一部分也能释放不少，潜意识里多的是

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 18:07:47

真的要去看

a 智贤(q133325999) 2020-10-15 18:08:58

@大道至簡?[强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 18:11:39

好[强]是不是回忆的事件?的感觉?的欲望，会释放多一点

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 18:16:19

也不是，过去的事件带给你的感觉和情绪释放干净后，你再看那些事情会很平静，释放不出来什么，但不是这种情绪就彻底没了，也有，会轻了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 18:24:34

哦哦

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 18:24:43

那那些剩下的不好释放对吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 18:25:17

或者说，统统多释放几遍。到时候又释放一遍

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 18:25:19

[坏笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 18:25:35

再来一次

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 18:25:57

不好释放的时候是卡住的时候，你刚开始，情绪多的是，自己往外冒

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 18:26:42

哦哦

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 18:26:43

好

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 18:26:45

懂了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 18:26:47

[坏笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 18:27:19

表面情绪释放的差不多时，好像平静了，就是模糊的时候不太好释放，个人感觉，高手照样释放的溜溜的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 18:27:36

[表情]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 18:38:04

@慧轩???你都怎么做释放？就坐那感受情绪吗

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-15 18:44:41

@自在人生?我释放法还没入门，和你们一样，半斤八两[捂脸]

原始释放法学习群 2020-10-15 18:44:45

wxid_vpq9vqijspxa22: 群主，说说你建群的目的[呲牙]单纯的只是释放法吗？应该看看那些大众的想法，为群里新入者指明一个方向，或者让释放法的修行人能更进一步，所有人类潜意识的提升才是真正的提升，而不是你自己在那里膜拜释放法，不和规范就踢，你达到上帝的标准了？m79 星球需要你的改变，谢谢

原始释放法学习群 2020-10-15 18:45:30

wxid_vpq9vqijspxa22: 我说的有点激进了，试试如此

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 18:45:49

@慧轩???[捂脸]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 18:52:43

[表情]

端茶倒水扫地做饭(toyland2012) 2020-10-15 18:53:46

我现在释放不下去，释放一会就睡着了[捂脸]

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-15 18:54:25

睡觉也是释放

a 智贤(q133325999) 2020-10-15 18:54:46

群友“风”的持续释放的感悟：掉出身体的体验，身体溢出强大能量，觉察世界只是生存程序，触碰到死亡恐惧的体验，以及持续释放的方法

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 19:00:15

@toyland2012?我也是

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 19:01:27

赞美[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

查看全文

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-15 19:11:14

记得风说释放了六年了

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 19:12:29

有人想要测天赋吗。我可以解读一下

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 19:13:09

来吧

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 19:13:23

你几月生日

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 19:13:29

阳历的

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 19:13:34

年月日

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-15 19:13:47

我也要[嘿哈][嘿哈]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 19:13:52

这个八字不能公布的

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 19:14:19

不用八字

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 19:14:27

只用阳历生日

JianWang(wangjian963587) 2020-10-15 19:14:47

@风?欢迎来闭关。[鼓掌][鼓掌][鼓掌]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-15 19:16:04

1991.6 19

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-15 19:17:01

@我是无限?大大，释放想要被认同的时候，开始的时候问自己愿不愿意释放是愿意的，但是释放不掉，多问几遍就感觉心气放松了，想要被认同的感觉就没有那么强烈了，这种感觉到底是模糊了还是释放掉了呀[旺柴]

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 19:17:14

你加我把解读的发给你

我 2020-10-15 19:19:34

@小聪明?多去尝试，应该是释放掉了一些。多次尝试之后，会有很确定的答案因为释放后会明显轻松并且发现事情的真相

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-15 19:22:05

我好像还没有能发现事情的真相，但是我感觉欲望都变得柔和了，很放松了[吃瓜]

我 2020-10-15 19:23:20

[憨笑][强]继续

我 2020-10-15 19:23:25

这样挺好

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-15 19:27:08

[表情]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-15 19:32:31

@小聪明?加油[强]

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-15 19:47:37

加油加油

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-15 19:47:44

[表情]

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 20:13:12

刚才释放悲伤的感觉，第一次感觉到右胸痛，中医说肺在右，还真是这样，就一会，感觉没有了。另外请教，原本是一个失望的情绪，归纳到悲伤的类里，释放时是想起失望的场面释放悲伤吗？心里说能不能放下这个悲伤？是这样吗，@我是无限

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 20:15:08

还有大家释放是啥样的，睁眼还是闭眼？还是对镜？

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 20:18:07

释放怎么舒服怎么来

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 20:18:28

躺着都可以的

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 20:18:49

躺着闭眼，或者坐下睁眼都可以

伊梵 Emilie(Mily_YU) 2020-10-15 20:19:46

@我是无限?老师，就是有情绪或者回忆起或想象 有情绪起，就只是待在情绪里 不抗拒不控制，知道它消失 是这样？

伊梵 Emilie(Mily_YU) 2020-10-15 20:26:34

@我是无限?老师，就是有情绪或者回忆起或想象 有情绪起，就只是待在情绪里 不抗拒不控制，直到它消失 是这样？

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-15 20:28:19

释放感受的流程（练习两天） 第一步：感受当下的感受； 第二步：（对着这个感受去问，注意力不要离开这个感受，可以不用回答） 你能放它走吗？ 你愿意放它走吗？ 什么时候？ 第三步：感受剩下的感受，继续释放。 释放情绪的流程（练习五天） 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自哪种情绪？（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲、无畏、接纳、平静） 第三步：深入感受这种情绪； 第四步：（对着这个情绪去问，注意力不要离开这个情绪，可以不用回答） 你能放它走吗？ 你愿意放它走吗？ 什么时候？ 第五步：感受剩下的情绪，继续释放。 释放欲望的流程（练习七天） 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要被爱（被认同），还是想要改变（控制）？ 第三步：你能深入感受这个想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？ 第四步：你能放它走吗？ 第五步：还能感受到更多想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？你能放它走吗？ 自由六步（持续释放的原理） 第一步：你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要被认同和想要控制，想要被认同和想要控制等于想要世界） 第二步：做出自由的决定。 第三步：所有感受都来自想要被认同和想要控制，它们都是生存程序。释放它们。 第四步：持续释放。 第五步：当你卡住时，释放对卡住的感受的想要改变。 第六步：每次释放，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。 持续释放欲望的流程（推荐） 第一步：感受当下的欲望； 第二步：觉察一下它是来自想要被爱（被认同），还是想要改变（控制）？ 第三步：你能深入感受这个想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？ 第四步：你能放它走吗？ 第五步：还能感受到更多想

要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？你能放它走吗？ 第六步：如果欲望微弱、模糊，或者感受不到，释放对这一状况的想要改变（控制）。

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 20:35:16

为啥一定要按这个时间来，如果前面做过释放的呢？就是学了半年没学好的那种

One(wxid_1405814057011) 2020-10-15 20:39:11

认同 不要被任何表面的东西限制住

查看全文

我 2020-10-15 20:40:55

@Yan?对。你做的非常好

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-15 20:41:32

"清心" 撤回了一条消息

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 20:41:39

释放

我 2020-10-15 20:42:02

@伊梵 Emilie?一边感受这个情绪一边问自己三问句

查看全文

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 20:42:02

@我是无限?师兄你释放多久了

我 2020-10-15 20:42:34

@Yan?这时间只是参考，如果真正一天到晚释放的话，这个时间就行了

查看全文

我 2020-10-15 20:42:51

@清心?我是放蛮久了八年了

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 20:43:31

厉害[强]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 20:43:40

@我是无限?群主大大，可以看恐怖片

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 20:43:52

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-15 20:43:59

[偷笑]

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 20:44:00

我感觉释放两年多进步正常吗

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 20:44:10

@我是无限

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 20:44:20

没进步

我 2020-10-15 20:47:03

很正常，因为方法不对，以前我也是卡住几年没什么进步

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 20:47:27

方法怎么会不对呢

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 20:47:39

我是卡在恐惧情绪里

我 2020-10-15 20:48:54

那更加是释放方法不对

我 2020-10-15 20:49:26

你看看风的聊天记录，里面有他的释放过程，要持续释放

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 20:49:39

我也不知道哪里出了问题

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 20:49:56

风讲的挺深的

伊梵 Emilie(Mily_YU) 2020-10-15 20:49:59

@我是无限?我的情绪全卡在喉咙都位置。。

我 2020-10-15 20:50:09

不是直接去释放恐惧，而是释放想要改变，以及想要认同的欲望，这样恐惧才会自然上浮并且离开

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 20:50:18

讲了很多细微的欲望什么的

我 2020-10-15 20:50:38

@伊梵 Emilie?一样的，多释放

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-15 20:50:38

我也是，胸腹部的很少

查看全文

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 20:51:01

有些细微的欲望抗拒我有时候感觉不到

我 2020-10-15 20:51:04

情绪部位无所谓，哪里堵住就去释放哪里

我 2020-10-15 20:51:29

@清心?感觉不到是卡住了，释放对感觉不到的想要改变的欲望

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 20:51:46

我也是大多感受都从嘴巴里出来

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-15 20:52:18

我是头部有紧张感

我 2020-10-15 20:52:23

一定要开始释放想要改变或者想要被认同的欲望，最后一定只是放这两个欲望，不要再扯着情绪不放

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 20:52:23

@我是无限?这个对我来说好像也察觉不到这个感受

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-15 20:52:26

就是不管心中升起什么欲望都释放就可以了？

我 2020-10-15 20:52:36

@静?对

我 2020-10-15 20:52:51

用流程去释放

我 2020-10-15 20:53:01

看看这个欲望是来自想要控制，还是想要被认同？

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 20:53:03

@我是无限?那我就主要是放想要认可什么的尝试一下

我 2020-10-15 20:53:21

可以 多去尝试 很简单的

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 20:54:27

有时候我感觉到了这个想要认同的欲望感觉特模糊

我 2020-10-15 21:03:18

感觉模糊的时候，去释放对这个状况想要改变的欲望

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 21:03:36

哦哦

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-15 21:04:11

谢谢[呲牙][呲牙]

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-15 21:05:33

谢谢群主

原始释放法学习群 2020-10-15 21:08:42

"宁静之旅"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

？？心静馨？？(wxid_zcmen6em223812) 2020-10-15 21:21:18

[表情]

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-15 21:25:08

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-15 21:25:42

这个图案可以试试

οξραοξ(wxid_hkhljzn2tm7522) 2020-10-15 21:32:05

谁能给我 5 元?

οξραοξ(wxid_hkhljzn2tm7522) 2020-10-15 21:32:16

我需要话费

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-15 21:34:47

@ο ξ ρ α ο ξ?下载快手极速版

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-15 21:35:13

或者别的很多软件都给钱的

οξραοξ(wxid_hkhljzn2tm7522) 2020-10-15 21:35:49

那些都不能提现

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-15 21:35:59

可以

οξραοξ(wxid_hkhljzn2tm7522) 2020-10-15 21:38:01

比抖音极速版好?

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-15 22:14:21

有谁通过释放法清晰的知道自己要做什么工作了，知道自己要什么了

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-15 22:18:13

对不起请原谅谢谢你我爱你

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-15 22:18:26

我真的只要安宁了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 22:33:25

安宁什么？困在温柔乡？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 22:34:38

回家的路是积极向上的[憨笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 22:36:40

莱斯特说沿途都是好东西

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-15 22:37:45

@Nothing[太阳]?什么意思，没看懂

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 22:40:35

大多人只是想要世界

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 23:17:20

坐着释放，越释放越困，想躺一下释放以为不会睡着，结果又不知不觉睡着了，这会儿刚睡完一觉醒来

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 23:17:23

??

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 23:17:59

今天释放有感到几次旋转的感觉

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 23:22:37

病灶处很快感觉到能量感。右胸以前好像从来没有疼过，今天释放的时候一下一下的在疼

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 23:28:08

疼了就好

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 23:28:21

沿途指经历而不是结果

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 23:28:38

经历才是刻画灵魂的东西

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 23:28:45

结果只是副产品

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 23:29:54

错了，那些风景与无限来说根本就不值得一提。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 23:30:50

头脑用经历限制你，让你乐不思蜀。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 23:34:11

你们都对

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 23:34:30

本源制造出我们来就是为了体验

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 23:34:34

一切都是体验

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 23:36:03

经历是体验、结果也是体验。无限是体验、有限也是体验

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-15 23:37:50

尼德勒的那本书吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 23:38:22

？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 23:38:43

我不看书。我乱说的[奸笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 23:51:57

还有这种认知，自由难达

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 23:53:16

这是一元

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 23:53:34

刚才讲的其实就是太极图

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 23:53:43

一元包含了二元

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 23:54:10

这正是催眠术

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 23:54:33

既区分，又融合，就是太极，就是一元，就是道??

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 23:54:34

头脑的妙招

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 23:54:59

一个太极图??说明了一切[奸笑]还是很牛逼的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-15 23:56:02

你相信了一个虚拟的道，无限才是真实之境。

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-15 23:56:29

我想问一下大家吃肉吗？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 23:56:39

每一个个体都是道，都是本源

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 23:56:56

不管这个个体是否无限、是否得道得自由

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-15 23:57:15

所以我今天说啦，我们都是本源

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-15 23:59:31

好像说不能吃肉，有点难过，我好喜欢吃肉

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 00:00:23

扔掉那些道吧，此刻就是无限的。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 00:01:20

感悟而已，别当真[坏笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 00:02:08

当真了，就不是游戏心态哈[耶]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 00:02:54

你唯一存在的结果只能是无限。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 00:04:46

你也可以有限的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 00:04:55

无限和有限，都是选择

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 00:05:07

你有选择的自由

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 00:05:14

这也是自由

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 00:05:38

所以我才说，无限和有限，都是体验。因为这都是本源的产物

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 00:14:20

没有有限，只有无限。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 00:14:25

[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 00:15:02

无极限

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 00:15:20

这样理解也是对的[耶]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 00:15:25

无极

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 00:15:33

无

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 00:16:22

[表情]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 00:16:33

[月亮]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 00:17:11

我好清醒。我去吃晚饭

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 00:17:36

颠倒梦想[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 00:21:17

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 00:48:10

刚才想到，给自己设立奖励机制，也可以帮助持续的集中释放。尝到甜头更容易上瘾，就像嗑药，不断奖励自己。坚持不下去是因为卡着，并且无法尝到甜头

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 00:48:33

奖励自己吃顿好吃的[耶]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 07:05:11

释放欲望的流程（练习七天） 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要被爱（被认同），还是想要改变（控制）？ 第三步：你能深入感受这个想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？ 第四步：你能放它走吗？ 第五步：还能感受到更多想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？你能放它走吗？ 第二天我滴[呲牙]

原始释放法学习群 2020-10-16 07:38:49

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

今心(Beata81725859) 2020-10-16 07:39:46

释放欲望的流程（练习七天） 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要被爱（被认同），还是想要改变（控制）？ 第三步：你能深入感受这个想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？ 第四步：你能放它走吗？ 第五步：还能感受到更多想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？你能放它走吗？ 第一天我滴[呲牙]

原始释放法学习群 2020-10-16 07:40:05

"幸运星"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-16 07:47:36

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 07:47:40

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 07:48:11

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 07:48:14

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 07:48:44

[表情]

？？？？？？子杰心想事成？？？？(wxid_t21hrdgun0rv22) 2020-10-16 08:30:20

释放欲望的流程（练习七天） 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要被爱（被认同），还是想要改变（控制）？ 第三步：你能深入感受这个想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？ 第四步：你能放它走吗？ 第五步：还能感受到更多想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？你能放它走吗？ 第三天我滴[呲牙]

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-16 08:58:06

@??????子杰心想事成?????你这名字是什么玩意？

原始释放法学习群 2020-10-16 09:04:22

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 09:04:27

[表情]

？？？？？？子杰心想事成？？？？(wxid_t21hrdgun0rv22) 2020-10-16 09:31:14

@D?三合[呲牙]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 09:38:31

所有的想要都是匮乏感

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-16 10:10:43

在焉释放日志 10.16

之整个世界只是感受 三个多月前初尝了莱斯特释放法的威力，很快焕发了想圆梦以前的力量，释放法也浅尝辄止了。 这次再走进它，是因为掉进了一个仿佛很难爬上来的坎儿，再次本能的想起并使用莱斯特的方法，几乎瞬... 查看全文

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 10:11:55

@丰盛喜悦安详?@在焉???

原始释放法学习群 2020-10-16 10:13:17

"笑笑"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 10:15:12

@在焉?[强][强][强]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 10:20:36
@在焉???
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 10:22:27
[表情]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 10:23:47
[表情]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 10:23:47
十五天！十五天！
在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-16 10:24:13
亲爱的们，感受到你们的爱，谢谢 [爱心][爱心][爱心]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 10:24:21

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 10:24:23

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 10:41:38
@o?我感觉你天天在打广告
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 10:43:49
[呲牙]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 10:43:59
一起来十五天吧[耶]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 10:44:25
地球需要释放
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 10:44:41
我感觉到这也是为什么释放法最近突然火起来的原因
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 10:44:52
@o?你先给我广告费，别人水土不服我要负责的
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 10:45:02
??
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 10:45:25
那换成莱爷爷的三个月
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 10:45:33
[OK]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 10:46:14
三个月！三个月！
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 10:46:17
[表情]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 10:46:20
[表情]
婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-16 10:48:18
我好多次释放的时候，感觉到释放的关键时刻了，就突然全身肌肉及心口一阵紧缩，释放就被打断了，是因为什么？

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-16 10:49:27

打断或者被其他念头牵引是正常，时刻提醒自己继续释放，重新拉回到释放

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-16 10:51:55

我的念头总跑偏

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 10:52:47

据说这种情况要释放你想改变念头总跑偏的想法

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 10:53:21

释放 “我跑偏了”这个感觉[呲牙]

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-16 10:53:37

5.圣多纳释放法“六步骤”

璐宁的诵读 查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-16 10:53:41

还有精力不集中

原始释放法学习群 2020-10-16 10:54:33

"跳跃的火苗&江苏智能手机网" 撤回了一条消息

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 10:54:52

如果你觉得跑偏了你会控制他不让他跑偏就是在让 跑偏成真让跑偏这个念头蒙蔽了你

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 10:55:30

[表情]

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-16 10:55:51

是

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 10:55:58

如果你卡住了是 卡住的感觉和念头让你卡住了 你只需要释放他们 但是别用头脑思考他们

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 10:56:14

有道理！

原始释放法学习群 2020-10-16 10:56:44

"Kini 昊琛????"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 10:58:00

头脑＝问题 我们用头脑去解决问题 会永远解决不完

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-16 10:58:11

也有时候告诉自己要释放了，但是下一秒可能就拿起手机看了[捂脸]心里还想着过一会再释放，就看一会儿，搞到现在释放进程很慢

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 10:58:43

三个月！三个月！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 10:58:51

[表情]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 10:59:00

很简单 头脑想要认同控制安全 不想要释放

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-16 10:59:31

我也感觉到了，头脑在拒绝

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 10:59:36

你想要终极自由就会去做 因为没尝到甜头所以没有动力

原始释放法学习群 2020-10-16 11:00:03

"静" 撤回了一条消息

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-16 11:00:12

对，是没尝过甜头

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:00:46

给自己设置甜头

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:01:21

今天释放了就奖励自己去吃顿好吃的[耶]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:01:40

三个月也是甜头[坏笑]

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-16 11:04:23

但是去年我公司内部定岗定员的时候，因为我没有执着自己考核的时候是最后一名，放下了对现有岗位的执着反而调到了更轻松的岗位去了，我很明显的感觉到我放下那一刻身体震了一下很轻松（因为那时候我看过释放法的书，察觉到了是释放，虽然是无意识的）

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-16 11:06:01

我本来把释放法的书都收起来了，察觉到这个事件以后又把书翻出来看了[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 11:06:55

@o?[发呆]

胡梓煊？？(Eva_xz) 2020-10-16 11:07:18

@静?可以推荐一下都有哪些书吗？[色]

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-16 11:07:36

我的理智告诉我释放法是对的，就是你一直要找的究竟法，但是头脑总是拒绝释放，所以都快一年了，进度还很慢

莲花(在觉乐)？？？？？？(wxid_pg4117ulns522) 2020-10-16 11:08:13

莱斯特从没给我别的建议，他只要我在行动之前做释放以及去获得自由。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:08:21

一起组队三个月啊！[坏笑]@跳跃的火苗&江苏智能手机网?

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-16 11:08:26

莱斯特文辑，圣多纳释放法

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:08:34

互相激励

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-16 11:09:38

组队

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-16 11:09:39

终极自由之路

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-16 11:09:46

这三本

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 11:09:46

三个月[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 11:09:53

我三个小时都做不到[捂脸]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:10:06

来吧来吧[坏笑]@跳跃的火苗&江苏智能手机网?@匡波?

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 11:10:08
拖家带小的[奸笑]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 11:10:35
我只能空了就放或者随时随地放
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 11:10:41
[呲牙]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 11:11:09
身体在生活 我在背后放
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:12:07
三个月后你就自由了
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:12:11
[好的]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:12:21
想想都有点小激动呢
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:12:28
[哇][哇][哇]
婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-16 11:17:22
按理讲我是单身，进度应该很快的，哎[捂脸]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:20:51
[表情]
婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-16 11:20:58
要开始释放的时候感觉脑子里乱哄哄的，千头万绪，不知道从哪里开始
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-16 11:21:28
先静心
原始释放法学习群 2020-10-16 11:21:50
"在焉" 撤回了一条消息
婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-16 11:21:55
咋静？我好像静静
在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-16 11:22:03
@o? 三个月打卡第一天[拳头] 我用简书记录每天释放日志
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:22:05
我前天释放认同，昨天释放生存。今天不知道释放什么，决定跟着感觉走
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:22:18
[哇][哇][哇]
查看全文
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:22:29
我也来打卡！[握手][握手][握手]@在焉?
在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-16 11:22:31
@o? 我是有什么释放什么
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:22:40
我今晚打卡[跳跳]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:22:52
[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:23:04

向师兄学习！@在焉?

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:23:18

我感觉我今天也可能会这样

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:23:23

[呲牙]

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-16 11:23:40

@o? 你太谦虚客气了[捂脸] 加油咱们[拳头][拳头][拳头]

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-16 11:23:46

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:24:58

三个月打卡第一天[加油][加油][加油]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:25:18

我晚上补写感想

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-16 11:25:20

@在焉?[强][强][强][玫瑰][爱心]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:25:27

[哇]去释放了

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-16 11:25:31

要先进入释放模式，从头脑回到感觉 最好的方法就是低下头 熟练了就不用了，但开始最好这样

查看全文

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-16 11:26:23

低下头做什么，静心准备？

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-16 11:27:12

我感觉我坐着睁眼释放不了，要躺下闭上眼，但是过一会就睡着了

原始释放法学习群 2020-10-16 11:27:22

"在焉" 撤回了一条消息

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-16 11:29:09

@在? 你试试，低下头，注意力放在胸腹部位，就是阻断头脑的最好方式。 释放不了的最大问题是头脑在释放，是头脑在干扰

查看全文

徐红(wxid_aojpyz8npaz322) 2020-10-16 11:29:37

释放感觉是哪里的感觉？胸腹部？头蒙有时有能量流动的感觉，四肢的感觉用关注吗？

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-16 11:30:18

你们释放的时候会排气吗

？？？？？？子杰心想事成？？？？(wxid_t21hrdgun0rv22) 2020-10-16 11:30:35

@静?正常的

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-16 11:30:35

@在焉?知道释放背后的欲望以后，一直以来让我倍受烦恼的杂念确实少多了。之前一直卡在这里，看别人都能做到合一了，我也明显发现是有一个阻抗力。[抱拳][爱心][嘴唇]

原始释放法学习群 2020-10-16 11:31:17

"在焉" 撤回了一条消息

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-16 11:31:23

@沉静

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-16 11:31:43

@在?[强][强][强]

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-16 11:32:15

从胸腹部位的感觉开始，胸腹部位是感觉中心。特别是情绪的中心。 但有时候会全身都有感觉， 释放时还是要回到感觉中心

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-16 11:33:26

@在焉? 太给力了[玫瑰]

徐红(wxid_aojpyz8npaz322) 2020-10-16 11:33:32

@在焉?好的[抱拳][爱心]

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-16 11:35:55

为了提醒自己，也可以把手温柔的放在胸腹部，有助于感受。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 11:37:27

@o? 你一直是自由的 只是可能三个月后你就体会到了你还是你[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 11:37:52

赶紧释放想要改变控制认同安全[奸笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:38:11

[坏笑]有道理

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:38:47

兴奋激动也是一种能量[耶]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:39:03

我在整理群聊天记录

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 11:39:25

记住六步骤就行了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 11:39:38

其他的看到了有体悟就行

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 11:39:47

不需记笔记

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:41:30

[强][强][强]好[跳跳]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:42:02

群聊的聊天记录

清心：我感觉释放两年多进步正常吗 清心：没进步 我是无限：很正常，因为方法不对，以前我也是卡住几年没什么进步 清心：方法怎么会不对呢 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:42:06

群聊的聊天记录

慧轩??：只是把过去发生的事情回忆释放也只是释放了一部分，但这一部分也能释放不少，潜意识里多的是 慧轩??：真的要去看 催眠师-xuxu：好[强]是不是回忆的事件?的感觉?的欲望，会释放多一点 慧轩??：也不是，过去的事件带给你的感觉和情绪释放干净后，你再看那些事情会很平静，释放不出来什么，但不是这种情绪就彻底没了，也有，会轻了 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:42:16

群聊的聊天记录

风：控制，是卡住的唯一成分 在焉：@janaki&一休 欢迎你的到来 我也来群两天，以前都是自己释放 太感恩群主和风老师 保持了原汁原味的莱斯特释放法 简洁而威力无比，什么都不用添加 风：[图片] 风：[图片] 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:42:25

关于“卡住”

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-16 11:42:42

@o?谢谢??谢谢??辛苦啦[玫瑰][咖啡]

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-16 11:42:54

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 11:43:23

不客气。互相帮助，一起学习[坏笑]

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 11:56:36

名位师兄，如何做释放，有话术吗？

我 2020-10-16 12:03:53

释放流程参考

查看全文

我 2020-10-16 12:04:27

圣多纳释放法 1992 年教学视频 1

查看全文

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 12:04:27

释放欲望的流程（练习七天） 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要被爱（被认同），还是想要改变（控制）？ 第三步：你能深入感受这个想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？ 第四步：你能放它走吗？ 第五步：还能感受到更多想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？你能放它走吗？

我 2020-10-16 12:04:35

圣多纳释放法 1992 年教学视频 5

查看全文

伊梵 Emilie(Mily_YU) 2020-10-16 12:06:24

释放到上火了 嘴唇干到裂开

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 12:07:44

@我是无限?谢谢

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 12:10:12

@涓(芬华)?谢谢

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 12:19:57

这句话好像让我悟到了什么？

查看全文

我 2020-10-16 12:23:34

@Nothing[太阳]?你被他的这句话忽悠了

我 2020-10-16 12:24:11

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?这些类似的话少说[捂脸] 很明显不对，把去释放的注意力扯到头脑混乱的逻辑里面

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 12:25:56

[呲牙]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:28:00

[OK]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 12:29:20

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?是不是思维推导出来的？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:34:14

@Nothing[太阳]?是的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:34:41

推敲一下突然是悟到什么的感觉[呲牙]

我 2020-10-16 12:35:23

[捂脸]坚守群规哈

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:35:36

[OK]

原始释放法学习群 2020-10-16 12:36:30

"无心"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 12:37:33

有点模糊，似懂非懂的样子，原来你用思维推的。[捂脸]

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:38:09

@Nothing[太阳]?我觉得就是把阻碍你的假的信念感觉都释放掉

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 12:38:20

@o?我要三十天在群里问你们和你们聊天你们都不理我，你帮我监督打卡好么，因为我觉得你每天都要打卡

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:38:58

@Nothing[太阳]?也有点感悟的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:39:10

我现在做不到完全靠直觉

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 12:39:30

按大师说法释放感觉就可以了，信念会自行瓦解。

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:39:32

有些东西最后会有点体会

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:39:43

嗯

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 12:40:08

师姐的意思是[疑问]没看懂??

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 12:40:19

是感觉驱动了信念

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 12:42:36

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?你说念头蒙蔽了感觉，这句我没参透，但我隐隐约约感觉有点道理。

原始释放法学习群 2020-10-16 12:42:49

"。"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-16 12:42:55

wxid_c4u6qkynfzls22: 大家好

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 12:43:01

@o?我想止语，可是看见群又忍不住说话，你帮我数着天数，争取三十天不说话，来找你们说话，你也看不见我，跳过去

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:43:41

我是说假的信念蒙蔽了真我

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:43:51

不是蒙蔽感觉

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:44:04

感觉和念头蒙蔽了背后的我

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 12:44:36

??行[好的]

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-16 12:44:42

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:45:02

比如“我卡住了” 这个信念和感觉 蒙蔽了你

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 12:45:03

@o?谢谢

原始释放法学习群 2020-10-16 12:45:16

wxid_c4u6qkynfzls22: 好色是属于认同还是控制？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:45:20

释放掉它就 OK

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 12:45:20

三十天不说话，不难[社会社会]不客气，师姐加油

原始释放法学习群 2020-10-16 12:45:21

wxid_c4u6qkynfzls22: 分不清

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 12:45:22

@o?你今天第一天打卡吧，同步

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 12:45:35

好[坏笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:45:42

谁一直拍我

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:45:48

[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:45:54

几个意思[奸笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 12:46:10

我好像真的可以 30 天不说话

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 12:46:13

[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 12:46:19

“我卡住了”这个究竟是感觉还是信念很难区分。

查看全文

我 2020-10-16 12:46:23

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?是想改变的欲望造成的卡住。你这属于猜测，看起来这个猜测很对，其实不对。

查看全文

笑笑(wxid_lw7tms1ohl1c22) 2020-10-16 12:46:44

怎样打卡？

我 2020-10-16 12:46:48

找不到感觉或者感觉太强烈，释放不了，都是卡住

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 12:46:48

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?感觉和信念是两个东西。

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 12:47:02

@在焉?谢谢你的分享[强][强][强]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 12:47:08

@o?你比我牛，我想试试

我 2020-10-16 12:47:10

你卡住了，你认为你没卡住，继续释放也释放不了

我 2020-10-16 12:47:31

除非你去强行释放，很难，其实还是卡着

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 12:47:36

你可以的，师姐[社会社会]加油哇[跳跳][跳跳][跳跳]

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 12:48:11

我不用脑子，让她帮我记天数的

查看全文

我 2020-10-16 12:48:13

就像我之前不知道什么叫卡住，每次我都是强行去突破，或者在迷茫中寻找。我不知道这是卡住了，但是依旧很难，因为确实被卡住了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-16 12:48:27

@o?嗯嗯嗯

我 2020-10-16 12:48:43

卡住的时候释放想要改变这个卡住感受的欲望。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:48:46

我理解是停滞不前

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 12:48:52

对，就在这里。

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 12:48:56

[表情]

我 2020-10-16 12:49:17

除非你没有卡住，你以为你卡住了，造成自己的停止释放。这个时候释放这个信念，继续释放是可以的

我 2020-10-16 12:49:47

但是这其实是属于对释放法的原理不清楚，对释放的方法没掌握造成的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:49:50

事实是这样

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:49:57

哪有卡住[捂脸]

我 2020-10-16 12:50:18

所以说多按照释放法的原始流程去看去练习就行，其他的其实没必要知道，因为根本就碰不到这些。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 12:50:23

就是不知道这个时候到底是感觉还是信念。

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:50:26

我就是这样理解的 真我不会卡住

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-16 12:50:45

@我是无限?比如某件事激起了我很强的情绪，激起了我想要寻求认同的欲望 那么我想要马上通过释放来让这份感觉离开 属于卡住吗？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:50:49

搞得复杂了 头脑就有的分析了

我 2020-10-16 12:50:55

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?既然你觉得不会卡住，那你怎么不继续释放呢？停止释放干什么呢？[捂脸]

我 2020-10-16 12:51:08

你没有卡住，好，去释放吧！

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:51:15

[捂脸]

我 2020-10-16 12:51:16

你是最优秀的[憨笑]

我 2020-10-16 12:51:25

只要闭上眼睛，世界就不存在

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:51:30

[握手]

我 2020-10-16 12:51:34

把耳朵割掉，全世界就一片宁静

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-16 12:51:48

[表情]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:52:13

道理上真可以这么讲。。。

我 2020-10-16 12:52:27

究竟来说，世界不存在这些什么卡住啊，或者人啊，动物啊，都不存在，这是究竟的说法。问题是你到了这一步吗？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:52:30

主要是念头啊

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:52:43

心里有 眼睛瞎了也没用啊

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:52:50

心中有念头

我 2020-10-16 12:53:23

这就是为什么那些很多见证过真相的人的言论帮不了你，为什么？他站在真相上说的，但是你现在处在真相里吗？没有，因为自己还深深的抓着这些幻象不放

我 2020-10-16 12:53:55

释放法就把这些抓着的东西放开

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:54:04

嗯

我 2020-10-16 12:54:13

你还没放开，你就在谈究竟的东西。既然你这么究竟了，为什么没有放开呢？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:54:40

我没究竟呢[捂脸]

我 2020-10-16 12:54:50

或者指望谈这些究竟的东西去让自己放开？那么可以，去自己试一试，天天把开悟者的言论背诵 1000 遍，看能不能开悟？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 12:54:54

[呲牙]

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 12:55:32

我不懂，听你们说[呲牙]

我 2020-10-16 12:55:35

以前我没有意识到这也是一个坑。就是说你混淆了解脱后和解脱前的区别，

我 2020-10-16 12:56:05

谈解脱前怎么解脱的时候你又跑到解脱后的那种境界去了。

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 12:56:21

[偷笑][强]

我 2020-10-16 12:56:49

如果你真的无视这个卡住的念头，认为这个是这个卡住的念头，阻碍了自己，那你就要把所有的念头都视为卡住自己，把所有的念头都放下

我 2020-10-16 12:57:19

不仅仅是这个卡住的念头，而是所有念头，这才有一点这个法门的意思

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-16 12:57:36

@我是无限?说的不错。

我 2020-10-16 12:57:38

所以说你单单把卡住的念头拿来说事，就跟闭上眼睛，世界不存在一样荒诞可笑

我 2020-10-16 12:59:00

就是说一切都不存在，当然也不需要去释放，这是个法门，但是乱用这个法门混入释放法，就造成了混乱

我 2020-10-16 12:59:53

学习禅宗或者奇迹课程，再来学习释放法都会有这个误解

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-16 12:59:55

如果已经把它当真就没办法只是说这是一个念头而不把它当真。如果你真的是可以不当真，那就是另当别论了。但还是当真就老老实实释放

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-16 13:00:26

也很可能会出现用头脑来欺骗自己说这只是个念头，但其实你还是非常陷入这个念头里面，只是自我说服了一下

我 2020-10-16 13:00:39

就像说本来无一物何处惹尘埃，为啥要释放呢？说的确实没错，但你用的是另外一个法门，不是释放法，根本就不是同一个体系

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-16 13:00:59

[强][抱拳][抱拳]

我 2020-10-16 13:02:35

释放法根本就不用担心这个，不用担心自己是不是越释放就越把世界当真。因为释放法这个流程本身就把这个坑避免了。担心这个完全是多此一举

我 2020-10-16 13:05:18

所以说释放法不是一切都不存在法，也不是只认真相其他一切不管法，不要释放着释放着变成了这个东西去了。就按照释放法去一步步释放，其他法门和道理都先放下。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 13:07:05

不研究了，按释放流程去做

原始释放法学习群 2020-10-16 13:07:29

wxid_c4u6qkynfzls22: @我是无限?有时候我不知道感受是控制还是认同

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 13:07:31

头脑研究不明白[呲牙]

原始释放法学习群 2020-10-16 13:07:34

wxid_c4u6qkynfzls22: 比如吃亏

原始释放法学习群 2020-10-16 13:07:44

wxid_c4u6qkynfzls22: 感觉自己吃亏

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-16 13:07:46

想要控制啊

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:07:49

@。?，认同[憨笑]

原始释放法学习群 2020-10-16 13:07:50

wxid_c4u6qkynfzls22: 好色

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-16 13:08:03

吃亏，尴尬，这些都是想要控制

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-16 13:08:14

想要控制，让自己不吃亏，但是失败了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-16 13:08:20

[呲牙]

原始释放法学习群 2020-10-16 13:08:25

wxid_c4u6qkynfzls22: 对哦

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:08:43

@D?，我感觉吃亏是认同

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 13:08:47

好色是想要认同 背后是想要控制安全

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 13:09:02

我觉得三大欲望不能分开看

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-16 13:09:13

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?说的透彻[强]

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:09:17

改变对应控制 爱对应认同

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-16 13:09:27

想要认同背后还是想要控制

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-16 13:09:30

释放法和参禅打坐和学奇迹课程和其它法门都可能让你开悟。也可啥不用就开悟了的比如六祖。看缘份吧。

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-16 13:09:37

想要控制别人认同你

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 13:09:53

嗯我感觉都有关联

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 13:10:07

不能单看 不过看到就能释放了

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:10:44

因为被爱需要认同……

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:10:53

因为想改变所以控制

我 2020-10-16 13:11:12

@风?你来这个群带带新人啊，这里全是新手[憨笑]

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:11:38

[憨笑][憨笑][憨笑]

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:12:08

哈哈哈，新手光荣[憨笑]

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:13:23

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:13:37

这里有对应的东东

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-16 13:14:18

没错。因人而异

查看全文

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-16 13:14:22

我肚子喝奶茶喝的难受，我意识到我想要跟“呕吐”认同，马上就要得逞了！我马上释放掉这个想要认同的欲望，立刻不难受了。

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 13:14:31

我是新手，只有看你们聊的份

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:14:34

@D?，情绪背后是什么，然后对应那个表去看，就知道啦

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 13:15:04

比如说我现在生气了，然后我想要改变这个生气，就卡住了，这时候怎么做呢？想要改变是欲望，是一种感觉，而不是信念，不是念头蒙蔽了真我。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:15:05

把六步骤放在旁边

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:15:10
事件本身背后的情绪，然后再往下看是什么
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:15:28
所有释放法需要的知识里面都有
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 13:15:38
[表情]
在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-16 13:15:38
[咖啡][玫瑰]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:15:39

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:15:53
生气背后是想要安全[微笑][微笑]
涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:16:22
先释放生气情绪，再释放欲望安全
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 13:17:05
@涓(芬华)?现在是聊释放卡住的问题
涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:17:06
生气是愤怒里的一种情绪能量
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-16 13:17:21
@风?我为什么想睡的时候，觉得那是“想跟睡眠认同”，而不是想要控制，释放掉这个我就立刻不困了
涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:17:54
生气→愤怒→安全，理解了这个点利于释放啊@Nothing[太阳]
涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:18:08
一层一层的背后[微笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:18:08
那也可以
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:18:24
觉察欲望是个特别 personal 的事情
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:18:44
你没必要让别人教你是哪个欲望
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:18:56
像我引导的时候只是问你是哪个
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:19:06
你觉得是哪个就是哪个
在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-16 13:19:18
[强]是的
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-16 13:19:27
[表情]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 13:19:41
[表情]
涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:20:56

我个人理解是大框架内，因人而异，每个人觉得自己怎么好用怎么用，没有固定和限制。

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:21:04

[表情]

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:21:05

[表情]

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:21:05

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 13:21:49

[强]我也有这种感觉。可能越简单的方法越自由

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 13:21:55

[憨笑]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 13:22:50

就是释放那个卡住，那个想要改变很重要

查看全文

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-16 13:22:57

不管黑猫白猫，抓住老鼠的就是好猫

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-16 13:23:02

????

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:23:03

不过我现在发现那个情绪表格非常棒！

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 13:23:15

不是去释放情绪本身

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:23:55

对释放的理解更有帮助更清晰

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 13:24:15

[强][强][强]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 13:25:21

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-16 13:25:27

这里的“认同”，与莱斯特释放法里的“认同”不是一回事。 你这个认同睡眠的认同，其实是安全感的欲望。 而三大欲望里的“认同”，是指被认同，就是渴望得到别人的肯定和爱的欲望

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 13:25:28

[坏笑]

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:26:22

就像老师教了一个知识点，等我们掌握了这个知识点，加上自己的理解和感悟，然后再把它分享出来也很棒！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 13:27:15

表格不错??

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-16 13:27:59

认为一定要按照什么样的模式来，一定要这样那样才有效果也是担心恐惧和控制

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:28:02

一边学习一边领悟

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:28:38

在大的框架内，找到适合自己的那个感觉去做[憨笑][憨笑]

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-16 13:29:30

没错

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:30:32

学习的过程也在变化，就像比如现在我处于饿的状态，也许面包才能填饱我的肚子，等我吃了面包渴了，现在需要的是喝水！

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-16 13:31:33

@涓(芬华)?你咋这样优秀?? ??

露珠 ceeport(wxid_dru75g4poqso22) 2020-10-16 13:31:43

活学活用灵活机动

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 13:32:24

不同情绪用不同释放方法吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:33:20

不用

原始释放法学习群 2020-10-16 13:33:26

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:33:31

同一种流程就适用了

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 13:33:52

嗯嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:34:06

你体验到释放的感觉了吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:34:08

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:35:02

我们在这个群里是很幸福的[爱心][爱心]

原始释放法学习群 2020-10-16 13:35:58

"涓(芬华)" 撤回了一条消息

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:36:29

无比丰盛的体验！之前用了这个那个方法，绕了一圈回来，现在想要去学习释放法，想要去成长！灵魂喜悦！[憨笑][憨笑][憨笑][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:36:50

这种体验对我来说无比丰盛！

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:36:53

[表情]

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:36:53

[表情]

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:36:55

[表情]

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:38:44

感恩大家一起，有趣的学习和成长！[强][强][强]

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:39:22

微信红包

我给你发了一个红包，赶紧去拆!

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:39:53

可以发红包的吧？[憨笑]

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:40:27

无比丰盛的体验和感觉！

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:40:32

[表情]

a 智贤(q133325999) 2020-10-16 13:40:40

[表情]

原始释放法学习群 2020-10-16 13:41:00

[表情]

a 智贤(q133325999) 2020-10-16 13:41:05

[表情]

？？？？？？子杰心想事成？？？？(wxid_t21hrdgun0rv22) 2020-10-16 13:41:31

[表情]

涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 13:43:09

感恩群主！感恩风老师！感恩大家！感恩自己在这里！[玫瑰][玫瑰][爱心][爱心][爱心]

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 13:43:51

@风?昨天按你说的去释放想要改变，释放死亡恐惧，又碰到问题了，释放时蹦出一个念头，我还只有十年寿命了，十年后我就嗝屁了，我能允许这个想法吗？一直不允许，也很难受。我母亲从小身体不好，就是这个寿命去的，我害怕像她一样？咋摆脱这种家族的命运？

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 13:45:12

是不是释放死亡的恐惧很难？

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 13:46:38

谢谢

along(wxid_77c2vkn4gzm122) 2020-10-16 13:46:44

谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:47:19

你想要控制那个状况吗？

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-16 13:47:25

这些念头激发出来了，很好，莱斯特教导说释放死亡恐惧要认识到：死亡的恐惧并非死亡本身，只是一个感受

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 13:48:22

想啊，受不了，十年后就完了

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 13:49:07

我想控制

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 13:49:16

想活长一点

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 13:51:09
甚至想是不是从现在开始要珍惜时间，因为只有十年了
味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-16 13:51:45
[表情]
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 13:52:15
@风?赞美，早上刚醒来，没情绪没感受，用第一条吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:52:22
你能觉察到那个想要控制吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:52:42
你想要觉察到感受吗？
查看全文
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 13:52:43
能感觉到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:52:50
嗯，它离开了吗？
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 13:53:02
没离开，还在
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:53:22
你还想要控制那个状况吗？
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 13:53:45
是啊，还想控制，想要长寿
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 13:53:50
@风?明白了，让想要离开[强][玫瑰]
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:53:58
允许自己觉察到这个想要控制
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 13:54:22
嗯，看到了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:54:24
看看它离开了吗？
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 13:54:45
没有，咋让它离开，插管吗？
[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-16 13:55:10
风老师，你释放是释放欲望而不是感觉，我可以这么理解吗？
[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-16 13:55:13
@风
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:55:31
嗯，在原始课程中，释放感觉是课程的前两天
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:55:43
后两天是释放欲望
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:55:47
流程更加简单
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:56:02

因为欲望是情绪的成因

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 13:56:10

赞美

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:56:24

所以一个基本欲望被释放，成千上万个情绪也会随之消散

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:56:39

不需要

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:56:51

它没有离开，你想让它离开吗？

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 13:57:09

想要啊

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 13:57:12

我觉察不到情绪咋办

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:57:19

你能觉察到这个想要吗？

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 13:57:26

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:57:55

嗯，觉察到它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:58:03

它离开了吗？

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 13:58:19

这个觉察是不是就是看到这个情绪？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:58:42

你还不会释放情绪吗？

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 13:58:48

不用问三句话，只是看到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:59:02

如果你还不会，你可以从释放情绪入手

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 13:59:04

不会哟

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:59:13

也可以跟着我的引导直接试试释放欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:59:36

释放的体验可能超乎你的想象

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:59:46

所以尽可能不要多想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:59:50

试着去做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 13:59:59

你刚刚是感觉不到情绪吗？

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 14:00:11

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:00:24

你感觉不到情绪，但是想要去感觉，对吗？

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:00:41

它还在，只是好像少一点了

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 14:00:43

嗯嗯

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-16 14:00:50

@风?[流泪][流泪][流泪][流泪]终于明白了，深深感谢[爱心][爱心][爱心][爱心][爱心]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:00:51

这个就是想要控制

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-16 14:01:02

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:01:04

你试图努力去改变你现在的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:01:13

你能觉察到这个想要控制吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:01:22

觉察，就是感觉到

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 14:01:26

可以感觉到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:01:41

嗯，放轻松，只是觉察它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:01:51

允许自己更多地觉察到它

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:02:02

就觉察它行了吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:02:03

它离开了吗？

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:02:16

好一点，还是没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:02:18

不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:02:28

嗯，再看看还有剩下的想要控制，对吗？

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 14:02:34

嗯，好像离开了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:02:50

还有剩下的想要控制，对吗？

查看全文

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 14:03:02
嗯，是的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:03:16
觉察到它
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:03:22
是不是要问三句话，释放想要控制身体，想要长寿的感觉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:03:35
它离开了吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:03:40
不需要
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:03:44
流程特别简单
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:03:54
你想要控制那个状况
罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 14:03:58
离开了，身体变轻了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:04:00
你就释放想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:04:09
然后允许更多的想要控制被觉察到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:04:15
然后让它离开
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:04:24
再允许更多的想要控制被觉察到
罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 14:04:25
嗯嗯
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:04:26
让它离开
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:04:33
哦，明白了，觉察到我更多想要控制的感觉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:04:50
释放想要认同也是一样
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:05:05
只不过，有可能你在释放想要认同的时候，突然会卡住
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:05:15
也是觉察想要认同的感觉吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:05:16
这就是想要认同驱动发展了一个想要控制，因此导致你卡住
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:05:34
所以每当你卡住，你就觉察到你是想要控制这个卡住的状况
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:05:47
释放掉你的想要控制

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:06:02
是的，想控制想释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:06:08
你的卡住的感觉就变成顺畅的感觉
罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 14:06:19
明白
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:06:20
你就能继续释放想要认同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:06:32
六步骤包含了一切你需要知道的东西
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:06:34
让它离开，是心里的想象吗？还是有一个动作，有问句之类？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:06:42
我刚刚引导你的方法就是那个简单的流程
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:06:47
你还没体验到吗？
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:06:59
还没体验到我们就再来一遍
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:07:13
感觉轻松了一点，还是不明白
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:07:36
你就允许自己觉察当下的感受，问自己，这是想要控制还是想要认同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:07:50
觉察到那个你最容易觉察到的"想要"
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:08:07
嗯，想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:08:17
然后问自己"它离开了吗？"或者"我能放它离开吗？"
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:08:34
哦，明白了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:08:37
接着再看看自己还有没有剩余的想要控制或者想要认同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:08:47
继续让自己更多地觉察到它
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:08:56
那可能会一直回答不能哦
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:09:08
ok 的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:09:10

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:09:31
如果你感觉到抵抗、用力，你试图让过程快一点，那就是想要控制

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:09:38
哦，看到感觉，一直问能让它离开吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:09:40
你觉察到这个想要控制，就可以释放它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:10:02
你继续试试
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:10:10
是的，经常想要快点，用力不达
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:10:10
你能够感觉到想要控制吗？
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:10:19
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:10:30
嗯，它离开了吗？
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:10:38
没有
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:10:58
一直回答这个问题吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:11:10
你想要控制这个过程，让它快一点吗？
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:11:10
直到回答有
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:11:20
是啊
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:11:29
你能够觉察到这个想要控制吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:11:31
只是觉察到
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:12:06
是的
罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 14:12:11
@风?感恩你的引导，有点懂了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:12:15
嗯，它离开了吗？
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:12:26
好像少了些
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:12:28
不客气
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:12:42
少了些，但是还有，对吗？
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:12:48
是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:12:57
允许自己只是觉察到它
？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 14:13:19
[强]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:13:22
它离开了吗？
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:13:27
是的，我想要快点
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:13:40
嗯，能看到自己想要控制它吗？
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:13:44
好像没有了
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:13:51
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:14:03
嗯，这个想要控制被释放了吗？
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:14:14
差不多了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:14:25
重复这个流程
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:14:35
直到你感到自由
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:14:41
嗯，明白了，一直在心理问
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:15:24
你的引导为啥感觉很简单，轻松，比我问的三句话，自己问话感觉很用力，难受
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:15:51
通过练习就会了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:16:01
放轻松点，多练习
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:16:15
哦，谢谢[呲牙]，明白了，轻松点
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:16:20
如果你用力，那就不符合六步骤的第六步
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:16:27
你就要释放想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:16:33
而这是第五步
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:16:36
是的，太用力就走不了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:16:41
六步骤包含了你所需要知道的一切
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:16:45

@风?比如我头很疼，想要不疼就是想要控制。无论释放多少次，头还是疼，还是想不疼。这个想要控制就释放不掉。

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-16 14:16:49

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:16:58

谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:17:03

你现在需要控制这个头疼的状况吗？

查看全文

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:17:14

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:17:25

你能看到这个想要控制吗？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:17:37

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:17:52

允许自己更多地觉察到它

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:18:12

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:18:29

它离开了吗？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:18:39

没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:18:53

你是不是想要控制这个释放过程？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:19:06

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:19:17

嗯，能够觉察到这个想要控制吗？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:19:27

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:19:39

嗯，看看它离开了吗？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:20:34

想要控制释放过程，这个想要少了一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:20:57

嗯，还有对吗？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:21:07

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:21:18

允许自己觉察到它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:21:34

它离开了吗？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:21:43

还有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:22:01

允许自己在此刻觉察到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:22:08

对此保持更多地觉察

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:22:31

看看它离开了吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:22:33

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:22:52

还有[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:23:05

卡住了吗？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:23:20

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:23:26

你想要改变这个卡住的感觉吗？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:23:34

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:23:42

你能只是觉察到这个想要改变吗？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:23:52

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:24:25

这个想要改变离开了吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:24:28

只是这个想要改变

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:24:59

没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:25:19

你能觉察到这个想要改变吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:25:32

允许自己觉察到这个想要改变

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:25:33

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:25:57

嗯，只是轻松地觉察到它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:26:01

它离开了吗？

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 14:26:38

看得我都想要控制了

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:26:56
还有
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:27:09
你想要控制这个释放过程吗？
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:27:10

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:27:21
不要紧，继续做
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:27:29
你想要控制这个释放过程吗？
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:27:29
是的
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:27:37
是的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:27:52
能够觉察到这个想要控制吗？
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:27:57
是不是释放过程中头疼，吐，身体反应激烈，有问题啊？实际释放是很轻松的？
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:28:01
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:28:12
它离开了吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:28:28
有时候会出现，大部分时候很轻松
查看全文
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:28:41
哦(′－ω－`)谢谢
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:29:14
好像没有。要是离开了，就是任由释放卡住了吗？
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:29:50
还有释放一定要双手放胸腹吗？去感觉胸腹身体的反应吗？
涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 14:30:44
@丰盛喜悦安详?，不要想着离开了就一切万事大吉，在当下好好释放[憨笑][憨笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:31:27
不是，离开了就顺畅了
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:31:29

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:31:37
只管释放，不管释放效果？
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:31:54
你要继续做吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:32:02
我可以继续带你体验一下
涓(芬华)(wxid_fzuegah3hhbz22) 2020-10-16 14:32:05
@丰盛喜悦安详?，对，就是这个意思，放下期待本身
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:33:20
@风?谢谢[玫瑰]，我再继续自己用这个流程吧，太麻烦您了。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:33:47
没关系，主要是带你体验到这个过程
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:33:58
只要你体验过，你就知道是怎么回事
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:34:22
[强]，越是期待，越容易卡住
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:34:23
你自己试试也行，放松，让自己轻松地进行这个流程
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:34:25
保持简单
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:34:27

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:34:51
好的，谢谢[玫瑰]
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 14:35:35
期待释放效果，又是想要控制了
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:36:50
风，我都想拜你为师了[呲牙]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:37:17
六步骤就是老师
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:37:30
这是个自我成长的流程
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:37:32

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:38:49
你引导的好
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-16 14:38:52
[强]
a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-16 14:38:58
大家觉得六步骤的第一步，想要自由大于想要认同和控制，这个想要是贪求，是想要控制的欲望吗？需要释放吗？
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 14:39:28
同问。要释放想要自由吗
？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 14:40:33
这是用一个欲望烧掉其他所有欲望
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:40:43

按照莱斯特在音频里的说法，你用想要自由来消灭想要这个世界(想要控制和想要认同)

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:41:13
等你释放掉这两个想要，对死亡的恐惧浮现出来，你释放掉，整个心智就消除了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:41:17
剩下的就是无限存在

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:41:19
也就是自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:41:40
所以，只要你想要自由，你就会做出自由的决定，你就能持续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:41:51
也就能带你达到自由

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 14:42:11
所以不需要释放“想要自由”，这是一个奠基，对吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:42:37
只需要释放想要控制和认同

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 14:42:48
好[社会社会]谢谢老师

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 14:42:52
[表情]

雁归来(wxid_tdmx8xx9xzjx21) 2020-10-16 14:42:54
请问，公开场合说话容易紧张，如何释放？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:42:56
如果你想到"自由"这个主题时，你感受到的是想要控制和认同，那就释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 14:43:12
好[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:43:13
你想要控制那个紧张的状况吗？

雁归来(wxid_tdmx8xx9xzjx21) 2020-10-16 14:43:36
是想要变得不紧张

雁归来(wxid_tdmx8xx9xzjx21) 2020-10-16 14:43:44
变得从容淡定

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:43:47
嗯，现在你能觉察到这个想要控制吗？

雁归来(wxid_tdmx8xx9xzjx21) 2020-10-16 14:44:01
能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:44:11
允许自己更多地觉察到它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:44:19
它离开了吗？

雁归来(wxid_tdmx8xx9xzjx21) 2020-10-16 14:44:23
嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:44:36

你还有剩余的对那个紧张状况的想要控制吗？

雁归来(wxid_tdmx8xx9xzjx21) 2020-10-16 14:44:52

太多了，这紧张

雁归来(wxid_tdmx8xx9xzjx21) 2020-10-16 14:45:00

伴随几十年

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:45:08

嗯，你想要改变它吗？

雁归来(wxid_tdmx8xx9xzjx21) 2020-10-16 14:45:11

还有

雁归来(wxid_tdmx8xx9xzjx21) 2020-10-16 14:45:30

以前是一直想改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:45:43

现在你能够觉察到那个想要改变吗？

雁归来(wxid_tdmx8xx9xzjx21) 2020-10-16 14:45:53

一直被困扰没成功

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 14:45:59

@风?老师我感觉到有控制时都用你这个流程释放吗

雁归来(wxid_tdmx8xx9xzjx21) 2020-10-16 14:46:03

在觉察

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:46:23

嗯

查看全文

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 14:46:50

@风?谢谢老师[爱心]

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 14:48:45

@风?我感觉在释放控制的同时下面压着的情绪几乎同时就释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:49:48

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:50:07

因为 wants 是 cause of feelings

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:50:20

想要是产生情绪的原因

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:50:38

释放一次想要，就会释放掉它下面的成千上万个情绪

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 14:51:15

我发现跟着你的引导浮出好多的情绪，可以觉察到了[呲牙]

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-16 14:51:22

赞叹，真是太?? 了

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-16 14:51:35

事半功倍

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 14:52:25

好像只释放控制就行了，控制无处不在的感觉，求认可后面也是想要控制人事物的反应

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:52:43

认同是控制的原因

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:52:57

得不到认同，所以想要控制别人来认同你

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:53:07

想要生存是想要认同的原因

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 14:53:12

就是说先想要认同才想要控制吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:53:16

你觉得别人认同你，你就安全了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:53:22

我把莱斯特原话发给你

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 14:53:35

哦哦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:53:53

莱斯特：释放想要认同和控制也是捷径，相比于通过释放所有在它们之下的情绪来说。 认同和控制。 当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然有想要认同和控制。 你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。这个就是控制。 但当你释放想要认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。接下来剩下的仅仅是想要认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。 当你走到那里时，你会非常容易地让对死亡的恐惧浮现。你到达了一个点，在那时，它会把自己推上来，推出去。你坐在那儿，完全地观看着它，它自己就会把自己排出去。 然后你会大笑，你的头脑被关闭了。那真是一个愚蠢的笑话，它在你的真我上玩耍，认为你是受限制的，但你从来不是。

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 14:54:21

@风?今天学会了一些释放法[爱心]??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:54:36

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。 它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。 但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 14:56:27

莱斯特太慈悲了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:57:29

理论非常简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:57:34

实践流程也很简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:57:38

威力却很巨大

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-16 14:57:39

发现之前在情绪里打转了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:57:44

去释放吧，获得所有好处

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 14:57:45

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-16 14:58:17

[表情]

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 14:58:34

莱斯特把修行设计的那么简单容易，遇到实乃大幸[呲牙]

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-16 15:00:06

控制→认同→生存

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 15:01:29

??????

查看全文

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 15:01:58

就是先释放控制→再释放认同→再释放死亡的恐惧吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:02:14

引导别人释放的时候，自己要释放掉对他的想要控制和认同，这样引导发生的就会很有效果

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:02:25

以前莱斯特的 sedona institute 就是这样做的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:02:46

释放法教师在引导学生之前会先做流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:02:55

控制和认同一起释放

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:03:02

觉察到哪个就释放哪个

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-16 15:03:30

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 15:03:48

哦，明白了谢谢老师??

JianWang(wangjian963587) 2020-10-16 15:05:22

@风 你在哪里闭关?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:05:24

不客气

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:05:45

我在上海浦东闭关，和莱斯特先生一样，都在闹市[偷笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:05:52

不过这两天朋友来了，没闭

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 15:06:36

@风?感恩老师今天的引导

JianWang(wangjian963587) 2020-10-16 15:06:47

额，以为你在江苏哪里闭关呢。。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:07:19

不客气

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 15:08:12

@风?闭关心能静下来不被别的事打扰会专心释放吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:08:41

不一定

JianWang(wangjian963587) 2020-10-16 15:08:47

@风 是家里还是专门的闭关中心?

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:08:52

实际上都是你自己在打扰自己

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:08:54

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:09:00

家里

JianWang(wangjian963587) 2020-10-16 15:09:20

有些闭关中心是要收掉你的电子产品。

查看全文

JianWang(wangjian963587) 2020-10-16 15:10:13

离我这里几公里地方，有个按照南传佛教那边内观模式弄的个禅修中心。偶尔可以过去高度练习。

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 15:10:55

@风?刚开始学静不下心，需要怎么做呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:11:02

释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:11:07

你会释放了吗?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:11:11

会了，就用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:11:18

用一次，你的心智就更安静一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:12:15

莱斯特说，只要做一次释放，就等于几个月的冥想带来的安静心智的效果

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:12:34

one release

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-16 15:12:48

Peace

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 15:12:48

[OK]

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-16 15:12:53

我体验确实如此

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:13:34

确实如此

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-16 15:13:48

释放具体怎么做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:13:49
我学过很多方法，我做过各种不同的禅修和冥想
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:13:59
一次释放就等于它们几个月的效果
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:14:01
没错
在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-16 15:14:13
同感[呲牙]
战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-16 15:14:18
@风?释放具体怎么做
圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-16 15:14:27
@风?请问如何判断想要控制想要认同离开了？
战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-16 15:14:28
为什么我越释放越痛苦
战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-16 15:14:47
使劲回忆痛苦往事
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:14:49
你想要改变那个痛苦的状况吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:15:00
你有过释放的感觉吗？
查看全文
战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-16 15:15:01
@风?哭了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:15:20
变得更轻松，更愉悦，伴随着能量从胸腹处离开
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:15:30
一种更愉悦的感受涌上来
圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-16 15:15:44
@风?体验过释放胸腹部的情绪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:15:51
嗯
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:15:58
释放欲望的体验比它更深
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:16:21
所以当欲望离开时，你会明显地更轻松、愉悦、自由
圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-16 15:16:59
@风?是不是当想要控制和认同离开的时候，胸腹部的情绪也会消散？心里感到很平静和轻松？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:17:05
嗯
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:17:19
会更深入彻底
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:17:34

你现在能够觉察到那个想要改变吗？

查看全文

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-16 15:19:36

@风?是不是当有情绪出现在胸腹部的时候，就上溯到想要控制或认同，认出之后，控制或认同就会自动离开，同时胸腹部的情绪能量也会跟着消散？是这样的过程吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:20:18

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:20:27

只要认出想要控制和想要认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:20:46

会有一个自然放它离开的倾向（tendency）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:20:54

它就会离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:21:06

它导致的很多情绪也就会消散

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-16 15:22:54

@风?好的，明白了，谢谢！还有请问像您这样闭关释放的，是什么都不做，一直观察胸腹部的感觉吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:23:52

不断觉察当下的想要控制和想要认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:23:54

重复流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:23:59

贯彻六步骤

大象？？女装(wxid_avr0thyfbdgc12) 2020-10-16 15:23:59

@风?怎么做身体疼痛的释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:24:03

持续释放

大象？？女装(wxid_avr0thyfbdgc12) 2020-10-16 15:24:10

第一次进群不会

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:24:23

嗯，你现在想要改变那个疼痛吗？

查看全文

大象？？女装(wxid_avr0thyfbdgc12) 2020-10-16 15:24:30

觉知感受右手疼痛

大象？？女装(wxid_avr0thyfbdgc12) 2020-10-16 15:24:36

想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:24:44

你能觉察到自己的想要改变吗？

大象？？女装(wxid_avr0thyfbdgc12) 2020-10-16 15:24:53

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:25:07

允许自己更多地觉察到这个想要改变

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-16 15:25:19

@风?好的，谢谢您！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:25:22

这个想要改变，离开了吗？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 15:25:24

@???为什么你的感悟和我相同？

大象？？女装(wxid_avr0thyfbdgc12) 2020-10-16 15:25:39

就这样反反复复想这个释放吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:25:50

不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:25:58

你没有体验过情绪的释放吧

大象？？女装(wxid_avr0thyfbdgc12) 2020-10-16 15:26:14

不知道啊，第一次进群

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:26:25

人的感觉中心在胸腹

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-16 15:26:25

有没有达到 不费吹灰就得到想要@??临风听暮蝉 ??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:26:37

你可以在胸腹中体验到情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:26:50

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:27:00

人的情绪有九类，由低到高

大象？？女装(wxid_avr0thyfbdgc12) 2020-10-16 15:27:03

我只感觉右手疼痛，没有想胸腹部位

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:27:25

情绪释放的感觉，是你的情绪消散掉

大象？？女装(wxid_avr0thyfbdgc12) 2020-10-16 15:27:30

我是反复想：我愿意放下右手疼痛的控制欲

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:27:33

同时伴随着轻松和愉悦

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-16 15:27:39

平和 属于永不衰老。。。

大象？？女装(wxid_avr0thyfbdgc12) 2020-10-16 15:27:42

就这样反复想，不知道对不对

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-16 15:27:42

这个我想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:27:47

不要这样想

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-16 15:27:51

如何释放这个想要永不衰老

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:27:54

这是压抑情绪

大象？？女装(wxid_avr0thyfbdgc12) 2020-10-16 15:28:12

所以请教你啊@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:28:24

嗯，你能够只是觉察到这个想要改变吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:28:29

只是允许自己觉察到它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:28:34

去感觉它

大象？？女装(wxid_avr0thyfbdgc12) 2020-10-16 15:28:51

我能觉察到想改变的心

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-16 15:29:33

@风?万念俱灰里面的情绪是最难释放的吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:29:44

情绪释放都没什么难的

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-16 15:29:49

感觉都是些不明显的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:30:25

嗯，对它保持觉察

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-16 15:30:38

不用区分是否明显，一视同仁

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-16 15:30:59

风老师，请问想要控制（比如想要改变）就不用问三问句了，因为一般觉察到想要控制它就离开了，对吗？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:31:07

是的

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-16 15:31:08

我对万念俱灰里面的情绪没感觉@风

大象？？女装(wxid_avr0thyfbdgc12) 2020-10-16 15:31:10

不断觉察？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:31:18

不是不断觉察

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 15:31:19

是不是当一切不想改变的时候就没有情绪了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:31:31

第一步是觉察你的感受，认出它是想要控制还是想要认同

大象？？女装(wxid_avr0thyfbdgc12) 2020-10-16 15:31:43

想控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:31:49

第二步是问它是否离开了

大象？？女装(wxid_avr0thyfbdgc12) 2020-10-16 15:31:57

没有

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-16 15:32:04

不需要知道情绪吗

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:32:16

嗯，如果没有离开，那就看看自己是不是想要改变它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:32:27

然后觉察这个想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:32:45

然后再问自己"它有没有离开？"

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-16 15:33:04

没有离开 还是特别想要

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-16 15:33:16

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:33:18

嗯，觉察到这个想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:33:27

允许它浮现到表面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:33:34

然后，再看看它离开了吗？

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-16 15:33:40

差不多了

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-16 15:34:02

好像能接纳自己本来的样子了，没有那么多想要就比较平安

大象？？女装(wxid_avr0thyfbdgc12) 2020-10-16 15:35:13

这就是释放啊，懂了我继续练习去

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 15:35:27

@大象??女装?[强][强][强]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 15:35:44

群聊的聊天记录

风：第一步是觉察你的感受，认出它是想要控制还是想要认同 风：第二步是问它是否离开了 风：嗯，如果没有离开，那就看看自己是不是想要改变它 风：然后觉察这个想要改变

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-16 15:36:15

当你想要自由超过想要这个世界，就容易释放了，并且容易持续释放

文兰(wxid_8h2wm9sesflc21) 2020-10-16 15:36:36

@风?请问，情绪表中的每个情绪，自己都要释放一遍吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:36:48

不用特意知道情绪

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:36:54

不是

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:37:06

你学会释放欲望之后，就只释放欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:37:12

那些情绪都会自动消散

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:37:20

因为它们都是被想要控制和认同驱动的

文兰(wxid_8h2wm9sesflc21) 2020-10-16 15:38:10

好

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-16 15:38:39

释放欲望是感受不到强烈大的情绪的，是吧

查看全文

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-16 15:38:48

另外我想问一下，我的情绪，比如悲伤感一般都在喉咙以上，请问您说的胸腹部的感受中心具体是在哪里呢？是在肚脐眼以上，胸部以下吗？

查看全文

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-16 15:39:12

或者说不会陷在情绪里，是吧@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:39:15

不一定

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:39:27

有时候，会伴随着强烈的情绪

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-16 15:40:01

这种情况比直接释放情绪少是吧

查看全文

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-16 15:40:18

喉咙可以释放掉

查看全文

徐红(wxid_aojpyz8npaz322) 2020-10-16 15:40:27

释放时，打嗝，哭什么的不对吗？

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-16 15:40:29

一般是未表达的悲伤和愤怒

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-16 15:40:32

吐出来就好了

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-16 15:40:36

完全可以啊

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-16 15:40:42

打嗝正常的

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-16 15:40:49

哭泣也是情绪的释放

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-16 15:41:04

有时候释放会全身发麻

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-16 15:41:11

这是能量

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-16 15:41:22

说明你释放的不错

徐红(wxid_aojpyz8npaz322) 2020-10-16 15:41:29

头痛

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-16 15:41:59

把疼痛释放掉

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-16 15:42:12

这些身体反应都不重要，继续释放

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-16 15:42:13

也可以像莱斯特一样释放掉想要改变的感觉

徐红(wxid_aojpyz8npaz322) 2020-10-16 15:43:13

怎么释放？感觉头痛的感觉？

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-16 15:43:37

感谢??

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-16 15:43:47

不是的，是想要改变或控制头痛的这个感觉的欲望

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-16 15:44:05

带脑子里面链接一根管子，把能量抽出来

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-16 15:44:23

有时候欲望不太明显我就把疼痛抽出来

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 15:44:46

@V?用意念吗？

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-16 15:45:19

可以这样理解。让疼痛从管道里出来

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-16 15:45:44

群聊的聊天记录

文兰:@风?请问，情绪表中的每个情绪，自己都要释放一遍吗 风:不用特意知道情绪 风:不是 风:你学会释放欲望之后，就只释放欲望 风:那些情绪都会自动消散 风:因为它们都是被想要控制和认同驱动的 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 15:47:09

好有画面感[偷笑]??

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 15:47:18

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 15:47:25

[表情]

徐红(wxid_aojpyz8npaz322) 2020-10-16 15:47:43

有些明白，欲望也是要感觉腹部吗？还得再试试

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 15:48:03

@风?你学释放法几年了

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 15:48:33

@dj?你发的群聊聊天记录怎么合成的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:48:52

六年

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 15:49:03

@风?好爱你??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:49:22

谢谢，我也爱你

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 15:49:37

我七年了还没你的道行

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 15:49:47

@风?我想要控制儿子不玩手机，要怎么释放

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 15:51:00

现在还有很多顽固的习气释放不了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:51:06

你能觉察到这个想要控制吗？

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 15:51:33

嗯，有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:51:41

觉察到更多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:51:47

它离开了吗？

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 15:51:56

没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:52:55

你想要控制这个过程吗？

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 15:53:14

是的

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 15:53:25

@风?觉察不到不能释放吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:54:00

觉察就是让潜意识中的 feeling 浮现到表面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:54:07

嗯，觉察到了才能释放它

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 15:54:24

我现在想让这情绪离开

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 15:55:18

哦，如果觉察不到要释放什么才能感觉到呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:55:24

嗯，这是想要控制吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:55:32

你能只是觉察这个想要控制吗？

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 15:55:53

哦，明白了

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 15:56:07

嗯嗯，我通过观呼吸发现它一点一点的消失

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:56:20

不用观呼吸

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:56:27

只是觉察这个想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-16 15:56:34

然后，看看它离开了吗？

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 15:56:34

嗯

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 15:57:15

离开了

原始释放法学习群 2020-10-16 15:59:58

wxid_c4u6qkynfzls22: @风?在寝室听同学家里都很有钱，马上毕业了。好像就我挺拉跨的，哈哈哈。

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-16 16:15:14

前段时间我释放然后打嗝一个小时

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-16 16:15:25

感觉想吐

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-16 16:15:32

而且还没吃饭

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-16 16:17:18

群聊的聊天记录

罗婉毓（毓 yù ）??513:@风?我想要控制儿子不玩手机，要怎么释放 ??:现在还有很多顽固的习气释放不了 风:你能觉察到这个想要控制吗？ 罗婉毓（毓 yù ）??513:嗯，有 风:觉察到更多 风:它离开了吗？ 罗婉毓（毓 yù ）??513:没有 风:你想要控制这个过程吗？ 查看全文

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-16 16:17:26

@罗婉毓（毓 yù ）??513?复制

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-16 16:17:36

粘贴

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-16 16:17:40

发送

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 16:17:54

我释放了一次也打嗝，我胃平时总是烧心，我以为胃不好的原因呢

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-16 16:19:12

说明把压抑的看不见的给释放了

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-16 16:19:14

[捂脸] 我都是一天一天的停不下来也不忍心停

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 16:21:02

我还是烧心但胃不那么疼了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-16 16:21:38

刚刚找领导办事，办完事才发现有不舒服在胸腹部，赶紧花 3 分钟释放了一把，现在舒服了

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-16 16:23:20

心脏不好容易紧张痛，也检查没有什么毛病能释放法吗

原始释放法学习群 2020-10-16 16:25:08

"淡若水"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-16 16:38:02

回答问题的时候怎么确定是用头脑回答还是用感觉回答的那？

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-16 16:38:43

感觉

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-16 16:38:46

@上善若水

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-16 16:38:48

@上善若水?[握手]这个问题问的好[强]

我 2020-10-16 16:38:51

不用回答

我 2020-10-16 16:38:58

问就行了

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-16 16:40:00

哦?? 谢谢??群主

我 2020-10-16 16:40:49

回答不是主要的，问才是。在问的时候，自己会下意识放情绪离开

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-16 16:41:13

嗯，谢谢

我 2020-10-16 16:41:30

有没有释放还要回答一下才知道吗？自己心里清楚的[憨笑]

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-16 16:41:51

是啊??

我 2020-10-16 16:42:14

可以回答玩一玩，这倒没事

我 2020-10-16 16:42:26

关键是体会这个释放的过程

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-16 16:43:21

明白了 ［耶］

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-16 16:45:20

我是才开始学释放不久，每次都会使劲去感觉释放了没有[捂脸]

a 智贤(q133325999) 2020-10-16 16:57:54

释放法原始流程（摘录版）

查看全文

a 智贤(q133325999) 2020-10-16 16:58:19

新朋友可以看看

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 17:00:32

[表情]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 17:01:35

[表情]

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-16 17:02:05

??

伊梵 Emilie(Mily_YU) 2020-10-16 17:03:06

有 3 个月成的人吗。。

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-16 17:03:31

有

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 17:03:40

@a 智贤?谢谢

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 17:07:47

三个月！三个月！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 17:07:52

耶耶耶

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 17:07:55

[表情]

麦子(wxid_3nxgxrjvjose22) 2020-10-16 17:11:42

@上善若水?可以自己拍打按摩胸口啊

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-16 17:14:25

群里有三个月成的吗

查看全文

K.Klux.Kl 的奇妙冒险(wxid_skru82ikmp2o22) 2020-10-16 17:14:53

我想知道。。。

K.Klux.Kl 的奇妙冒险(wxid_skru82ikmp2o22) 2020-10-16 17:15:03

三个月成啥

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-16 17:18:08

真有啊！

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-16 17:19:51

成为莱斯特

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-16 17:20:02

能分享一下吗

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-16 17:20:39

要是能有真实案例现身说法，相信会给大家更多信心坚持释放下去

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-16 17:20:41

群里目前还没

查看全文

K.Klux.Kl 的奇妙冒险(wxid_skru82ikmp2o22) 2020-10-16 17:21:36

我想问一下

K.Klux.Kl 的奇妙冒险(wxid_skru82ikmp2o22) 2020-10-16 17:21:43

成的定义是啥呢

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 17:22:21

问得好

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-16 17:25:46

应该是开悟，看见真相，知道自己到底是什么，解脱了

janaki&一休(wxid_us3lsg2d18nl22) 2020-10-16 17:34:43

大家是怎么做到一直释放的，我是释放一会感觉心情好多了，就觉得没啥释放的了[捂脸]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 17:45:47

那看来就是我了[哇][坏笑][坏笑]

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-16 17:49:42

"纯白的回忆"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-16 18:24:16

"Nuyoah"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 18:28:27

null

风：想到你的财务状况，你的第一感觉是什么？ 风：想要控制还是想要认同？ 随乐：@风?释放目标就是定出自己目标，然后把实现目标的控制释放掉吗？ 风：把对目标的想要控制和想要认同释放掉 风：如果有想要安全浮现，就释放掉 查看全文

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-16 18:29:24

第一感觉是匮乏……没钱，负债，无力感，焦急，恐惧感…

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-16 18:29:38

统统归到想要控制？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 18:29:56

干货

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 18:30:45

觉察一下是想要控制或.想要认同

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-16 18:32:59

太多了，分不出来[捂脸][捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-16 18:34:07

三种都有

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-16 18:37:01

三种都有的话就先释放你最想释放的那种欲望，或者你最有把握的那种欲望

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-16 18:37:26

然后再继续释放

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-16 18:38:41

其实一件事或一种信念里面通常夹杂着三种欲望，很少有很纯粹的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 18:39:25

我也觉得感觉就是程序，欲望是比较深的程序。

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-16 18:56:47

有个问题请教——假如我找两天休息时间想集中进行释放，在释放一部分情绪后，告一段落后，怎么把潜意识里剩下的情绪引出来继续做释放呢

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 18:57:39

群聊的聊天记录

冰紫：@风?赞美，早上刚醒来，没情绪没感受，用第一条吗？ 风：你想要觉察到感受吗？ 风：允许自己觉察到这个想要控制 风：嗯，在原始课程中，释放感觉是课程的前两天 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 18:58:03

群聊的聊天记录

风：第一步是觉察你的感受，认出它是想要控制还是想要认同 风：第二步是问它是否离开了 风：嗯，如果没有离开，那就看看自己是不是想要改变它 风：然后觉察这个想要改变 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 18:58:29

多看几遍风的引导

原始释放法学习群 2020-10-16 18:58:40

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-16 19:00:17

懂了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-16 19:00:20

感谢感谢

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 19:00:39

[表情]

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-16 19:01:37

感谢各位同修??

言(wxid_5aakx4utryf622) 2020-10-16 19:14:45

我是通过呼吸法去感受情绪，这很容易把感受调出来

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 19:15:36

把欲望调出来

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 19:16:00

欲望是情绪的成因

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-16 19:16:21

我发现作任何事都是想要认可，想要认可太重了

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-16 19:16:41

生活中做很多事都是想要认可

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 19:17:34

能觉察到想要认可的感觉吗？

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 19:22:23

@言?那真好??

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 19:23:48

@清心?是的，我也认同

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-16 19:27:19

我是那样的处处靠别人的眼光

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-16 19:27:26

看

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 19:29:04

对，所以才想希望别人认可

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-16 19:41:10

想问问大家，释放欲望(控制和认可)的时候，能感觉出来是在头顶的位置吗，有什么共性吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 19:57:10

刚刚我释放也是头顶疼

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 19:58:21

我今天也是释放控制为主

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 20:00:01

或许跟顶轮有关？??然而顶轮应该是信息中心啊

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-16 20:02:04

就是好像头上带了一顶帽子[捂脸]感觉很紧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 20:02:25

我有时间释放也有这种感觉

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-16 20:02:39

[握手][握手]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 20:03:17

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 20:03:19

三个月！三个月！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 20:03:27

释放去了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 20:03:33

[表情]

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-16 20:03:33

[奋斗][奋斗]

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-16 20:06:49

一个月

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-16 20:06:56

谁跟你说三个月？

伊梵 Emilie(Mily_YU) 2020-10-16 20:18:40

不管几个月 做到了再说吧

我 2020-10-16 20:19:26

几天就行 有志气就去闭关，光说没用[憨笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 20:33:16

三个月打卡第一天[耶] 通过这两天的释放经历，我感觉到，我这种萌新想要在短期内集中释放、大量释放，除了可以释放当下浮现出的，或许也可以顺藤摸瓜、广撒网、地毯式搜索的几种途径： 1，可以将生命中经历的记忆深刻、影响重大的事件中所包含的欲望/情绪归类成三大类释放； 2，自己的每一个朋友、家人，在面对他们时会产生怎样的欲望，针对每一个人都进行专项释放和归类； 3，如果上面的都释放完了，一时半会找不到可以释放的点，也可以练习：看着房间里每件物品、衣服，感觉自己对它的欲望，然后释放掉

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-16 20:38:14

@o?[强]

我 2020-10-16 20:38:35

嗯不错

我 2020-10-16 20:38:38

[憨笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 20:40:36

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 20:41:39

赞美

上善若水 650260(wxid_9282122820312) 2020-10-16 20:51:41

耳鸣能不能释放

上善若水 650260(wxid_9282122820312) 2020-10-16 21:00:54

大师都睡觉了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 21:02:58

理论上瞬间就可以到达[呲牙]

上善若水 650260(wxid_9282122820312) 2020-10-16 21:09:20

@Nothing[太阳]?有什方法

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 21:12:23

5 天！5 天！

上善若水 650260(wxid_9282122820312) 2020-10-16 21:12:52

@o?怎么释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 21:13:30

我也不懂??我刚来

上善若水 650260(wxid_9282122820312) 2020-10-16 21:13:56

那你说五天

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 21:14:12

刚刚听说 5 天也有可能

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 21:14:22

我又心动了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 21:14:25

[表情]

上善若水 650260(wxid_9282122820312) 2020-10-16 21:14:31

[捂脸]

紫晶(wxid_cer8jriasz7822) 2020-10-16 21:17:25

@o?好可爱的仙友[呲牙][呲牙][呲牙]，你说 5 天也给了我巨大的动力[抱拳]加油！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 21:18:03

[坏笑][坏笑][坏笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 21:18:16

一起来集中释放[耶]

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-16 21:18:21

组队 5 人 5 天释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 21:18:22

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 21:18:54

[表情]

紫晶(wxid_cer8jriasz7822) 2020-10-16 21:19:30

这 5 天是晚上释放吧？白天上班忙的没功夫释放啊

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-16 21:19:40

我刚又回来感觉不会释放了

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-16 21:19:55

跟以前不一样了

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 21:19:59

@o?看到你积极的力量出来了

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-16 21:19:59

我今晚准备通宵释放

紫晶(wxid_cer8jriasz7822) 2020-10-16 21:20:10

@张芾?[强][强][强][强][强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 21:20:27

@张芾?[强][强][强][强][强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 21:20:53

[社会社会][社会社会][社会社会]一起来

查看全文

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-16 21:20:58

牛车变飞船了

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-16 21:21:04

@张芾?[强]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 21:21:43

@o?好的，一起加油[强][强][强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 21:21:56

太刺激了[哇][哇][哇]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 21:22:11

5 天，刺激哈[奸笑]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 21:23:39

队伍越大力量越大[胜利]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 21:24:03

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 21:24:10

[表情]

紫晶(wxid_cer8jriasz7822) 2020-10-16 21:28:54

有人 5 天出效果才更刺激[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 21:29:59

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 21:30:20

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 21:30:28

[表情]

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-16 21:30:57

组队组队抱团打天下

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 21:32:13

组队打卡，来来来

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 21:32:15

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 21:32:18

[表情]

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-16 21:32:32

我想问，如果回忆往事，胸腔没有什么感觉，但是头脑很疼，需要释放吗，还是说这个时候是大脑在想事情，不需要

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-16 21:34:43
[表情]
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-16 21:35:11
释放控制真的可以无限释放下去
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-16 21:35:38
出现一个小小的思想，我都能够进行一次释放
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 21:35:55
怎么无限释放呢？
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-16 21:37:03
循环 6 步骤
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-16 21:37:10
就是无限释放啦
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 21:38:39
那释放完了就完事了啊
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 21:39:25
你是说有无限的事情来释放吧？
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 21:41:11
同感，我总觉得就是控制。
查看全文
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 21:41:54
直接放下控制
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-16 21:42:53
理论上，想法会不断的出现
查看全文
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 21:43:01
@丰盛喜悦安详?以前发生的事情没学释放法前特别愤怒，总是生气，循环想，头脑特别累，现在感受不到了呢
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-16 21:43:03
来一个就释放一个
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 21:43:06
莱斯特说理论上瞬间就可以完成
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-16 21:43:17
不来就释放想要它们来的控制
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 21:43:20
我正在研究这个[捂脸]
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 21:43:48
有谁加入队伍不？[呲牙]
？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 21:44:37
@小聪明?我也释放过脑袋里面的感觉，一样的放松静静地看着脑袋里面的感觉
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 21:45:07
@自在人生?我也有点是这样。但不能确定是不是释放的结果。我每次释放完了没有多大感觉。
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 21:46:33
@丰盛喜悦安详?我也是没感觉，今天问风老师，释放前没感觉怎么释放呢

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-16 21:47:36

我也是，但是不知道这个需不需要，万一是头脑的想法呢

查看全文

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 21:48:10

外面发生的事，感受也不深了

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 21:48:15

@小聪明?你是真实的感觉到脑袋里面从有感觉到空就对了

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-16 21:48:44

是感觉脑袋一开始疼的，后来就不疼了

查看全文

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 21:48:52

有时候情绪会造成脑袋发紧

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-16 21:49:00

那就好

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 21:49:09

@小聪明?那就是释放了，不用怀疑

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-16 21:49:10

[表情]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 21:50:02

我就头部一直发紧，放松不下来。

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 21:50:20

我以前经常头疼而且很疼那种，释放十几分钟就送了，然后麻麻的特别舒服

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 21:51:08

对，就是这样[强]

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 21:51:08

风：你想要察觉到感受吗？

查看全文

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 21:51:08

@丰盛喜悦安详?你先释放想要控制头疼的欲望然后放松静静的觉察脑袋里面的感觉

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 21:51:14

我怎么没那么明显的效果？你怎么释放的？

查看全文

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 21:51:24

@丰盛喜悦安详?今天释放也不好吗

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 21:51:49

@丰盛喜悦安详?释放头疼必须找个安静的地方静静的释放

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 21:52:08

释放了之后头部暖融融的特别舒服

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 21:52:09

是啊，总放松不下来

查看全文

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 21:52:10

@冰紫?对呀

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-16 21:52:11

大家释放完了一件难过的事，是不是再回头去看那件事的时候就没有什么感觉了

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 21:52:39

是的

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 21:53:04

就静静地看着，还说三句问话吗？

查看全文

？？卓玛 31313(wxid_tzcjwba0apfm21) 2020-10-16 21:53:07

是的

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-16 21:53:23

@???嗯嗯[爱心]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-16 21:53:35

你想要察觉到感受吗？

查看全文

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 21:53:46

@丰盛喜悦安详?先释放想要控制头疼的欲望

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 21:54:02

@丰盛喜悦安详?我今晚释放了，好象感受没释放出去，一直在打嗝

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 21:54:45

我释放这个控制好像总释放不掉

查看全文

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 21:54:53

@丰盛喜悦安详?我释放头疼没有问问句，你也可以问，随意，怎么能释放顺畅怎么做都可以试试

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 21:55:54

有反应至少就说明有有释放了

查看全文

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 21:56:10

只要觉察到即可，诀窍是不要用力，放松知道即可，释放是自动发生的不是你去帮忙

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 21:56:45

[强]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 21:57:05

@???好的，谢谢。我可能就是不放松，放松不下来。

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 21:57:40

不能放松就是想要控制，想要帮忙

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 21:57:50

看见这个想要控制即可

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-16 21:57:58

我有一个问题~ 控制欲望是被认同欲望发展来的，我释放了被认同欲望是不是控制欲望同时被削弱了？

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 21:58:32

开始都紧张

？？卓玛 31313(wxid_tzcjwba0apfm21) 2020-10-16 21:58:37

警觉念头的出现

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 21:59:54

@紫 13???风老师说两个能一起释放

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-16 22:01:12

真是一层一层的限制

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 22:01:58

@???那我怎么感觉，感受它就是出不去在循环呢

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-16 22:01:59

我刚才释放了被认同欲望，感觉可以释放，控制欲望就有点难释放，我在想被认同是控制的源，我释放了源，怎么子反而难释放了呢

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 22:03:37

@紫 13???你问大师，我也是把大师给话告诉你，我也刚学，都不会

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:03:42

@自在人生?你想要感觉出去是想要控制，如果看不见想要控制就会卡主死循环出不去

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-16 22:03:59

@自在人生?谢谢了呢

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 22:04:14

就是控制

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 22:04:45

不是子还在，想要认同就是控制

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 22:05:03

控制程序

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:05:12

@紫 13 ?对啊，其实你一直想要控制啊，你想通过释放认可获得控制所以还是控制

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-16 22:05:43

这样啊

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-16 22:05:52

有点看到

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 22:05:57

@???哦，今晚我也不会引导，就觉察它打转转，感觉没出去就断了，后来就开始打嗝

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 22:06:05

[强]

查看全文

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 22:06:20

风老师说打嗝方法不对

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-16 22:06:24

我想安全，所以控制

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 22:06:46

对咯

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 22:07:12

总闸门[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 22:07:28

开闸

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:07:32

@自在人生?你是新手吧！刚开始学释放是这样的，我记得我以前跟个情绪死磕了三天，虽然很蠢，但即使死磕也起到释放作用了，最后居然还是释放掉了

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:08:33

那时候不知道看背后的想要控制

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 22:08:40

@???对，今天才开始第二天释放

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 22:09:02

我现在也不会

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:09:40

恭喜你遇到释放法又遇到这群人，以后会越来越迷恋释放的

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 22:10:41

@???是的，谢谢你??[玫瑰]

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:11:56

[握手]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 22:12:01

@???一直学灵性，心理学不入门，现在又学习释放法了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 22:12:26

扔掉那些理论

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 22:12:34

都是假的

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:12:48

遇到释放法就算熬到头了[呲牙]

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-16 22:13:04

我想请教[抱拳][抱拳]我感受不到也看不到书里面说的胸腹处的负能量在哪里，请问怎么去看呢？

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 22:13:36

@???我感觉也是，同感??

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:13:55

你有情绪的时候和没有情绪的时候的区别自己能觉察到吗？@汀蘭

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-16 22:14:52

你这个发言就是控制，能感觉到吗？

查看全文

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 22:15:04

我现在感觉我的胃部最明显

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-16 22:15:36

恩，有负面情绪的时候，心里面不舒服，

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 22:15:47

我头疼也有

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:17:01

心里不舒服，具体表现在身体上是哪个部位

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-16 22:17:14

但是是感觉那里不舒服，但是看不到那里有一股什么颜色或者什么形状的能量，或者黑团或者疙瘩[可怜]

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:17:32

@自在人生?胃部就算胸腹部了

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:18:16

@汀蘭?不用看什么颜色什么黑疙瘩啊！

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:18:24

就是一种感觉

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-16 22:18:38

对对，就是心里面感觉不到他在哪里

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 22:19:15

胃部是情绪中心

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:19:31

本来情绪就是抽象的不用太聚体化啊

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-16 22:19:32

情绪积压最厉害的地方

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:20:18

@汀蘭?大概知道就行，像雾抽象的感觉

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-16 22:20:25

奥

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:20:57

比如你生气就是全身都感觉跟平静时候不一样啊

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-16 22:22:14

就像去考试比赛的感觉，很紧张现在

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-16 22:22:37

那种身体虚酸的身体会抖动一下抖动一下的，是不是一种释放的表现呀？

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-16 22:22:39

两个欲望都有

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-16 22:23:28

想要考得过，考得好，怕考不好被失望

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-16 22:23:51

这种感觉从小到大都有?? ?? ??

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:24:25

你现在不考试也紧张吗？

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-16 22:24:29

另外大家有没有试过那种不回忆，只是单纯的释放再释放吗，那样可以吗？ 就是全身放松，然后让体内的负能量放掉

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-16 22:24:29

只能成功不能失败

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-16 22:24:45

亚历山大的感觉，喘不过气

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:25:13

@汀蘭?可以啊！当下来什么释放什么

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-16 22:26:33

就是我感觉让身体完全放松的时候，就是感觉是自己把这个物质身体放在那里，他自己会抖动一下抖动一下的，请问这样是释放吗？

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:26:42

@紫 13　?我觉得你这是想要安全，害怕被淘汰

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-16 22:26:52

或者说这只是一种经络的自己在疏通？

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:27:18

@汀蘭?这是自发功吧[偷笑]

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-16 22:27:19

我有时也偏头痛

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-16 22:27:45

[捂脸]

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-16 22:27:48

胎儿日期带来的吧，重男轻女的时代我在胎里意识到了自己的危险

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:28:36

你能回忆到胎儿时期的想法吗？

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:29:07

那更是生存恐惧

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-16 22:29:21

没有，估计就是这样，我说这些话出来眼睛都不自觉湿了

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-16 22:29:30

@???哦，我以为心口窝是呢

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:29:33

胎儿原始本能想要活下去

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-16 22:29:54

我这是生存的恐惧浮现出来了

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:30:07

胸腹部位置

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-16 22:34:34

我感觉到自己好伤心和害怕别人对我失望

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-16 22:36:14

还是三大欲望啊！释放它们

宇宙的宠儿(wxid_nkloz0w4nxpg21) 2020-10-16 22:40:49

刚刚有人来敲门，我很害怕，不敢去开门，然后把屋里的灯给关了[捂脸]

原始释放法学习群 2020-10-16 23:15:19

wxid_c4u6qkynfzls22: 怕啥

原始释放法学习群 2020-10-16 23:15:32

wxid_c4u6qkynfzls22: 关灯不更害怕

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 00:43:11

根据公众号前辈风分享的文章里的方法，我从 19.30 至 21.00，进行了 1 个半小时的释放 有想法出现就处理掉，有卡顿和模糊，就用释放控制的方法，很顺利，甚至后半段已经释放到了对死亡的恐惧，我今天是第一次对死亡恐惧做释放，我假设了一些自己会死去的情境（以前经常会想到的，比如跳楼，用刀抹脖子，站在高楼边，恐高等等），身体出现了恐惧感觉（其实就是一阵一阵酥麻的感觉，并不可怕，都只是感觉罢了） 释放死亡恐惧持续了 10 分钟，一直到酥麻感觉没有后，得到一种平静和安定的感觉。 我很高兴，今天成功了！ 分享一件有意思的事情——今晚我值夜班，我是电力行业工作，调度岗位。计划明天早晨 7.00 有操作，所以今晚我们必须把明天的操作准备好，因此今晚无法轮流休息了，其他同事也出现了抱怨之类的情况，但我保持在之前释放的惯性里，内心通过释放似乎能够维持情绪不受外界影响的状态，原来我不是这样的，而且比较疲惫，更是会感觉到压力，但是今晚我没有一点压力。 后来，有意思的情况出现了，接到领导临时电话通知，明天操作改到了 12 点，意味着今晚就可以休息了，内心肯定开心了（正常情况下，是不可能破例这样的，因为申请是要走很多流程审批的）。 这就是释放法带来的好处吧，内心对外界境遇如如不动，导致剧情突然发生了变化，工作生活都变得轻松了。 现在的我是非常感激的，感激这个群，感恩大家，也感激我自己能够做到！[奸笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 00:44:16

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 00:44:36

很棒的分享[坏笑]学习了！

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 00:45:01

群友“风”的持续释放的感悟：掉出身体的体验，身体溢出强大能量，觉察世界只是生存程序，触碰到死亡恐惧的体验，以及持续释放的方法

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 00:45:35

文章是这篇

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 00:45:39

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 00:46:11

用的 92 年释放欲望的方法 效率可以说很高了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 00:47:19

我才学习释放法 3 个月不到，正式进行释放是这一两天 能直接释放到死亡恐惧，是我也没有想到的，果然只要想就能做到啊

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 00:50:40

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 00:50:55

666 啊师兄

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 00:51:12

师兄带我[社会社会][社会社会][社会社会][呲牙][呲牙][呲牙]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 00:53:04

去实践，就有效果[吃瓜]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 00:53:21

我也想直接尝试释放死亡恐惧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 00:53:29

[坏笑][坏笑][坏笑]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 00:53:57

专注释放控制，一会儿就出现了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 00:54:16

[表情]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 00:54:21

我把出现的任何想法都划分到控制和认同里

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 00:54:36

好的师兄[社会社会][社会社会][社会社会][强][强][强]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 00:54:38

有卡顿和模糊就释放控制

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 00:54:48

[表情]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 00:54:52

大概释放 1 个小时出现的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 00:54:58

太棒啦！

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 00:55:06

你也可以直接靠想象力去想死亡

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 00:55:35

假设自己死了怎么样，之类的 会让你的身体起反应的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 00:56:09

好，就是不择手段的激发出感觉，上浮到表面

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 00:56:18

理解的对吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 00:56:23

[坏笑]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 00:56:37

实际操作是不用刻意激发的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 00:56:46

好

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 00:56:54

“激发”有控制在里面

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 00:57:08

[旺柴][强][强]有道理

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 00:57:09

记得释放掉不择手段就行了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 00:57:22

我是任由想法出现

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 00:57:34

好[旺柴][强]顺其自然

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 00:57:49

偶尔也会被打断，我还接了个电话

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 00:58:47

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 00:58:55

我也去试试

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 00:58:58
其实我接电话的时候，释放惯性还在，我观察到自己对人的程序化反应是有多么难以控制

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 00:59:23
打完电话，胸腹部已经积累了一大团能量

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 00:59:35
赶快释放，2 分钟解决

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:00:10
如果是以前，这团能量会让我的脑袋重复性的说话一整天的

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:00:50
脑袋很傻瓜，它会给自己念叨一整天

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:01:05
很浪费能量和生命的行为

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:01:13
为啥释放的惯性还在，却积蓄了一大团能量

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:01:24
用了释放法，简直三分钟解决任何问题

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:02:10
是我不够熟练，我已经尽量去边说话边释放了，但是做不到一心两用

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:02:22
还是被谈话内容激发了情绪

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:02:28
哦哦

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:02:32
啥情绪啊

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:02:44
怒气

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:02:49
哦哦

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:03:03
都不知道它怎么出现的

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:03:25
能量这东西，太神奇了，突然出现突然消失

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:04:02
你吸收了电话能量，或者说吸收了对方意识

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:04:28
人与人相互之间影响还是蛮大的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:04:47
保持旁观角度、抽离出来，就不容易吸收了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:04:55
因为对话肯定会是在一个频率，在某一种框架下的

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:05:24
我晚上上班跟同事倒是比较容易就抽离了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:06:09

[表情]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:06:40

好像与某人对话，自己的频率是会不自觉的调整到与对方一致的

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:06:54

就像莱斯特也是把自己降低了来教学的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:07:28

为啥降低

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:07:55

如果对方是莱斯特，就是升高

无心(wxid_6bp426wp2lea22) 2020-10-17 01:08:39

[表情]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:08:41

其实我也不太清楚

无心(wxid_6bp426wp2lea22) 2020-10-17 01:08:56

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:09:03

频谱足够宽的人，能轻松自动调整频段

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:09:16

兼容各频率

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:09:43

高人的频谱都比较宽

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:09:51

所以兼容性强

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:10:30

我作为普通人，就觉得自己容易被代入剧情里去

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:10:50

也是一种思维惯性

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:11:21

是的。从本源角度往下俯瞰，就能保持 24 小时抽离

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:11:25

就像电脑程序，输入 1＋1，输出 2

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:11:44

重要的是自己所处的位置吧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:12:00

24 小时保持从高维看低维

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:12:22

这样就不会被拉走

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:12:34

我的目标是把所有这些包含程序化的思想释放掉

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:12:46

只需要知道一点：所有事情发生的背后，都是本源的爱

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:12:49

嗯，理论是这样

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:13:08
前提你得把自己升到高纬度去
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:13:21
一切事情都是本源通过不同方式在爱你
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:13:44
你的心，可以一念之间高维
查看全文
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:13:52
没那么难
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:14:05
当然，保持 24 小时都高维，需要训练
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:14:09
恩
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:14:46
一念之间到本源位怎么做到
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:14:58
我前天晚上入睡前做到过一次
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:15:13
从爱字去理解，就没问题
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:15:33
一切外境都是内心的显化
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:15:40
13 号了
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:15:43

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:15:56
一切事情的发生都是本源在提醒我们，哪里做得不到位
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:16:01
当时在那个状态记下的想法
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:16:06
哪里偏离了大道
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:16:56
哈哈，看吧，一开始我就奔着死亡恐惧去的
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:17:12
体验不到后就回归到本位了
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:17:26
那时候我真的觉得自己无所不能
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:17:37
[强][强][强]
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:17:47
我可以做任何事情，没有任何顾虑的
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:17:47
我也要[哇][哇][哇]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:18:43

释放下去肯定能达到的

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:18:54

我想要的是保持住那个状态

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:19:14

我目前最需要解决的问题就是死亡恐惧

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:19:29

放下所有思想，不惧怕死亡后，小我就不存在了 也就达成了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:19:39

这个惯性太大了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:19:47

比如我一看到虫子就害怕

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:19:49

不怕死就是让小我去死

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:20:22

其他的欲望我倒是没什么

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:20:32

我准备休息啦

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:20:35

明天交流

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:20:45

[社会社会][社会社会][社会社会]好滴，晚安师兄

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:20:53

[表情]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 01:20:55

[好的]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 01:21:06

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 07:33:47

释放欲望的流程（练习七天） 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要被爱（被认同），还是想要改变（控制）？ 第三步：你能深入感受这个想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？ 第四步：你能放它走吗？ 第五步：还能感受到更多想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？你能放它走吗？ 第三天我滴[呲牙]

我 2020-10-17 07:47:46

[憨笑]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 07:50:48

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 07:50:58

[表情]

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-17 07:54:57

你回头爬楼看看，风老师只是说自己没有打嗝。然后说释放累就是方法不对（因为有人说打嗝打的好累）。 释放的时候，每个人不同，各种情况可能都会有，打嗝、排气、哭、动等等，出现什么就是什么，只要不预设觉得出现什么状况才对，什么状况不对，而是仅仅把注意力放在自己是否控制以及是否有什么情绪需要释放。 莱斯特释放的时候曾经出去暴走，以释放身体的

能量，这个暴走也是释放中自然出现的状态。 而累，如果释放中一直累， 可能有控制， 因为一边控制一边释放就是一边踩刹车一边踩油门，就会累。

查看全文

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-17 08:01:19

哈哈，爱你?? ，解读的如此清晰。

查看全文

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-17 08:02:07

看到群里的气氛，不由自主的更加精进，而且感觉方向校正了，突飞猛进[奋斗][爱心][爱心]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 08:03:16

我昨天释放出现了腰部和肩膀疼，允许它存在几分钟就消失了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 08:03:56

释放完是一种镇定的感觉

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 08:04:01

今天终于释放了晚上怕鬼了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 08:04:07

归咎于想要控制

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 08:04:08

哈哈哈

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 08:04:11

然后它离开了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 08:04:19

怕鬼这个是很多人的问题啊

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 08:04:22

晚上怕黑怕得要死

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 08:04:27

又是一个人住

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 08:04:32

我之前都不敢去想

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 08:04:33

觉得房间到处都是鬼

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 08:04:42

可以聚在一起蹦迪了

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-17 08:05:13

在焉释放打卡第 2 天（10.17）

你释放的只是你能感觉到的 感觉是莱斯特释放法的着手处。 最初释放的是能感觉到的粗大的情绪，然后会释放细微的欲望，就像一个人如果连打雷都听不到，听微风就更困难了。而情绪恰恰是烦恼痛苦的实质，因此释放... 查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 08:05:17

我越是怕鬼脸越是去往细去看鬼脸

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 08:05:39

就发现鬼脸也是分子能量构成的

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 08:05:54

你想控制鬼在哪吗？是的。它属于什么？属于想要控制！那你现在已经看到这个恐惧情绪的动机了，那么，它离开了吗？

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 08:05:57

离开了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 08:06:47

怕鬼也是对生存的恐惧

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 08:07:12

所以到情绪都是想要生存的欲望

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 08:09:23

你释放恐惧时候身体什么感觉

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 08:09:43

我是全身出现一阵一阵酥麻，不只是胸腹部了

不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-17 08:11:38

六步骤里最重要的应该是第四步重复释放

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-17 08:11:39

我喜欢在黑夜里一个人，但是我也有点怕鬼

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-17 08:12:09

风老师说，当你释放完觉得很轻松的时候，你就想要去做别的事，这也太对了吧

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 08:12:38

持续释放

查看全文

不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-17 08:12:51

对

不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-17 08:13:37

释放去了

不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-17 08:13:57

准备释放一天

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-17 08:14:04

鬼是我的好朋友，我越笃定，他们越安静，一直在我身边

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 08:16:07

世界=感受

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 08:16:42

所以有句话：一花一世界

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-17 08:16:53

@在焉?解读的真好[强]

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-17 08:17:34

@TGZ2?太?? 了

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-17 08:18:33

我释放恐惧也是这个感觉，释放控制和认同是脑袋紧像戴个帽子的感觉。

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 08:19:51

10.19 怎样加速去释放死亡恐惧

如果自己把冒出来的死亡恐惧的感觉继续当成现实真相，继续把感觉本身当真，自己又如何能够释放它呢？当真就是在抓着它不放啊，甚至越想释放越抓地越紧因为越把感觉当真了。

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 08:20:57

既然世界是假的，感觉也是假的

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 08:21:31

认出世界是幻象的本质了[奸笑]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-17 08:21:31

@自由～心灵财富时间?你还打嗝吗

我 2020-10-17 08:21:49

打嗝是释放中伴随的一种现象，你不要去管他，你继续释放就好了[偷笑]

我 2020-10-17 08:22:01

如果有想控制打嗝的欲望，那就释放这种控制的欲望

原始释放法学习群 2020-10-17 08:24:34

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 08:24:36

[强][玫瑰]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-17 08:29:56

@我是无限?谢谢群主，我明白了，感恩??????

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-17 08:31:39

我今天学习释放这种控制的欲望[玫瑰]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-17 08:35:36

对自己说：我爱鬼，谢谢你们陪伴我[呲牙]

我 2020-10-17 08:35:56

@丰盛喜悦安详?这是压制法

查看全文

我 2020-10-17 08:36:24

释放法一定是去释放想要被认同和想要改变或者想要控制

我 2020-10-17 08:36:38

用除此之外的其他方式都是压制法

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 08:37:51

就是说得去面对、体验那个抗拒和恐惧的感觉哈？

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 08:40:52

我去[捂脸]

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 08:41:37

以后天天陪着你

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 08:41:41

[旺柴]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 08:41:50

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 08:41:55

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 08:41:59

[表情]

我 2020-10-17 08:57:16

@TGZ2?不是，去觉察一下，抗拒来自想要被认同，还是想要控制或者改变？然后去释放想要被认同和想要控制或者改变的欲望

我 2020-10-17 08:57:42

释放流程参考

查看全文

我 2020-10-17 08:57:58

按照流程来

我 2020-10-17 08:58:22

释放欲望的流程（练习七天） 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要被爱（被认同），还是想要改变（控制）？ 第三步：你能深入感受这个想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？ 第四步：你能放它走吗？ 第五步：还能感受到更多想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？你能放它走吗？

原始释放法学习群 2020-10-17 08:59:53

"超越极限"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 09:00:06

释放欲望的原始流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它来自想要认同，还是想要控制？ 第三步：它离开了吗？

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-17 09:16:21

我是那个打嗝累的，终于找到原因了，之前是一直大量大量释放情绪，所以打嗝特别激烈。最近两天改成释放欲望了，尤其今天，慢慢掌握了方法，打嗝的症状偶尔有，不像以前那么严重了。

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-17 09:17:32

个人感觉释放控制的感觉是头顶紧，释放认同的时候是胃部往外抽抽释放恐惧的时候，全身酥酥过电一样。

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-17 09:19:38

感恩群主，感恩风，感恩群友分享。

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-17 09:26:09

身体疾病要如何释放那

新念(wxid_46kr66qsekrs12) 2020-10-17 09:34:04

视相应部位完美，释放掉随即产生的 “不是 不可能”

新念(wxid_46kr66qsekrs12) 2020-10-17 09:34:45

或者直接释放想要改变疾病状况的欲望，归类到想要控制想要认可想要安全

原始释放法学习群 2020-10-17 09:36:35

wxid_c4u6qkynfzls22: 我的肩背部好僵硬

原始释放法学习群 2020-10-17 09:36:49

wxid_c4u6qkynfzls22: 感觉有好多想要控制

超越极限(wxid_uzby3ky4hvjt22) 2020-10-17 09:53:31

大家好，我是超越极限，愿意和大家一起学习。感恩！

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 09:54:58

赞美，好名字，群主大大是无限[强][玫瑰]

查看全文

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 09:55:51

欲望、感受，都不需要改变。需要释放、改变的，是对欲望、感受的控制、认同。

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 09:55:59

释放的感觉真好

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-17 09:57:04

你也没法改变吧 你只能压抑或者放手

查看全文

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 09:58:24

释放是一种方法，是区别于压抑、隔离、发泄、投射的一种方法。

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-17 09:59:22

@太极剑客?[呲牙][握手][握手]

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-17 09:59:42

天涯何处不相逢

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 10:01:49

释放的前提，先要认出欲望、情绪、感受，觉察到了，再觉察对他们的压抑、投射、隔离，不再认同这些防御机制，不再认同欲望、感受，发现他们不再影响你的内心。本有的东西就出来了。直接就去释放，是不是害怕情绪、感受呢？同时赋予了他们的真实性？[呲牙]

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 10:01:54

@小树苗

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 10:04:14

@Key 1?我承认小我没有力量去改变，也不需要改变欲望、感受，但我相信我的内在是有力量，我有愿心。我改变的是思想体系。

原始释放法学习群 2020-10-17 10:14:05

"三木合一"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

起航(wxid_zi3ua6ldcs5622) 2020-10-17 10:14:10

我也有同问 身体疾病如何释放？

查看全文

我 2020-10-17 10:15:38

@太极剑客?释放法就是释放情绪欲望的，如果你不愿释放，那你就出群吧[偷笑]

我 2020-10-17 10:16:12

因为你自己乱改释放法的话，你就乱改好了，来群里干嘛？

我 2020-10-17 10:16:26

来群里分享你的自创精神吗？

我 2020-10-17 10:16:41

只是自作聪明而已

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-17 10:16:48

主要怕误导新人

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-17 10:16:51

很不妥

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 10:17:47

可以讨论。不要否认、评判别人。你有什么感受呢？@我是无限

我 2020-10-17 10:18:14

你先看看群规吧

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-17 10:20:18

群主，您好，请教昨天释放想要控制想要改变，就那一句话它走了吗？是不是太简单，要三句一起用？然后最后释放的是头疼，脑袋不愿意动了的感觉，胸腹感受不明显，这有问题吗？

我 2020-10-17 10:20:54

随意修改方法，是大忌，中了头脑的诡计，而不自知

我 2020-10-17 10:21:40

@Yan?多尝试尝试，觉得一句话太少了，你就多问几句都可以。

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-17 10:22:05

好

我 2020-10-17 10:22:17

头疼，就释放想要改变这个头疼的欲望。也可以觉察一下，这个头疼是来自想要被认同呢，还是想要控制呢？

我 2020-10-17 10:23:31

@起航?一样的方法，觉察一下身体疾病来自于想要被认同还是想要控制或者改变？然后去释放

查看全文

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-17 10:23:31

都有，现在想到啥，释放一会就是想要认同，想要控制，很容易看到

我 2020-10-17 10:24:33

这样很好，看到了就去释放，慢慢的会发现整个生活，整个世界都是充满了想要被认同和想要控制。加油！

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-17 10:24:37

就是释放这两个问题引起头疼啊，是方法不对吗，大脑在释放？而不是胸腹，这胸腹感觉不到啊

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-17 10:24:45

思想体系不过是程式罢了，这根本就不是力量

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 10:24:52

一直在释放中。看到你的评论，也在释放中。建议你真的去领会真正的精神，并活出来而不是只是写出来。真正的莱斯特并不是你理解的那样。你的表现也不是真正理解释放法的表现。有时候，自己先活出来，才是真正的理解莱斯特的精神，再去教导别人。否则就是误导别人。@我是无限

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-17 10:25:22

人家也在释放，他文章里面的体会也是亲身体会

起航(wxid_zi3ua6ldcs5622) 2020-10-17 10:25:54

@上善若水?你身体有什么病？

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 10:26:31

不是分享中有释放字眼，才是释放法。语言与真相相隔距离太远。

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-17 10:26:37

你觉得莱斯特的精神是什么呢？

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-17 10:26:45

@起航?不清楚是胃不舒服还是心脏不舒服，查体都没问题

我 2020-10-17 10:26:53

@太极剑客?首先是你自己更改了释放法，是不是？你是不是在怀疑莱斯特的教导？

查看全文

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-17 10:26:56

就是不舒服

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-17 10:27:03

看看有没有积压的愤怒

查看全文

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-17 10:27:09

积压的悲伤

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-17 10:27:21

把相关情绪释放掉

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-17 10:27:23

谢谢群主

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-17 10:27:23

嗯嗯

我 2020-10-17 10:27:25

我倒是挺老实的，我都不敢改，因为我不够聪明

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-17 10:27:29

情绪会堆在这个地方

起航(wxid_zi3ua6ldcs5622) 2020-10-17 10:27:32

@上善若水?哪里不舒服，到医院检查了吗

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-17 10:27:42

医院有时候查不出来这些东西

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 10:27:48

@我是无限?怀疑你理解莱斯特，自己活出来了吗？

我 2020-10-17 10:28:10

这里对随意更改增添释放法是零容忍的。

我 2020-10-17 10:28:30

你不用去试图说服我，因为我是群主，我有生杀大权，我是老大。我甚至都不用跟你讲道理。

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 10:28:47

做释放时，我是老老实实做释放的，也有自己的理解。@我是无限

我 2020-10-17 10:29:11

有自己的理解是好事，但是不一定理解对，对吧？不能舍本逐末，有一些感悟就开始更改释放法，对不对？

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 10:29:28

@我是无限?你这算活出来了？可以讨论。

我 2020-10-17 10:29:32

不能因为路上的风景而停留

我 2020-10-17 10:30:34

我没有活出来，因为我都没空考虑有没有活出来这个事。我只能老老实实去按照释放法去释放，活不活的出来我都没空去想

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 10:30:34

你现在说话，是用脑袋，还是觉察着说话？@我是无限

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-17 10:30:41

活出来，这个怎么讲？@太极剑客

我 2020-10-17 10:30:59

莱斯特没有跟你说要你活出来，，他只是要你去释放

我 2020-10-17 10:31:15

这个所谓的要活出来依旧是自以为是的自创更改增添

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-17 10:31:28

[偷笑]

查看全文

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 10:31:35

觉性，是唯一的路。只是表达方式不一样，不一样的字眼。不要否定觉察、觉性@我是无限

我 2020-10-17 10:32:38

我首先问你，你愿意放弃其他所有的方法，专修释放法吗？放弃其他方法以及里面的所有的理解，清零，只是单纯的去学习和释放，你愿意吗？

我 2020-10-17 10:32:49

包括放弃这个所谓的觉性的理解

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 10:32:49

释放法是个字眼，不要为了释放，为了自己所谓的传统精神，而去否认先知，他们的方法。@我是无限

我 2020-10-17 10:33:01

你回答愿不愿意？不愿意就出群，没得谈

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 10:33:24

你一直再看别人，你自己内在发生什么了？

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 10:33:38

我在看着这些

我 2020-10-17 10:33:57

不是说逼你出去，而是说你带着这些误解，你说的每句话都是在误解和歪曲。就像一个人有口臭，那么不管说什么口都是臭的。不刷牙那就不行

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 10:34:06

这样，在与不在无所谓的。

我 2020-10-17 10:34:09

你愿意刷牙吗？[憨笑]

我 2020-10-17 10:34:36

你可以呆群里，但是不能发言

我 2020-10-17 10:34:43

忍不了就出群

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 10:34:45

你说这话什么感受呢？

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 10:35:08

感受，与自己的教导矛盾呀。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 10:35:42

[表情]

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 10:35:49

[呲牙]

我 2020-10-17 10:35:52

这个群很严格，不是闲聊群，不是充满和谐，充满爱的群。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 10:36:24

我觉得太极的说的挺好的 就是群主规定只能谈释放法。。

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 10:36:34

我承认自己还有感受。

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 10:36:48

不过说十句不如做一次群主也是好意

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 10:36:56

群主释放了八年都还有情绪感受偏执

我 2020-10-17 10:37:06

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?你觉得他说的好，只是你自己被这些东西迷糊了而已，你看不到？就因为你自己释放不专心。

原始释放法学习群 2020-10-17 10:37:06

"智慧的指引" 撤回了一条消息

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 10:37:19

你这有感受太正常了

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 10:37:38

我只是说了几句话，没有群主对我的评论、指责，我不会说这么多的。[呲牙]

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 10:38:46

我 2020-10-17 10:38:54

再强调一次，这个群对于故意去乱改释放法，零容忍

我 2020-10-17 10:39:18

@太极剑客?你如果还不愿意遵守，你就出群吧

太极剑客(wxid_p3glfsve3d1m22) 2020-10-17 10:39:19

棍棒，是吓不到我的。[呲牙]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 10:39:32

@太极剑客?你是怎么改释放法的？

我 2020-10-17 10:39:45

已踢

姚(wxid_amtchkyunw7y22) 2020-10-17 10:42:42

其实讨论一下最基础的认识——什么是释放，是非常有必要的。我前两天看到 ?风在群里的分享，才发觉自己对释放还是没有真正的理解。非常感谢群内的分享。

然(dancing-moon) 2020-10-17 10:44:16

没看到他改啊[捂脸]

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-17 10:45:59

@我是无限? [强][强][强]

a 智贤(q133325999) 2020-10-17 10:54:04

群主是非常严谨的[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 10:59:15

嗯

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-17 11:02:26

@我是无限?群主威武，感谢你一直给我们一个清凉的地方学习真正的释放法[爱心][爱心][爱心][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-17 11:02:49

群主背后是满满的爱[爱心][爱心][爱心]

原始释放法学习群 2020-10-17 11:04:41

"慧心-空慧 41531" 撤回了一条消息

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-17 11:06:08

这几天也释放了很多平静、平安的欲望，都是为了想要认同、想要控制、想要安全，三大欲望可以一直释放下去

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-17 11:06:43

@姚???

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-17 11:07:52

风老师分享的是地图，群主是维持秩序，不要急，不要怕，闭着眼睛跟着走也不会错[偷笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-17 11:08:50

我是坚定的跟屁虫[嘿哈]

原始释放法学习群 2020-10-17 11:09:14

@我是无限?您说话时，是用脑袋，还是觉察着说话?

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-17 11:09:41

"慧轩??" 撤回了一条消息

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-17 11:10:06

这句话先问自己

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 11:10:20

[强][玫瑰]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-17 11:10:48

你觉察对方用脑袋就用脑袋，你觉察用心就用心

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-17 11:11:27

是透过对方看见的自己

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-17 11:11:27

风的存在让我更有动力一直释放下去，之前我都快无力往下走了，无限感恩群主和风[爱心][愉快][玫瑰][拥抱][拥抱][拥抱]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-17 11:12:10

踢出去的剑客我相信他也是理解群主的，他只是面对了他的感受

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-17 11:12:40

看见别人也是看见自己

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-17 11:12:41

@慧心-空慧 41531?同感

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-17 11:13:40

好好珍惜[爱心][爱心][爱心]

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-17 11:16:45

希望大家理解群主的苦口婆心，不要把自己的东西掺杂到释放法里面[爱心][爱心][爱心]

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:17:06

释放法，我在跟着 Larry（往生）学，并且报了他们的课程，我觉得真实的面对自己比较重要。

然(dancing-moon) 2020-10-17 11:17:54

larry 已经往生了？

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:18:06

过一段时间后，我会把 lester 的课程全部拿过来，我个人觉得释放在比较短的时间收获很大

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:18:10

@然?是的

然(dancing-moon) 2020-10-17 11:18:21

@匡波?期待你的分享

然(dancing-moon) 2020-10-17 11:18:43

武汉的，我也是

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:18:50

[呲牙][呲牙]

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:18:59

[握手][握手]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-17 11:19:13

我现在才了解自己对自己有很多的控制，还有很多想要别人的认可。越来越了解自己了

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-17 11:19:52

@匡波?期待你的分享[强]

然(dancing-moon) 2020-10-17 11:20:13

遇到这种，群主第一时间释放会对自己有很大的帮助

然(dancing-moon) 2020-10-17 11:20:23

生活就是道场

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-17 11:24:09

就是风分享的这段时间我释放最多，我一直在默默地释放

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-17 11:24:45

大家既然知道怎么释放了，就少说话，多行动吧

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-17 11:25:38

还有每个人都在发表自己的东西时，也看看是什么欲望在驱使你？

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-17 11:25:56

是不是也要去释放呢？

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-17 11:26:18

我释放去了

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:26:32

释放信念系统 更重要

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-17 11:31:19

如果有更好的补充是原滋原味的释放法，那就可以分享，如果不是，就建议不要了

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-17 11:36:28

释放法就是在一步步瓦解消散信念系统

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:37:25

每个人都有一套自己的信念系统

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:37:45
也就是 the program
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:37:55
当你释放掉这些的时候
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-17 11:37:59
所以要释放
查看全文
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:38:21
你的潜意识会逐渐瓦解负面情绪
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:38:35
从而进入 平和
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:38:54
但是如果只是因为释放而释放
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 11:39:05
@匡波?当你释放掉三大基本欲望，信念系统自己会瓦解，所以不必特意去释放信念系统
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:39:16
你会遇见瓶颈
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 11:39:44
你去找信念系统其实相当于在那一刻创造出信念
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 11:39:59
还是老实释放欲望
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 11:40:11
不会错[旺柴][旺柴]
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 11:40:43
信念系统背后的根也是三大欲望
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 11:40:57
你释放欲望就是拔出信念的根
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:41:18
@玛丽海?你说的对，但是你会发现比较难
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:41:26
因为三大欲望是根本
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:41:33
也就是树根
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:41:43
信念系统是树干
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 11:41:44
而欲望背后的根是你以为自己是一个分裂的自我
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 11:41:51
一个特殊的身份
慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-17 11:42:25
莱斯特爸爸已经讲得很清楚了，去照着流程释放就好，不要再头上安头了
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 11:42:31

释放到了特殊身份这里就是死亡的恐惧，害怕这个分裂的虚幻自我死掉

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:42:35

如果你直接舒服树根可以达到，但是你会发现又有不同的欲望出现

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-17 11:42:36

@玛丽海?这个说法彻底，如果你不是个体，自然就是真我了

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:42:56

因为每个信念系统都有欲望

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-17 11:43:40

方法学已经有了，好好去做就行了

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 11:43:45

@匡波?不要本末倒置，所有信念系统都可以归为三大欲望，没有例外

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 11:43:53

没有其他欲望

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:44:00

@玛丽海?额……

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 11:44:07

三大欲望背后其实也是分裂的欲望

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:44:08

你说的对

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:44:15

去做吧

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:44:20

如果你觉得对

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:44:32

每个人都有自己的想法，

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 11:44:45

这是我修行释放法和奇迹课程的真实体悟

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-17 11:44:49

越靠近根越不好砍，所以有时候还得先释放小的树枝树干

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:45:09

前提是你试过吗，

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:45:43

如果你没试过的话

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:45:54

你应该是亲历一下

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:46:00

如果经历了

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:46:12

那么说明你现在应该已经开悟了

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:46:16

如果没有

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:46:28

是不是应该问下自己的内内呢

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:46:31
内在
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 11:47:18
不好意思内内我笑了[捂脸]
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 11:47:28
算了，你想干嘛就干嘛[旺柴][旺柴]
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:47:51
我说的只是转术 larry 的课程的话而已，而且我经历了，取得了比较好的结果。分享出来
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:48:20
最后说一遍，每一个信念系统都有三大欲望，释放信念系统背后的欲望
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 11:48:41
[握手][抱拳][抱拳]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 11:48:52
是的背后都是三大基本欲望
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 11:48:57
对死亡的恐惧
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 11:49:37
@匡波?线下中文课程还是线上英文的 上完了吗
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:50:06
线下今年打算去，现在去不了
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:50:19
之前是线上
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:50:33
hale 的也参加过
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 11:50:34
哦
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 11:50:41
牛了[呲牙]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 11:51:12
两个哪个好 都是亲自还是培训人员来上课
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:52:38
亲自
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:52:42
去年开始
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:52:48
Larry
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:52:56
的不是
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:53:31
现在都是他的女儿和其他老师授课
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:53:44
他的学生比 larry 修的好

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 11:54:04

larry 只上过一个课程

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 11:57:37

嗯好的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 11:57:41

[抱拳][握手]

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-17 12:02:08

笑死我了

查看全文

？？ 琴琴琴？？(wxid_70nuh7ac07c522) 2020-10-17 12:13:59

@匡波?请问拉里女儿的释放法线上课怎么上啊？

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 12:16:19

直接放访问他们的网站

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 12:16:26

购买课程就好

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 12:16:44

他们有个 180 天的课程不错

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 12:16:51

5180 美金

？？ 琴琴琴？？(wxid_70nuh7ac07c522) 2020-10-17 12:17:48

啊，好贵

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 12:18:52

额，也有便宜些的

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 12:19:11

1000＄左右 7 天

？？ 琴琴琴？？(wxid_70nuh7ac07c522) 2020-10-17 12:21:23

谢谢你

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 12:24:20

感觉靠释放法盈利了[奸笑]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-17 12:25:27

如果挣美元，花美元，也不算很贵

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 12:25:51

哦哦

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-17 12:26:10

@匡波?挣英镑的也不觉得贵吧

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 12:26:21

还是美元强

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 12:27:14

[愉快][愉快]

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-17 12:27:18

国内还有很多动不动就上万的课[捂脸]

匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 12:27:38

实话，国外的课程比国内便宜

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 12:27:45
嗯
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 12:27:56
国内的很多又贵又水
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 12:27:58
忽悠人
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 12:28:03
[捂脸]
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 12:28:07
正常
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 12:35:03
他们为什么要收费
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 12:35:23
释放法不应该是免费分享的吗？
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 12:36:47
额，你问他们
匡波(wxid_1527815277912) 2020-10-17 12:36:57
Lester 也收费了
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 12:38:08
释放法流程很难吗？怎么要学习那么长时间，课程 7 天，10 多天
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 12:38:30
任何的身体反应都是排病反应
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 12:38:39
三个月！三个月！
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 12:38:42
[表情]
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 12:38:53
[表情]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 12:38:58
五天！五天！
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 12:39:01
[表情]
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 12:39:08
卧槽??
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 12:41:26
一起来释放吧[耶]
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 12:45:58
不会啊
原始释放法学习群 2020-10-17 12:46:32
当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。
查看全文
汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-17 12:47:16

请教[抱拳][抱拳][抱拳]我有一个不理解的地方是：释放的时候要让头脑停止运转，让胸腹部去释放。这一点如何做到呢？因为对管子的想象以及管道的吸收和释放运作，不都是用头脑来想象的吗？

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 12:49:46

天天说头脑，心智，几个人懂它们的真实作用及含义

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 12:50:18

@兰?艾特群主

悦道(luxibenji) 2020-10-17 13:14:14

@兰?低下头就好

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 13:15:35

人的一生犹如坐船，顺水漂流几十年。刚在上个码头上船，转眼又在下个码头上岸…很少有人敢在旅程中跳下水去试试深浅。其实人的这具肉体，就如同水壶里的气泡一样，当温度上升到一定程度时出现，浮出水面之后又消失不见。能量使之显现，又是能量使之消散。 古人敬畏神灵的意义在于，他们明白神可以安排你上船，也可以随时让你上岸。而我觉得，真正的自由应当是～虽然身处船上却能任意飞上青空，也可随时潜下水底，甚至换另一艘船或转移到另一条河道里。

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-17 13:38:55

无事生非

我 2020-10-17 13:44:11

@兰?你只要去感受当下的感受，然后去释放就行了，其他的都不用去想，比如所谓要不要停着头脑的问题，不需要去想这个问题，没有这个问题，直接去释放就行了。这就是按照原始流程去释放的好处，其他什么都不需要知道，直接照着流程去释放就行了

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-17 13:49:47

"金峰"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

我 2020-10-17 13:54:36

@匡波?你看你现在又加了一个真实的面对自己，看到没有，这个就是自己加进去的。自己给自己添堵。本来好好释放就行了，现在变成了要真实的面对自己。请问你现在知道哪个是真实的自己吗？

查看全文

我 2020-10-17 13:55:17

释放法又变成了真实面对自己法

我 2020-10-17 13:59:58

@青青?首先对于释放法来说，不存在这个问题。这个问题不是释放法里面的。因为释放法就是去释放，不管说了什么，都去释放背后的想要被认同或者想要控制的欲望。其次，不要认为带着觉察好像就万事大吉了，好像就不是脑袋在说话。这个问题根本就不用去担心，因为你没有释放到最后，就一直是在用脑袋说话。 就是说还是这个老问题，只要去释放就行了，其他问题都是去释放背后的想要被认同或者想要控制的欲望，像这个脑袋还是觉察的问题，这也是在试图控制，释放这个想要控制的欲望

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 14:03:22

[表情]

我 2020-10-17 14:04:24

@玛丽海?分裂的欲望，是感受不到的，奇迹课程是这个修正分裂的体系，但是释放法的体系是，释放想要被认同和想要控制的欲望，死亡恐惧就能够浮现并且被释放。到了这一步，才涉及到分裂，但已经不是问题所在了。所以说，释放法不谈分裂，因为没有这个问题。这个分裂的问题是奇迹课程这个体系的修法。不要混用。

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 14:07:14

@我是无限?想要分离的欲望是其他欲望的土壤，这是在海尔的书里面看到的，但是我记不清是他说的还是莱斯特说的了，一般我释放的时候很少释放想要分离与合一的欲望，因为很难察觉，其他欲望清晰一点

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 14:08:37

只是练习奇迹课程和释放法不冲突，而且相互促进，我也不会混用

我 2020-10-17 14:09:16

对于群友太极剑客的问题，他觉得只是随意发挥一下好像没啥关系，其实问题非常严重。差之毫厘失之千里。释放法太简单了，造成非常随意去添加东西。而且各种指导书不但都没有去指出这一点，反而本身就在随意发挥添加。今天能更改一点，明天就能更改两点，最后完全面目全非。更改一点都不行。不要怀疑莱斯特的智慧，不要高估自己的智慧

我 2020-10-17 14:09:55

@玛丽海?海尔说的想要分离的欲望有误，跟奇迹课程说的分裂不是一个意思

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 14:10:41

本来这一两年一直只是练习奇迹课程，没有再进行释放，是最近你和风的分享让我又对释放法重拾信心，打算再安装你们整理的原始流程释放，奇迹课程练习也不会放下的

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 14:11:24

@我是无限?这两者有什么区别吗？

我 2020-10-17 14:11:45

最好是专一释放法。奇迹课程偏向于压制法。不是谁好谁坏的问题，而是这两个法门，他会互相干扰

我 2020-10-17 14:12:31

首先释放法，他不断地释放各种概念，都会破除，如果你坚持奇迹课程那一套的话，那两者就会相冲。因为奇迹课程，他首先需要那些概念铺路。

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 14:12:31

一个方法，一个修正知见

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 14:12:39

这两者在我看来有一个共同点，就是放下

我 2020-10-17 14:13:27

奇迹课程也不太像放下

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 14:14:18

我自己两者都练习过，本质真的是一样的

我 2020-10-17 14:14:36

所以说，你两者都不精通啊！

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 14:15:03

奇迹课程让我的愿心更加纯净，因此释放时才能想要自由超过想要世界

然(dancing-moon) 2020-10-17 14:15:14

静观等待不评判

我 2020-10-17 14:15:24

明显混用了，两个方法的概念都互相混用。

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 14:16:05

在我这里没区别的，我就是想要自由，哪个方法能让我自由我就用哪个

我 2020-10-17 14:16:13

先暂时不谈奇迹课程了，说不清的。最好是放下它再释放

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:16:15

平安是目的

我 2020-10-17 14:16:40

平安是逃避

然(dancing-moon) 2020-10-17 14:16:55

应该这里有不少修奇迹的吧[偷笑]

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:17:09

有

我 2020-10-17 14:17:10

奇迹课程的目的如果是平安，那么，还是在逃避

我 2020-10-17 14:17:25

了了就是被平安所束缚

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:17:57

但是所有的目的不是平安，那么不用修了，该干嘛干嘛啊，普通人就在干这个啊，当然最终你可以说这个也是平安

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:18:34

释放法最终的目的不也是平安么，要不打局游戏也可以糊弄过去了

我 2020-10-17 14:18:51

释放法最大的好处就是，不需要这些似是而非的概念。

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:19:09

。。。

我 2020-10-17 14:19:11

谁跟你说释放法最终目的是平安？

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:19:17

你是为了什么呢

我 2020-10-17 14:19:24

这是你的目的

我 2020-10-17 14:19:33

这就是法门混用的坏处

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:19:33

所以想问问你的

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:19:34

目的

我 2020-10-17 14:19:40

你自己都搞不清你这些词语来自于哪？

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:19:45

哈哈

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:20:00

我就问个问题，你说怎么这么难

然(dancing-moon) 2020-10-17 14:20:02

哈哈哈哈哈

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 14:20:20

直接释放不就完了

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:20:20

跟我小时候没做完作业我问干嘛了一样

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 14:20:24

那么多问题干嘛

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 14:20:49

群主说释放法很简单的

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:21:00

不是说平安是目的是逃避么，我就好奇释放为了什么

我 2020-10-17 14:21:04

自由六步（持续释放的原理） 第一步：你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要被认同和想要控制，想要被认同和想要控制等于想要世界） 第二步：做出自由的决定。 第三步：所有感受都来自想要被认同和想要控制，它们都是生存程序。释放它们。 第四步：持续释放。 第五步：当你卡住时，释放对卡住的感受的想要改变。 第六步：每次释放，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。

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:21:08

如果不是为了平安的话

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 14:21:17

管他什么欲望感受，这还不是用头脑？

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:21:19

看看，不一样么，第六部

无心(wxid_6bp426wp2lea22) 2020-10-17 14:21:28

释放对彼此的不同意

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:21:49

说的对啊，但是这个群里几个可以真正的不被头脑带走呢

我 2020-10-17 14:21:54

脱离限制是自由，不是平安

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 14:22:14

@gratification?哈哈哈哈

我 2020-10-17 14:22:54

@gratification?你这里又出来一个所谓的被头脑带走的问题。不好意思，释放法没有这个问题

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 14:22:54

大道至简，可不是简单哦，呵呵。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 14:23:08

[表情]

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:23:12

啊，可是这个我说的话有什么关系么

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:23:34

什么鬼啊

我 2020-10-17 14:23:40

你没看出来吗？这又是你在法门混用，你总是用别的法门的词汇去理解释放法

我 2020-10-17 14:23:52

你不放下这些东西，你永远理解不了释放法

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 14:23:52

?抱歉释放法可是英文的噢

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:24:23

不是啊，我只是说了一下干什么的目的啊，没说释放法。

我 2020-10-17 14:24:41

就像你带着其他法门的墨镜去看释放法，看到的都是被你自己染色的

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:25:25

我的意思是，如果不要平安的化，那情绪来了不管他不就是了。

我 2020-10-17 14:25:35

@gratification?

查看全文

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:26:15

关键是认为限制不就是不舒服了么，但是我的意思是所有的不舒服都不属于平安

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:26:33

限制还是有一个想脱离的心啊，就说明不满意啊

无心(wxid_6bp426wp2lea22) 2020-10-17 14:27:33

在键盘的领域里我也成过精

我 2020-10-17 14:27:37

没事啊，带着一个想脱离的心，不影响释放的效果，这就是释放的好的好处，没有那么多坑坑洼洼的条款

我 2020-10-17 14:28:13

你用头脑去释放都有释放的效果，信不信？只要按照流程去做就行了。即使头脑胡思乱想，只要你去释放你的感受，一样的有效

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:28:14

不好意思，不知道为什么说了一些我也不知道为什么要说的话，可能是剧本？大家要是有什么感觉可能是课题吧，我突然意识到我为什么要说这些，做就完了

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:28:58

就好像有人骂你你骂回去了，没有思考我刚才就这样，但一想目的有什么好讨论的

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:29:14

@无心?哈哈，现实中唯唯若若，网络里重拳出击？

无心(wxid_6bp426wp2lea22) 2020-10-17 14:29:38

现实的领域里一败涂地

我 2020-10-17 14:29:42

如果你把这些原因推到剧本，那你就是在撇开责任。释放法恰好是 100%付全责。这就是这两个法门的巨大不同。不是哪个好？哪个不好？这是完全两个体系，你非要去混用

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:31:09

太多了，有一次骂太狠了，我报了点，说有本事出来，然后他老实了，只字不提一直在骂，说什么不和你互动，你觉得现实里单反厉害一点不至于吧，我都说到这个分了，怎么给个反应吧，就是为了发泄，

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:31:12

@无心

我 2020-10-17 14:31:33

就是说如果你奇迹课程练得好，你为什么要来练释放法呢？奇迹课程练得不好，效果不好，丧失了信心，才会来练习释放法，你又拖家带口的奇迹课程不肯放下，释放法练的好吗？

我 2020-10-17 14:32:33

这个群必须专一修行释放法，不是说限限制了群友们的自由，是因为你不专一修行释放法，你还带着别的法门，根本无法释放好。

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-17 14:32:43

其实有关释放的所有问题的答案都在莱斯特进阶教学《The way》系列以及1992教学视频等原文资料中，建议群里开展原文资料循环学习机制。每天大家都学习同一篇原文资料或视频，然后针对性进行探讨，这样能够统一大家的探讨重点及语汇……同时对刚进群或是对释放法了解不够深入的人比较有帮助，能够快速投入释放状态。否则，很容易……越聊越远……言多必失……

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:32:50

@我是无限?其实吧，我到没什么感受，就今天游戏玩的没意思了，来这里说会话，然后咱俩就开始争执了，算了吧，我一直是学奇迹的啊，但是这个我高中就学过，但是没找到群，之前在微信里看到的就加了，我觉得吧，想要别人和你思想一样也得释放

我 2020-10-17 14:33:03

不仅释放不好，对释放法的理解也会出错，然后所有的发言都在出错，全是误导，一片混乱

我 2020-10-17 14:33:57

我不是在跟你争执，而是必须听我的。

查看全文

我 2020-10-17 14:34:16

不是在跟你开玩笑，而是下最后通碟，不听就只能出群

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:34:20

我靠，你这话说的，真像一个滑铲

我 2020-10-17 14:34:34

这里不接受修着别的法门去混乱释放法的群友

我 2020-10-17 14:35:04

对混用释放法是零容忍的

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:35:13

哈哈，之前还说人家说不了退了，我这里可是你踢的啊　　释放法里你这个不用释放么

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:35:23

千万别说我是说不过啊

我 2020-10-17 14:35:45

这个群不是一个和谐和和气气充满爱的群，它只是一个提供专一学习释放法的群

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:35:45

除了这个，别的我无所谓

我 2020-10-17 14:36:03

对任何人都是统一的要求

我 2020-10-17 14:36:57

你必须自愿专一修行释放法，否则就别来，因为我没有义务去劝你

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:38:03

@我是无限?你就这么确定，群里都是只修你这个的么，只是没说而已吧，我就在别的群里看到这个群里的人了

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 14:38:19

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 14:38:28

[表情]

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-17 14:38:59

我觉得我每次专门释放效果都不好

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:39:17

哈哈哈，好几个了

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:39:18

@冰紫

原始释放法学习群 2020-10-17 14:39:28

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-17 14:39:35

有道理[强]

我 2020-10-17 14:40:13

@gratification?人家都很聪明，在这里就装作专修释放法的样子，就你跳出来[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-17 14:40:18

扔掉理论，傻傻释放。

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:40:26

我发现在当下的群，我小心翼翼，在奇迹群我就是一个旁观者，在这个群里我不知道为什么这么想说话

无心(wxid_6bp426wp2lea22) 2020-10-17 14:40:29

[表情]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-17 14:40:34

释放释放释放[嘘]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-17 14:40:38

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-17 14:41:13

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-17 14:41:33

与天斗与地斗其乐无穷[捂脸]

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 14:43:07

@Nothing[太阳]?[强][强]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 14:43:15

@Nothing[太阳]?我也每天看莱斯特

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 14:43:16

这里是学习爱好者

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 14:43:23

没有传承何谈法门

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-17 14:43:24

一天几遍

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-17 14:43:33

群猪是走了弯路的过来人，确实是想帮助大家少走弯路，释放老鸟都知道，看来想坚持纯净的释放法很难啊！群猪不要妥协啊@我是无限

无心(wxid_6bp426wp2lea22) 2020-10-17 14:43:44

这个群里 是有能量的 争论也是释放对彼此 和对自己的不同意

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 14:43:49

释放是为了什么？

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-17 14:44:04

@智慧的指引?[敲打]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 14:44:22

再拍就傻了

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:44:31

哈哈，别说我知道了，我还是攒了不少愤怒还是什么可能是对同学的，商家的，争论完好多了，应该是暂时发泄了@我是无限

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 14:44:31

[呲牙][呲牙]

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:44:38

拍我

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-17 14:44:53

@我是无限?反正你也不收费，坚持纯净至关重要，有缘的人自然会留下

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 14:44:58

@gratification?你是不是觉得自己很冤

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 14:45:20

好像也没有说啥子，怎么就这么针对我

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:45:27

没了现在，我的课题一般是没发泄的生气

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 14:45:31

[偷笑][偷笑]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 14:45:33

赞美，你所知的平安之境，是站在一元看二元，如果没有实现慧见，其实就是在逗自己玩。释放法是专注释放感受、情绪、欲望，而停止头脑编织的，直接去做的，所以你两个都没学会。@gratification?

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 14:45:38

[表情]

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:45:46

我针对你什么了，我想让你看看我的拍一拍

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 14:46:24

@gratification?服你，你是我大哥。

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:46:47

@冰紫?其实吧，怎么做方法我啥也没说，只是说了平安是目的，这个是我学心理学总结的，为什么这么难

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:47:13

@智慧的指引?好不容易想出来的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-17 14:49:53

群主很客气了，知足吧，我就觉得群主对这个群很宽容，宽容的我都想哭

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 14:50:22

平安不是目的，是知见

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-17 14:50:36

在进阶群里，群主噼里啪啦打的我们体无完肤

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:51:07

群主确实还可以，刚才我都准备好了出去的准备了，但我竟然还在群里

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 14:51:07

还是群主大大吗？

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-17 14:51:34

这是释放好地方，情绪一下就激发了[呲牙]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 14:51:51

脱离现实都是扯淡

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 14:51:54

群主是很牛

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 14:52:06

说的天花乱坠，你也要吃饭喝水睡觉??

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-17 14:52:16

坚持纯净不容易，莱斯特的东西是被改的七零八落的

原始释放法学习群 2020-10-17 14:52:23

"gratification" 撤回了一条消息

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 14:52:36

真相只有到达者才知道

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 14:54:00

这样就很好，其实现在还是对莱斯特的原始教导没有清晰的认知

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-17 14:54:10

身在福中不知福[偷笑]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-17 14:55:42

@我是无限?群主能否组织这样的共同学习？我愿意重新学习释放

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 14:56:11

每个人都认为自己是对的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 14:56:20

还释放个球。

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:56:23

@冰紫?我也不想讨论什么目不目的的了，刚才可能纯粹是吃多了没事干了找存在感了

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 14:56:42

[表情]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-17 14:58:21

想要认同了

查看全文

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:58:26

我现在也没发现刚才目的在哪，就是做了，别人爱怎么说怎么说吧

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-17 14:59:32
可能吧，但我没注意到，现在没了觉得刚才啊，这是我么@Nothing[太阳]
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-17 15:02:11
每一个发言背后都是控制，也括我这句。[呲牙]
？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-17 15:02:31
你想控制啥
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 15:02:34
你明知道是控制为什么还会失控呢？
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 15:02:42
控制没错，控制欲才糟糕。
？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-17 15:02:47
问得好
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-17 15:03:41
不服就开干
？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-17 15:03:55

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 15:05:33
??
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-17 15:07:51
还好我不懂这么多知识，不会杠起来[旺柴]
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-17 15:09:13
清理和当下我都学得不好，所以我是个菜鸟
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-17 15:09:19
[表情]
？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-17 15:10:59
吵完了都释放去了[呲牙]
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 15:12:19
这个群超赞
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 15:13:33
三个月！三个月！
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 15:13:36
[表情]
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-17 15:13:53
[表情]
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-17 15:14:08
所以专注试试释放法吧
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 15:14:17
[表情]
清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-17 15:21:00

原始释放法学习群 2020-10-17 15:28:13
"马奕灵"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-17 19:09:57

我最近学了天赋解读有人要解吗

？？ 炓炓？？(daihuijie002) 2020-10-17 19:11:22

我

？？ 炓炓？？(daihuijie002) 2020-10-17 19:11:27

一直很想！

？？ 炓炓？？(daihuijie002) 2020-10-17 19:11:30

怎么解读

原始释放法学习群 2020-10-17 19:56:21

"自由"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-17 19:57:29

"洋葱头"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 20:10:50

@清心?我解读的怎么样

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-17 20:11:27

@?? 炓炓???可以加我微信

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-17 20:11:54

把你的阳历生日给我就行了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 20:13:34

不是给了吗？

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 20:13:39

哈哈

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 20:14:39

等你好多天解读呢

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 20:15:00

都没影讯了

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-17 20:25:05

@清心?我可以吗？谢谢

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-17 20:45:27

天赋解读是什么东西？

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-17 21:04:38

玛雅历或者生命数字之类

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-17 21:05:58

恐惧的情绪是属于想要被认同还是想要控制那？

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-17 21:07:15

@上善若水?我也有这个困惑 ??

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-17 21:08:24

我觉得我有时候是属于想要被认同有时候是想要控制[捂脸]

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-17 21:10:19

是想要生存的欲望，忘了这个了

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-17 21:11:14

可是很难去感受想要生存的欲望到底是怎样？

我 2020-10-17 21:13:40

只需要想要被认同和想要控制，想要生存不需要去理会，到时候自然会明白

JianWang(wangjian963587) 2020-10-17 21:15:05

今天到旁边禅修中心释放了一天，效果杠杠的。

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-17 21:18:14

@JianWang?能分享下全过程吗

JianWang(wangjian963587) 2020-10-17 21:19:03

禅修中心没人打扰，去了就是照着释放法释放法啊。

原始释放法学习群 2020-10-17 21:25:23

"天天向上"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

JianWang(wangjian963587) 2020-10-17 21:29:04

循环执行你的释放引导语。能觉察是想要控制（包括了想要改变情绪的）或想要认可么？……let it go?

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:07:50

为啥变成两大类了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:08:13

原来不是三类么？认可、控制、生存??

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 22:09:19

@o?懂不懂英文？

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 22:09:47

直接看英文一手资料

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:19:01

我没看过书

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:19:11

没有看书的习惯

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:19:18

[表情]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 22:21:38

有音频资料

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:21:49

哦，想起来了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:21:50

那个表

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:21:59

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:22:17

认同和控制都属于生存的表层

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:22:20

懂了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:22:27

get?[好的]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:23:29

看书都看不下去，更别提听音频了??

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 22:24:35

那你怎么释放啊[惊讶]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:24:47

六步骤[耶]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:25:01

对了，今天差点忘了打卡

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:25:13

我来打个卡[好的]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 22:25:32

[呲牙][呲牙]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 22:25:58

催眠一下什么就解决了，还释放干嘛

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:29:54

三个月第二天[哇] 今天起床后，全身都热，唯独胸口那里有一团冰凉透冷的气体，在皮肤浅表和外层处，我觉得可能是因为昨晚睡前我专项释放了多年对父母的各种欲望，睡觉的时候这个释放的程序也在进行运作[奸笑]然后感觉到比以前不那么拖延和怕黑了[奸笑]今天主要释放了生活中对各种亲人朋友的欲望。今晚试试集中释放怕黑和怕鬼[好的]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:30:28

没人给我催眠啊

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 22:31:59

自我催眠啊。

我 2020-10-17 22:33:03

原始释放法教材.docx

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:33:07

自我催眠的效果不太好

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:33:16

不如别人催自己

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 22:33:22

感谢无限兄[抱拳][握手]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:33:53

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:34:04

感谢群主[社会社会][社会社会][社会社会]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 22:41:07

教材太给力了

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 22:41:36

明天我要闭关释放两天，正好能用上，感谢群主大大

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:41:57

[旺柴][强]师兄加油??

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-17 22:42:54

@我是无限?修改什么

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-17 22:43:13

@o?具体怎么释放啊

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 22:43:36

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 22:44:00

越简单的方法越好

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 22:44:12

随时能用

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-17 22:46:51

感谢

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:47:58

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:50:04

@战略?具体的释放方法可以看微信群公告栏

我 2020-10-17 22:50:37

原始释放法教材 第一版.docx

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-17 22:52:03

[表情]

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-17 23:16:19

谢谢!

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-17 23:21:29

@TGZ2?你闭关释放，是怎么个环境？是一个人安静坐在家里吗

雪(shirley1065747009) 2020-10-17 23:24:04

謝謝!

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-17 23:26:11

在家里最好啦[呲牙]

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-17 23:26:16

释放很安静

雪(shirley1065747009) 2020-10-17 23:26:23

群主好~文件看起來好像一樣，不知這兩個區別在哪?@我是无限

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-17 23:53:58

是的

查看全文

我 2020-10-18 01:03:44

原始释放法教材 第二版.docx

查看全文

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-18 01:58:15

[强][强]辛苦@我是无限

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 05:11:06

这么快就第二版啦[跳跳][跳跳]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 05:11:21

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 05:13:27

释放法让我早睡早起[旺柴][强][强]我也来闭关

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-18 06:25:21

在焉释放打卡第 3 天

决定改变 六步骤的第二步，决定释放，它是一个选择，一个指令。相当于一个程序的开关。 如果一直都是这样，已经很难 了解它还能不同。 心情的背景一直有点灰蒙蒙，对待这类事情一直是回避的态度，遇到某... 查看全文

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-18 06:25:51

决定改变 六步骤的第二步，决定释放，它是一个选择，一个指令。相当于一个程序的开关。 如果一直都是这样，已经很难 了解它还能不同。 心情的背景一直有点灰蒙蒙，对待这类事情一直是回避的态度，遇到某群人一直会升起一种疏远的情绪，而对另外某些人则从来陷入反感鄙夷。 这些仿佛共同构成了“我这个人”就是个什么样的人的内容。 在今天的一个刹那，我突然感觉我一直对这一切是束手无策的，从来没有想过我还可以不同。我让这些如循环播放一样的成为我“就是这样”的一部分。它就是我。 那一瞬间，我突然觉得我“决定”改变。 仿佛阳光立刻照耀天宇，清风立刻吹走沉溺。恍然间我好像已经焕然一新的轻松。一瞬间，世界就可以改变，我自己惊诧于这个发现，原来就这么简单：我要，它才存在，我决定不要，立刻转换频道。外界可能无法改变，但是改变自己的心，自己做主。 我可以悲伤很多年，我决定快乐，瞬间就可以。我可以躲避很多年，我决定面对，瞬间就可以。我可以封闭很多年，我决定 打开，瞬间就可以。这是真的吗？简直不敢相信。 “决定”，我几乎不知道自己还有这个能力，几乎放弃使用这个权利。原来我是可以自由选择的，我真的有这个能力，而不是都怪罪业力，原来仅仅是一个决定就可以重新开始另外的体验，而不是无奈和一复一日的单曲循环。 既然我有选择的权利，我还要把自己的生命交给谁？ 仅仅一瞬间的释放，为我的生命注入了全新的活力。生命仿佛驶出原来的轨道，而进入不同的天地。我觉得我在融入这个世界，而它在向我展示我无法预设的美好体验。就像我只需要把握方向盘（释放），而风景毫不费力的呈现。

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-18 06:43:44

@在焉?文笔真好[强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 06:50:04

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 06:50:17

师兄棒棒哒！

原始释放法学习群 2020-10-18 06:51:56

"微笑向暖" 撤回了一条消息

悠然(wxid_zi7s79us2g4a52) 2020-10-18 06:52:20

@在焉?有才[强][强][强]

原始释放法学习群 2020-10-18 06:52:55

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-18 07:19:44

赞美，这文笔有功力，坐等续集[强][玫瑰]

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-18 07:20:24

释放欲望的流程（练习七天） 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要被爱（被认同），还是想要改变（控制）？ 第三步：你能深入感受这个想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？ 第四步：你能放它走吗？ 第五步：还能感受到更多想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？你能放它走吗？ 第四天我滴[呲牙]

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-18 07:22:00

释放欲望的流程（练习七天） 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要被爱（被认同），还是想要改变（控制）？ 第三步：你能深入感受这个想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？ 第四步：你能放它走吗？ 第五步：还能感受到更多想要被爱（被认同），或者想要改变（控制）吗？你能放它走吗？ 第 1 天我滴[呲牙]

我 2020-10-18 07:31:05

@在焉?[憨笑]

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-18 07:31:41

[表情]

我 2020-10-18 07:32:06

第一阶段 释放感受和情绪

查看全文

我 2020-10-18 07:32:27

第二阶段 释放想要被认同和想要控制

查看全文

我 2020-10-18 07:32:37

第三阶段 持续释放到自由

查看全文

我 2020-10-18 07:32:43

附录 1：释放流程参考

查看全文

我 2020-10-18 07:32:48

附录 2：自由六步

查看全文

我 2020-10-18 07:34:20

以上就是原始释放法，希望大家都按照这个步骤流程来释放

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-18 07:35:49

??????

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-18 07:47:13

持续释放想要被认同和想要控制的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要认同，还是想要控制？ 第三步：你能深入感受这个想要认同，或者想要控制吗？ 第四步：你能放它走吗？ 第五步：还能感受到更多想要认同，或者想要控制吗？你能放它走吗？ 第六步：当你卡住（释放不了、模糊不清或者感受不到）时，释放对卡住的想要控制。 第四天我滴[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 08:18:11

大家都起这么早的吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 08:18:21

三个月！三个月！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 08:18:24

[表情]

原始释放法学习群 2020-10-18 08:18:36

"??"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 08:18:38

五天！五天！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 08:18:43

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 08:21:46

[强][强][强]

查看全文

JianWang(wangjian963587) 2020-10-18 08:31:48

@TGZ2?在哪里闭关？

姚(wxid_amtchkyunw7y22) 2020-10-18 08:37:09

@我是无限？感谢

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 08:59:28

对自由的渴望是下决定的条件，没有第一步后面的都不用想了。[憨笑]

查看全文

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-18 08:59:53

@我是无限???

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-18 09:08:10

是的，人太容易被拉到故事里了

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-18 09:11:07

"寂然"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-18 09:15:06

今天早上感到肩膀酸痛，试着释放了酸痛的感觉，好神奇，竟然在 1 分钟内不疼了！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:15:27

[哇][哇][哇]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:15:51

可以分享一下怎么释放的吗[坏笑]

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 09:17:27

能不能，愿不愿意，什么时候[奸笑]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 09:17:57

重复 10 遍，保证灵

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 09:18:28

重复过程想象管子抽能量排出

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:18:30

对着病灶吗？我试试[坏笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:18:44

[社会社会][社会社会][社会社会]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 09:18:48

不是，对着疼痛给你带来的感觉

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:18:55

哦哦

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 09:18:56

我总是只针对感觉

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:19:01

好

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:19:04

[表情]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 09:19:13

这个一般是想要控制

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:19:23

有道理

天天向上(wxid_jgvuyn47bmkd22) 2020-10-18 09:19:37

左边胸口堵

我 2020-10-18 09:28:05

@TGZ2?丰盛之书里面的管子释放法本群现在不推荐了，只推荐原始释放法。本群开始全面普及原始释放法，希望大家去试试

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:30:19

原始释放法释放病灶，就是归类到释放控制，按步骤释放出去就可以吗

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-18 09:31:06

@我是无限?具体方法是？

我 2020-10-18 09:32:15

@o?对。所以原始释放法太简单了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:32:44

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:32:51

我试试[耶]

我 2020-10-18 09:32:57

群聊的聊天记录

我是无限:[链接]第一阶段 释放感受和情绪 我是无限:[链接]第二阶段 释放想要被认同和想要控制 我是无限:[链接]第三阶段 持续释放到自由 我是无限:[链接]附录 1：释放流程参考 我是无限:[链接]附录 2：自由六步... 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:33:18

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:33:27

@战略?上面是步骤

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-18 09:36:08

插管子，听到后，就想试一下，结果问题也来了，插多大的？多长的？黑色的？还是其他颜色的？硬的？还是软的？有弯头吗？带伸缩吗？需要拔管吗？要清理吗？

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-18 09:36:12

[表情]

原始释放法学习群 2020-10-18 09:38:56

"Vera"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

JianWang(wangjian963587) 2020-10-18 09:39:14

@风?你尝试过“get everything by releasing only”，具体如何操作的？

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 09:41:16

@我是无限?好我研究一下，争取今天用起来

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-18 09:42:10

@天天向上?我是左边胸下疼，现在正在医院??

我 2020-10-18 09:45:44

鉴于使用莱斯特创建的原始释放法威力巨大，使用后来拉里和海尔改编的释放法造成困难重重，理解错误，本群现在强制学习和推广原始释放法。 原始释放法就是群规。 原始释放法以莱斯特指导下的 1992 年圣多纳释放法课程和莱斯特释放法进阶培训班 The Way 为主，废弃拉里的丰盛之书和海尔的圣多纳法，废弃莱斯特早期的终极自由之路等资料，严禁用一切其他方法和词汇去理解和解释甚至改编原始释放法。学习原始释放法请先归零，放弃一切过去所学。 原始释放法简单又强大地难以置信，任何增添和修改都会极大的影响释放的效果。 希望大家遵守！万分感谢！

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-18 09:47:05

[尴尬]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 09:47:30

[强]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-18 09:47:35

群聊的聊天记录

我是无限:[链接]第一阶段 释放感受和情绪 我是无限:[链接]第二阶段 释放想要被认同和想要控制 我是无限:[链接]第三阶段 持续释放到自由 我是无限:[链接]附录 1：释放流程参考 我是无限:[链接]附录 2：自由六步... 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:47:38

[强][强][强]不走弯路！[哇]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 09:47:42

一直在寻求最简单的实操方法

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-18 09:47:43

这个吗？

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 09:47:48

群主大大给力

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-18 09:47:55

我需要重新学吗？

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-18 09:48:09

累死宝宝了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:48:23

[表情]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 09:48:24

我是想练习成熟后在工作生活中能一直用的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:48:29

还好我新来的

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 09:48:44

还好我也才接触[握手]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-18 09:48:44

我这几天释放三大欲望，结果连做梦都在：控制

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:48:48

不用重新学

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:48:48

[耶]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-18 09:48:53

我是不是做错了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 09:49:02

我昨晚也是做梦梦到认同

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:49:09

哇你效果很好

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 09:49:21

梦里被别人忽视，就想要对方认同

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 09:49:48

醒来才赶紧释放了一把，以后熟练恐怕梦里就能释放了[坏笑]

我 2020-10-18 09:50:05

用丰盛之书或者圣多纳法的都要重学，我自己也重学了。我把我过去的那些全部放下了。我也是从零开始

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-18 09:50:06

然后就是梦里超级紧张

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-18 09:50:21

[表情]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-18 09:50:29

累死了

原始释放法学习群 2020-10-18 09:50:41

"o" 撤回了一条消息

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:50:45

不用看书了！耶耶耶

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:50:53

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:50:57

[表情]

我 2020-10-18 09:51:19

我从昨天晚上编辑这些资料，然后发现了我自己的释放跟原始释放法有些不同，然后我今天早上改正了过来，并且尝试释放，不到两个小时，难以置信

原始释放法学习群 2020-10-18 09:51:33

"o" 撤回了一条消息

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:51:35

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:51:44

分享一下

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-18 09:51:55

你太幸运了

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-18 09:51:58

[强][强][强]

查看全文

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-18 09:52:02

我就觉得释放三大欲望，好累，特别是梦里

我 2020-10-18 09:52:09

不分享了，烂在心里。想知道自己释放去[憨笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:52:34

全世界最幸运的宝宝[哇]

查看全文

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-18 09:52:59

彻底归零！重新开始！

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 09:53:16

我的体会，实践就有奇效

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:53:31

[表情]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 09:53:46

今早看了极限运动，登高楼的视频 不恐高了，酥麻的恐惧感没有了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:54:04

我进群还观望了半个多月，才动手

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 09:54:08

前天那次对恐惧的释放有效的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:54:17

原来不是拖延，而是为了等今天[坏笑]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 09:55:25

之前我不知道释放死亡恐惧是什么感觉，自己做了才知道是酥麻和电流感觉，后面来群里对上了答案

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:57:29

[强][强][强]

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-18 09:58:59

我去年读完莱斯特自传等（他本人的书籍）后，也准备进一步读《丰盛之书》和其他人写的相关书籍，可一打开书发现读不下去，因为操作繁琐，太过头脑运作……我相信自己的真实觉察，不适合自己需求的坚决不浪费时间！现在看来100%准确。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 09:59:33

跟着感觉走[耶]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 10:00:07

我开始实操是跟的丰盛之书，后半部分实在操作不下去了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 10:00:42

就是繁琐

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 10:01:00

还好我不喜欢看书??

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-18 10:01:07

但是第一次接触《The way1》发现自己秒懂、秒相应，就知道——这才是我该深入的释放法。

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 10:01:55

对于释放这个词，我是想象这股能量从我身体从后方穿过我去到前方，回到无限

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 10:02:44

更多时候是从身体开始，释放到身体前面的空间

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 10:08:25

[强]

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 10:08:31

执行

JianWang(wangjian963587) 2020-10-18 10:09:53

莱斯特用举手来说明“get everything by releasing only”。这个哪个有操作心得体会？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:17:21

群主的执行力很高，也敢于推翻过去的自己 ［强］

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:18:39

我两年前接触了原始释放法之后，尝试和很多人分享，但是他们更相信"老师"的说法

我 2020-10-18 10:18:48

原始释放法教材.docx

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:18:54

群主的这两个群是唯一分享成功的

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:19:06

@我是无限?感谢??群主 刚刚用群主的原始释放法释放了一下 有恶心的感觉

我 2020-10-18 10:19:13

［憨笑］

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:19:54

以前是走弯路了 从来没这样的感觉 请问群主这是不是好现象呢[抱拳][尴尬]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:20:03

莱斯特所发明的释放法简洁、清晰、有力，不含任何不必要的概念，是完整的地图

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 10:20:27

国有国法，群有群规，大家一定要遵守。

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:21:24

@风? 是的是的 只有自己真实体会 才能感觉到这是真的

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:22:55

其实大家很幸运，少走了很多弯路

a 智贤(q133325999) 2020-10-18 10:22:55

我也觉得原始释放法效率更高 以前插管子每次要搞好久导致懒得释放 现在这个真的可以随时放手随时释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 10:22:55

［表情］

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:22:55

活在心智中太愚蠢了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 10:23:22

真的幸运[坏笑]我和风老师几乎同一时间进群，刚刚好在风老师后面

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 10:23:39

来得早不如来得巧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 10:23:52

[社会社会][社会社会][社会社会]感谢风老师

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 10:24:03

也感谢群主[哇][哇][哇]

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-18 10:26:42

@我是无限?请问原始释放法教材以第几版为准?

我 2020-10-18 10:26:54

相信那些老师不如相信效果[憨笑]

我 2020-10-18 10:27:01

@乐乐?就是刚刚发的

我 2020-10-18 10:27:12

原始释放法教材.docx

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:27:13

你想试试吗?

查看全文

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-18 10:27:35

@我是无限?好的，谢谢!

JianWang(wangjian963587) 2020-10-18 10:27:39

@风?莱斯特用举手来说明“get everything by releasing only”。这个哪个有操作心得体会? 这个你做个示范说明吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:27:49

你现在就可以试试

JianWang(wangjian963587) 2020-10-18 10:27:53

@风?今天闭关准备练习这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:28:10

你想做到什么?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:28:28

下一件你想做的事是什么?

JianWang(wangjian963587) 2020-10-18 10:28:33

就比如“举起手”。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:28:47

嗯，你能看到这是想要控制还是想要认同吗?

JianWang(wangjian963587) 2020-10-18 10:29:09

@风?控制。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:29:21

放它离开了吗?

JianWang(wangjian963587) 2020-10-18 10:29:43

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:29:58

还有吗?

JianWang(wangjian963587) 2020-10-18 10:30:23

还有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:30:40

觉察到更多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:30:44

它离开了吗?

JianWang(wangjian963587) 2020-10-18 10:31:09
更多精细的出来了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:31:22
嗯，持续释放它们
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:31:52
你有看到随着释放，你越来越不是个"行为者"吗？
JianWang(wangjian963587) 2020-10-18 10:32:00
慢慢举手动力越来越强，可以了，他自然的举起来了 。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:32:17
[玫瑰]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:32:25
That's it
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:32:59
@风?风大师 帮我再事一下可以吗
JianWang(wangjian963587) 2020-10-18 10:33:01
就是关于“举起手”一直释放？
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:33:04
[抱拳]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:33:13
任何事，你通过释放来做到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:33:24
这就是 get everything by releasing only
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:33:29
字面意思
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:33:30
有时候就是觉得他就是不要走
JianWang(wangjian963587) 2020-10-18 10:47:42
@风?一举一动皆有“控制”。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:42
持续释放那些你想做到的事情上的想要控制和认同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:42
然后你就达成了你想做的事
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:42
就是这么简单
JianWang(wangjian963587) 2020-10-18 10:47:42
[表情]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:42
你想要让它发生得更顺畅吗？
查看全文
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:47:42
是
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:42
这是不是想要控制？

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:47:42
是
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:42
它离开了吗？
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:47:42
没有
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:42
你想要让它离开吗？
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:47:42
想
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:42
允许这个想要被觉察到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:42
再多觉察到这个想要一点
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:42
你想要让它离开，这是想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:42
觉察到这个想要
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:47:42
不知道
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:42
你想要搞清楚吗？
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:47:42
想
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:42
你能觉察到这个想要搞清楚吗？
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:47:42
觉察到了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:42
允许觉察它，它离开了吗？
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:47:42
好些了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:42
还有剩下的想要控制吗？
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:47:42
心不揪那么了
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:47:42
有
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:43
只是允许自己觉察到
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:47:43
嗯 好多了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:43

它被释放走了吗？

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:47:43

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:43

嗯，持续、持续这个流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:43

释放是非常轻松的事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:43

simple and easy

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:47:43

感谢??感谢?? 风大师[咖啡][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:43

所以它可以一直做下去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:43

比呼吸还要轻松自然

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:43

不要叫大师

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:43

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:47:43

是的 你这个流程真的太容易就是自己做的时候就放不走[尴尬][捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:43

我决定去走向自由，我要去做了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:43

昨天释放的时候，这个决定变得十分清晰

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:47:43

嗯嗯 8888

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:43

我现在这个状态，曾经的自己完完全全不敢想象，但我知道还不是终点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:43

百分之七八十以上的时间我都在"知道"的层面运作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:43

只是"知道"，不需要调动任何"知识"和"信念"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:43

心智运作的比以前少了很多很多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:43

我看到了莱斯特说的"所有快乐都来自内在"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:43

当我们试图在世间获得快乐，我们是创造了一个匮乏，这个匮乏驱动了很多感受和念头

原始释放法学习群 2020-10-18 10:47:43

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-18 10:47:44

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:44

我们所谓的从世间获得快乐，真正发生的状况仅仅是我们通过告诉自己"我达成了目标"，从而暂时让心智安静了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:47:44

心智安静=快乐

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:48:04

因为快乐的唯一来源只是存在，而心智是无限存在的唯一遮蔽物

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-18 10:48:11

@风???????

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-18 10:49:06

@风?风，我一到类似考试的事情，例如要我做一件事，我很担心自己做不好，我就要求自己不许失败只能成功，亚历山大，这时候我能看到自己的求认同和控制欲望，生存的恐惧也出来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:49:08

去做吧，我知道了，几个月或者几个星期就可以做到自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:49:38

这次不是"我相信"，而是"我知道"，清晰地看到了全景

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-18 10:49:53

生存的欲望怎么释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:50:00

贯彻六步骤，你就可以做到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:50:19

允许自己觉察到它，让它离开

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:51:04

莱斯特：我们的基本哲学非常简单，那就是我们中的每个人都是无限制的，除了那些我们在心理上保持的。 ？当你释放心理的约束和限制后，我们发现我们一直是无限制的。我们一直是全能、全知，是完美的，因为我们的基本天性是完美的，我们对此不能做出任何改变。除了一直扭头看向别处，"它在那儿，它在那儿"，"我是谁，我是谁"，就像是酩酊大醉的醉汉，试图去发现我们是谁、是什么。 ？然后，我们的一部分——我们叫它心智——使我们目盲，让我们看不到我们无限制的存在是固有而天然的。心智一天 24 小时，无意识地在外部的世界中寻找着绝对安全，但它不在那儿。所以每个人每天都在错误的方向上无意识地占用了 24 小时，寻找我们在哪里、我是谁、我们是什么、我们的安全在哪里，这是一个 100%无望的、充满挫败感的方向。 ？如果你的基本天性，是完整的、完全的、永恒的，为什么你每天花那么多时间，去为了生存而缠斗？比较好听的说法是无知，而我给你们的实际说法是，任何聪明的人会说"天呐，如果我知道那个，我会马上成为它。"？成为你所是，并不需要花时间。成为你所是，所需要付出的努力是零。但成为你所不是的、成为有限制的，会花上无尽的、费劲的挣扎、不快乐和挫折。 ？现在，你们中的所有人都听过我所说的。在这个房间内有多少聪明人，放下挣扎，仅仅是允许你的无限存在去存在。这样的话，你在每一刻都会有一个毫不费力的，极度快乐的生活。我们多少人去这样做了？你情愿去变得痛苦，你情愿去做那些在我的眼中最愚蠢的事情。如果你可以仅仅通过一个念头拥有任何事情，这些所有的挣扎是为了什么呢？ ？我说你们是愚蠢的是因为这可能会帮助到你们。这里有谁是不想变聪明的吗？所以，聪明一点！如果你需要世界，通过毫不费力的念头来运作，允许它掉到你的膝盖上，放走你的所有痛苦。 ？这很简单，这很容易，这很快速——如果你去做。如果你不去做，它就是复杂的、极度难以到达的、挫败的、痛苦的。 ？但选择权在你。你可以成为你现在所是的样子，完整、完全、完美，或者你可以选择看向别处，一天 24 小时。所以我们会做什么？在接下来的一到两个月时间内。是选择聪明，还是选择愚蠢？ ？我会给你们答案，我希望我是错的：我认为你们会选择愚蠢。但我不能搞清楚为什么你们选择愚蠢。因为在我追寻答案的时

候，我所认识到的第一件事情就是我是愚蠢的。我说了不止一次，我说"莱斯特，你真是太愚蠢了！愚蠢！愚蠢！愚蠢！"?，说了三次。我是认真的。 ？所以，你们听到我谈论愚蠢，我并不想要变得愚蠢，而这是我调转方向的关键。接下来的一件事当然就是看向正确的方向。我知道了我花了四十年试图在外面寻找的东西，其实不在那儿。它在最底层。 ？所以只剩下一个方向了，向内。我是什么？世界是什么？我和它的关系是什么？这些都是关于什么？在我问出来之后，答案来了。 ？在一切结束后，我可以看到我的步骤。我把它打包进这个方法中，这是一个非常高效的技巧，但你只是局部地、最小限度地运用它，而不是完全地、最大程度地。如果你最大程度地运用它，它只会花上你几个月时间，然后你就不再有压抑的感受了。 ？横在你和你的终极存在之间的唯一事物就是你被压抑着的感受。所以理所应当地，去做出决定，停止愚蠢，变得聪明起来，释放全部这些被压抑的感受。在一到两个月之内。 ？我不认为我可以给你们比这任何更好的启示了。我可以说你能在一或者两个世纪内做到，但为什么不是现在？你现在就是无限的存在，为什么不仅仅是放它们离开？释放所有的遮蔽物，它们都在你的感受中。 ？对我所说的有任何问题吗？我已经说完了我要说的。

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-18 10:51:20

@风?是要等释放完，想要被认同，想要控制两大欲望之后，等生存欲望自然浮现再去做吗？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:51:25

可以反复看这篇鼓舞自己，我去释放了，加油

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:51:33

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:51:56

能够觉察到就释放

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:52:10

如果不能觉察到，你的"想要觉察到"就是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:52:17

释放掉，你就能觉察到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:53:08

想要认同是控制的原因，想要生存是认同的原因

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:53:43

释放到后来，想要生存（对死亡的恐惧）会相当明显

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:53:55

而这是我现在的主要释放对象

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:54:22

在它之上的想要控制和认同，已经清理得非常稀少了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:54:46

说是"释放到后来"，是不是听上去像是十分遥远的事？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:54:59

但其实也只是一两个星期的持续释放而已

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-18 10:55:23

感谢老师[抱拳][抱拳]

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 10:55:23

为啥我昨天释放想要控制，想要改变释放不下去，感觉单独做这个释放很难？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:55:25

不要把它扩展到"年"的单位，因为它不需要

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 10:55:45
这鼓励好[强]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:55:49
没什么要分享的了
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 10:56:14
@风
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:56:19
群主已经开始传播原始释放法，大家跟着学习吧
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:56:29
[表情]
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:56:38
[表情]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:56:39
我去闭关释放了
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-18 10:56:40
[表情]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:56:54
这次只有一个目标，那就是自由
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 10:56:55
感谢群主 感谢??风大师
惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-18 10:56:55
向莱斯特最后说的，课程已经结束了，去做吧，去做吧，到彼岸吧
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:57:00
加油
？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-18 10:57:10
[表情]
惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-18 10:57:15

查看全文
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 10:57:38
两个星期！两个星期！
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 10:57:42
[表情]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 10:57:45
[表情]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:57:52
最后关于这个问题，我回答一下
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:58:02
其实很简单
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:58:07
你们要牢记六步骤
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:58:13

把它放在身边

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:58:20

随时可以拿起来看

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-18 10:58:40

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:58:46

你习惯性运用控制去做事，包括释放时，这个习惯也运作了你

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:58:55

而这是你忽视了第六步

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 10:58:55

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:59:13

"每次你释放，你就会越来越轻松、愉悦、自由"

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 10:59:14

释放不轻松

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:59:28

你带着 effort 做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 10:59:37

这是不对的

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 11:00:07

是的，我有目的的在做释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:00:19

你的理解发生了错误

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:00:29

"目的"不是问题，不符合六步骤才是问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:00:37

让我进一步解释一下

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 11:00:44

嗯

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-18 11:00:50

今天释放控制，有情绪上来，喉咙火辣，梗咽，脑袋蒙蒙的

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 11:00:56

我每次很用力在释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:01:32

当流程说"允许自己觉察到"时，它指的不是你用力去挖掘，而是你此刻什么也不做的情况下觉察到什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:06:07

不需要呼唤努力、不需要使用控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:06:07

课程为什么不教你"如何觉察"？

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 11:06:07

就是像小孩子那样轻松的去想，去感觉吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:06:07

因为"如何"含有一种头脑的努力

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-18 11:06:07

我昨天释放情绪发现自己很恐惧变老皱纹这些

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 11:06:07

我以前也是[握手] 可能还是路走弯了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:06:07

比如，你问自己现在想要控制还是想要认同

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 11:06:07

是，头脑在努力

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-18 11:06:07

我昨天释放情绪发现自己很恐惧变老皱纹这些，然后紧接着就是死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:06:07

你马上就能觉察到

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 11:06:07

控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:06:07

如果不能，那你就是想要让自己能

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 11:06:07

对，很快感觉到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:06:07

想要事情按照自己的来，那就是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:06:07

这非常简单

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 11:06:07

对，想要控制

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 11:06:07

想要改变

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-18 11:06:07

当流程说"允许自己觉察到"时，它指的不是你用力去挖掘，而是你此刻什么也不做的情况下觉察到什么————-太棒了

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-18 11:06:07

那恐惧变老死亡也是想要改变还是对生存的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:06:07

所以，再说一次，你们要牢记六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:06:07

把它放在身边，随时拿起来看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:06:07

释放的任何问题都能在六步骤中找到答案

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 11:06:07

我从昨天开始 感觉自己每天进步一点点了

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 11:06:07

嗯，那以前学的都是错的，太努力了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 11:06:07

哈，今天给自己布置作业，背熟 6 步骤

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-18 11:06:07

六步骤的截频谁来一个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:06:07

我可以逐步说一下

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-18 11:06:07

[表情]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-18 11:06:07

@风?不管觉察到什么都用六步骤释放

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 11:06:07

谢谢你，也谢谢你上次引导的释放恐惧，感觉很好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:06:07

第一步是"你必须想要自由超过想要控制和认同"

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 11:06:07

感觉很轻松恐惧就走了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:06:07

想要控制和认同是一种限制你的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:06:07

但有时候我们就会这么愚蠢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:06:07

我们宁愿要限制不要自由

JianWang(wangjian963587) 2020-10-18 11:06:09

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-18 11:06:11

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:06:30

有时候你会卡住真的就是因为你不愿意释放它们

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-18 11:06:32

因为习惯是吗

JianWang(wangjian963587) 2020-10-18 11:06:32

@风?两周密集练习达到的?

查看全文

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-18 11:06:48

想要找个人恋爱是想要控制还是想要认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:06:55

都有

原始释放法学习群 2020-10-18 11:07:09

"Yan" 撤回了一条消息

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 11:07:34

想要自由咋操作，第一步

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 11:07:53

感觉不够啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:07:55

Just want it. 当你认识到想要控制和认同限制你时，你就更想要自由

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 11:08:08

哦

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 11:08:12

[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:08:19

所以六步骤其实不用解释

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:08:27

它就是简洁的字面意思

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:08:36

第二步，做出自由的决定

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 11:08:38

谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:08:40

决定就是决定

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:08:49

因为想要自由，所以你决定去做

JianWang(wangjian963587) 2020-10-18 11:09:04

@风?两周密集练习达到的?

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:09:14

嗯

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 11:09:39

@JianWang?同问[捂脸] 但我感觉大师应该是有前期的基础 咱们在这个基础上应该也能达到[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:09:43

第三步，就是所有感受都是想要控制和认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:10:18

时时刻刻你都有感受，你看到的整个世界，就是想要控制和认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:10:40

你二十四小时防卫着，不让死亡的恐惧浮现出来

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 11:10:46

对啊，整个世界都这样，瞬间感觉不好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:10:51

防卫的机制，就是想要控制和认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:11:07

第四步，就是持续释放。持续的意思就是持续

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:11:36

你做第一次，然后能做第二次、第三次、第四次……直到最后一次达到自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:12:02

莱斯特说"there is no stop in the six step"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:12:12

并没有一个"停止"在六步骤里面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:12:27

持续的意思就是持续

JianWang(wangjian963587) 2020-10-18 11:13:02

她以前有内观基础。不过估计内观两三年丢弃的垃圾，赶不上释放法直接从欲望层面丢弃的多吧。

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:13:03

第五步，是一开始可能会用到最多的，因为你会经常卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:13:42

但是卡住只是因为你想要控制而已

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:13:48

卡住的唯一原因就是想要控制在运作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:13:51

就这么简单

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-18 11:13:52

群聊的聊天记录

风:这次只有一个目标，那就是自由 惠质兰心:向莱斯特最后说的，课程已经结束了，去做吧，去做吧，到彼岸吧 风:最后关于这个问题，我回答一下 风:其实很简单 风:你们要牢记六步骤... 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:14:23

释放掉这个运作你的想要控制，卡住的感受就立即变成了顺畅

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:14:36

第六步，也是我们最容易忽视的一步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:15:28

每次释放都会让你更自由，当然也用轻松、愉悦来形容，但归根结底就是自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:16:00

这些体验带来的动力会让你加强第一步的想要自由

原始释放法学习群 2020-10-18 11:16:10

wxid_c4u6qkynfzls22: 靠释放得到想要的

原始释放法学习群 2020-10-18 11:16:17

wxid_c4u6qkynfzls22: 这不就是控制吗

原始释放法学习群 2020-10-18 11:16:23

wxid_c4u6qkynfzls22: [囧]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:16:28

而莱斯特说过"如果你彻底做到第一步，你会自然贯彻下面的五步"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:18:49

如果你彻底做到第一步，你就没有任何阻碍了

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-18 11:18:49

小我出来时，觉知不灵敏，过去很长时间才发现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:18:49

控制是好事情，想要控制不是。想要=匮乏

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:18:49

想要控制，是对控制的一种匮乏感

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:18:49

OK，六步骤就是六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:18:49

放在身边，极大加速你们的释放

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 11:18:49

谢谢，明白了[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:18:49

我去释放了

初夏(shirleyxwl) 2020-10-18 11:18:49

@风?请问每一次释放，是都要重复一下六步骤的包括第一第二步。还是只需要释放的话术就可以了呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:18:49

只需要用释放流程就行了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:18:49

如果没在释放，就要用六步骤来提醒自己

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:18:51

如果在释放，你就持续释放下去

初夏(shirleyxwl) 2020-10-18 11:19:22

好的，明白了，谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:19:27

我去持续释放了，加油

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:19:31

[玫瑰][玫瑰]

初夏(shirleyxwl) 2020-10-18 11:19:33

[表情]

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-18 11:20:53

@风?我对着一个我立下的业绩目标释放了一天，对他的“不可能”“欲望”“恐惧”都释放了，没有任何感觉了，为什么它还是没实现？

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-18 11:20:53

对着这个目标释放了一天

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-18 11:20:53

[难过]

初夏(shirleyxwl) 2020-10-18 11:21:27

想要它实现，就还是控制[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:21:32

很明显，你还没释放完

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:21:39

不要糊弄自己

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:22:22

在一件事释放完，你会直接"知道"它实现，不需要确认，不需要相信

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:22:39

你知道它已经实现了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:22:56
加油吧，继续释放不要停
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 11:22:59
10.17 风对 6 步骤的解释——
来自印象笔记的分享 查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-18 11:23:00

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-18 11:24:22
[表情]
雪(shirley1065747009) 2020-10-18 11:24:25
[强]太棒了!感謝風，感謝群主!??
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 11:24:27
10.18 日期错了[捂脸]
常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-18 11:25:50

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-18 11:25:54
@风?谢谢风的无私分享
常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-18 11:26:43
@风?谢谢风的无私分享感恩 [玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 11:27:00
@常本???做屏保不错
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 11:27:29

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-18 11:27:30
@TGZ2?[强][强][强]
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 11:27:51
@TGZ2?感谢??好棒??????
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 11:27:54
我用的楚门的世界，提醒自己世界是一场游戏??
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-18 11:28:17
@风?感谢[强][强][强]
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-18 11:28:34
@风?[强][强][强]
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 11:29:31
@我是无限?群主 有个朋友想进群 可以吗
常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-18 11:29:52
@TGZ2?是已经做屏保。提醒自己
原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-18 11:30:45
@TGZ2?牛[强]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 11:31:06
做屏保

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 11:31:09

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 11:31:21

我也去整一个

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-18 11:31:25

@TGZ2?都好。都有提醒作用。以前用莱爷爷的像。现在用六步骤提醒自己

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-18 11:32:40

@常本???好创意！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 11:33:00

群聊的聊天记录

风：莱斯特：我们的基本哲学非常简单，那就是我们中的每个人都是无限制的，除了那些我们在心理上保持的。 当你释放心理的约束和限制后，我们发现我们一直是无限制的。我们一直是全能、全知，是完美的，因为我们的基本天性是完美的，我们对此不能做出任何改变。除了一直扭头看向别处，"它在那儿，它在那儿"，"我是谁，我是谁"，就像是酩酊大醉的醉汉，试图去发现我们是谁、是什么。 然后，我们的一部分——我们叫它心智——使我们目盲，让我们 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 11:33:00

群聊的聊天记录

JianWang：@风?莱斯特用举手来说明“get everything by releasing only”。这个哪个有操作心得体会？ 这个你做个示范说明吧 风：你现在就可以试试 风：你想做到什么？ 风：下一件你想做的事是什么？ 查看全文

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-18 11:33:01

哇哦！感叹我们。感叹我们这群有福报的人。不走弯路。遇正法遇明师。[流泪][流泪]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 11:33:01

群聊的聊天记录

Yan：为啥我昨天释放想要控制，想要改变释放不下去，感觉单独做这个释放很难？风：这次只有一个目标，那就是自由 惠质兰心：向莱斯特最后说的，课程已经结束了，去做吧，去做吧，到彼岸吧?????? 风：加油?? 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 11:33:20

聊天记录整理好了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 11:33:28

请自取[耶]

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-18 11:33:40

谢谢

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-18 11:33:48

已经走过了[流泪]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 11:34:00

这次只有一个目标，那就是自由[哇][哇][哇]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 11:34:06

耶耶耶

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-18 11:34:35

王者归来我们都是

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 11:34:54

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 11:35:52

[表情]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 11:44:19

七天！七天！

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 11:45:45

两个星期！两个星期！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 11:45:48

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 11:46:27

我去释放了[跳跳]耶耶耶

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-18 11:55:50

三十天

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-18 11:56:19

莱斯特三个月的精华浓缩，我们用三十天吧

原始释放法学习群 2020-10-18 11:58:56

"o" 撤回了一条消息

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 11:59:07

一个月！一个月！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 12:00:09

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-18 12:03:12

释放进度释友们每天都来分享吧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 12:05:26

[表情]

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-18 12:05:33

果然还是大道至简，果然还是莱斯特总结的最简单直接，果然后来学生喜欢各自篡改，最后面目全非[呲牙]

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-18 12:06:49

只有篡改来才好收费开班，原始的太简单了没法收费

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 12:11:03

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 12:11:09

做了个屏保

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 12:11:14

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 12:11:27

需要可自取

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 12:14:23

[表情]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 12:16:53

@o?[强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 12:19:18

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 12:20:18

@o?加油，七天[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 12:21:02

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 12:21:07

到底是七天还是一个月？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 12:21:17

你们统一下

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 12:22:13

我定了目标，七天

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 12:22:28

太小气了你们

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 12:22:33

都带着时间

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 12:22:41

我现在就自由了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 12:22:45

不需要时间

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 12:22:55

@跳跃的火苗&江苏智能手机网?没办法啊

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 12:22:56

一秒钟拖延都不要

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 12:23:24

我只能当下就自由

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 12:24:18

你牛[强]

查看全文

王继红(wxid_6y4c0oh9jcka22) 2020-10-18 12:24:33

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 12:25:35

[表情]

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-18 12:26:51

哈哈哈 去除 我未悟 之念就行了

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 12:27:04

你一直都是你 不需要花时间努力去成为你 如果这是一个需要从外面得到的东西 那么它必将离去

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 12:29:45

每一个现在不去认同限制释放掉限制念头就行了 其实我们每一刻都是那个“我”，如果一直带着心理时间去达到 我 永远看不到“我”

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 12:30:20

@???这样说也对

我 2020-10-18 12:34:19

原始释放法教材.pdf

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 12:37:31

@Nothing[太阳]?@o?现在就自由现在就放下所有限制性念头[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 12:37:46

干嘛等 7 天一个月[奸笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 12:38:14

[奸笑]这个可以有

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 12:38:18

你哪一刻不是你了[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 12:38:39

7 天一个月多难熬啊 别去等待[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 12:39:51

你现在是你 你 7 天一个月后你还是你

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 12:40:09

过去现在将来你还是你

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 12:40:21

所以现在就成为你

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 12:40:44

我现在就成为“体验释放法的我”

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 12:40:49

[耶][耶][耶]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 12:41:08

是的

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 12:41:35

三个月后你就不是你了？[奸笑]

我 2020-10-18 12:42:13

微信要是能禁言你们俩早被禁言了，去释放去吧[捂脸]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 12:42:27

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 12:42:39

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 12:43:15

两个星期！两个星期！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 12:43:18

[表情]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 12:48:05

现在 当下

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 12:50:48

现在就释放[好的]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 12:51:36
现在就成为“我”
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 12:52:38

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 12:52:44
萌新专用屏保
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-18 12:55:01
[表情]
初夏(shirleyxwl) 2020-10-18 12:55:57
一个月是什么意思
初夏(shirleyxwl) 2020-10-18 12:56:07
一个月就可以释放完吗??
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 12:57:54
就是让你持续不断的用释放法的意思
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 12:58:04
[奸笑]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 12:58:52

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-18 12:59:29
爬楼好费劲[哈欠]
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 13:02:48
我自己的前期准备—— 1.打印情绪图表 2.打印原始教程 20 页 3.草稿纸（笔记本） 4.专门拿来做释放的时间 5.熟练背诵 6 步骤[奸笑]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 13:04:16
[表情]
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-18 13:06:19
@TGZ2?写释放后的收获吗
JianWang(wangjian963587) 2020-10-18 13:08:56
@TGZ2?在家里释放？
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 13:11:09

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 13:11:45
长版屏保分享[奸笑]
原始释放法学习群 2020-10-18 13:15:42
"o" 撤回了一条消息
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 13:16:04
七天屏保分享[奸笑]（请根据个人需求自取[好的]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 13:16:45

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 13:20:12

七天是高手专用图，萌新还是要脚踏实地，不要好高骛远哈[耶]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 13:20:34

踏实释放，不要浮燥

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 13:20:48

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 13:31:42

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 13:32:28

壁纸分享

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 13:32:47

大家自由选择，量力而行[耶]

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-18 13:33:15

@o?今天你值班 守群哈[调皮]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-18 13:36:41

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 13:37:33

我马上就去释放了

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 13:37:35

[表情]

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-18 13:44:30

@o?人才

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-18 14:03:28

@我是无限 坚决赞、支持、履行新公告[强][强][强]

王继红(wxid_6y4c0oh9jcka22) 2020-10-18 14:03:28

[表情]

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-18 14:05:09

感恩指引

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-18 14:05:15

我 2020-10-18 14:19:38

群聊的聊天记录

我是无限:@所有人　鉴于使用莱斯特创建的原始释放法威力巨大，使用后来拉里和海尔改编的释放法造成困难重重，理解错误，本群现在强制学习和推广原始释放法。　　原始释放法就是群规。　　原始释放法以莱斯特指导下的 1992 年圣多纳释放法课程和莱斯特释放法进阶培训班 The Way 为主，废弃拉里的丰盛之书和海尔的圣多纳法，废弃莱斯特早期的终极自由之路等资料，严禁用一切其他方法和词汇去理解和解释甚至改编原始释放法。 查看全文

我 2020-10-18 14:19:38

群聊的聊天记录

惠质兰心:@风?是要等释放完，想要被认同，想要控制两大欲望之后，等生存欲望自然浮现再去做吗？　风:能够觉察到就释放　风:如果不能觉察到，你的"想要觉察到"就是想要控制　风:释放掉，你就能觉察到　风:想要认同是控制的原因，想要生存是认同的原因... 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-18 14:29:43

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-18 14:29:56

[表情]

悦道(luxibenji) 2020-10-18 14:35:43

感谢群主

王继红(wxid_6y4c0oh9jcka22) 2020-10-18 15:14:04

感谢群主[咖啡][抱拳]

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-18 15:18:36

@我是无限?玉米?? 功德无量[偷笑]

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-18 15:20:57

@我是无限?感谢[玫瑰]

乐乐(wxid_zawrscrfgiy032) 2020-10-18 15:40:29

@我是无限?啥是举手释放？

小太阳～(wxid_78dwmg7k8dh522) 2020-10-18 16:07:02

感谢@风?@我是无限?[爱心][爱心]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 17:00:37

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-18 17:00:37

[强][强]

王继红(wxid_6y4c0oh9jcka22) 2020-10-18 17:00:37

[玫瑰][愉快]

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-18 17:00:37

[强][强][强]

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-18 17:00:37

@TGZ2?亲，你是怎么释放得到的呢？

徐红(wxid_aojpyz8npaz322) 2020-10-18 17:05:38

讨厌某些人或者某些行为属于什么情绪？

K.Klux.Kl 的奇妙冒险(wxid_skru82ikmp2o22) 2020-10-18 17:05:53

想要控制

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-18 17:06:30

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-18 17:08:48

今天晚上儿子没有和我们出去吃饭，因为要考试了他说在家里复习。我是完全相信他。可是爸爸在吃饭的时候说他肯定是在玩游戏。回家的以后爸爸让我去他房间看看是不是在玩游戏，没想到他听到了。然后他和爸爸吵了两句，跟我说他很伤心我们不相信他。我很难过，不知道是什么样的情绪，不知道怎样释放[流泪]请老师们指教??

李子悦(wxid_kvp5j5qjmarl22) 2020-10-18 17:12:34

@晴空万里 483?你也在

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-18 17:13:25

@李子悦?[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-18 17:13:32

@以琳?释放情绪的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自哪种情绪？（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自傲、无畏、接纳、平静） 第三步：深入感受这种情绪； 第四步：（对着这个情绪去问，注意力不要离开这个情绪，可以不用回答） 你能放它走吗？ 你愿意放它走吗？ 什么时候？ 第五步：感受剩下的情绪，继续释放。

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-18 17:14:19

@冰紫?谢谢??真的是好多情绪啊

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-18 17:14:49

@以琳?第三步要多停留一会儿

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-18 17:15:44

好的

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-18 17:16:10

心口堵堵的

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-18 17:16:26

别逃开

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-18 17:18:02

谢谢老师的鼓励??

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-18 17:18:18

别叫老师

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-18 17:18:34

要不就不和你玩

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-18 17:19:35

[偷笑][偷笑]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-18 17:19:53

[表情]

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-18 17:25:21

原始释放法学习群 2020-10-18 17:31:10

"园园"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-18 17:33:31

这个 stuck 像个盖子把心口盖住一样

原始释放法学习群 2020-10-18 17:35:11

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

？？(wxid_vr6daax60ven22) 2020-10-18 17:42:02

第 4 个吗[Chuckle]

查看全文

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-18 17:44:03

自信看看哈，一会说答案

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-18 17:44:07

就是第四个吧

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-18 17:44:18

仔细

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-18 17:44:54

第三个[呲牙]

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-18 17:45:49

4 和 6，领头[捂脸][捂脸]

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-18 17:48:36

@晴空万里 483?你看看有的堵住了

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-18 17:50:57

我现在的感受是恐慌，我害怕别人不认可我，不爱我。这是想要认同想要被爱，控制的欲望

Susan(lilijun344528) 2020-10-18 17:55:40

太棒了 原始释放法

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 17:55:40

下午释放了一两个小时，晕得顶不住，睡着了??效果确实强

Susan(lilijun344528) 2020-10-18 17:56:25

小我在抗战

Susan(lilijun344528) 2020-10-18 17:56:32

抗争

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 17:57:18

我一直释放这个困，但是不行，所以我决定睡一觉[呲牙]

端茶倒水扫地做饭(toyland2012) 2020-10-18 18:04:06

原始释放法是下面的吗？ 释放情绪的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自哪种情绪？（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自傲、无畏、接纳、平静） 第三步：深入感受这种情绪； 第四步：（对着这个情绪去问，注意力不要离开这个情绪，可以不用回答） 你能放它走吗？ 你愿意放它走吗？ 什么时候？ 第五步：感受剩下的情绪，继续释放。

端茶倒水扫地做饭(toyland2012) 2020-10-18 18:04:27

最近觉得特别疲惫，特别疲惫……

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-18 18:08:26

群聊的聊天记录

我是无限:[链接]第一阶段 释放感受和情绪 我是无限:[链接]第二阶段 释放想要被认同和想要控制 我是无限:[链接]第三阶段 持续释放到自由 我是无限:[链接]附录 1：释放流程参考 我是无限:[链接]附录 2：自由六步... 查看全文

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-18 18:12:31

还真有堵住的

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-18 18:12:37

没发现呢

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 18:12:46

我刚刚读完你今天的经历，刚共情到了你的感受，胸口也堵了一会

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 18:15:31

应该是激发了我小时候自己不被父母信任的时候，借此机会做了一次释放

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-18 18:18:19

那就是 3 先满吧

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-18 18:19:40

我能放它走吗？能 我愿意放它走吗？能 什么时候？现在

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-18 18:19:52

@端茶倒水扫地做饭?亲，是这样吗

端茶倒水扫地做饭(toyland2012) 2020-10-18 18:21:52

我试试，最近觉得身心已经疲惫到一定程度了……也不知道怎么回事

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-18 18:24:05

@TGZ2?对对！就是那种自己小时候被冤枉的感觉

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 18:24:55

我读完立马胸腹部就堵了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 18:25:04

释放花了 1 分钟

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 18:26:01

今天我读到原始释放教材最后一个对话，感触很深，我分享一下

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 18:26:15

为什么要持续释放（为什么不要有太多疑问，为什不要只停留在提问的层面，而要强调实践，莱斯特的解释）很震撼

来自印象笔记的分享 查看全文

K.Klux.Kl 的奇妙冒险(wxid_skru82ikmp2o22) 2020-10-18 18:37:31

@TGZ2?一分钟这么快就可以吗

K.Klux.Kl 的奇妙冒险(wxid_skru82ikmp2o22) 2020-10-18 18:37:31

为什么每次看他们释放都六七个小时

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 18:49:35

@K.Klux.Kl 的奇妙冒险?感谢提醒哈

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 18:50:16

刚刚又完成了个加强版，针对父亲对我的不信任做了释放，大概 10 分钟

原始释放法学习群 2020-10-18 18:50:23

"gratification" 撤回了一条消息

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 18:50:39

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 18:50:46

感觉咋样

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-18 18:51:05

感觉来的时候，盘旋在我胸腹部 就是酥麻和波动感

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 18:51:30

[旺柴][强][强]

K.Klux.Kl 的奇妙冒险(wxid_skru82ikmp2o22) 2020-10-18 18:53:11

你们每次释放都多长时间

K.Klux.Kl 的奇妙冒险(wxid_skru82ikmp2o22) 2020-10-18 18:53:21

我总怕自己释放不够

K.Klux.Kl 的奇妙冒险(wxid_skru82ikmp2o22) 2020-10-18 18:53:42

很疑惑，人家能坚持六七个小时，我最多二十分钟

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 18:54:11

没关系，一步一步来

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 18:54:41

每个人情况不一样、体质不一样，境界也不一样

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 18:55:04

别人的时间只能参考一下，不必作为标准

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-18 19:09:12

天天释放都释放不完[捂脸]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 19:09:38

一个月！一个月！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 19:09:40

[表情]

原始释放法学习群 2020-10-18 19:11:21

"朝颜"撤回了一条消息

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-18 19:12:03

风老师的不用年做单位， 一，他已经到了冲刺点了 二. 不吃不喝不睡二十四小时都用上

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-18 19:13:44

每个人的天赋，用功不一样，还要比有天赋的都强[捂脸]，零期待

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-18 19:15:27

不被父母信任同样，同样来自想要生存，想要被认同，想要控制，释放吧，生活中不被信任的经历，感觉，委屈，愤怒，想要证明自己，想要控制

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 19:18:13

哈哈哈，没关系，继续保持释放就好。加油??

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 19:18:15

[表情]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 19:31:44

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 19:32:39

这个做壁纸比较完整，不会漏了句子

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 19:33:09

截屏就可以，大家看看自己能不能用吧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 19:33:17

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-18 19:35:58

查看全文

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-18 19:42:34

[表情]

？？卓玛 31313(wxid_tzcjwba0apfm21) 2020-10-18 19:47:08

[耶][耶]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 20:01:58

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-18 20:51:25

莱斯特说家是灵性成长非常重要的一个环境

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-18 20:51:25

中国有一句话说，家和万事兴

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 20:51:25

每次释放感受要找出是什么情绪分类吗？有时候分类不熟悉会不会耽误释放

原始释放法学习群 2020-10-18 20:51:25

"RainForest" 撤回了一条消息

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-18 20:51:25

是的

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-18 20:51:25

"天龙电脑小王"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-18 20:58:03

@玛丽海?可以对照表，而且要释放想要结果的控制

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 20:58:03

我以前就是没有下功夫释放情绪，因为情绪分类下面的感受太多了，好像很麻烦，不知道这个怎么释放？有时候没办法准确分辨情绪

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-18 20:58:03

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-18 20:58:03

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 20:58:03

@清风?释放时有什么感受就对照情绪表上溯到情绪分类然后再释放情绪？

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-18 20:58:03

对，可以进行参考

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-18 20:58:03

你还要释放，想要结果控制

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 20:58:03

以前不重视情绪释放，要么释放感受，要么释放欲望，不是很懂情绪表的作用，这次看原始教程终于明白了

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 20:58:03

嗯，整个释放过程都要释放想要控制的欲望

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 21:00:16

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-18 21:00:39

圣多纳释放法的书要多读几遍

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-18 21:02:07

每一遍读书收获都是不一样的

一一老师？(hexiaobao259569) 2020-10-18 21:03:35

@玛丽海?你好 这是哪本书？电子版吗？

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 21:03:43

所有有关莱斯特和释放法相关的书我读了至少两遍，两本释放法的教材我都操作过，也有一些释放体验，可是就是无法深入，不知道怎么回事

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 21:04:07

@一一老师??就是群主整理的释放法原始教程

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-18 21:04:36

对任何负面情绪做释放

一一老师？(hexiaobao259569) 2020-10-18 21:04:42

@玛丽海?我的感觉是 你过于用头脑在思考

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 21:06:03

海尔的书让我释放时不得不用头脑思考，他的体系比起莱斯特的教导是复杂了

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 21:07:13

拉里的书要稍微好一点，没那么头脑化，但是要相信管子插入胸腹部也让我不喜欢，我也做不下去

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-18 21:08:11

不用管子

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-18 21:08:28

只用呼吸就好

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 21:08:30

类似这种的想象，我都不喜欢

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-18 21:09:02

呼气时感觉 卡卡的能量 呼出去

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 21:09:08

呼吸也没用

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 21:09:09

原始教程有了，原汁原味 ok

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 21:09:32

我现在就要实践原始教程，没有这些虚的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 21:09:36

准备打印

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-18 21:09:58

有时候会呼出 酸水

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 21:10:21

@自由?你还是不要再自己加呼吸了

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-18 21:10:41

有时候感觉 深埋的气会呼出来

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 21:10:49

我们没那么聪明，也没有莱斯特的智慧，照着最简单的做就可以了

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-18 21:11:19

自然的就是最好的

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 21:11:39

海尔和拉里的方法都是加了料的，不排除这中间没有小我的加入，变简单为复杂

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-18 21:12:21

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 21:12:32

@自由?不用刻意用呼吸辅助释放

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 21:12:59

有时候释放会自然加深呼吸，这个没关系

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-18 21:13:10

@玛丽海?海尔变得很复杂，还单独冠名了，圣多纳释放法，

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-18 21:13:27

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-18 21:13:29

@玛丽海?看了一点儿开头就看不下去了，决定删除

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 21:13:55

两本我都练了，就是没有长进

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-18 21:14:20

不用去研究海尔拉里了

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 21:14:33

我早就没研究了

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-18 21:14:37

丰盛之书对我有些帮助，还是原始的大道至简

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 21:14:47

这次是原始流程把我引进来的

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-18 21:15:01

看莱斯特自传

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 21:15:09

不然我就放弃释放法了

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-18 21:15:10

丰盛之书

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-18 21:15:44

虽然释放法是我为了自由第一个真正开始实践修行的方法

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-18 21:16:15

释放法与显化法则是 终极自由的两颗珍珠

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-18 21:16:41

保持释放就能显化

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-18 21:42:33

情绪只是释放过程中最明显的一个东西，它只是附带的

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-18 21:42:42

脱离执着所带来的束缚感，才是真正的释放

原始释放法学习群 2020-10-18 21:44:38

"Kerry_Ke"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-18 21:46:21

@玛丽海

原始释放法学习群 2020-10-18 21:52:57

wxid_c4u6qkynfzls22：把手握着什么也没有，把手松开你拥有一切

欢乐养生菩被向光吴培森(wxid_mfjh8l5cgl7i22) 2020-10-18 22:19:17

原始释放法是下面的吗？ 释放情绪的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自哪种情绪？（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自傲、无畏、接纳、平静） 第三步：深入感受这种情绪； 第四步：（对着这个情绪去问，注意力不要离开这个情绪，可以不用回答） 你能放它走吗？ 你愿意放它走吗？ 什么时候？ 第五步：感受剩下的情绪，继续释放。

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-18 22:28:14

有人要解读天赋吗

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-18 22:55:13

@清心?我

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-18 23:02:45

@欢乐养生菩被向光吴培森?是这跟啊

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-18 23:02:48

是吗

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-18 23:20:37

@清心?我

原始释放法学习群 2020-10-19 00:03:51

"HUA??????"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 00:43:20

三个月打卡第三天?? 今天找到感觉了，关于当下出现什么念头就释放什么，很快就觉察到了一大堆程序，比如吃饭时甜的吃多了就想换成咸的、吃完饭感觉没吃饱还想吃，都是限制性的观念，都要释放[耶]静坐释放了一两个小时，整个人被大量排出的负能量给冲晕了，坐着打盹了好久实在没顶住，就去睡了[转圈]越来越习惯释放啦，对每一个动作和念头都保持觉察
[耶][耶][耶]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-19 00:48:27

@o???

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 00:49:37

[社会社会][社会社会][社会社会]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 00:49:51

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-19 00:54:43

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-19 00:54:44

初夏(shirleyxwl) 2020-10-19 01:09:16

群里氛围真好

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-19 06:26:16

我的读书小队获得了 3 书币，果然天道酬勤

查看全文

世家(wxid_ql31i1shhars12) 2020-10-19 06:35:57

@o?厉害??

原始释放法学习群 2020-10-19 07:01:47

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-19 07:28:11

要分清楚每个情绪，还要再归类，是必需的？@我是无限?

查看全文

我 2020-10-19 07:30:06

不是

我 2020-10-19 07:30:22

释放背后的想要被认同和想要控制是必须的

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-19 07:32:02

谢谢大大

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-19 07:32:23

[表情]

不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-19 07:39:09

尝到了原始释放法持续释放的甜头，有上瘾的感觉[呲牙]

九天鳳凰(wxid_lkvvs2f1580n22) 2020-10-19 07:39:36

[表情]

原始释放法学习群 2020-10-19 07:39:36

"九天鳳凰" 撤回了一条消息

不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-19 07:39:52

可惜今天不能持续释放了，要工作去了

不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-19 07:42:46

专注内在觉察想要放它离开持续释放达成自由，欧耶[胜利]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-19 07:44:10

莱斯特不是说：跟别人说话时 ，都可以释放。

查看全文

不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-19 07:49:25

@冰紫?我没到这个程度啊[捂脸]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-19 07:58:33

[表情]

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-19 08:21:23

我也是上班释放

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-19 08:22:27

不好意思，发微信读书的分享没注意到发到这个群了，刚看到[捂脸]

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 08:59:07

莱斯特释放法几大流程（全）(1).doc

查看全文

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-19 08:59:51

我只上班释放，下班就被手机吸引了，释放不了

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:00:10

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:00:28

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:00:50

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:01:11

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:01:26

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:01:42

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:04:09

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:04:23

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:04:34

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:05:08

推荐用 微软的 onenote 笔记软件，协助释放

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-19 09:06:17

@自由無限?谢谢你??

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:06:46

[微笑]

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:07:24

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:07:28

可以电脑 手机同步

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-19 09:08:09

好的，感谢??

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:08:10

[哇][哇][哇]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:08:13

整理得很好

DiandaoMX(wxid_k491b26youso21) 2020-10-19 09:10:05

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 09:10:05

[表情]

我 2020-10-19 09:12:58

@自由無限?这个非原始释放法的东西禁止分享的

我 2020-10-19 09:13:46

本群暂时只能分享原始释放法里面的内容

我 2020-10-19 09:14:31

希望群友们严格执行

我 2020-10-19 09:14:43

抵制住诱惑

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:15:43

是原始的，只不过三步法，变成五步法，加入了，接受，和 负责任的 程序 ，实际上都是莱斯特的话语，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:21:38

今天也是专心释放的一天

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:21:38

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:21:38

一个月！一个月！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:21:38

[表情]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-19 09:21:38

@o?加油[强][强][强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:21:38

七天！七天！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:21:38

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:21:38

一起[耶]

查看全文

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-19 09:21:38

@自由無限?感恩分享

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:23:33

显化法则原理及实践步骤总结.doc

查看全文

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:25:13

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:25:59

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:26:13

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:26:37

我们每分每秒都在显化

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:27:08

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:29:21

我 2020-10-19 09:29:38

@自由無限?你可能对群公告群规不了解。意思就是说莱斯特的原话也是禁止发的，因为他分一个早期和后期。原始释放法主要是说的他后期，并且如果他的资料没有经过审核，也不能发，即使你觉得他说的很对

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:30:16

http://www.hahaha365.com/book/index.html

我 2020-10-19 09:30:38

鉴于使用莱斯特创建的原始释放法威力巨大，使用后来拉里和海尔改编的释放法造成困难重重，理解错误，本群现在强制学习和推广原始释放法。 原始释放法就是群规。 原始释放法以莱斯特指导下的 1992 年圣多纳释放法课程和莱斯特释放法进阶培训班 The Way 为主，废弃拉里的丰盛之书和海尔的圣多纳法，废弃莱斯特早期的终极自由之路等资料，严禁用一切其他方法和词汇去理解和解释甚至改编原始释放法。学习原始释放法请先归零，放弃一切过去所学。 原始释放法简单又强大地难以置信，任何增添和修改都会极大的影响释放的效果。 希望大家遵守！万分感谢！

我 2020-10-19 09:31:19

@自由無限?请问能遵守吗

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:31:50

请问莱斯特的话，要经过谁的审核 ，

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:34:47

请简要说下，莱斯原始释放法的主要内容

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-19 09:35:37

@自由無限?谢谢分享，显化法则是台湾莫子说的内容吧

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:35:53

恩，有部分内容，呵呵，

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:36:04

综合各家之言

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:36:22

我还没进入修行圈之前就经常显化

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:36:44

坐在马桶上轻轻一个意念也能实现

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:36:46

??

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-19 09:37:19

实现轻松的拉屎??

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-19 09:37:21

[偷笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:37:34

[呲牙][呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:37:48

不是

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:37:51

当时实现了一个我根本觉得不可能的事情

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:38:03

我自己都吓懵了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:38:25

我想完之后还嘲笑了一下自己，在心里说，怎么可能

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 09:38:44

原始释放法里确实够原始

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:38:48

半个月后，这事儿实现了。我惊了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 09:38:58

没看到目标释放

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-19 09:39:05

啥子事哦？方便分享吗？

我 2020-10-19 09:39:25

@自由無限?只能请您出群了 很抱歉

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:39:39

为什么

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:39:47

你说下原始释放法

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:39:53

是一个很大的恶念

查看全文

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 09:40:01

也好我们遵守

我 2020-10-19 09:40:20

原始释放法教材.pdf

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:40:34

我当时还不懂修行，还是个无神论。如果知道这些，我不会那样期望

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:40:49

感觉很招业力

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:40:51

??

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-19 09:40:53

@我是无限 刚来不太清楚，不用第一次就请出吧，大家本意也是交流

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 09:41:04

@o?直接说事件

我 2020-10-19 09:41:25

@自由無限?用以往的释放资料，这么多年也难以寸进，现在本群去实验，只用原始释放法的内容去释放，很多群友都有很大的突破，所以一定要遵守群规，其他资料就不要发了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 09:41:26

遮遮掩掩，很隐私的事吗？

我 2020-10-19 09:41:45

@nobody?不去了解下下群规就进来，没必要进来的，这个群不需要再进人了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:41:46

说出来怕吓到你[旺柴]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 09:42:17

我见过事多了去

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 09:42:23

说吧

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-19 09:42:26

在焉释放打卡第 4 天

释放美好 这两天在出游中。昨天下午返程，坐在车上，看着连绵不断的群山，以及远近错落而呈现的颜色浓淡的差别，还有山上已经与山融为一体的树，与背后更加广阔的天空交汇出极美的旋律在我与眼前的世界里... 查看全文

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-19 09:42:34

释放美好 这两天在出游中。昨天下午返程，坐在车上，看着连绵不断的群山，以及远近错落而呈现的颜色浓淡的差别，还有山上已经与山融为一体的树，与背后更加广阔的天空交汇出极美的旋律在我与眼前的世界里激荡，我心中突然升起了一个留恋，不忍离去。我去体会这个不舍、珍惜、留恋，它是那样强烈，居然泪流，这份留恋在释放的时候，我撤回控制的同时，我感到我在失声痛哭，因为在车里其实我并没有声音，但我仍然感受到了它在内在表达的强度。 几天前，也曾经有一次释放，是因为一首歌《斯卡布罗集市》，这几乎是我的收藏曲，什么时候听都听不够。那天在听的时候，我突然感受到胸中涌起一份情愫：对生命中关于美好、关于浪漫、关于青春、关于爱的一份珍惜与留恋。我觉得我是那样想拥有和抓住这一切，它们被我深深的珍藏在心中，它们曾经滋养过我、美好过我的某段生命，它们几乎与我和合而为一，让我成为今天的自己，让我拥有了生命的某个印记和氛围。然而我仍然感受到自己在紧紧抓住什么，就像，可能是其它什么一样，如金钱、事业、美食、减肥、玩具。 但是因为我冠它以“美好”之名，我问自己我能放弃它吗？我立马就哭了，“不可以” ，这是当时真实的回答，因为它已经成为我生命的一部分，成为我的身份认同。没有它，我不知道我是什么，这令我刹那空落落的（释放），我害怕这个感觉（释放），我一直崇尚高洁，觉得我自己以及别人对我的定位都是暗含着一份美好（想要认同，释放）。 哪怕是冠以“美好”之名，仍然是一份重量，释放完是一份轻松。我不以“美好”自视、自律的同时，也消除了自己对自己以及别人“不美好”的评判（每一个评判都有重量），我的自由度又得到了一份扩展。 在这里仅仅玩了两天，看着将要逝去的群山，竟然升起深深的乡愁，它的空气、流水、颜色、阳光、美食，它的整个氛围，让我那么不舍，我看到我那样留恋它（释放）。慢慢我竟然看到，这份乡愁，在扩大，我留恋的是这个地球。我是那样留恋着这个地球，地球上的人，以及地球上人的生活方式，还有地球上发生的一切。看到这里，我感到我的胸腹间和地球有着千丝万缕的联系。“我能放下它吗？”当我说“能”的时候，泪水却流下来，好像在割舍着什么。很自然的想到对那首音乐的释放，那次好像是个前奏，它们都是我以前从来没有发现的，对“美好”的抓取。 昨天到家是晚上 6 点多，想小憩一下，竟然醒来已经快 4 点了，又睡了，到 6 点才起来。好像不记得有这么长的觉。 写这段记录，仍然在释放，流泪，心轮是热的。写到这里，看到阳光洒在阳台上，听到鸟儿的鸣唱，那么清新。 一切都在那里美好着，而我不再因一份附加的沉重而更加轻盈。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:42:44

你猜[旺柴]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:43:27

[强][强][强]

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 09:44:03

我猜个鬼

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:44:34

[表情]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-19 09:45:13

[强][拥抱]

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 09:46:10

应该是不好的事

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 09:46:37

说出来会暴露别人对你的观感。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:47:15

是对我当时的男朋友来说不好的事，但是是对当时的我来说很好的事[旺柴]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 09:47:18

谈到显化，前几年不是很盛行吸引力法则吗

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 09:47:35

没事，不用解释，我懂。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:48:00

[表情]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 09:48:45

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:51:48

我根本不在乎显化，是因为，我一直在心想事成[转圈]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:53:04

进入修行圈后，心想事成越来越快，所以对显化的执着也越来越淡，因为能感觉到这就是家常便饭

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:53:24

没有什么比自由更诱人

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:53:33

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-19 09:54:16

null

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 09:55:45

显化是物品类，还是动态事件

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:56:30

？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:56:39

你指什么

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-19 09:57:34

@智慧的指引 显化包括你的所有外在实相

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 09:57:36

没什么

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 09:57:49

那还学释放法干嘛

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 09:58:01

所有事都可以心想事成如愿以偿

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 09:58:08

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:58:13

因为我想出轮回

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:58:24

夏虫不可语冰

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:58:28

[吃瓜]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 09:58:44

你要知道你事事都心想事成

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 09:58:51

已经没有想要的欲望了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 09:59:03

离解脱也快了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:59:19

出轮回还是需要专修滴[旺柴]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:59:35

师兄，你想要世界对于自由

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 09:59:43

还夏虫不可以语冰。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 09:59:50

我想要自由多于世界[耶]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 10:00:07

那加油

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 10:00:18

想要=还没有=缺乏

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 10:00:40

我从三四岁开始就觉得地球很苦。我家生活不苦，但是我也不知道为什么从小就一直有这个想法

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 10:01:04

已是=相信=看见=真实

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 10:01:07

所以这可能就是我今生的任务[耶]耶耶耶

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 10:04:35

所以我猜大概是内心里的这个意识，给我最近一年召唤来了这么多经历，包括进这个群[跳跳]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 10:04:53

不说了，我去释放了[耶]耶耶耶

lingzi(wxid_k902req9ihsr22) 2020-10-19 10:06:48

@在焉?[玫瑰]

文兰(wxid_8h2wm9sesflc21) 2020-10-19 10:07:52

@在焉?感谢分享[玫瑰][强][强]

我 2020-10-19 10:16:45

对，少在群里闲聊，都去释放去。持续释放去，不要因为在群里发言而影响了自己释放的时间。持续释放后，三个月后就是一条好汉。[憨笑]

查看全文

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-19 10:22:35

遇见自己感觉好的感觉 也要释放吗？感觉有点不愿意呢。。

原始释放法学习群 2020-10-19 10:26:39

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 10:28:24

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 10:29:19

这是让我们学会，放下思考 ，只是去感觉，释放那个感觉，就自由了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 10:31:23

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 10:31:35

还有，昨天忘了分享一点

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 10:31:47

我昨天下午使用释放法一两个小时

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 10:32:13

用完后，海底轮就强烈震动一直到半夜

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 10:32:22

全身都能感觉到的震动

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 10:32:35

很久没有这种感觉了[奸笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 10:33:36

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 10:33:41

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 10:34:12

深夜的时候，震动更强烈

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 10:34:15

[表情]

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 10:34:40

[强]

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-19 10:37:12

是不是里面要爆炸?? 了[呲牙]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-19 10:37:26

昨天练习了抬手，今早做梦抬手了，抬着抬着就出体了

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-19 10:38:02

[色][色][色]

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 10:38:25

[强]

原始释放法学习群 2020-10-19 10:38:30

"o" 撤回了一条消息

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 10:38:40

哈哈哈，海底轮蠢蠢欲动了[呲牙]@慧心-空慧 41531?

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-19 10:46:40

我昨天释放也给震了几下，胸口位置

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 10:46:40

[强][强][强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 10:46:40

[表情]

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-19 10:46:40

继续释放去

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-19 10:46:40

有个现象我有点不理解，我梦见以太体对着镜子，我看见镜子里的我脸是扭曲变形的，不断在变形，都不像本来的我 是一张愤怒、奇怪和扭曲的脸，难道是映射出了潜意识的样子?

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-19 10:46:40

不要用脑分析，继续释放你就知道了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 10:46:40

潜意识在向你传达信息

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 10:46:40

已经把过去几乎所有的负面频率，痛、伤害、羞愧、恐惧、部分想要、骄傲、认可、想要控制事物的改变、生存安全释放了许多，但是还有一些在阻碍，越释放越宁静、自由

？？ 妹妹？？(daihuijie002) 2020-10-19 10:46:40

我是新人有点不太懂释放法是什么？有什么学习的内容吗

新念(wxid_46kr66qsekrs12) 2020-10-19 10:46:40

公众号很全

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-19 10:46:40

@自由無限?你释放多久了呀

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 10:46:40

可能有几个月吧，忘了

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-19 10:46:40

唔

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 10:47:19

莱斯特说他，二十四小时不间断 的释放，三个月就达到彻底自由与开悟，

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-19 10:48:32

妈呀 加油 我也要释放 释放！！

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-19 10:50:43

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-19 10:51:11

[捂脸]看来是下一波释放机会要来了

小太阳～(wxid_78dwmg7k8dh522) 2020-10-19 10:51:17

@我是无限?我想请问一下，公众号里 92 年释放法的课程 还有一些未翻译的，过些日子会被译完嘛？

我 2020-10-19 10:51:53

暂时不需要去翻译，资料已经够了

我 2020-10-19 10:52:12

以后有机会会翻译

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 10:52:25

感觉，胸中许多酸水涌上来，就是要这样，不断的释放

小太阳～(wxid_78dwmg7k8dh522) 2020-10-19 10:53:38

好的，谢谢群主[爱心]

查看全文

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-19 10:56:28

昨天晚上我释放烦躁的感觉，很短的时间就找不到烦躁的感觉了。然后就不知道释放啥，傻傻的，体会内心的感受。也分不清是什么感受，就不知道怎么继续释放了

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 10:56:44

释放掉，所有概念、思考、信念、标签、判断、解释、知识、经历、欲望、念头、感受、情绪、以及这个世界、所有一切，后，只剩那个平静的觉察存在，深深地掉入那个空中，

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-19 11:00:40

@自由無限?[强][强][强]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-19 11:01:17

@自由無限?[强][强][强]

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 11:05:09

下两个目标，就是释放以达到无限丰盛、自由显化，以及，彻底的活在当下、登出游戏、

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-19 11:07:04

怎么释放紧张？

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 11:07:17

还是好好学习，原始释放法的，内容，有些还是没有释放掉。

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-19 11:07:22

紧张也是情绪啊

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-19 11:07:33

流程也有

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-19 11:08:21

也按流程释放几次了，释放不掉[捂脸]

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 11:08:32

情绪就是能量啊，看着它，让它浮上来，涌出去就可以了，

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-19 11:09:42

它不出去呢

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-19 11:10:18

不是一次性的紧张，是持续的大脑的紧张状态

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-19 11:12:00

@丰盛喜悦安详?你说的这个我非常理解 我以前也是这样 看看前面风大师带着群友做的流程 学着练习下 还有你这个可能是想控制的欲望[抱拳]

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-19 11:14:03

@丰盛喜悦安详?现在问问你心里，你要做什么

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-19 11:14:38

@戎?谢谢！你释放得好些了吗？

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-19 11:14:58

心里出现的那句‘我要怎么怎么’ 就是此刻控制的

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-19 11:15:01

对 对 非常好??

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-19 11:16:19

自己真正跟着做过后 才理解风大师说的那句话 释放法就向呼吸那样简单

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-19 11:16:28

对，有很多的想要，就是释放不掉

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 11:16:49

你是做到了还是只是推理？

查看全文

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 11:17:06

偶尔做到，还不长久

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 11:20:42

风老师刚整理出原始释放法，大家都在实践。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 11:24:02

如果真正自由，不会有维持不久的问题。

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-19 11:25:02

原始释放法是什么

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 11:25:36

只能说到了比较高的情绪状态，但是还在限制中。

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-19 11:28:23

看昨天上午开始的聊天记录

查看全文

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-19 11:30:57

null

我是无限:[链接]第一阶段 释放感受和情绪 我是无限:[链接]第二阶段 释放想要被认同和想要控制 我是无限:[链接]第三阶段 持续释放到自由 我是无限:[链接]附录 1：释放流程参考... 查看全文

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-19 11:31:05

@清心

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-19 11:38:32

@我是无限?重新学习要从释放感受开始练习释放吗？可不可以直接进行第三阶段，直接去释放想要认同或想要控制？

原始释放法学习群 2020-10-19 11:38:37

"Chloë •" 撤回了一条消息

原始释放法学习群 2020-10-19 11:38:50

"Chloë •" 撤回了一条消息

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:40:19

[强]确实很简单。时刻能看到自己被各种限制性的信念所控制

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:41:27

比如我刚才坐着释放了几十分钟，感觉累了，就躺下来释放。但我知道“累了”这个限制性的观念污染了我，所以我开始释放“累了”这个观念

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:41:58

因为我知道，当我真正自由时，我不会感到累[耶]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:42:13

我们就是从小被这些概念所催眠

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:42:32

所以才会真的以为自己累了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:43:09

地球是一个催眠的世界。任何地方都存在催眠

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-19 11:43:53

不对

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-19 11:44:14

凡所有相皆为虚妄

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-19 11:44:38

有形世界就是催眠

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-19 11:44:53

是想象

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:45:37

当你被输入了一个观念和定义，就是催眠

我 2020-10-19 11:45:40

@玛丽海?可以

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:45:50

比如你现在正被佛法催眠[奸笑]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-19 11:45:51

@o?你觉察的很细微

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:46:13

佛法也是人造的，是人用语言下的定义

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:46:25

所以佛法也是一种幻象

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:46:47

不要沉迷在这些定义中

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-19 11:46:49

那释放法不是吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:47:11

自己去体会、实践到的才是更实在的东西

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:47:32

任何定义都是虚幻[坏笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:47:38

我相信实修

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:47:47

[耶]耶耶耶

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-19 11:47:58

那你这么说啥都是幻相

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-19 11:48:05

实修也是幻相信念

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:48:14

所以我不看释放法的书，我只使用释放法

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-19 11:48:16

就没有基础框架了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:48:23

因为我相信实修实证

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:48:33

这是真正的证悟

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-19 11:48:47

不在框架里聊天就是跨服聊天了干脆不说

我 2020-10-19 11:48:52

@自由無限?很抱歉，因为你在群里总是回答问题，已经扰乱了这个群用原始方法开始的一系列教学。就是说你可以呆群里，但是先不要发言，因为你都不知道这个群在干些什么，可以吗？这个群很严格，就是你先待会看一下吧，先了解一下，不能随意指导，因为即使你那个指导是对的，也跟群里贯彻的流程不符，可以吗？

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-19 11:49:03

@我是无限?那我就只是释放所有感受情绪背后的欲望了，因为释放感受情绪的时候会控制不住看到背后的欲望，我又怕我没有按顺序来会不会基础不牢

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:49:04

证悟比看书悟，更重要[耶]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:49:13

所以我不喜欢看书

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:49:18

[呲牙][呲牙][呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:49:31

我是实践派[加油][加油][加油]

我 2020-10-19 11:49:38

@玛丽海?不会基础不牢，优先释放想要被认同和想要控制

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:49:48

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-19 11:49:50

坐船过河后就丢掉船

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:50:09

没错。杨宁老师就是让我们这样

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-19 11:50:13

还没过河就想弃船?

马奕灵(wxid_cemsg2unexqf22) 2020-10-19 11:50:28

我也有相同的疑惑

查看全文

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-19 11:50:29

[奸笑]

马奕灵(wxid_cemsg2unexqf22) 2020-10-19 11:50:46

清楚了

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:50:56

杨宁老师就是修佛法得道的。她说，佛法只是一个定义，佛法只是一个相。这就是她说的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:51:14

这个我很赞同

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:51:24

万法归一

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:51:37

让我来试试释放法[坏笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:52:45

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-19 11:52:52

借假修真

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-19 11:52:55

从佛陀嘴里讲出来叫佛法 从老子嘴里讲出来叫道法

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-19 11:53:22

@我是无限?好的，谢谢你和@风?给我信心，解答疑惑，我会开始优先释放想要认同和想要控制的欲望，不走弯路了

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-19 11:53:29

从奎师那嘴里讲出来叫瑜伽 从耶稣嘴里讲出来叫圣经

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:53:51

不好意思，我释道印度三教都修

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:53:56

[坏笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:54:20

昨天早上还在站桩呢[耶]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-19 11:54:30

但是我现在就有个疑惑，我奇迹课程还修不修？我怕我无法两个同时修行，虽然理论上可以

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-19 11:54:41

@我是无限

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:54:47

总之，要自己体会

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:54:58

这个比看书重要

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-19 11:55:12

@玛丽海?择一而修

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:55:16

自己在实践中悟到的东西，才是真真正正属于自己的东西

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-19 11:55:25

不通再修其二

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-19 11:56:05

我两个都想要，因为两个都有效[旺柴][旺柴]

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 11:56:09

好??

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 11:56:47

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-19 11:59:03

奇迹课程我已经练过一遍，现在在练习第二遍，释放法我已经一年多没有练习了，两个我都有启示，两个都没有看见真相，没有自由，我还是暂停奇迹课程的练习，先练习释放法，两个一起修我怕我的小我扛不住会捣乱

我 2020-10-19 12:00:50

两个一起练习，不是说会捣乱的问题，而是根本无法学会释放法。因为你自己都不知道自己在受干扰

原始释放法学习群 2020-10-19 12:02:35

"象耳"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-19 12:02:36

嗯，我现在专心学习原始释放法，看看和以前的有什么不同

我 2020-10-19 12:02:51

不仅仅是其他方法要放下，之前学的释放法也要放下

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-19 12:03:10

@我是无限?[强]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-19 12:03:23

之前学的已经忘得差不多了，这也是缘分吧[捂脸]

我 2020-10-19 12:03:32

之前学的释放法，为什么自己没有自由呢？说明有问题，有很大的问题，只是自己不知道，所以也要放下

雁归来(wxid_tdmx8xx9xzjx21) 2020-10-19 12:03:43

这也是我的疑惑，谢谢道友的这个疑问

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-19 12:04:03

@我是无限?我以为是我释放得不够好，没有学好

我 2020-10-19 12:04:10

2020.10.18　释放法群以及释放法公众号全面推广原始释放法

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-19 12:04:11

所有之前没有自由

我 2020-10-19 12:05:16

群里五，六年释放法老学员多得是，没自由，包括我自己。

象耳(wxid_sdtd0jhaa7zd12) 2020-10-19 12:05:46

原始释放法有什么呀资料可学

象耳(wxid_sdtd0jhaa7zd12) 2020-10-19 12:05:55

[表情]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-19 12:06:00

我曾经以为是自己愿心不够所有没法自由，难道不是吗？

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-19 12:06:12

我是新手，感到自己很幸运??

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-19 12:07:27

看聊天记录或者群主的公众号，有资料

查看全文

象耳(wxid_sdtd0jhaa7zd12) 2020-10-19 12:07:44

[表情]

象耳(wxid_sdtd0jhaa7zd12) 2020-10-19 12:07:50

[表情]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 12:09:00

按你们这个逻辑推理，从莱斯特嘴里说出的，就叫释放法，是不？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 12:10:14

我的天哪，你们就这样理解释放法的？

原始释放法学习群 2020-10-19 12:11:31

"R 1"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 12:11:55

说说你的看法

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 12:11:57

[表情]

我 2020-10-19 12:13:23

第一阶段 释放感受和情绪

查看全文

我 2020-10-19 12:13:23

第二阶段 释放想要被认同和想要控制

查看全文

我 2020-10-19 12:13:23

第三阶段 持续释放到自由

查看全文

我 2020-10-19 12:13:23

附录 1：释放流程参考

查看全文

我 2020-10-19 12:13:23

附录 2：自由六步

查看全文

我 2020-10-19 12:14:28

以上是原始释放法的所有内容。我也去闭关了，希望大家遵守群规，并且少闲聊，多去释放。

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-19 12:14:40

??

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 12:15:01

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 12:15:18

我也去闭关

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 12:15:28

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 12:16:04

一个月！一个月！

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-19 12:18:25

刚才发现我是个超级完美主义者，哈哈?? ，释放这个

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-19 12:19:30

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-19 12:19:30

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-19 12:19:46

请问一下这是所有原始资料是吗？

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-19 12:19:55

我没有遗漏吧，我刚进群

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 12:21:15

没有遗漏[好的]放心

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 12:21:34

你是幸运的宝宝[哇]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 12:21:52

[旺柴][强][强]

查看全文

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-19 12:22:13

[表情]

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-19 12:22:14

[表情]

象耳(wxid_sdtd0jhaa7zd12) 2020-10-19 12:22:36

[表情]

象耳(wxid_sdtd0jhaa7zd12) 2020-10-19 12:22:40

谢谢大佬

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 12:23:01

一个月！一个月！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 12:23:05

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 12:23:17

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-19 12:23:32

有人想知道自己的天赋吗，我最近学了天赋解读，

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-19 12:30:33

@清心?我

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-19 12:32:09

一个月！

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-19 12:33:08

我

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-19 12:34:27

[奸笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-19 12:34:36

继续玩

Vera(Dayday_S) 2020-10-19 12:42:02

@清心?我

Vera(Dayday_S) 2020-10-19 12:42:08

怎么知道自己的天赋

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 12:49:07

@Yan?你很奇怪诶，加了你一次就拉黑呢，也没骚扰你啊。只是看你眼熟问一下

原始释放法学习群 2020-10-19 12:51:01

"小贱"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-19 12:51:06

"吴利军"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-19 12:51:33

"Stacey Tzou"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-19 12:52:02

@我是无限?我还有个疑问，就是我从以前释放就没有自信，无法持续，我以前喜欢听别人录的释放音频，跟着释放，如果没有其他人引导我就害怕自己释放不了，现在我自己释放，不听音频也没有释放的朋友在旁边问我问题指引我，我自己就不敢单独释放了，这是我以前释放的很大的问题，我没有自信自己释放，怕记错流程，记错问题等等

我 2020-10-19 12:52:50

可以尝试释放想要控制的欲望。按照释放法流程去做

原始释放法学习群 2020-10-19 12:55:00

你修改群名为“原始释放法学习群”

小曼(wxid_9vckkvyk4v522) 2020-10-19 12:55:04

2020.10.19 我过去释放中犯的三个错误，以及持续释放发现自傲能级并且释放自傲背后的想要控制和想要被认同

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-19 12:55:06

嗯，原始流程不像拉里和海尔那么复杂，我以前练习他们两个的版本怕做错了，就养成了这些很不好的依赖习惯，现在原始流程很简单，我有信心自己可以学会独立释放

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-19 12:55:41

刚开始我还是要抽时间单独安静的学习，然后才能随时运用

原始释放法学习群 2020-10-19 12:57:05

"苏应凡 医道命理预测"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-19 12:57:15

wxid_c4u6qkynfzls22: 释放 7.8 年还在坚持

原始释放法学习群 2020-10-19 12:57:24

wxid_c4u6qkynfzls22: 给群主点赞

原始释放法学习群 2020-10-19 13:00:13

"tao??"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-19 13:10:57

"风轻云淡"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-19 13:15:18

"大道至简"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-19 13:26:47

经常被灵修群的人加，除了释放法，我也不想去学其他的了，所以一律不加人

原始释放法学习群 2020-10-19 13:35:29

"zhangchun"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-19 13:38:23

群主大大又改群名了[捂脸]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-19 13:38:27

[表情]

原始释放法学习群 2020-10-19 13:42:42

"静待花开"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 13:43:15

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 13:44:43

2020.10.18 释放法群以及释放法公众号全面推广原始释放法

查看全文

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-19 14:23:31

@我是无限？公众号这样好干净[强][强][强] 我都是跟朋友们说只要看最近几篇足够了 [捂脸]

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 14:25:32

[强][强]@在焉

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 14:27:12

群主下午关小黑屋释放去了，不知道什么时候出来，大家自主释放 ，不懂的看看公众号有资料

JianWang(wangjian963587) 2020-10-19 14:35:12

@o 去哪里闭关？

查看全文

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-19 14:36:17

为什么我一释放就打哈欠呢

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-19 14:46:21

[阴险]

查看全文

紫一(wxid_gqj9esg0v0ta22) 2020-10-19 14:52:05

请问大家释放身体不适也是这个方法吗？我看释放法主要是指释放情绪吧？

原始释放法学习群 2020-10-19 14:52:05

"雲飄過的聲音"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 14:53:15

身体不适也是感受 觉察那个感受 放它离开

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-19 14:53:25

都可以

原始释放法学习群 2020-10-19 15:00:24

"天意"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

紫一(wxid_gqj9esg0v0ta22) 2020-10-19 15:00:53

@a 智贤?@战略?好的，谢谢！

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 15:18:47

附录 1：释放流程参考

查看全文

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 15:19:43

释放感受的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：（对着这个感受去问，注意力不要离开这个感受，可以不用回答） 你能放它走吗？ 你愿意放它走吗？ 什么时候？ 第三步：感受剩下的感受，继续释放。

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-19 15:26:26

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-19 15:27:14

@a 智贤?请问图片中圈中第二步的内容是出于 92 年释放法课程的内容吗？

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 15:32:49

不知道哦 群主整理出来的

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 15:35:22

2020.10.18 群友“风”的持续释放的感悟：百分之七八十以上的时间我都在"知道"的层面运作，以及对自由六步的讲解和答疑

查看全文

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-19 15:40:46

@a 智贤?不用把它归类到三大基本欲望释放吗

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 15:42:40

所有的情绪感受都是来自三大基本欲望

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-19 15:50:24

@我是无限?请问图片中圈中第二步的内容是出于 92 年释放法课程的内容吗？

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-19 15:55:32

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-19 16:08:41

"水木清扬"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-19 16:21:38

@清心?我

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-19 17:21:27

今天一个保洁阿姨直接把树叶土往我电瓶车上扫，生气了一天[捂脸]现在还生气

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-19 17:28:42

哈哈哈情绪释放

象耳(wxid_sdtd0jhaa7zd12) 2020-10-19 17:33:44

这个原始释放法，我看了差不多呀？就是说的简单点，直接释放想要控制，被认可，以至于死亡的渴望，不一样吗？

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-19 17:34:51

@象耳?更简单

象耳(wxid_sdtd0jhaa7zd12) 2020-10-19 17:35:37

我觉得就是简化了而已

象耳(wxid_sdtd0jhaa7zd12) 2020-10-19 17:35:43

[表情]

原始释放法学习群 2020-10-19 17:36:46

"Herman 林"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-19 17:37:27

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

象耳(wxid_sdtd0jhaa7zd12) 2020-10-19 17:38:05

[表情]

原始释放法学习群 2020-10-19 17:39:05

"原"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-19 17:45:02

初学者可以直接进行第二阶段的释放想要控制和认同吗？我能释放感受，也能直接把感受上诉到想要认同和控制。但是无法正确的把感受上诉到九种情绪。

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-19 17:45:50

我不知道我的感受属于哪种情绪状态，但是我知道是属于想要认同还是想要控制。

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-19 17:52:22

可不可以跳过释放情绪呢

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-19 17:59:46

群聊的聊天记录

风：当流程说"允许自己觉察到"时，它指的不是你用力去挖掘，而是你此刻什么也不做的情况下觉察到什么 风：不需要呼唤努力、不需要使用控制 风：课程为什么不教你"如何觉察"？ 风：因为"如何"含有一种头脑的努力 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-19 18:00:24

群聊的聊天记录

冰紫：@风?赞美，早上刚醒来，没情绪没感受，用第一条吗？ 风：你想要觉察到感受吗？ 风：允许自己觉察到这个想要控制 风：嗯，在原始课程中，释放感觉是课程的前两天 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-19 18:01:11

@R 1?多看几遍风的引导，你就能摸到门道了

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-19 18:02:37

[表情]

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-19 18:02:46

[强]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-19 18:03:08

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-19 18:04:50

你问自己说这句话时是什么感受，是想要控制还是想要被认同。@R 1?

查看全文

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-19 18:07:38

嗯嗯谢谢

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-19 18:15:09

大家释放的时候有过这样的经历吗，就是胸腹部像气球一样撑起来，快爆炸的感觉[捂脸]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 18:16:23

有

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-19 18:16:55

[握手] 我不是一个人

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-19 18:17:41

这是什么原因啊

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 18:18:15

就是这样的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 18:18:38

没有为什么

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 18:18:41

[呲牙]

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-19 18:19:37

我感觉是不是那个控制太狠了，最上边的那个没有成功的释放掉呢 就是那一小段时间，太难受了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 18:20:26

应该是你想控制它

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-19 18:23:24

我今天感受到自己控制欲很强烈 释放不掉 头顶盖上的位置 发紧

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-19 18:30:50

同感，带了帽子一样

查看全文

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-19 18:36:43

我有 真不是一般的难受

查看全文

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-19 18:40:43

我也有

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 18:41:06

在自个儿房间

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 18:41:37

夜深头脑静[奸笑]

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 18:41:37

@o?出关了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 18:41:51

不，是睡醒了[Emm]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 18:42:08

今天实践躺着释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 18:42:48

看来那些道场闭关房间里不放???是对的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-19 18:44:50

越是释放不掉的时候越是想把它释放掉 观照自己想控制释放的这个欲望也卡

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 18:44:51

为什么？

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 18:45:33

大量释放，负能量排出多，就容易困

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 18:45:51

<msg><appmsg appid="" sdkver="0"><title>为什么？
</title><des></des><username></username><action>view</action><type>57</type><showtype>
0</showtype><content></content><url></url><lowurl></lowurl><dataurl></dataurl><lowdata
url></lowdataurl><contentattr>0</contentattr><streamvideo><streamvideourl></streamvide
ourl><streamvideototaltime>0</streamvideototaltime><streamvideotitle></streamvideotitl
e><streamvideowording></streamvideowording><streamvideoweburl></streamvideoweburl><str
eamvideothumburl></streamvideothumburl><streamvideoaduxinfo></streamvideoaduxinfo><str
eamvideopublishid></streamvideopublishid></streamvideo><canvasPageItem><canvasPageXml>
<![CDATA[]]></canvasPageXml></canvasPageItem><refermsg><type>1</type><svrid>5155366089
263801142</svrid><fromusr>23212088569@chatroom</fromusr><chatusr>xuxufrenya</chatusr><
displayname>o</displayname><msgsource><msgsource> <silence>1</silence>
  <membercount>337</membercount> </msgsource> </msgsource><content> 看来那些道场
闭关房间里不放???是对的
</content></refermsg><appattach><totallen>0</totallen><attachid></attachid><cdnattachu
rl></cdnattachurl><emoticonmd5></emoticonmd5><aeskey></aeskey><fileext></fileext><isla
rgefilemsg>0</islargefilemsg></appattach><extinfo></extinfo><androidsource>0</androids
ource><thumburl></thumburl><mediatagname></mediatagname><messageaction><![CDATA[]]></m
essageaction><messageext><![CDATA[]]></messageext><emoticongift><packageflag>0</packag
eflag><packageid></packageid></emoticongift><emoticonshared><packageflag>0</packagefla
g><packageid></packageid></emoticonshared><designershared><designeruin>0</designeruin>
<designername>null</designername><designerrediretcturl>null</designerrediretcturl></de
signershared><emotionpageshared><tid>0</tid><title>null</title><desc>null</desc><iconU

rl>null</iconUrl><secondUrl>null</secondUrl><pageType>0</pageType></emotionpageshared><webviewshared><shareUrlOriginal></shareUrlOriginal><shareUrlOpen></shareUrlOpen><jsAppId></jsAppId><publisherId></publisherId></webviewshared><template_id></template_id><md5></md5><weappinfo><username></username><appid></appid><appservicetype>0</appservicetype><videopageinfo><thumbwidth>0</thumbwidth><thumbheight>0</thumbheight><fromopensdk>0</fromopensdk></videopageinfo></weappinfo><statextstr></statextstr><finderFeed><objectId>null</objectId><objectNonceId>null</objectNonceId><feedType>0</feedType><nickname></nickname><avatar><![CDATA[null]]></avatar><desc></desc><mediaCount>0</mediaCount><mediaList></mediaList></finderFeed><findernamecard><username></username><avatar><![CDATA[]]></avatar><nickname></nickname><auth_job></auth_job><auth_icon>0</auth_icon></findernamecard><finderTopic><topic></topic><topicType>0</topicType><iconUrl><![CDATA[null]]></iconUrl><desc></desc></finderTopic><finderEndorsement><scene><![CDATA[0]]></scene></finderEndorsement><directshare>0</directshare><websearch><rec_category>0</rec_category><channelId>0</channelId></websearch></appmsg></msg>

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 18:46:13

[表情]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 18:46:43

困了就睡，正常啊[呲牙]

查看全文

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-19 18:47:38

现在像瘪了的气球瘫了，心里有小小的喜悦。

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 18:48:08

影响宝宝我集中释放

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 18:48:21

一人得道，鸡犬升天[耶]

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-19 18:48:24

和自己打起来了[捂脸]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 18:48:41

为了全家人的自由，我要冲冲冲[加油]

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-19 18:49:10

[强][强]@o

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 18:49:10

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 18:49:41

一个人自由了，他家整个祖链 DNA 都能被改写

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 18:51:30

想想家人被各种地球观念给洗脑，表面很平静，其实灵魂很痛苦

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 18:52:02

所以自己自由了，也可以一定程度上帮助他们解脱

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 18:53:00

还有另外就是，现在的地球很需要释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 18:53:24

所以我们多一分释放，其实也是给地球做贡献了。修好自己就是帮助别人，也帮助地球了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 18:53:30

[耶]耶耶耶

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 18:55:33

这就是为什么最近释放法会火。这其实也是无形层面在运作啊

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-19 18:55:50

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 18:56:04

一切都是刚刚好的安排[耶]

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-19 19:02:17

@o?最近释放法很火？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 19:03:45

应该是越来越多人知道了

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-19 19:23:18

释放法原始流程能不能发一下在这

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-19 19:23:30

[表情]

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 19:24:38

附录 1：释放流程参考

查看全文

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 19:28:30

群主在关小黑屋释放，不方便回复信息，资料公众号里都有哈?? 祝大家早日恢复心灵的自由

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 19:29:24

释放流程参考

查看全文

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-19 19:35:33

嗯嗯 谢谢

小太阳～(wxid_78dwmg7k8dh522) 2020-10-19 19:56:56

想问大家，刚刚一直在做原始释放法，到最后感觉不到有欲望，然后释放了想要控制，但是之后出现了心跳加快，这个是还没有释放干净嘛？

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-19 20:01:49

觉察一下，你想要控制释放过程和结果吗？

查看全文

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-19 20:02:18

想要搞清楚，属于想要控制

小太阳～(wxid_78dwmg7k8dh522) 2020-10-19 20:03:14

我明白了，对这个过程和结果的想知道都算想要控制，我去释放了

小太阳～(wxid_78dwmg7k8dh522) 2020-10-19 20:03:28

谢谢您，一下子我就懂卡在哪里了[爱心][爱心]

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-19 20:03:29

黄金六步，第四步，持续释放

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-19 20:03:56

用释放来处理任何“问题”

小太阳～(wxid_78dwmg7k8dh522) 2020-10-19 20:04:16

好 ，用释放处理任何问题，我记住了。

小太阳～(wxid_78dwmg7k8dh522) 2020-10-19 20:04:36

非常非常感谢您[爱心][爱心]

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-19 20:04:46

不客气，一起加油

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-19 20:05:10

释放一下，后面就没有感觉了，不知道怎么继续

小太阳～(wxid_78dwmg7k8dh522) 2020-10-19 20:05:11

好～[玫瑰][玫瑰]

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-19 20:05:44

你想要有感觉吗？

查看全文

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-19 20:06:20

想知道答案吗？

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-19 20:06:21

没有感觉不知道怎么继续释放

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-19 20:06:28

想呀

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-19 20:06:46

觉察想要控制，释放

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-19 20:07:03

知道自己有很多恐惧，但是平时找不到那个感觉，就释放不了

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-19 20:07:17

能觉察到你想要改变目前的状况吗？

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-19 20:10:58

能

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-19 20:13:39

它离开了吗？

原始释放法学习群 2020-10-19 20:13:54

"晴空万里 483" 撤回了一条消息

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-19 20:14:07

好像没有

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-19 20:14:43

允许自己更多地觉察到这个“想要”

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-19 20:15:00

好

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-19 20:15:13

能允许它离开吗？

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-19 20:15:19

释放是闭眼好还是睁眼好啊！

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-19 20:15:20

？

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-19 20:15:25

重复这个流程

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-19 20:15:34

闭眼好吧

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-19 20:15:43

我睁眼进行不了

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-19 20:15:49

如果卡住，释放想要改变卡住

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-19 20:16:16

好

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-19 20:17:27

然后继续流程

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-19 20:18:19

好，谢谢

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-19 20:18:24

行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-19 21:04:32

卡住了是什么感觉？什么情况嗯卡住了？

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 21:38:27

刚刚释放法死亡恐惧 发现害怕死亡是害怕不被认可

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-19 21:39:25

就是说对这个世界的留恋就是对认可还放不下吧？

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-19 21:42:05

问句的时候，用我还是你啊。

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-19 21:42:10

有人吗

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-19 21:42:18

自己对自己说

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 21:42:20

我继续释放了 太有意思了 自己发现和体悟和你在书上看到听别人说是完全不一样的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 21:42:41

不需要有人称

查看全文

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-19 21:42:57

@o?怎么问呢

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 21:43:10

直接问：能放开吗？愿意放开吗？什么时候？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 21:43:45

[强][强]没错

查看全文

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-19 21:46:40

@o?为啥不要人称啊

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 21:47:25

越简单越好。你刚才在思考选择哪个人称的时候是不是又开始陷入头脑了[奸笑]

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-19 21:49:01

@o?释放一种情绪，释放到一半就走了，有没有效果

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 21:49:16

@战略?比如我觉察自己胸口或腹部有情绪感受，我会问自己，我愿意放它离开吗，什么时候 ，一般当你问自己的同时那股感受就自动松开了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 21:49:42

我根本就不管有没有效果

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 21:49:53

只要一有念头，就一股脑释放

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 21:50:05

[强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 21:50:21

出来啥念头都全部释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 21:50:26

不要担心

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-19 21:50:27

@a 智贤?你如何释放死亡的恐惧，这个藏的很深

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 21:50:33

@战略?有效果 证明已经走了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 21:50:42

先放了再说[坏笑]

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 21:50:47

还有就继续问

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 21:51:02

一连放下去，放多了，你就看到效果了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-19 21:51:07

我就是不停重复的问

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-19 21:51:25

@a 智贤?我是说，我释放到一半，情绪还有。就不释放了，[呲牙]有用吗

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 21:51:29

我看了一篇得癌症的文章 突然恐惧感来了就顺便释放了

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-19 21:51:40

释放不彻底

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-19 21:51:47

有没有问题

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 21:52:12

@战略?继续不要停 觉察胸口那股感受

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 21:52:30

问自己我能放它离开吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 21:52:57

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 21:53:10
这是我的观点[呲牙]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 21:53:27
我觉得不用担心。释放不干净，肯定还会冒出来的
TakeDown(wxid_5jduwz8nvlzt12) 2020-10-19 22:00:15
[呲牙]我赞同你的观点
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 22:00:15
[表情]
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-19 22:00:15
@a 智贤?谢谢
战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-19 22:00:15
@o?一遍过？[呲牙]
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-19 22:00:15
@o?风好像说过用第六步验证释放释放成功
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 22:00:15
大不了几天后再释放一遍嘛
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-19 22:00:15
释放是否成功
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 22:00:15
又不难
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 22:00:15
[表情]
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 22:00:15
[强]
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-19 22:00:15
群里个个是大师
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 22:00:15
放宽心[耶]不担心
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 22:00:15
就当是游戏嘛
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 22:00:15
不用太纠结
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 22:00:15
[表情]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 22:00:15
没有那么多得失计较
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 22:00:15
这是游戏心态哈
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 22:00:15
[机智]

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 22:00:15

就比如你紧紧抓着一支笔 当你问自己能让它离开吗？那手就自动松开了

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-19 22:00:15

你也是[偷笑]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 22:03:32

能放多少是多少

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 22:04:01

先把最容易放的那些放掉，就已经能变得轻松很多了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 22:04:02

[呲牙]

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-19 22:04:54

还真是?? ?? ??

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-19 22:05:07

"林峰"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

a 智贤(q133325999) 2020-10-19 22:05:42

释放流程参考

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-19 22:05:56

"a 智贤" 撤回了一条消息

Herman 林(HermanMPLam) 2020-10-19 23:09:25

有人实现心想事成了吗？

？？ 琴琴琴？？(wxid_70nuh7ac07c522) 2020-10-19 23:18:35

并没有

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-19 23:18:51

@?? 琴琴琴???什么愿望

？？ 琴琴琴？？(wxid_70nuh7ac07c522) 2020-10-19 23:20:32

男朋友，爱人，老公，哈哈哈

？？ 琴琴琴？？(wxid_70nuh7ac07c522) 2020-10-19 23:21:42

人们会说这都是虚妄的，可是虚妄的，我也没得到啊～就是为了目标流程接触释放法，刚好一年半，还是没有达到目标。

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-19 23:22:02

@?? 琴琴琴???想要一个男朋友？

？？ 琴琴琴？？(wxid_70nuh7ac07c522) 2020-10-19 23:23:04

想要一个老公

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-19 23:26:55

@?? 琴琴琴???显化

？？ 琴琴琴？？(wxid_70nuh7ac07c522) 2020-10-19 23:28:07

怎么显化？我也有喜欢的人，可是一直都没有显化，我学过很多显化方法，没有一个成功的

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-19 23:29:12

@?? 琴琴琴???请教一下群里大师

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 23:31:15

转换一下思路，不如直接在群里找老公[奸笑]

心心？？ Isabella？？ ？？(wxid_bowgewgl7j6z22) 2020-10-19 23:31:49

我想要一个情投意合的男朋友

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-19 23:32:50

@o?这是最好的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 23:33:28

在群里许愿[呲牙]

？？ 琴琴琴？？(wxid_70nuh7ac07c522) 2020-10-19 23:33:45

@风?@o 能教教我如何通过释放获得想要的吗？我释放了一年了，也没释放出来

？？ 琴琴琴？？(wxid_70nuh7ac07c522) 2020-10-19 23:34:09

有新疆的群友吗？

？？ 琴琴琴？？(wxid_70nuh7ac07c522) 2020-10-19 23:34:15

哈哈哈，库尔勒的

？？ 琴琴琴？？(wxid_70nuh7ac07c522) 2020-10-19 23:34:16

？？

？？ 琴琴琴？？(wxid_70nuh7ac07c522) 2020-10-19 23:34:27

其实很希望能找到释放同路人

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 23:34:51

直接群里相亲[呲牙]

心心？？ Isabella？？ ？？(wxid_bowgewgl7j6z22) 2020-10-19 23:35:06

可以吗[呲牙][呲牙][呲牙]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-19 23:35:25

可以[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 23:35:31

群主可能想打我屁屁

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 23:35:35

??

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-19 23:35:44

我也释放一个女朋友来

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-19 23:36:00

释放一个老婆

心心？？ Isabella？？ ？？(wxid_bowgewgl7j6z22) 2020-10-19 23:36:38

@??快乐时光???你是单身么

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 23:37:00

你们许愿完可以私聊[奸笑]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-19 23:37:19

嗯嗯[憨笑]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-19 23:37:38

仅仅通过释放法获得一切

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-19 23:37:55

莱斯特爷爷的原话[得意]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 23:38:12

通过释放法的群获得一切[旺柴]

心心？？ Isabella？？ ？？(wxid_bowgewgl7j6z22) 2020-10-19 23:38:25

哈哈??

心心？？ Isabella？？ ？？(wxid_bowgewgl7j6z22) 2020-10-19 23:38:30

@o?牛！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 23:39:08

不仅获得了自由，还获得了老婆/老公？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 23:39:12

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 23:39:32

你们继续哈[呲牙]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-19 23:40:19

[憨笑][憨笑]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-19 23:41:17

睡觉喽！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 23:57:58

两个星期！两个星期！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-19 23:58:04

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 00:04:05

对了，今天差点又忘记打卡了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 00:04:26

释放想要啊，找个那个感觉，问它能不能离开。

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-20 00:08:45

"o" 撤回了一条消息

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-20 00:10:06

释放就是不断的问自己那几个问句哈？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 00:10:30

三个月打卡第四天[嘿哈] 早上释放了一两个小时，效果体现在：接下来都不想要看手机，内心也很平静，身体感到轻松。释放的体感，有感觉到病灶和手指偶尔冒气。 发现有些释放了的问题，过后有点想不起来了，这是属于记忆力衰退还是真的放走了？??

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 00:11:35

[疑问]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 00:12:08

我是一看到念头就释放，问句好像是不管问不问都行

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 00:12:26

想不起来就是放走了没有了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 00:12:39

真的吗[哇]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 00:13:00

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 00:13:32

深夜一起组场释放吗

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 00:13:37

我也有类似经历，明明有感觉，一旦放走就再也没有了。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 00:14:25

我是模糊不清的记不起来了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 00:15:15

我去释放了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 00:15:27

七天！七天！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 00:15:34

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 00:16:35

释放一天，顶过一年！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 00:16:39

[表情]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 00:16:44

[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 00:17:29

是真的，放走的感觉不会再回来

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-20 00:18:16

"o" 撤回了一条消息

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 00:18:37

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 00:18:55

[强][强][强]

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 00:19:37

如果想刷存在感就不放[偷笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 00:19:56

[表情]

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-20 00:37:32

@Nothing[太阳]?啥意思

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 02:17:58

刚刚头撞了一下墙，竟然没感到疼

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 02:18:03

[哇]

a 智贤(q133325999) 2020-10-20 06:56:37

释放流程参考

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-20 07:20:38

"真法性本净"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-20 07:33:53

释放身体的不舒服是释放想控制的欲望吗？

明敏(wxid_mxewy5qrfpja22) 2020-10-20 07:35:04

是让你看到什么情绪引起的不舒服，释放它

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 07:35:40

还有想要稳妥和安全的欲望

查看全文

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-20 07:35:58

好的，谢谢你们

原始释放法学习群 2020-10-20 08:50:07

"Alice"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-20 09:43:23

@o?去哪里打卡？

原始释放法学习群 2020-10-20 09:54:24

"木木"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-20 10:07:44

"时光??印记"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-20 10:41:25

@OTHERNESS?自己给自己打卡就行了[旺柴][旺柴]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 10:59:08

顺滕摸瓜

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 11:00:24

在群里打卡啊

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 11:00:53

一个月！一个月！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 11:01:01

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 11:01:07

七天！七天！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 11:01:09

[表情]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 11:02:14

顺着思维的藤摸到感觉的瓜[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 11:03:28

群聊的聊天记录

安:@风?我来，我卡在控制上了，我越想放，就越去控制 风:你现在的感受是什么？安:好 谢谢大家，我来 风:清晰吗？... 查看全文

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 11:03:29

三天三天！

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 11:03:37

群聊的聊天记录

安:离开了 风:你还有想要控制吗？ 风:你还想要控制那个状况吗？ 安:不太想了...
查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 11:04:22
看引导记录，自己摸索

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 11:08:15
风的引导简单直接高效，太厉害了，膜拜，大神啊！

a 智贤(q133325999) 2020-10-20 11:10:27
[表情]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 11:13:37
是的，不要跟头脑对抗

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 11:14:34
大道至简，莱斯特后期发明的方法，简单的不可思议

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 11:15:06
三天已经过去
查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 11:15:09
师兄咋样了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 11:15:17
分享一下[旺柴]

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 11:15:24
[呲牙]

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 11:15:32
还是咸鱼一条

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 11:15:35
[偷笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 11:16:12
加油[旺柴]等师兄三天后分享[社会社会][社会社会]

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 11:16:29
三天三天

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 11:16:54
三天！三天！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 11:17:02
[表情]

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 11:17:37
[表情]

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-20 11:17:47
风是不是已经开悟了？

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-20 11:18:22
开悟了，真的？

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-20 11:18:43
开悟啥感觉？

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 11:18:57
他发现莱斯特最简单高效的教导并推广，厉害了[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 11:19:15

别大惊小怪的

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-20 11:19:52

开悟是多么大的事件啊。

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-20 11:23:46

我尝试圣多纳释放法那本书里的纸面上的释放法，把想要控制和想要被控制的事，都列表写出来，再释放，感觉很好，挖掘出一些原来自己没注意到的想要控制和想要被控制。

原始释放法学习群 2020-10-20 11:23:58

"菩提树下"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-20 11:25:23

风在这个群里吗？

菩提树下(wxid_afxpj1efl41j22) 2020-10-20 11:25:39

大家好，原始释放法资料哪里下载？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:26:00

我没有开悟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:26:15

不过我在持续释放

马奕灵(wxid_cemsg2unexqf22) 2020-10-20 11:27:17

@Nothing[太阳]?以上的聊天记录是在这个群里的吗？

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-20 11:27:28

@风?那个微信头像是你本人吗？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 11:28:00

你猜[旺柴]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:28:01

是我几年前心脏病去世的女朋友

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-20 11:28:48

你是男的，[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 11:29:08

思维定势[旺柴]女生就不能有女朋友

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-20 11:29:22

能

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 11:30:04

[表情]

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-20 11:30:37

在焉释放打卡第 5 天

释放控制 当学会释放情绪，慢慢就会释放控制。情绪释放是最容易入手的，也是最急迫解决的，它像一个刺耳的噪音让人想立刻让它停止，所以情绪释放可以快速提升幸福指数。而随着情绪释放，就会自然发... 查看全文

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-20 11:30:53

释放控制 当学会释放情绪，慢慢就会释放控制。情绪释放是最容易入手的，也是最急迫解决的，它像一个刺耳的噪音让人想立刻让它停止，所以情绪释放可以快速提升幸福指数。而随着情绪释放，就会自然发现情绪的闸门掌握在我们手里，情绪不能释放的原因是我们的控制，我们打开控制，就像打开了情绪释放的闸门，情绪会自然释放。当控制存在，情绪就不能顺利释放，表现为卡住了。不释放控制而想释放情绪，好像一边踩油门一边踩刹车，会很累。 控制是一个心智运作三大的模式之一。生存欲望催生出认同，认同催生出控制，控制是心智最频繁的运作方式。

它几乎随时准备启动。 当释放不顺利时，它想控制想改变现状，“怎么办”。当释放顺利时，它想控制想维持局面，“就这样”。 在对别人的评判升起的时候，是想控制人家“应该”怎么样，在对事情想发表看法的时候，是想控制它“应该”怎样才好。甚至天气的冷热、出不出太阳，都要抱怨一下，“要是不下雨就好了”。很快会惊奇的发现它出现在每一个念头里“我应该再多睡一会”，“白头发”，“这个人比较淡漠”，“老公因为一点小事又发脾气”，“万一疫情，再屯点货”，“这个孩子……” 控制无处不在，整个世界好像都应该改变一下，这个想扭转整个世界的力量从我的胸腹发出，我在用力想控制整个世界，能量就是这样在无声中消耗着。 每一次对它的发现和释放，都是在把控制的模式踩一下刹车。而想对它做点什么，又是控制模式的改头换面。它只能在每一个当下的觉察中，被发现，被释放。 当不断收回我伸出去的手，发现这件事本来就在完美的轨道上完美运行，人家本来就这样，没毛病。螳臂从来没有改变车子前进的速度和方向，除了自己受伤。 “放手，让上帝接手”吧。

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-20 11:31:03

@o?每次说话都弄个头像?? ，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 11:31:26

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 11:31:49

在焉师兄[强][强][强]

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 11:34:27

我一直觉得风是男的

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 11:35:31

刚才看风的引导发现控制是一层一层的压着

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 11:35:45

层层控制

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 11:36:22

如果看不见那真是个死局

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 11:37:22

释放就是一层一层揭开盖子

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 11:37:59

@在焉???????

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 11:40:29

头脑习惯性掩盖

原始释放法学习群 2020-10-20 11:41:05

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

菩提树下(wxid_afxpj1efl41j22) 2020-10-20 11:45:43

@风？请问风。原始释放法的流程是怎样的？个人感觉拉里的不好弄，海尔的太啰嗦。看过莱斯特自传和终极自由之路，书中好像没讲释放流程。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:46:48

等下我带你走一遍流程

菩提树下(wxid_afxpj1efl41j22) 2020-10-20 11:47:21

@风?谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:54:42

你还在吗，我带你走一遍就去继续闭关释放了

菩提树下(wxid_afxpj1efl41j22) 2020-10-20 11:55:12

@风?在呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:55:40

你有想要释放的问题吗？

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 11:55:41

@风?世界、身体都是三大欲望的产物，如何在肢体动作中释放？只是去察觉是否有想控制，或认同感吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:56:13

没有问题也没关系，你现在的感受是什么？

菩提树下(wxid_afxpj1efl41j22) 2020-10-20 11:56:16

@风?疾病

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:56:43

只是觉察想要控制和认同，释放就行了

查看全文

菩提树下(wxid_afxpj1efl41j22) 2020-10-20 11:56:47

焦虑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:57:08

@菩提树下?嗯，觉察到这个焦虑的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:57:42

你想要控制这个疾病吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:57:54

想要改变它

菩提树下(wxid_afxpj1efl41j22) 2020-10-20 11:58:35

@风?这样太耽误您时间，您只需告诉我流程就行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:59:15

通过体验来学习会更好

菩提树下(wxid_afxpj1efl41j22) 2020-10-20 11:59:22

@风?复制资料给我就行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 11:59:30

你还没看过资料吗？

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-20 11:59:57

[强][强][强]

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 11:59:58

@菩提树下?你好焦虑，风既然说带你，你就跟着走一遍[敲打]

菩提树下(wxid_afxpj1efl41j22) 2020-10-20 12:00:01

只看过拉里和海尔的

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:00:04

@风?可以带我走流程吗？谢谢我没有体验到释放情绪

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-20 12:00:14

@风?自己释放的时候，问句是用你还是用我呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:00:25

公众号里有资料

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:01:11

我现在胸口能感觉到有些紧张情绪

? ? (wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:01:16

@风?带我一次吧

菩提树下(wxid_afxpj1efl41j22) 2020-10-20 12:01:17

@风?谢谢，我去看看，您忙自己的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:01:26

1992 年释放法就是莱斯特先生创立的 sedona institute 教导的课程。上完课程后，莱斯特会给毕业生讲进阶课程

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:01:52

释放控制总是死循环怎么整？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:01:54

进阶课程我翻译出来了，就是 the way

? ? (wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:02:03

释放控制是净就进阶吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:02:20

不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:02:25

流程并没有差别

? ? (wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:02:25

释放控制欲是进阶吗？

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:02:26

就是问不出来怎么整呢

? ? (wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:02:29

哦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:02:43

可以

查看全文

? ? (wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:02:53

进阶是释放什么？

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:02:57

嗯嗯

? ? (wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-20 12:02:57

@风?你好，请问自己释放的时候，问句是用你还是用我呢？

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:03:00

谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:03:18

could you 的语境只是能不能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:03:37

所以可以直接省略掉"你"、"我"

? ? (wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-20 12:03:44

哦哦哦，感谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:04:15

@小楠?你现在的感受是什么？

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:04:19

我在盯店，怕来人影响，胸口和胃部有些紧张焦虑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:04:26

你想要控制这个状况吗？

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:04:33

是的

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:04:43

我想释放掉它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:04:44

你能觉察到吗？

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:04:58

我察觉不到控制

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:05:08

是在身体什么地方吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:05:09

嗯，你能只是觉察到这个想要释放吗？

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:05:20

不能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:05:30

你想要觉察到吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:05:37

你是否在试图努力去觉察到？

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:05:40

是的

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:05:45

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:05:48

你能看到你在努力吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:06:02

这是想要控制

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:06:09

就是腹部的用力的感觉吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:06:38

我在问你这些问题的时候，你不用去按照以前学过的那些东西操作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:06:44

它只是简单的问题而已

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:06:50

嗯嗯

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-20 12:06:50

@风?放假一天没有释放，再回来发现退步很多了，情绪很混很混顿，没那么清晰了，发现它的动机也不好走了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:07:05

我问你是否觉察到的时候，意思仅仅是现在你是否觉察到

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:07:20

嗯嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:07:25

你能觉察到自己想要控制吗？

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:07:37

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:07:47

允许自己觉察到它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:07:50

它离开了吗？

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:07:57

不知道

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:08:06

嗯，感受不清晰吗？

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:08:12

对的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:08:22

你想要让感受清晰吗？

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:08:28

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:08:40

这是想要控制，你能觉察到这个想要控制吗？

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:08:49

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:09:07

它离开了吗？

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:09:33

没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:09:42

你想要改变这个感受吗？

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:09:52

想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:10:15

嗯，允许自己觉察到想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:10:19

它离开了吗？

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:10:47

来顾客了 对不起

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:10:54

没关系

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:12:38

你要试试吗？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:12:56

我过会儿就要去持续释放了

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-20 12:13:14

@风?请问一下，觉察到某个想要时

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:13:31

@风?要

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-20 12:13:32

接下来，为什么不用那个，你能放它走吗？

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:13:40

我现在很紧张恐惧

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-20 12:13:42

而是问，它离开了吗？

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-20 12:13:49

释放就是一直不断地问自己那些问句哈？直到自己平静

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:14:01

第七个第八个视频

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:14:14

92 年释放法的后两个视频，问句更简单一些

觉知当下~(wxid_bgh91lpnkg6g22) 2020-10-20 12:14:17

不用去关注身体的感受么？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:14:20

它离开了吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:14:23

它被释放了吗？

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-20 12:14:24

92 年的释放法课程吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:14:34

因为咻地一下它就走了

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-20 12:14:45

好的，我去看看，谢谢@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:14:47

你来不及问后面那句

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:14:48

等会要去见一个重要人，有点紧张@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:15:04

你想要控制还是认同？

查看全文

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:15:17

害怕不被认同

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:15:31

想要认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:15:32

你能觉察到想要认同吗？

? ? (wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:15:38
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:15:50
它被放走了吗？
? ? (wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:16:15
走了，但一想起场景又来了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:16:30
嗯，这是想要控制还是想要认同？
? ? (wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:16:52
想要控制自己不失态
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:17:01
你能觉察到吗？
? ? (wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:17:10
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:17:16
它离开了吗？
? ? (wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:17:24
离开了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:17:43
你感到更愉悦吗？
? ? (wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:17:51
不能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:17:58
还有剩下的想要控制或者想要认同吗？
? ? (wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:18:01
有放松感
? ? (wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:18:14
场景一出来就有
? ? (wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:18:22
想要被认可
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:18:29
嗯，你能允许自己觉察到吗？
? ? (wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:18:37
能
? ? (wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:18:47
又走了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:19:32
持续这样释放下去
? ? (wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:19:41
明白了，谢谢
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 12:19:43
@风?释放时有干扰怎么办呢
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:19:58

你想要控制那个状况吗？

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 12:20:15

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:20:27

能觉察到吗？

小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:20:36

老师，我回来了，有人替我吃饭来了，我在做一次可以吗？这次集中精力做

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 12:20:36

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:20:50

它离开了吗？

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 12:20:59

没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:21:23

你想要让它离开吗？你是否在努力去做？

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 12:21:34

是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:22:11

你能觉察到这是想要控制吗？

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 12:22:21

不能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:22:47

你能觉察到你在努力试图改变它吗？

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 12:23:03

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:23:18

觉察到这个想要努力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:23:38

它离开了吗？

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 12:23:47

是的，一直在循环

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 12:23:54

没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:24:15

你能觉察到现在想要控制或者想要认同吗？

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 12:24:37

都有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:25:05

你想要控制这个过程吗？

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 12:25:19

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:25:32

能觉察到想要控制吗？

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 12:25:41
是的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:26:24
它离开了吗？
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 12:26:38
是的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:26:50
你能觉察到更多吗？
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 12:27:02
是
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:27:12
它离开了吗？
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 12:27:43
是，离开了一些
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:27:55
好，持续这样做
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 12:28:06
好的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:28:12
不好意思，各位，时间到了，我得去释放了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:28:26
一个人越自由就越能帮助他人
Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-20 12:28:28

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 12:28:42
有风好幸福哦，好爱你风??@风?
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:28:44
初学者可以通过视频里的引导来跟着做
小楠(wxid_mqwqpetg32qw12) 2020-10-20 12:28:46
谢谢风老师
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 12:28:49
@风?如果自己释放时中断了影响释放吗
？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:28:51
谢谢，多来群里带大家啊
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:28:55
也可以互助
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 12:29:14
[表情]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:29:25
但是互助引导的时候，要释放掉对那个你帮助的人的想要控制和认同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:29:33
这样你的引导才会奏效
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:29:45

莱斯特的原始流程没有书本

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 12:29:51

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:29:55

他的课程就是引导你体验

悦道(luxibenji) 2020-10-20 12:29:56

@风?你好，老师，我想知道当我允许念头离开的时候，念头以什么方式离开胸腹部的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:30:08

体验到了，你就会用了，然后持续用就行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:30:18

看看视频的引导，跟着做

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:30:25

不影响

查看全文

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 12:30:30

@风?谢谢

悦道(luxibenji) 2020-10-20 12:30:30

@风?感谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:30:47

以文字的形式和分析是不可能学会释放的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:30:51

直接进入体验

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 12:30:53

看你引导，我也跟着释放，太棒的体验

Vera(Dayday_S) 2020-10-20 12:32:38

@风?视频哪里可以看？

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-20 12:33:36

@风?视频在哪儿啊

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 12:34:35

公众号里面有

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 12:35:14

群聊的聊天记录

我是无限:[链接]第一阶段 释放感受和情绪 我是无限:[链接]第二阶段 释放想要被认同和想要控制 我是无限:[链接]第三阶段 持续释放到自由 我是无限:[链接]附录 1：释放流程参考 我是无限:[链接]附录 2：自由六步... 查看全文

风轻云淡(wxid_lv5jdnhqa74412) 2020-10-20 12:35:19

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 12:37:24

群組的聊天記錄

风：你现在的感受是什么？ 风：清晰吗？ 安：紧张，清晰@风 风：你现在想要控制还是想要认同？ 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 12:37:29

群組的聊天記錄

风：但还是没有感到非常愉悦，对吗？ 安：是的 风：这是个不明显的感受 风：对这个不明显的感受，看一看它 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 12:37:35

群聊的聊天记录

??：我现在很紧张恐惧 ??：等会要去见一个重要人，有点紧张@风 风：你想要控制还是认同？ ??：害怕不被认同 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:38:23

视频公众号里有

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 12:38:39

今天风的引导，边看边跟着释放，好赞的体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:38:39

引导是学会释放的重要途径

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:38:46

因为释放是体验式的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:39:00

92 年的课程视频没有别的内容

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:39:05

就是不断引导学员释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:39:10

跟着做就可以

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:39:20

但是也不能过于依赖引导

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-20 12:39:31

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-20 12:39:32

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:39:36

因为是你做到的，而不是指导员做到的

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-20 12:39:51

这个第一步用自由和波澜不惊有区别吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:40:15

当你学会了释放，你就可以自己做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:40:28

莱斯特没有引导过任何人，他都是交给指导员去做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:40:38

因为他不想让你认为是他做到的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:41:08

莱斯特原话是自由，但自由对很多人没有意义，所以在初阶课程中用了波澜不惊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:41:21

imperturbability 的意思就是没有任何人事物可以打扰到你的状态

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-20 12:41:38

好的，谢谢，大神

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:41:43

在进阶班的音频中，他用 freedom

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:41:52

其实这是一个状态

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:42:13

我去释放了，各位加油

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 12:42:32

@风?加油[玫瑰]

standlight(standlight) 2020-10-20 12:42:37

我想请教一个问题：这个释放如何确知是释放而不是另外一种压抑呢？这种感觉是一种身体感觉还是思维确认？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:43:11

释放的感觉十分清晰，伴随着能量离开身体，感受到轻松和愉悦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:43:21

如果没有这个，就不是释放

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-20 12:43:44

@风?请教一下，释放想要生存，死亡恐惧，和认同、控制的流程一样的，对吧？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:43:53

一样

自由的心～胡荔闵(wxid_0olmk9yc8fcs21) 2020-10-20 12:44:09

@风?想要安全，想要认同不会释放

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-20 12:44:41

好的，谢谢！最近非常容易觉察到想要生存和安全@风?

standlight(standlight) 2020-10-20 12:44:48

@风 伴随能量离开身体，这是一种身体上有确实感觉的过程吗？

standlight(standlight) 2020-10-20 12:45:02

还是需要一种想象？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:46:24

不用想象

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:46:38

实际上会发生

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:46:51

你的胸腹部叫作感觉中心

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:47:08

它会有明显的被压抑的能量离开

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-20 12:47:54

那堵在心里，出不来咋办[皱眉]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:48:22

注意到你想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:48:34

这个想要被释放掉，你的感觉立即顺畅了

？？？？？？？(wxid_82qis79for4q21) 2020-10-20 12:48:58

明白了，谢谢风老师[爱心]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 12:49:42

身轻心安

查看全文

standlight(standlight) 2020-10-20 12:50:03

谢谢 风

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 12:51:08

风风好美[强][玫瑰]

standlight(standlight) 2020-10-20 12:53:25

如果不耽误，还有一个长期的疑惑，我们要释放欲望吗？我们是去释放欲望或者欲望得不到满足带来的这个痛苦感？还是欲望本身，很多时候，欲望是自然产生的，去释放，似乎只是为了压抑住它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:53:59

欲望是匮乏

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 12:54:07

想要=匮乏

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20

释放掉想要控制，你就立即感受到能够控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20

释放掉想要认同，你就感受到认同和爱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20

释放掉想要安全，你就感受到安全

a 智贤(q133325999) 2020-10-20 13:08:20

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20

但这些理论的东西我不需要深入讲

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20

你只要去释放，就能自己发现

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 13:08:20

我这几天一直有烦躁，释放了几次，都没有彻底放掉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20

看看六步骤的第六步

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 13:08:20

好的，谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20

每一次释放，你都更轻松愉悦

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 13:08:20

我其实感觉有一种不想变好的欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20

所以你如果感到痛苦费力或者胶着，那就是想要控制导致你卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20

这适用第五步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20

释放想要控制

standlight(standlight) 2020-10-20 13:08:20

可是想要，不是很正常的，很自然的吗？举个例子，假如亲人生病，需要钱，可是没有，这时候想要更多的钱，我如何来释放呢？我是不是释放了，这个问题就能得到解决呢？（我经历过这种）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20

六步骤有地图中你需要的一切东西

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 13:08:20

@风?亲，下次出关带带我

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20

好的

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 13:08:20

这个就是奇迹课程说的平安之境？@风?

查看全文

风轻云淡(wxid_lv5jdnhqa74412) 2020-10-20 13:08:20

脑海中经常出现最近读的小说的情节，这种情况需要回到第一步加强想要自由的意愿吗？

a 智贤(q133325999) 2020-10-20 13:08:20

圣多纳释放法 1992 年教学视频

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20

你觉察到想要，不要压抑它

查看全文

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 13:08:20

我感觉自己在这个状态，想要变好，但是去做变好的事又很抗拒

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20

在一件事上释放完，你就自由了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20

自由的意思就是自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20

世界上的一切都是想要控制和认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20

释放掉这种基本倾向，你会感觉到它就是你的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20

你会"知道"你的目标已经实现了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20
不需要相信，不需要确认
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20
不需要任何东西
晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 13:08:20
马上要考试了，自己没有学习，明明知道考不过，却一直抗拒那个考不过的事实的发生
原始释放法学习群 2020-10-20 13:08:20
"风" 撤回了一条消息
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20
然后它就会发生
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20
如果你去做，这很简单
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20
一个无限存在实际上不需要任何帮助
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20
看看 the way
standlight(standlight) 2020-10-20 13:08:20
谢谢。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20
那是莱斯特所说的进阶课程，那里面有你想要的答案
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20
我真的走了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20
回见
晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 13:08:20
知道外面的世界很大，感觉现在被困住了手脚，那个困其实自己可以轻而易举的打开，但是自己却装着不知道的样子，还急得不行
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 13:08:20

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 13:08:20
就是这个破样子
standlight(standlight) 2020-10-20 13:08:20
@风 [强][握手]
晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 13:08:20
就是这个破状态
Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-20 13:08:20
再见
晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 13:08:20
我终于明白自己的状态了
晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 13:08:20
真是越说越清晰
RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-20 13:18:40

感谢风老师????

查看全文

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-20 13:27:41

@风?[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 13:34:47

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 13:35:59

我昨天释放的时候已经开始剥落出一些想要生存的欲望了。出现了一些长相奇怪的东西吓唬我

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 13:36:49

我就是释放完当下缠着我的那些念头，然后就出现了奇怪的东西

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-20 13:37:36

@o?[玫瑰]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-20 13:38:28

[强]

Vera(Dayday_S) 2020-10-20 13:38:57

@冰紫?谢谢

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 13:39:15

当时大概是傍晚的时候吧。按理说这个时间点我不会感到害怕的。前几天傍晚我释放的时候也没出现这些奇怪的东西

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 13:39:26

难道我快要自由了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 13:39:30

[表情]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-20 13:39:52

快醒醒孩子

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 13:39:59

[表情]

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-20 13:40:08

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 13:40:13

我昨天头撞墙不感到疼诶！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 13:40:28

我觉得是不是快可以穿墙了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 13:40:42

[表情]

gratification(wxid_7xxvpi6qtlbc22) 2020-10-20 13:40:53

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 13:42:53

等我穿墙了，来告诉你们

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 13:42:57

[耶]

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-20 13:43:09
[偷笑]
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-20 13:44:25
[表情]
战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-20 13:47:18
@风?老师你在哪里闭关
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 13:52:02
我真的，昨天撞了墙之后，我还静静等了好久
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 13:52:08
等那个疼出现
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 13:52:23
但是并没有出现
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 13:53:10
按平时看昨天这种撞墙的力度，虽然不至于很疼，但是多少都会有痛感
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 13:53:14
昨天就很奇怪
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 13:53:56
[表情]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 13:54:01
七天！七天！
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 13:54:24

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-20 13:58:22
[表情]
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 14:03:14
真的吗？
查看全文
？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 14:06:38
@o?再去撞墙试试[呲牙]
？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 14:06:57
别卡在墙中间了[偷笑]
？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-20 14:07:12
卡住了，别忘记释放控制
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 14:08:22
本来不会卡住的，被你一说就卡住了[旺柴]
徐悦玲(wxid_vwmdcfpvi4r522) 2020-10-20 14:08:36
@a 智贤?没有翻译看不了，有翻译过来的没有
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 14:08:39
顺其自然[好的]顺其自然[耶]
？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-20 14:09:00
我这两天生气的时候觉得自己能把墙踢个窟窿
a 智贤(q133325999) 2020-10-20 14:11:01

莱斯特-释放的方法 The Way，Part 2

查看全文

a 智贤(q133325999) 2020-10-20 14:11:26

圣多纳释放法 1992 年教学视频 5

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 14:56:00

真可爱[偷笑][捂脸]

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-20 15:00:46

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 15:01:11

不客气，一起上天吧[偷笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 15:05:27

[表情]

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 15:08:02

对着哭声釋放忧伤

吴利军(wxid_ecwkwq01ozt722) 2020-10-20 15:09:34

@自由無限?“对着哭声釋放忧伤”这是怎么释放呀？

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 15:11:05

经常遇到孩子哭就会煩燥 易怒

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 15:13:03

就想到這個方法 对着一个哭的視頻 自动循播放 釋放自己的产生的忧伤的、憤怒的感受

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-20 15:13:26

触发情绪按钮

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 15:13:35

对

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 15:14:38

感覺再听到孩子哭声沒有那么愤怒了

吴利军(wxid_ecwkwq01ozt722) 2020-10-20 15:17:05

@自由無限?知道了多谢[玫瑰]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 15:17:24

[憨笑]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 15:17:44

小孩哭，勾起了你愤怒吗？

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 15:17:47

？我们习惯于把感受、情绪、想要认同、想要控制、想要安全、负面能量，压抑到心底、胸口，它们以精微物质能量存在于身体，让我们疲备不堪，久而久之，会成为病痛、或者会突然爆发。我们只有把它们重新唤醒，放下它们、让他们走，我们就会轻松、愉悦、充满能量、获得自由。

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 15:18:24

是的 勾起了过去的所有的悲傷

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 15:19:02

这是想要控制

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 15:19:05

不想被勾起，所以用憤怒压制

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 15:20:18

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 15:20:28

你想要小孩听你的吗？他不听你的

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 15:21:00

有勾起悲伤与憤怒吗

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 15:21:54

不是，是想让他面對困難不要哭，要想辦法

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 15:22:11

你可以觉察到吗

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 15:22:28

覺察到

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 15:23:02

想要控制、改变、正確面對

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 15:23:19

它离开了吗？

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 15:23:51

走了一些

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 15:23:58

你想要要求它，这是控制吗

查看全文

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 15:24:49

你能允许自己觉察到吗

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 15:25:13

是的 想要他变好 却用憤怒的方法压制

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 15:25:44

只是允许自己觉察到想要控制

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 15:26:03

能吗

悦道(luxibenji) 2020-10-20 15:26:18

原始释放法哪种姿势更好？是坐在椅子上吗？

悦道(luxibenji) 2020-10-20 15:26:35

躺着可不可以释放呢

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 15:27:35

可以只是允许

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 15:27:38

没有那么复杂，觉察感受开始

查看全文

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 15:27:58

它离开了吗？

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 15:28:30

一股气要冒出来

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 15:29:09

只是去觉察到它

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 15:29:30

还有剩下的想要控制吗？

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 15:29:59

一股气从喉咙里，像打咯一样冒出来，舒服多了

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 15:30:30

还有剩下的想要控制，想要认同吗？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 15:30:38

理论上都可以[奸笑]你选择，你喜欢

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-20 15:31:56

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 15:34:45

還有一些

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 15:34:58

還有很多

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 15:35:21

很多想要

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 15:35:48

慢慢释放吧

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 15:36:39

[呲牙]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 15:36:53

我跟着释放一波，

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 15:37:41

别人如果特别焦虑，焦躁，会勾起我的烦躁，想要控制，特别是我妈，

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-20 16:08:16

我要自由我要开悟

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-20 16:08:16

我要自由我要开悟

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 16:08:16

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-20 16:15:52

想释放，但总是想玩手机怎么办啊

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-20 16:16:05

控制不住啊

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 16:16:13

释放你想玩手机

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 16:16:25

我这两天都不怎么想玩手机了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 16:16:52

还怕一开手机就看到别人找我[流汗]

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-20 16:20:10

控制不住玩手机 是想要认同还是控制啊

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:20:42

强迫焦虑

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-20 16:21:08

@智慧的指引?属于啥

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:21:17

这些问题不是很难的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:21:44

一层一层归类吧，不是有那个情绪列表吗？

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-20 16:24:31

@智慧的指引?属于控制还是认同呢

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:24:48

都有。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:24:55

别人告诉你答案没用

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:25:17

你自己觉察自己的情绪感受吧

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 16:25:21

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 16:26:22

个人喜欢这个“大卫 霍普金斯，意识能量频率能级表”分类，仅供参考。

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 16:26:29

@自由無限?谢谢你

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:26:46

喜欢就好好玩吧

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 16:27:37

不用谢，都是为了共同进步

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:28:04

很多事都要自己思考的，真正的领悟只能来源于自己。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:29:11

其实真的不需要找体感之类，就拿现实生活中与自身相关的人事物参照就好了。

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 16:29:37

https://www.douban.com/note/741725054/

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 16:29:48

大衛・霍金斯（David R.Hawkins）人類意識能級詳解!

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:29:54

如果遇到那个人那件事还是会有强烈的情绪感受，感受没有变弱或者消失，就证明没有释放成功

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 16:30:03

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:30:17
除此之外都是自娱自乐罢了。

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 16:30:21
自己去搜索

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:30:50
他写过一本能量层级的书

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 16:31:07

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 16:31:11
是的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:31:19
很早之前就看过了

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-20 16:31:29
属于一个，开悟的人了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:32:01
噢

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:32:20
里面好像没看到具体的方法

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-20 16:32:24
我释放了 2 天，不知为什么突然有好多的各种不同的情绪出来，搞得措不及防，不明白怎么会这样？

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-20 16:32:49
难道越释放越多吗？

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:32:56
潜意识积压的内存

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-20 16:34:03
好吓人！深深的悲伤，简直要吞没我[流汗]

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-20 16:34:25
我感觉都来不及释放

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:34:32
你释放打开开关了吧

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:34:52
我以前练功的时候也是，会突然深深的悲伤流泪

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:35:13
但是哭完整个人轻松好多

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-20 16:36:25
原来压抑的情绪出来了吧

自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 16:36:51

强烈的愤怒感要怎么释放？当下那个力太大了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:36:57

如果你确实感觉你在释放，那就找个不受人打扰的环境，专心好好的释放吧

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:37:18

就怕的是你触发了潜意识开关而并没有在释放

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:37:46

那时候被情绪淹没控制身心就不妙了。

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 16:38:03

愤怒，背后的欲望也是想要控制和认同，如果不能直接释放欲望，可以先释放愤怒的情绪

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:38:36

其实都源于恐惧

自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 16:41:18

就是愤怒的力量太强了，很容易冲出来，还没释放，可能就爆发出来了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 16:41:36

我昨天晚上，释放自己的想要控制，到 5 分钟的时候，突然很恐惧，对死亡的恐惧占满整个胸口

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:42:04

需要觉察抽离的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 16:42:12

然后不得不停止释放，直到半小时以后才恢复

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:43:18

所以释放法也不是那么简单的，得有经验的老师这方面指导

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 16:43:26

感受到死亡的恐惧时要抽离吗

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:44:04

死亡恐惧太强烈了，你抽不出来的

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-20 16:44:17

我到现在都感到胸部疼，骨头疼啊

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 16:44:20

感觉好害怕，不能自已，

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:44:44

潜意识开关不是那么好打开的。

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 16:44:46

对，当下抽不出来，人都不敢动弹，全身冒汗

查看全文

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-20 16:44:56

能不能有老师带领我们这些新人做一下释放？

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 16:45:27

今天都有一些些的恐惧，但是比昨天的威力小了，也能顺利的释放

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:45:30

国外有专业的释放法老师至于国内嘛！不太了解

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:46:01

一点点来吧，从小的开始

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-20 16:46:25

我觉得这个比零极限厉害??

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 16:46:32

不是说释放掉想要控制和认同，才会出来对死亡的恐惧吗

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:46:54

不要陷入文字上了。

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 16:46:55

我感觉自己还有很多想要控制和认同

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:47:25

也许你释放的时候换气之前的死亡恐惧方面的画面

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 16:47:50

可能

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:47:59

很多情绪感受都是彼此纠缠在一起的，并不是分的那么 i 清晰明朗

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-20 16:48:10

@以琳?风在带领

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-20 16:48:40

看公众号

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 16:49:12

是的

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-20 16:50:59

@原力?谢谢

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:51:41

这个群是风在带领

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-20 16:52:09

怪不得感觉这两天很多情绪和伤心的事都跑出来了

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-20 16:52:18

原来越释放越多，我说怎么回事

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-20 16:52:29

感觉这两天各种情绪都要把我淹没了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:52:45

学任何东西关键是要有老师。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-20 16:53:39

当然你也可以说，我们都是无限的存在，是不需要老师的[呲牙][呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:01:21

需要帮助的话，这个群可以在 5 点到 5 点半找我

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:02:13

留半个小时打开手机

言(wxid_5aakx4utryf622) 2020-10-20 17:02:43

潜意识那惊恐的内在，然后内在用尽所有力量压着，现在我就卡着这里

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:02:48

@风?亲，你出来啦

言(wxid_5aakx4utryf622) 2020-10-20 17:03:26

说释放这个控制根本没用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:03:49

嗯，你能感觉到这个卡的感受吗？

言(wxid_5aakx4utryf622) 2020-10-20 17:03:49

说着不想努力也没用

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-20 17:03:58

@风?谢谢??

言(wxid_5aakx4utryf622) 2020-10-20 17:04:12

能的，狠狠的卡着

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:04:14

老师，今天释放，我突然发现了自己的问题，我好像自己在囚禁自己，自己待在一个固定的空间里，看到外面的一切美好，却不敢迈步出去，好像觉得是自己不配得到，自己惩罚自己，最后还是一个人在小屋里待着，心情平静了许多。但是还是没有想要出去的想法，下面我该怎么办。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:04:50

你想要控制这个卡吗？

查看全文

自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 17:05:10

@风?老师请问比较强烈的情绪要怎么释放？比如愤怒，纠结，焦虑。比较难回到感受，或者抗拒回到感受

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-20 17:05:36

@风?同问

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:06:16

嗯，你想到这个状况，现在是想要控制吗？

查看全文

自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 17:07:26

@风?想要下次能释放，懊悔今天发怒了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:07:36

嗯

自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 17:07:43

是的，想控制这种情形的发生

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:07:49

你能觉察到想要控制吗？

言(wxid_5aakx4utryf622) 2020-10-20 17:07:55

我想控制，想改变，有欲望，卡着太难受就想改变，这个想改变就是会越来越卡着

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:08:06

@风?亲，我下面要怎么做呢

自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 17:08:09

@风?能觉察到

自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 17:08:19

防备

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:08:32
只是觉察这个想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:08:42
它离开了吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:08:49
稍等
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:08:56
一个个 thorough 一下
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:09:02
这个流程很简单
自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 17:09:10
离开了一点
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:09:21
你还能觉察到想要控制吗？
晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:09:22
好的
自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 17:09:48
嗯，还想要更好的欲望，但不知道什么是更好的感觉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:10:08
嗯，你想要搞清楚吗？
自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 17:10:27
是的。不够清晰精准
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:10:37
想要变清晰？
自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 17:10:58
嗯
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:11:10
允许自己觉察到它
自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 17:11:15
想看到负面感觉真的走了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:11:28
只是觉察到这个想要变清晰
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:11:34
它是想要控制的一种
自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 17:11:56
好的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:12:10
觉察到了吗？
自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 17:12:48
很多思绪来干扰，想释放得更好，怕释放得不够好
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:13:11
你想要控制这些思绪吗？

自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 17:13:20
在清晰的那个点上，有点出来了
自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 17:13:32
是啊，想控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:13:46
不用管那些思绪，你能觉察到想要控制吗？
自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 17:13:48
很想控制
自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 17:14:16
能觉察到想要控制
初夏(shirleyxwl) 2020-10-20 17:14:21
请问如果释放三四次，还是没有感受到变少，是需要继续释放吗？@风?
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:14:45
它离开了吗？
查看全文
自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 17:14:56
离开了很多
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:15:03
需要注意到自己卡住了
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:15:09
用第五步
自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 17:15:15
还有点不舍
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:15:32
这是想要控制还是想要认同？
自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 17:15:42
想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:15:54
嗯，它离开了吗？
自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 17:16:17
离开了
原始释放法学习群 2020-10-20 17:16:38
"初夏" 撤回了一条消息
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:16:44
用第六步核实一下，你的感觉有没有 move up， 有没有变得更轻松愉悦
初夏(shirleyxwl) 2020-10-20 17:17:10
卡住了是观察想要改变，对么
自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 17:17:20
轻松一点了。还有残留的不舍。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:17:55
嗯，继续这个流程
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:18:03

持续地 move up

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:18:20

卡住的时候，注意到想要改变这个卡住

查看全文

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:18:32

到我了吗[捂脸]

自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 17:18:34

好。就剩下不舍的感觉，没有不舍的对象

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:19:22

嗯

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:19:33

看看你现在的感受，是想要控制还是想要认同？

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:19:45

分不清

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:20:18

应该是控制吧，想要把她从黑暗带出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:20:42

你想要控制那个状况

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:20:50

想要让它按照你说的发展

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:20:58

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:21:02

能够觉察到这个想要控制吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:21:04

只是觉察到

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:21:08

能

自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-20 17:21:09

谢谢老师，一下安静了不少@风

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 17:21:51

你的能量比以前高了，所以把深层的那些都顶出来了。平时练功也会有这个现象，练到一定程度就开始出现各种排病反应，就是提前把灵体上的负能量给催出来

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:22:33

它离开了吗？

查看全文

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:22:41

没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:22:54

你想要让它离开吗？

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:23:02

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:23:10

能觉察到这个想要控制吗？

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:23:18

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:23:33

嗯，你的想要控制离开了吗？

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:23:47

离开了一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:24:12

你现在还想要控制吗？

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:24:33

有一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:24:44

嗯，觉察到它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:24:56

它离开了吗？

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:24:56

嗯

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:25:04

离开了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:25:13

你有没有感觉到更愉悦？

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:25:40

平静了一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:25:52

但是还不够愉悦，对吗？

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:26:00

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:26:12

是否想改变当下的感受，使之变得更愉悦？

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:26:27

是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:26:35

能够觉察到这个想要改变吗？

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:26:48

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:26:58

它离开了吗？

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:27:26

还没

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:27:38

你想要控制这个过程吗？想要它快点离开吗？

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:27:48
想
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:28:05
能觉察到这个想要控制吗？
晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:28:15
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:28:43
离开了吗？
晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:28:54
好像离开了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:29:27
check 一下你现在的感受，有变得比刚才更加愉悦吗？
晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:29:43
好像有一些了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:30:09
但还是不那么愉悦，对吗？
晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:30:28
对
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:30:32
你想要改变当下的感受，让它变得更愉悦吗？
晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:30:41
想
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:30:51
能注意到这个想要吗？
晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:31:02
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:31:05
只是觉察到它
晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:31:11
好
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:31:29
看看它离开了吗？
晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:31:30
觉察不到
晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:31:44
突然感觉好像不想更愉悦呢
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:31:45
你想要让你的感受变得更清晰吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:31:57
你想要保持现在的状态吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:32:10
想要维持，这也是想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:32:23

你能觉察到吗？

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:32:39

好像有两个声音，头脑想，内心不想

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-20 17:32:53

是要释放成空的状态吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:32:55

嗯，这个不重要

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:33:03

奥

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:33:08

你不用加入一个"空"的概念

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:33:22

释放法会让你不断 move up

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:33:41

持续释放想要控制和认同，会不断涌出更好的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:33:56

好的感受会让你想要待在里面，会让你想要控制

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:33:56

好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:34:10

释放掉想要控制之后，感受会再次上升

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 17:34:31

@风?释放不掉想要控制 又感觉体内有股强烈的能量出不来

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:34:43

现在好像是想维持现状

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:34:46

不要在谷底想象何为高峰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:35:14

六步骤的第六步，是每一次释放都会让你更轻松、更愉悦、更自由

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:35:38

奥

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:36:02

而之所以引导学习会比较重要，是因为初学者往往会基于过去的限制性思想，将释放理解成一种非常复杂的过程

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:36:02

那我这种想要控制的欲望要继续释放吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:36:17

实际上释放就和呼吸一样简单和自然

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:36:36

从你的引导中看的出来

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-20 17:36:38

喜欢这一句??

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:36:46

确实很简单

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:37:19

只是自己释放的时候好像没这么高的效率

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:37:33

而莱斯特在 1975 年发现这个方法后，告诉他的学员，只要一次释放就等于几个月冥想的效果

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:37:42

这点你们会体验到的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:38:02

一次释放，就会释放掉一点底层倾向

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:38:11

想要控制和认同

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 17:38:18

拉里的教法有可能不正确，从胸腹部寻找体感。

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 17:38:29

老是，释放不能持续，总是中断 ，被思维带跑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:38:33

每当你释放掉它们，成千上万个情绪就会消散

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 17:38:45

这个要怎么弄呢

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:38:48

继续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:39:04

直到莱斯特说的"对死亡的恐惧"（想要生存）浮现

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 17:39:21

然后就是恐惧的时候抽离不出来，那个当下释放不了

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-20 17:39:23

幸好我是新手

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:39:41

第一次见到它时，你强烈的下意识防备的习惯会让你像手碰到火一样缩回

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 17:39:50

@米妮?我自己释放也是这样[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:39:56

但是只要你释放一次，你就能释放第二次、第三次

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:40:15

把六步骤放在身边提醒自己

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:40:30

它构成一个完整的地图

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:40:35

它是最好的老师

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:40:51

释放过程中的一切问题，都是六步骤的其中一步没有做到的问题

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 17:40:58

@自在人生? 一起加油

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 17:42:28

明白了，释放受阻，就去六步骤找答案

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 17:42:45

@风?请教风老师，体感和情绪有什么不一样？

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-20 17:42:50

六步骤要弄透

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:42:55

一般人可能觉得方式是研究理论、然后听别人描述，然后慢慢去自己身上验证

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 17:43:03

@米妮?我释放时，有一个快速的念头过去，把我的释放中断，感觉就没有了

徐红(wxid_aojpyz8npaz322) 2020-10-20 17:43:06

感受身体的具体感受不对吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:43:21

可是莱斯特当年设立的 sedona institute 的释放法课程刚好不是这样

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-20 17:43:33

@风?请问如果认同和控制都能觉察到的话，可以同时释放，还是需要先释放完一个，再进行下一个呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:43:34

他让你先直接去做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:43:41

第一天教你释放情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:43:45

第三天开始释放欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:43:53

学会之后，再告诉你六步骤

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 17:44:03

@自在人生?那是释放了还是掩盖了？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:44:10

然后自由的一切工具就都具备了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:44:19

你不需要任何形而上学的讨论

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:44:27

这些知识会发生在你的内在

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:44:36

它会成为你的一部分

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:44:56

你会活在这些不可能透过文字传达的体验中

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:45:12

先释放一个你更能觉察到的

查看全文

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 17:45:16

@米妮?不知道，感觉中断了，没释放完

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-20 17:45:38

[爱心][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

查看全文

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-20 17:45:47

释放过程中有腹泻、皮肤起湿疹是正常吗？

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-20 17:45:59

了解了，谢谢

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 17:46:06

那要继续释放，被压抑的情绪和欲望还会继续做工

查看全文

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-20 17:46:10

自己问自己的话总感觉心里说话太长[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:46:34

所以我推荐的顺序是只跟着 92 年释放法课程做

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-20 17:46:39

比如说，我可以感受到这个想要控制吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:46:40

等你学会了释放欲望的流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:46:43

你就自己做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:46:45

对照六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:46:55

如果你想要自由，可以看 the way

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 17:46:56

我想释放恐惧

查看全文

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 17:47:08

@米妮?我感觉没有了我就停下来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:47:12

用那个你最能用得起来的自由的指导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:47:33

那些指导也只是让你贯彻六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:47:44

只要你贯彻，你就能往自由的道路上飞奔

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 17:47:59

@自在人生?老师说，要越来越愉悦，这个是验证释放功效的标准

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-20 17:48:17

努力到不用努力就可以了[旺柴]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:48:29

It take months

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 17:48:50

@风?一直在想一个问题 想要自由 算不算一种欲望?

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 17:49:01

@米妮?嗯，我只有平静

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-20 17:49:04

@风?关于释放想要，欲望有点疑惑，比如我想要跟陌生人轻松的聊天，是释放了这个想要，然后还是要去行动，去跟人聊天是吗？就是释放想要，然后还是要去要？就是不仅要释放还要行动是吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:49:24

direct it

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:49:31

很多人问我这个问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:49:51

莱斯特讲过这些，但我也是最近释放才看到这一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:50:15

莱斯特说，整个心智就是生存程序

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:50:42

你的每一个思想和感受，都是被想要控制和认同驱动，而想要控制被想要生存（对死亡的恐惧）驱动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:51:17

所以，在你整个心智被释放掉之前，在它完完全全静止之前，你一直会有欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:51:28

这个驱动力一直在

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:51:41

区别是你如何引导它的方向

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 17:51:46

嗯，所以想要自由也是一种欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:51:48

how to direct it

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:52:02

不要压抑你的欲望，因为它不会奏效

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:52:16

而是应该 direct it，把它用到让你自由的方向

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 17:52:50

[强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:53:03

如果你想要自由超过想要控制和认同，你就能够 direct your desire to the right way

原始释放法学习群 2020-10-20 17:53:22

"米妮" 撤回了一条消息

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 17:53:50

这一句怎么理解呀

查看全文

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 17:54:02

欲望不会凑效？

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 17:54:06

拿个小本本记下来

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:54:12

压抑欲望是没用的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:55:14

想要安全、想要认同、想要控制驱动了全部的感受和思想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:55:49

想要认同和想要控制是被想要安全（生存)驱动的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:56:06

所有感受都是生存程序（survival programs）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:56:33

因此，每一个念头，都是程式化地在防备着死亡

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:56:46

你们可以看看我翻译的 the way

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:56:54

莱斯特在音频里面讲到这些

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 17:57:04

如果你想要自由超过想要控制和认同，你就能够将你的欲望引向正确的方向。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 17:57:39

上面的英文翻译了一下[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:57:47

因此，只要你没有彻底释放掉心智（释放掉你的所有感受)，你就不会认同你的无限存在

梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 17:57:51

你如果释放想要认同

梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 17:57:56

你就会得到认同

梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 17:58:02

你如果释放想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:58:06

只要你还不是无限存在，你就有匮乏感

梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 17:58:09

你就会得到控制

梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 17:58:27

我现在的生活中，已经没有人不会不喜欢我了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:58:34

而这就是欲望

梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 17:58:37

任何人进入我的场

梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 17:58:45

就会被我的能量感染

梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 17:58:53
就会想要帮助我，给予我
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:58:54
因此，just direct it
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-20 17:59:03
[强][强]
a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-20 17:59:04
@风?关于释放欲望能再解释下吗?
查看全文
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 17:59:13
[强][强]
查看全文
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-20 17:59:16
@梓晟?你释放了多久
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-20 17:59:33
我还是找不到释放的感觉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 17:59:44
释放想要，你的感受会 move up
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:00:01
释放法并不要求你行动上怎么做
梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:00:21
当你释放掉想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:00:25
因为世界是被思想驱动的，而思想是被感受驱动的
梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:00:26
你就会得到控制
梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:00:32
不是你来控制
梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:00:36
是神来
梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:00:52
这些事情会以一种巧合或者奇迹的方式
梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:01:06
我最近的生活充满了巧合
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-20 18:01:11
这些现在都停留在头脑层次
梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:01:27
你就是感觉释放后的感受去行动就好了
梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:01:47
我想碰到一个人
梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:01:49
兜兜转转

梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:01:59

转头就碰到了

梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:02:07

我想要一件事发生

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:02:08

拜托，风做引导时，请其他大侠闭嘴好吗[敲打][敲打][敲打]

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-20 18:02:47

释放法不要求行动，但是现实里没行动就不行吧，比如想中彩票，至少要买彩票吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:02:56

我去释放了，大家加油 ［玫瑰］

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:03:03

看看 the way

查看全文

Vera(Dayday_S) 2020-10-20 18:03:14

［表情］

梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:03:15

你如果释放想要控制

梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:03:27

事情就会以一种你完全想象不到的方式发生

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-20 18:03:29

@风?好的，麻烦了

梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:03:33

那是神的掌控

梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:03:53

是要自己辛辛苦苦来，还是让神来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:04:13

学生：我不知道你说不行动是什么意思，你是说身体上不行动吗？莱斯特：不，在你的心智中，你不行动。当你释放，你让它发生，你的身体在做这些动作，但是你有一个不成为“做者”的感觉。不是我在做，而是天父透过我在做，就是这个感觉。这是放开我的自我感，让上帝运作这具身体。在所有的时候都这样做。事情会变得毫不费力，你会感到十分惊喜。我可以进一步解释它是怎么回事，如果现在你要抬起你的手臂，它需要耗费一些精力，但当你释放你的手臂会自然漂浮起来，不费任何精力。这适用于所有事情。当你释放了自我感，就不需要任何努力，事情会掉进你的经验中。当你做得足够多，你将学会怎样去瞬间创造，这意味着物质化和反物质化事物。在这个过程中你将学会显化物质，甚至是黄金。当然，当你掌握了制造黄金的公式，你并不想把它带在身上，它太重了。你唯一思考的只会是你想要的和你需要的，你为了使用而创造它们，而不是为了储蓄。储蓄体现了不确定，体现了“我不能拥有”的感觉，因为不能拥有，所以最好为了未来做打算。能做到物质化的人，他们从不会把东西背在身上，如果他们想要什么东西，他们就物质化它。

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-20 18:04:18

我想要拿桌子上的苹果吃，也要等神来?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:04:34

莱斯特说不行动，就是不用行动

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 18:04:44

群内都是大侠

梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:04:49

不行动是你没有执著

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:04:52

但这些进阶课程的东西，你通过持续释放，会做到

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 18:04:56

认同[强]

查看全文

梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:05:07

你随喜随顺

梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:05:12

事情自己会水到渠成

梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:05:30

如果你觉得应该做什么，就做什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:05:39

前几天我记得有一个朋友，想要试试看 get everything by releasing only

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-20 18:05:46

暂时还是理解不了不行动，可能是还没释放到一定程度吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:06:00

嗯，贯彻六步骤释放吧

梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:06:03

当你的头脑是空的时候

梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:06:11

你跟随的是灵感

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 18:06:12

心智不行动

查看全文

梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:06:13

直觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:06:15

我也去释放了

梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:06:22

你自己知道需要做什么

梓晟(wxid_0cu1pgbt9hio22) 2020-10-20 18:06:31

是一种直感

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 18:06:32

老师说一下这个呀

查看全文

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-20 18:06:33

嗯嗯，但是释放法很有用还是有感觉到的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 18:06:37

前几天我记得有一个朋友，想要试试看仅仅通过释放获得一切

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 18:06:56

@梓晟?别刷屏啦，老师讲完要闭关

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 18:07:01

我居然看懂英文了[捂脸]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:07:06

群聊的聊天记录

JianWang: @风?莱斯特用举手来说明“get everything by releasing only”。这个哪个有操作心得体会？ 这个你做个示范说明吧 风: 你现在就可以试试 风: 你想做到什么？ 风: 下一件你想做的事是什么？ 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:07:13

2020.10.18 “风”带领释放“get everything by releasing only”、释放想要控制

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:07:25

就是群主发的这篇

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:07:34

这只是一次简单的示范

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:07:39

你对任何事情都可以这样做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:07:47

如果你想快速走向自由，那就这样做

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 18:08:33

谢谢风儿老师

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:08:36

我每天会留一点时间过来稍作引导，等新人学会自己释放，我就不会来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:09:18

会闭一段长时间

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-20 18:09:29

我想请教下，总是静不下心来释放，是要专门去静坐后再去释放吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:09:34

这个群是五点，我会打开手机

不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-20 18:09:47

@风?非常感恩??，希望你彻底自由后来分享就好了，太谢谢了

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:09:48

我要小风风，别走哇[流泪]每天都来哦@风?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:09:50

其他时候艾特我，抱歉我不会看到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:09:59

不用

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:10:14

注意到你想要控制这种状况，然后释放掉想要控制

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-20 18:10:25

那为啥释放效果不好呢

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 18:10:44

小风风[惊讶]

查看全文

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-20 18:10:45

还是想要控制啊，真成了控制狂

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:11:01

不继续释放，就会被世界拉扯回来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:11:18

一个人越是自由，越能够更好地帮助人

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 18:11:24

@风?小风风[惊讶]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:11:27

[偷笑]

查看全文

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 18:11:31

@风?谢谢老师??????

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-20 18:11:57

对啊，感觉不好啊。听别人说走路，说话都可以释放，对新人这样效果好吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:12:05

你们也可以相互引导，但注意帮助他人时，要释放掉对对方的想要控制和认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:12:10

这样才会奏效

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 18:12:25

@风?能帮助没学释放法的人吗

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 18:12:26

学习的场什么时候变成撒娇卖萌的了，群主同意的吗

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-20 18:13:01

还有除了释放控制，能直接释放死亡的感觉吗？就是跳过前面两个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:13:22

如果能够感觉到，你可以直接释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:13:35

go directly to the fear of dying

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 18:13:36

这句话好[强]

查看全文

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-20 18:13:53

哦，明白了，谢谢，多看下你的引导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:14:24

莱斯特的意思是，你必须释放掉足够多的认同和控制，才能让对死亡的恐惧浮现出来

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-20 18:14:48

可我能经常感觉到死亡的恐惧啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:14:54

因为实际上认同和控制都是在防备对死亡的恐惧，把它压抑在下面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:14:59

那就释放

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:15:00

是我[耶][耶][耶]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:15:10

如果你卡住，那就释放想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:15:21

如果觉察到对死亡的恐惧，你就释放它

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-20 18:15:28

哦，知道了，有啥释放啥

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-20 18:15:37

释放的意思就是让它离开吗

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-20 18:15:55

我每次这样做感受不到效果

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-20 18:15:59

嗯，谢谢

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 18:16:03

go directly to the fear of dying 直接面对死亡的恐惧

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-20 18:16:07

[呲牙]

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-20 18:16:19

嗯嗯，不是太会，感受不到释放的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:16:32

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。但是我认为你们已经释放了足够多的想要被认同和想要控制，足以去向着对死亡的恐惧发起直接进攻。去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。

无心(wxid_6bp426wp2lea22) 2020-10-20 18:17:45

感受不到 是因为 话语会把你的意识和注意力 拉向头脑 而感受 是用心

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-20 18:18:38

@无心?嗯嗯

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-20 18:18:42

又一位大侠[呲牙]

查看全文

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-20 18:18:50

@Yan?时刻记住这一句

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:19:20

[强][玫瑰]

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-20 18:19:41

我已经被要控制给锈住了

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-20 18:20:05

谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:20:30

试着用流程去处理

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:20:36

加油

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:20:56

无心(wxid_6bp426wp2lea22) 2020-10-20 18:21:01

在键盘的领域 我始终 秉持大师修为

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-20 18:21:02

好，谢谢

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:21:09

谢谢

？？卓玛 31313(wxid_tzcjwba0apfm21) 2020-10-20 18:21:48

[表情]

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-20 18:23:20

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:23:42

明天五点我再打开手机看这里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-20 18:23:54

我去释放了

a 智贤(q133325999) 2020-10-20 18:24:21

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

原始释放法学习群 2020-10-20 18:27:28

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-20 18:27:32

@风?感谢[爱心]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-20 18:29:49

群聊的聊天记录

慧轩 :[图片] 慧轩 :学习的场，风老师只是别人的小风风 慧轩 :老师是需要被大家尊重的，私下你怎么撒娇卖萌没有人管你，请尊重大家，尊重老师 wxid_a8dyyjk4h98r22:你在这里说，别人听不见的，是别的群发生的事 慧轩 :该听见自然会听见... 查看全文

原始释放法学习群 2020-10-20 18:34:19

"o" 撤回了一条消息

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:34:48

三个月打卡第五天??? 昨晚撞到头但不觉得疼，感觉自己越来越脱离程序[哇]兴奋?? 总结了一些我平常生活中可以每天进行固定释放的觉察，或许可以帮助更快的脱离生存程序，供参考： 例如，吃饭前肚子饿的空虚感，可以释放。 吃饭中，感觉到咸了淡了，冷了热了，软了硬了，这些都是我们不需要的固定程序，可以进行释放。 吃饭很急，总想着快点吃完/无法享受吃饭/想快点去干下一件事，也可以针对这个急躁进行释放。 吃饭过程中，捧着担心菜掉出碗或桌子、担心衣服被弄脏，这些担心都可以进行释放。 饭后，可以针对饱腹的满足感进行释放。 如果觉得

以上释放影响自己享受美食，那么也可以考虑在饭后进行集中释放，根据个人自身的情况来选择。以此类推，生活中的每一件事情，包括做菜、洗刷刷、上厕所、倒垃圾，等等，都可以顺着这样的思路去进行觉察、挖掘、释放。

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:36:35

你的意思是在饭前释放饥饿感吗？

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:36:52

是的

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:37:11

[玫瑰][强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:37:15

饥饿感是假的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:37:15

其实并不会饿

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:37:42

是我们被输入了“饿”的概念，所以才会觉得饿

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:37:51

然后我们就被饥饿感操控了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:38:02

想要进食

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:38:46

饥饿感是想要被认同这具身体

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:38:46

或者对零食上瘾，也可以这样释放

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:39:05

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:39:40

你说的也对。我感觉是为了生存

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:39:50

倒垃圾呢？你释放的是什么？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:39:54

看起来三种都有

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:40:21

倒垃圾，释放对垃圾的脏的感受、释放害怕细菌侵害自己的感受

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:41:25

[强][玫瑰]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:41:57

真的哦，三种欲望都有了[偷笑]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-20 18:42:35

晕了，释放完了，家里脏乱也不在意了吗？[呲牙]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:43:15

你可以接着释放想要控制欲

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:43:41

你可以根据自身情况选择[机智]然而我要释放掉身上的全部程序[耶]因为我想要自由

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:44:07

不被程序控制

原始释放法学习群 2020-10-20 18:44:36

"OTHERNESS" 撤回了一条消息

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-20 18:44:44

生病咋释放？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-20 18:48:08

脏乱确实也是一种信念，我看到我一个亲戚家特别脏乱，但人家也生活得很好。

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:48:19

@OTHERNESS?明天问风，下午 5 点，她会进群

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 18:49:32

@OTHERNESS?，要不要一起释放下？

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-20 18:50:00

有人想知道自己天赋吗

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-20 18:50:09

我最近学了天赋解读

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-20 18:50:35

@o?我现在正饿，是不是可以释放[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:51:23

[旺柴][强]饿肚子的时候是释放的良机

查看全文

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-20 18:51:40

@??快乐时光???嗯嗯！我身体上“病”的症状太多了，总是感觉想要认同这些病。但是释放效果不太好

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:51:41

我现在想和珍珠奶茶，它就摆在我面前，我也试试[捂脸]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:52:35

哈哈哈，释放前喝一口，释放了再喝一口，试验下前后口味有什么不一样[坏笑]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:53:10

[呲牙]我忍不下去了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:53:32

[偷笑]想喝就喝

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:54:27

赞美，真的有不同，口感，心情都有变化[强]

查看全文

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-20 18:54:32

@o?哈哈，你说话好搞笑[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:54:55

你是说哪句[呲牙]我看看

查看全文

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-20 18:55:09

喝一口

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 18:55:25

这句就很搞笑??

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:55:34

[表情]

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-20 18:55:55

唉，我要去释放了，以前很少释放控制，现在天天做这个

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-20 18:57:06

你们都啥状态做释放的啊？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:57:45

[旺柴][强][强]真的呀？

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:57:53

棒棒哒

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:58:00

[表情]

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-20 18:58:48

我发现做冥想很好的人，觉察能力强，释放也快，我是不是要去冥想

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:59:22

我从静坐开始，现在还做不到随时随地。慢慢来[好的]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 18:59:56

我今天下午释放前还烦躁来着，释放了十几分钟立马平静了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 19:00:08

我感觉释放就是冥想

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 19:00:24

能起到相似的效果

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-20 19:00:25

真的，没那么想了

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 19:00:46

赞赞赞[强][玫瑰]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 19:01:16

释放确实比冥想快

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 19:01:52

我释放十来分钟的效果差不多类似我冥想一个小时

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-20 19:02:01

[呲牙]确实

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-20 19:02:23

我是不想先冥想下，进入状态再去释放会不会好点

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 19:03:40

你可以尝试[旺柴]但我就不试了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 19:03:57

我都想把释放用来代替冥想了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 19:04:01

[奸笑]

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-20 19:04:13

好，试下

原始释放法学习群 2020-10-20 19:04:20

"o" 撤回了一条消息

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-20 19:04:37

有问题再来讨论

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 19:04:40

进入状态的时间明显缩短了好几倍

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 19:04:56

[好的]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 19:05:16

我也去释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 19:05:22

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 19:05:31

七天！七天！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 19:05:35

[表情]

觉知当下~(wxid_bgh91lpnkg6g22) 2020-10-20 19:06:19

请问一下，如果释放前身体有感觉胸腹部堵着，这时候回答问句不用关注堵着的地方么？

悦道(luxibenji) 2020-10-20 19:06:48

我原来学的丰盛之书，用原始释放法现在突然不会释放了，按流程来也没有感觉

觉知当下~(wxid_bgh91lpnkg6g22) 2020-10-20 19:07:41

以前是释放身体的感受来着，现在我问问句总关注着身体，也是觉察着身体

悦道(luxibenji) 2020-10-20 19:07:42

这里面也有控制

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 19:10:03

@OTHERNESS?，如果你愿意可以一起体验一下

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 19:13:06

堵着，带给你什么感觉？

查看全文

觉知当下~(wxid_bgh91lpnkg6g22) 2020-10-20 19:19:06

我总想去关注那个堵，体验它感受它，所以是不是得先从感受中抽离？

觉知当下~(wxid_bgh91lpnkg6g22) 2020-10-20 19:19:41

不舒服

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-20 19:19:44

莱斯特-释放的方法 The Way，Part 1

查看全文

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 19:20:07

所以你想要搞明白，这是想要控制吗？

查看全文

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-20 19:21:04

@o?饿是，想要控制吗？

觉知当下~(wxid_bgh91lpnkg6g22) 2020-10-20 19:21:36

是想要控制

查看全文

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 19:22:44

你能觉察到想要控制吗？

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 19:22:49

只是觉察到

觉知当下~(wxid_bgh91lpnkg6g22) 2020-10-20 19:23:47

我不知道，只感觉这会儿脑袋上像蒙了一层纱罩在上面

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 19:24:18

不需要用力，只是放松的感受

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 19:24:56

所以你想要控制脑袋蒙了纱罩

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 19:25:35

你能只是觉察到吗？

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 19:25:43

能吗？

觉知当下~(wxid_bgh91lpnkg6g22) 2020-10-20 19:25:56

我觉察不到控制

觉知当下~(wxid_bgh91lpnkg6g22) 2020-10-20 19:26:19

我觉察到自己确实在用力

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 19:26:22

所以你想要控制自己觉察到吗？

觉知当下~(wxid_bgh91lpnkg6g22) 2020-10-20 19:26:39

是的，我想要控制

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 19:27:04

能放它离开吗？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 19:27:19

感到饿时我们想要吃东西来达到不饿，所以控制

查看全文

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 19:27:22

它走了吗？

觉知当下~(wxid_bgh91lpnkg6g22) 2020-10-20 19:27:47

@??快乐时光???对不起，我临时有事，退出一下

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 19:28:10

[OK]

原始释放法学习群 2020-10-20 19:30:59

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-20 20:59:30

@o?可以，有点效果

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 21:00:00

[奸笑][强]分享分享？

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 21:00:30

我刚才在释放“累了”的感觉。心轮排气明显

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 21:00:55

可见“累了”这个概念在我身上根深蒂固了很多年

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 21:01:34

使我变得无力

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 21:04:08

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 21:04:08

但是现在，我会改写它的历史

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 21:04:41

改写“累”的程序

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 21:04:44

耶耶耶

玉坤(putaomeijiu-169) 2020-10-20 21:05:25

@o? 释放的过程配合呼吸吗？把不想要的 呼 出去？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 21:07:36

不啊

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 21:07:48

自然就好了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 21:08:03

我不喜欢复杂

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 21:08:23

越简单越好。怎么方便怎么来[好的]

玉坤(putaomeijiu-169) 2020-10-20 21:08:53

[咖啡][玫瑰]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-20 21:11:39

[强][强]，自然上手??

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-20 21:26:49

天然合道[耶]

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-20 23:04:29

"心昌 又见自己"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-20 23:57:09

@o?你是怎么释放的

在了 是了(wxid_3im8a1hycrfd21) 2020-10-21 00:24:07

想问 对自己的目标做释放练习 是想这个目标 然后观察内在对它的抗拒(如不配得)然后释放这种抗拒 这种对自己的设定吗?

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-21 00:24:35

嗯嗯

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-21 00:25:16

也释放背后的想要控制

在了 是了(wxid_3im8a1hycrfd21) 2020-10-21 00:26:05

背后的想要控制

在了 是了(wxid_3im8a1hycrfd21) 2020-10-21 00:27:17

谢谢[抱拳]

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-21 00:40:29

@张芾?是什么

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 01:14:33

按步骤啊

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 01:14:44

很简单

张莹-社保-公积金-户口 18613201237(wxid_ibv7vqy9cao422) 2020-10-21 01:45:12

你们释放控制欲会拉稀吗?

张莹-社保-公积金-户口 18613201237(wxid_ibv7vqy9cao422) 2020-10-21 01:45:23

拉死我了

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 01:46:56

赞美[捂脸]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 06:55:19

持续释放想要被认同和想要控制的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要认同，还是想要控制？ 第三步：你能深入感受这个想要认同，或者想要控制吗？ 第四步：你能放它走吗？ 第五步：还能感受到更多想要认同，或者想要控制吗？你能放它走吗？ 第六步：当你卡住（释放不了、模糊不清或者感受不到）时，释放对卡住的想要控制。 第六天我滴[呲牙]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 06:58:33

自由六步 第一步：你必须想要波澜不惊超过想要认同和想要控制。 第二步：下决心去实践释放法直到波澜不惊。 第三步：觉察到所有感受都来自想要认同和想要控制。一觉察到想要认同和想要控制就立刻释放它们。 第四步：持续释放。不管独处还是与人相处时，释放你所有的想要认同和想要控制。 第五步：当你卡住时，放开对卡住的想要控制。 第六步：每次释放，你都变得轻松、快乐。如果你持续释放，你会越来越轻松、快乐。

原始释放法学习群 2020-10-21 08:03:38

"云轩"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-21 08:37:44

@米妮?谢谢你，我今天释放压抑，我都没想到释放这个????????

原始释放法学习群 2020-10-21 08:50:01

"一心"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-21 09:00:07

世界是完美的，所有存在一直都完美的运作着。是我的感受在向外投射一堆堆的评判和想要，当我认同了当下感受并跟随各种“想要”的念头行动时，就是在给自己制造一堆堆的麻烦与困境……

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-21 09:00:12

所以如莱斯特所教导的那样，当我释放了当下的各种感受和三个欲望——自我受限的部分，就可以体验我是无限的自由了，这也是体验世界完美存在与运作的原本生命状态。

原始释放法学习群 2020-10-21 09:01:48

"香草冰淇淋??" 撤回了一条消息

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-21 09:05:10

如果自己不通过释放达成自己“想要”的，就仍然是在限制中行动（会制造进一步的限制），就无法体验释放所带来的自由与完美体验了……

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-21 09:06:36

每天认清一点自己与世界的互动关系，就会更加有感觉于当下持续释放……尤其是在早上……

原始释放法学习群 2020-10-21 09:43:00

"SunShine"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

渤海湾(wxid_zok09h14wby712) 2020-10-21 09:56:46

我觉得需要释放两个方向的力： 1.推动自己必须去做什么的那个“必须” 2.限制自己不能去做什么的那个“恐惧” 我觉得控制主要体现在这两个方面。请老师指点。[抱拳][抱拳]

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-21 09:57:56

体会很深啊兄弟[强]

渤海湾(wxid_zok09h14wby712) 2020-10-21 09:58:31

@nobody [抱拳][抱拳]

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 10:05:04

昨天晚上我听到狗狗的呼吸声，然后就突然特别害怕狗狗会离开我，然后就引发了死亡的恐惧，

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-21 10:12:06

@Chlo ë •?应该是控制和认同

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 10:20:05

必须是想要和紧抓不放，恐惧底下是抗拒、厌恶、拒绝 都是控制，控制的结果是获得认同，获得自己或外界的认同

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-21 10:20:57

莱斯特视频 1-莱斯特 1984 年加强训练班视频（其一）

莱斯特视频 1-莱斯特 1984 年加强训练班视频（其一） 查看全文

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-21 10:21:07

莱斯特视频 2-莱斯特 1984 年加强训练班视频（其二）

莱斯特视频 2-莱斯特 1984 年加强训练班视频（其二） 查看全文

赵家曼(wxid_yci8v6n8db7p12) 2020-10-21 10:23:42

@渤海湾?确实是从两个方面释放，抓取和抗拒，贪爱和厌恶，是欲望的两个方面，上面莱斯特的视频里，他也讲到过，你可以看看，我觉得这视频很珍贵。

渤海湾(wxid_zok09h14wby712) 2020-10-21 10:24:52

@TGZ2 [抱拳][抱拳]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 10:25:14

得到认同的原因是怕死，怕死是因为抗拒死亡，抗拒死亡是控制，控制死亡的原因是以为自己真的会死、会消失 想要控制死亡的结果是以为能保持自己的肉身不会死，长生不老，是在把自己认同为这具肉体，未能意识到自己的本质是永生的灵，是一切

渤海湾(wxid_zok09h14wby712) 2020-10-21 10:25:16

@赵家曼 这么棒，谢谢[抱拳][抱拳]

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-21 10:27:27

[强]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 10:29:33

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。 它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 10:29:42

The way1

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 10:29:55

回到第一步去找答案

原始释放法学习群 2020-10-21 10:30:42

"TGZ2" 撤回了一条消息

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 10:30:52

“想要作为一具身体而生存的欲望”——答案在这里

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 10:31:13

记得你不是这具身体 就好了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 10:31:44

身体是一辆车子，一个工具[奸笑]

渤海湾(wxid_zok09h14wby712) 2020-10-21 10:32:27

[表情]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:35:35

原始教程是根据 92 年的教导总结的，已经够简单

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:37:42

如果再释放贪爱和嗔恨就会搞复杂，虽然贪爱和嗔恨背后也是想要控制和想要认同，但是我不赞同再去释放贪爱和嗔恨了，真的会越搞越复杂

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 10:38:33

直接去释放三大欲望

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:38:40

海尔书里面的那些不适合随时随地运用

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:39:20

不要再拿那些出来迷惑群里面的新人，这是原始释放法的群

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-21 10:39:51

@玛丽海?[强]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 10:40:30

同意

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:41:09

还有想要和紧抓不放这些拉里的书里面的内容，也不要再宣传

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:42:57

明明很简单，就是持续释放想要控制或想要认同，不需要再分成贪爱和嗔恨，想要和紧抓不放，这么做只是看起来很理智，其实更加加重了头脑心智的参与

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 10:43:23

[表情]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:43:39

看起来多了几个类型好像没什么，但是已经加了很多了，你的头脑越参与，越难释放

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:45:55

如果说莱斯特说过这些类型，那也是因为简单的教授对于头脑强大的人没有用，他才会再度教授更复杂的贪爱和嗔恨这些

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:46:24

根据不同人的资质缘法有不同的教学

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 10:47:42

@玛丽海?原始释放法与海尔兄弟有什么区别，在下有点分辨不出来，能否说一下

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:47:50

我们想直接一点，简单一点的就按照原始释放法做，觉得这个方法满足不了你，好像太简单了，那你就去跟着海尔和拉里教学的释放，但是不要在这个群里面迷惑别人，你们可以去其他释放群

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-21 10:49:09

释放法原始流程（摘录版）

查看全文

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 10:49:17

看过了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 10:49:23

平时工作生活中 做释放感觉的练习足够用了，出现什么感觉就分类到控制或认同里，释放掉

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-21 10:49:33

风和群主推 92 年的

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:49:34

@清辉?就是公众号里面的内容，再也没有其他的添加改造，你自己也不要再添加改变

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 10:49:48

你们一直在说原始原始，谁能说出其中区别差异吗？

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-21 10:50:02

92 年

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:50:25

[点击播放语音]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:50:48

[点击播放语音]

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 10:50:50

这些只是基础问句，拉里跟海尔的书也是差不多的

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:51:04

[点击播放语音]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:51:27

[点击播放语音]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:52:04

[点击播放语音]

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-21 10:52:05

有差异！自己看！慢慢来@清辉?

standlight(standlight) 2020-10-21 10:52:27

读了 The way ，感觉到：嗯，是这样的，就像莱斯特说的，他觉得我们会选择愚蠢，因为头脑想要的总是：更多，更复杂，更高效，头脑总是在比较选择，觉得自己掌握的不会是最好的。

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:52:37

[点击播放语音]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:53:36

[点击播放语音]

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 10:53:41

插管子是拉里

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 10:53:52

原始释放法也是海尔教的，拜托

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:54:15

[点击播放语音]

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 10:54:16

那些只是基础问题罢了

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:54:54

[点击播放语音]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:55:08

[点击播放语音]

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 10:55:24

管子不用插了[憨笑]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:56:04

[点击播放语音]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-21 10:56:39

基本原理差不多吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:57:24

群聊的聊天记录

风:你能感觉到现在的感受吗？ 时代万物互联:平静 时代万物互联:现在， 风:你有想要控制的事物或者想要被认同吗？ 时代万物互联:想要老师指导，... 查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:57:25

[点击播放语音]

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 10:57:29

你开心就好

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 10:57:52

海尔就是要把人搞迷糊，然后你只能去找他，

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 10:58:02

[点击播放语音]

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 10:58:20

那莱斯特真是个傻瓜，把释放法交给一个这样的人

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 10:58:28

看人有问题

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 10:58:30

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:58:58

群聊的聊天记录

??苏菲:@风?风老师，我刚才跟了跟，发觉我很害怕放掉控制以后失控 ??苏菲:担心 风:你能感受到吗？ ??苏菲:能 风:想要控制还是认同？... 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:59:17

两个群互相分享一下释放引导

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-21 10:59:33

@玛丽海?[强][强][强]说的非常好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 10:59:54

如果还不会操作，可以参考

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:00:25

等一下我来说说原始释放法的问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:00:31

把来龙去脉说清楚

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 11:00:41

[强]

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 11:00:44

[鼓掌]

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-21 11:00:48

[OK]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 11:01:43

@风?[玫瑰][玫瑰]

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-21 11:02:52

@风?是不是以完善自己心态，会比想从释放法得到什么心态比较好？

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:02:59

海尔的教学很心智，而莱的本意是让我们回到感受上去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:03:49

我现在在另一个群引导一个人释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:03:52

稍等

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:03:56

[玫瑰]

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:04:59

可以阐述一下两者的区别在哪

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-21 11:05:09

他们是不一样的

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:05:12

因为我看过，基础问题还是那三个

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 11:05:25

早上好[汗]感觉开始使用释放法后，梦变多了，而且都还能记住[汗][汗]以前不容易记住

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:05:29

莱斯特是创始人，海尔是跟他学习的人，

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:05:40

所以创始人的肯定是源头的发现者

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 11:05:43

海尔的书看了半年还是云里雾里，就没学会，拉里也是，我看不肯

在了 是了(wxid_3im8a1hycrfd21) 2020-10-21 11:06:02

可能是因为练习观察觉知的结果吧

查看全文

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:06:23

只是后面有更多的应用罢了

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-21 11:06:31

莱斯特创造的释放法是完整的工具，海尔和拉里的都加入了自己的内容

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:06:48

视频上现场直接引导跟书上自然有点区别

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:07:04

莱斯特在 1952 年觉醒，期间想要分享给其他人，于是花了十八年来尝试各种教学

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 11:07:08

梦境属于潜意识释放疗愈的一种

查看全文

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:07:08

那些只是应用上

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:07:25

《终极自由之路》就是这段教学的早期音频集合

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 11:07:27

我昨晚做了四五个梦的感觉[捂脸]

在了 是了(wxid_3im8a1hycrfd21) 2020-10-21 11:07:38

你之前也有那么多梦 只是没有被觉知到应该

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 11:07:58

也有可能

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 11:08:06

[旺柴][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:08:08

因为他还没有整理出自己的方法，也没有降到适合人们的水平，所以没有人获得太多成长

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:08:39

1975 年，一个学生打电话给莱斯特，听说莱斯特已经获得了自己的方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:09:01

莱斯特发现，人们只要做一次释放，就等于几个月冥想的效果

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:09:13

于是发明了他称之为"释放流程"的东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:09:45

他教了一批学生这个技巧，成立了 sedona institute，来进行释放法教学

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:11:05

因为莱斯特不会去引导别人释放，他不想让你认为是他帮你做到的，所以他指定释放法教师去引导学生学会释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:11:24

海尔就是他当时指定的指导员，workshop leader

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:11:37

他创立的课程，共四天

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:12:13

前两天跟着引导释放情绪，后两天就学着释放欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:13:47

最后把六步骤给你，你就有了通向自由的全部工具

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:13:47

他会定期和 sedona institute 的毕业生讲话，给一些进阶的指引，我翻译的 the way 就是进阶班的录音

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:13:47

莱斯特先生 1994 年去世，在此之后，莱斯特的 sedona institute 还运作了几年

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:14:20

但是海尔这个时候想要和他妻子自己成立一家公司，于是他就离开了那里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:14:37

拉里也成立了自己的机构教授释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:14:54

但他们不能教得一样，所以做出了很多添加和修改

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:15:42

最基础的，海尔把莱斯特在音频里面讲的 separation 加入了三大欲望中，形成了四大欲望，而这是课程中不存在的

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 11:16:11

哦。。分离不是欲望啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:16:44

因为莱斯特所说的 separation，仅仅是你认同你的身体还是无限存在，而在你释放掉对死亡的恐惧之后，你不会再认为你是一具身体

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-21 11:16:50

加不加无所谓 加了会产生复杂 释放完恐惧 那些分离合一自然就明白了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:17:15

整个心智都是生存程序，当你的心智完全静止，你就会认同你的无限存在，这个 separation 就自然消散

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:17:24

这是其中一个改动的例子

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:17:40

另外的改动就是后来出现的三重欢迎等等方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:18:05

以及海尔近期在 YouTube 上分享的和原始释放流程已经无关了的"释放"视频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:18:20

拉里的改动更大，这个不需要多说

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:18:31

莱斯特有一个学生叫 Stephen

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:18:42

就是写《我和莱斯特》那本书的人

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:19:51

那个玛丽海的情绪太强烈了

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:19:55

[呲牙][呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:20:04

他在他的个人网站上写到，"有一些卓越的学生对释放法做出了添加和修改，但我认为那些修改只有可能削弱这个简洁方法的巨大威力"。

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 11:20:19

我拨乱反正就是情绪强烈[旺柴][旺柴]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:20:31

任何添加，都只会削弱这个方法

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 11:20:48

听分享

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 11:20:54

为了搞钱啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:20:58

我刚进群的时候，群主还认为管子法有用

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-21 11:21:06

[奸笑][奸笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:21:19

和我争论过

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:21:24

管子方法用着确实不合适。

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-21 11:21:27

@风?是不是以完善自己心态，会比想从释放法得到什么心态比较好？

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-21 11:21:36

释放法的理论除了六步骤还需要学习什么[奸笑]

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 11:21:42

不故弄玄虚拿什么收费？[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:21:46

但是他非常真诚，敢于推翻自己

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:21:51

@风?还有呢？继续分享

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-21 11:22:07

还要学习啥还等啥[奸笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:22:10

自己检验了效果之后，就只推原始流程

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 11:22:19

我插管子从来没感觉过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:22:19

所以每个人都可以试试看

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 11:22:23

现在的大师都这一套

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:22:37

那个学生有写什么书吗？

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-21 11:22:53

@风?风老师，请问一下情绪背后的想要认同或者想要控制是不是就是一种紧缩感呢？我发现当我只是决策这一股一股的紧缩感，用上你的引导，释放的很快

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-21 11:22:54

你们就想要书[奸笑]

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:22:58

插管子有用但不究竟

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:23:45

不过海尔的前面基础释放问题还是跟原始流程一样的

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:23:57

能不能，愿不愿，什么时候

在了 是了(wxid_3im8a1hycrfd21) 2020-10-21 11:24:13

谢谢分享

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:24:14

我就想象有个玻璃罩，然后移除，然后情绪升起来跑掉，被拉里带的

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 11:24:28

感觉这样有点慢

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 11:24:35

。。。插管子，开窗户等等都对我没用

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 11:24:38

我就看了丰盛之书

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 11:24:43

@Chloë •?你不插管子？

木木(mujiang404194) 2020-10-21 11:24:52

为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。释放是做减法，不是加法。

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:24:53

不喜欢插管子

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 11:24:54

插管子还要给它压力把垃圾泵上去

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 11:24:58

看他们的书一个头两个大，看了就不想释放，在钻迷宫

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 11:25:02

这个对新人来说上手快

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 11:25:22

@Yan?人家就是给你弄个迷宫

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 11:25:26

我给别人讲基本 1 分钟就完事，会提到怎么插管子泵垃圾

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 11:25:39
走不出来就得找他请教了
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 11:25:42
每次得用大脑思考，我下一步要释放啥？
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 11:25:44
然后带他们做两次他们就能自己释放了
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 11:26:00
曾经我接触了莱斯特和释放法，对其抱有很大的期待，期待自己如莱斯特一样自由，结果学习海尔和拉里的释放法却频频受挫，所以我放弃了，改修奇迹课程
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 11:26:03
但是插管子后期会卡死
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 11:26:17
初期提升快，后期还是要回到原始方法
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 11:26:27
头大，还是这个简单，不用大脑想，直接去释放欲望
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 11:26:36
后期让那些精细的感觉自己上升消散
清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:26:55
好像还有六集 92 年视频是英文的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:26:57
直接用原始方法
lingzi(wxid_k902req9ihsr22) 2020-10-21 11:27:08
@风???
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 11:27:08
海尔的释放法我做到后来也放弃了
清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:27:33
都没人翻译一下吗
原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-21 11:27:33
@Yan?我也是，干脆放弃释放法
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 11:27:36
嗯，直接用原始方法吧
Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:27:43
海尔的课看了一点直接删除了
Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:27:47
[表情]
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 11:27:47
头脑参与太多，被带偏了
Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:27:51
受不了他的啰嗦
清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:27:57
看来还是用原始释放法吧
Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:28:24
我也不用玻璃罩了 直接释放 就是这么简单
清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:29:48

92 年视频不是八集吗

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:30:01

现在只有两集有中文翻译的

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:30:09

剩下的是讲啥

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 11:30:18

莱斯特是激励我进入灵性修行的第一个大师，我当初对释放法有多期待，现在知道海尔和拉里改了那么多就有多庆幸，自己还是遇见了正法

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:30:40

莱斯特没有放弃你

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 11:31:09

@玛丽海?你算好的，好多学佛学成了神经病

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:31:25

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 11:31:26

群聊的聊天记录

惠质兰心：我对部分工作有抗拒，自己释放的时候经常卡住 风：你能感受到这个抗拒吗？ 惠质兰心：能 风：想要控制还是想要认同？ 查看全文

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:31:31

太认真了

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:31:34

都无所谓

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:31:49

哈哈，释放必须要找到正法这种想法

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 11:31:55

@清辉?现在的原始流程已经够用，你多看看风的引导就好，至于其他教学视频，感兴趣就自己看吧，翻译肯定是随缘了，毕竟重点已经知道了

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:32:13

里面是什么内容

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 11:32:25

@柳某人?我从来没学习佛法，也没有宗教信仰，只是使用这个名词

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:32:30

1 和 5 是方法

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 11:32:37

大家可以多做这种聊天合集，没事研究下流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:32:42

其他的是不停引导

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 11:32:45

我只修行过释放法和奇迹课程

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 11:32:54

@玛丽海?不要碰，水太深太深

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:33:02

第七八个视频加入 security

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:33:03

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 11:33:10
我猜也是，没翻译的就是带学生释放过程了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:33:11
因为大家已经感受到了一点想要安全
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:33:26
最后就是把六步骤给他们看
清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:34:11
那制定目标都流程是什么样
dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-21 11:34:14
说说原始释放法的来龙去脉.docx
查看全文
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 11:35:00
[表情]
？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-21 11:35:10
[表情]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:35:13
针对目标第二个还是第三个视频有引导一些
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:35:18
但非常简单
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:35:28
就是你把目标说出来
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:35:34
然后释放对它的情绪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:35:38
没有其他东西
清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:36:01
原始文档里面没有看到目标流程释放
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 11:36:15
@柳某人?以前我还是反佛教的一个群的管理员，早就没纠缠这些了，谁能让我自由，我就学什么[旺柴][旺柴]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 11:37:14
[偷笑]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 11:37:28
排斥，也属于一种潜意识倾向
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 11:37:30
至于那些偏执佛教徒，跟他们说不清的，远离就是
柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 11:37:39
少接触比较好
柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 11:38:01
正法难遇
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 11:39:09

凡是把脑子带复杂的都不去学，我也学不会[呲牙]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 11:39:15

跟着小风风引导释放，四个字：酣畅淋漓[强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]谢谢????@风?

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 11:39:25

@柳某人?修行路上，我接触的最多的就是莱斯特，奇迹课程练习，印度的拉马纳马哈希

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-21 11:39:26

曾经退释放群，这几天看到风的释放才让群主又拉进来，还好没删公众号[憨笑][憨笑][憨笑]

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-21 11:39:27

佛法也可以获得最终自由，只是现在都被人为的增减，就像拉里和海尔一样，不究竟了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:39:40

我花了四年时间在找资料上

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:39:46

@风?[强][呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:39:47

同时也在释放

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 11:39:48

哇

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 11:39:50

我只学能实践的

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:39:54

哈哈哈好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:40:08

后来出国接触到莱斯特后期音频和 92 年的课程

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 11:40:13

那太谢谢你的执着了[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:40:22

才明白一个简洁、完整的地图

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-21 11:40:34

@风?感恩

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:40:38

它非常清晰、简洁、有力，是走向自由的完整地图

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 11:40:39

国外找到的？

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 11:40:45

我们才有机会看到真正的精华

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 11:40:47

@风?谢谢，因为你们我才又回到释放法这里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:41:15

尤其是莱斯特后期音频对释放法的讲解

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 11:41:30

@静?佛教该得加的东西太多了，所以水很深很深

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-21 11:41:32

我们很多人都是曾经接触过释放法，放弃了，也一直在寻找，谢谢你为大家找到[爱心][爱心]@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:41:37

学会释放流程之后，大家可以重点看 the way 系列

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:41:47

那是莱斯特的直接教导，会理清楚很多问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:41:53

同时也会获得极大的鼓舞

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-21 11:42:15

[表情]

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 11:42:18

一次释放顶几个月禅修？

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 11:42:21

@风

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 11:42:24

@风？“当你释放了自我感，就不需要任何努力，事情会掉进你的经验中。会掉进你的经验中。”指的就是释放所有的“我”视角及感受，这样理解对吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:42:25

大家可以在不强迫的情况下尽量传播原始释放

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-21 11:42:32

@柳某人?是的

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-21 11:42:44

我是由佛法找到的吸引力法则，又由吸引力法则顺腾摸到的释放法，但是买的是海尔和拉里的书，太复杂看不下去，拖了 2 年

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 11:42:48

那修行会飞快

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:42:49

但不要用之收任何一分钱

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:42:55

你现在到什么地步了

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:42:56

要觉醒了没

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-21 11:43:15

开悟了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:43:22

整个心智就是 sense of ego，自我感

查看全文

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-21 11:43:24

赞同不收钱

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 11:43:27

@静?我买了书还没看[憨笑]

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:43:38

我现在有个疑问，不好的感觉我们要释放，那好的感觉要不要释放、？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:43:59

要

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-21 11:44:01

我买了拉里和海尔的书也没看，根本看不下去。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:44:02

看第六步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:44:14

每次你释放，你就会感觉更好

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 11:44:15

@R 1?[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:44:23

你会不断 move up

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:44:37

比如说我说出了我的目标，然后我感觉成为了，感觉超级好，然后这感觉要释放掉？

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:44:41

cap 呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:44:43

有时候好的感觉涌现时，你会想要维持它，这是想要控制

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 11:44:44

@风

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:44:54

对 我想维持好的感觉

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-21 11:44:56

感觉到好不是终点，终点是自由

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:44:57

排斥不好的感觉

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 11:45:04

那应该是每分每秒都要释放

查看全文

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-21 11:45:09

这个维持也是控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:45:13

当你停止释放，这个感觉会降下来，回到不好的感觉中

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-21 11:45:20

@柳某人 那就不用看了，耽误时间，还容易劝退你

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:45:24

。。。。。so disne

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:45:26

然后你再次去释放，想要获得好的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:45:32

这会不断反复

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:45:41

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:45:47

这也是莱斯特在 get high to release 这个音频中讲到的

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 11:45:52

@静?嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:46:01

这样你永远得不到自由，因为做不到第一步

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 11:46:14

我不执着感觉[奸笑]顺其自然平常心

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:46:19

如果你感觉很好，释放了这个想要控制，你会感觉更好

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 11:46:25

哦，想要自由超过一切

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:46:28

再释放，你会感觉更更好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:46:47

there is no stop in the six step

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:46:53

这是莱斯特所说的话

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:47:01

六步骤中没有"停止"这一步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:47:30

持续释放下去，你会发现之前的感觉好只是"一小点"，你会发现更大更大的喜悦涌现出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:47:55

直到你穿过喜悦，进入永远不会被打扰的永恒宁静

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:48:03

这就是自由

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:48:12

嗯嗯，试了试，莱斯特的原始释放就是比盖个玻璃罩子再拿开好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:48:22

莱斯特描述自由，是全知、全能、无所不在

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:48:31

啊啊啊啊啊啊 突然好像要这个感觉

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 11:48:35

[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:48:37

心智被释放掉之后，剩下的就是无限存在

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-21 11:48:51

觉察是什么？怎么判断出自己是在觉察而不是发呆或放空？

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-21 11:49:20

老师，你到哪一步了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:49:29
不用判断，当你想要判断时，你就注意到了你想要搞清楚（wanting to figure out）
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:49:34
而这是想要控制的一种
婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-21 11:49:45
奥
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 11:49:48
激动了，好兴奋
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:49:48
我还在释放中
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:49:59
各位下午见
Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 11:50:06
好
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 11:50:14
[表情]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:50:16
两个群，这个学习群下午五点我会来做一两次引导
婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-21 11:50:19
下午见老师
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:50:29
不过不要依赖引导
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-21 11:50:36
[表情]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 11:50:38
每个人都能自己做到
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 11:50:39
[表情]
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 11:50:45
下午见小风风[偷笑][玫瑰][玫瑰][玫瑰]@风?
？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-21 11:50:48
[表情]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 11:54:40
七天！七天！
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 11:54:43
[表情]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 11:54:57
一个月！一个月！
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 11:54:58
[表情]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 11:55:11

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 11:55:50

[表情]

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-21 12:00:40

@风?谢谢风老师[玫瑰][玫瑰]

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:17:00

@o?看到你又让我想起了以前自傲阶段的感觉。自傲会让你误认为自己处于很高的层次然后自动屏蔽一切自己不愿意看见的信息。 你总是想表达让别人看见自己进步的有多快，让别人认为自己非常有天赋从而让别人认同自己。 你还总是喜欢学一大堆东西，看起来说的头头是道但是并没有完全吸纳。 你希望获得认同，或者获得一切知识。你不愿意承认有人比你天赋更高更厉害。看起来是自信，其实本质还是自傲。自傲的后面就是深深的恐惧。 这种阶段会支撑你快速进步一段时间，但是终究会被卡在自傲层级无法精进

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:18:03

我在自傲被卡的很久才发现藏在背后的恐惧喝不真实，分享出来也希望能让处于自傲的人不要继续被卡在幻象中了

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-21 12:18:39

抗拒是不是也是控制？

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:18:48

是

原始释放法学习群 2020-10-21 12:18:56

"WQ??西得"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:20:41

灵性的自傲最致命，炫耀灵性知识多少的同时会让你无法深入本质，仅仅当作是一个可以炫耀的资本而无法实践。除去知识还有的就是灵性能力。比如通灵，瞬移，穿墙。这些东西会让你觉得自己很特别，跟别人去分开来，比别人厉害。但是正是这些东西会把你卡在自傲层级无法自由。

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-21 12:22:19

哇晒，可以瞬移，太厉害了吧[旺柴]

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:22:26

自傲是一个很难释放的层级，它难在会给你营造一个你已经无敌的幻象。 当你穿透幻象，才能看见真正的快乐自由

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-21 12:22:43

抗拒，压制，都是控制

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:23:29

这些能力人们本来都可以拥有，厉害反而有一种区分的感觉。我们所有人都可以自由，然后拥有这些能力

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 12:23:50

我去，好强哦[强]

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-21 12:24:04

好想拥有啊

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-21 12:24:28

但是我觉得对我来说这些都不是最重要的

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:24:30

莱斯特说过这个，在不恰当的时候拥有反而会害了你。在时候到了你自然能拥有

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-21 12:24:38

我的控制是保持，保持状态，保持冷静

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-21 12:24:47

我好想看懂过去的事情的真相

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:24:49

这就是你的压抑，需要释放

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-21 12:24:56

但是从来都看不见

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 12:25:03

被限制

查看全文

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:25:10

这些其实都是控制

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 12:25:16

哦

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:25:49

并不是被所谓的超能力限制。而是你会因此把自己与他人区分开来，让你困在自傲层级之下无法脱身

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:26:01

或者你无法控制超能力

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-21 12:26:13

走火入魔？

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-21 12:26:16

[旺柴]

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:26:23

比如精神病院里面的一些人就是无法整合他们看见的东西

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:27:17

你所说的看见过去未来，那里一些人就能看见

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-21 12:27:27

让别人认同学习，认同知识，认同进步

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:27:34

但是他们无法整合他们获取的信息

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:28:19

没有超能力，这些都是本来人类就能够拥有的。随着释放的进行，你会知道你能够做什么

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-21 12:28:22

@V?现在就是在灵性认同里打转

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-21 12:28:54

我说的是我的过去，好想看见过去我和别人的真相

查看全文

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:28:56

你可以释放掉自傲

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-21 12:29:01

提醒之下才看到

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:29:22

嗯，这是一个自己营造的强大幻象

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:30:15

你没看到我的心[旺柴]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:30:19

你在判断

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:30:19

在合适展现给你的时候你自然会看到。你可以看看量子催眠是什么。真的想去的话，可以找做这个的人做一下

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:30:26

用你的头脑在判断

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-21 12:30:37

@V?我在释放控制又想保持，怎么回事？

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:30:39

是的，你勾起了我自傲的层级的一些能量

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:30:43

我就把想说的说出来了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:30:53

当然我也谢谢你的指出，但是我也是你的卡点

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:31:00

你还想保持吗

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 12:31:04

可是过去和未来根本不存在，一切都没有发生过，只是一个梦

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-21 12:31:07

有

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:31:10

我让你看到了你需要释放的部分

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:31:17

你能够深入这个感觉吗

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-21 12:31:29

能

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:31:46

你能够放它走吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:31:52

我做这些，也是作为本源的触手在运作

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:32:01

是本源需要我这样做

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:32:14

当你能够链接到我的心，你会明白

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:32:17

把这个想要控制的感觉放走

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:32:21

这是真相

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:32:23

你能够做到吗？

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-21 12:32:38

走了很多，总有一丝不舍

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:32:48

你能够深入不舍的感觉吗

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-21 12:32:51

卡住之后焦虑

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:32:57

能看见想要控制的感觉吗

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-21 12:33:02

我以前有什么难过的事情都想要睡一觉，我觉得睡一觉就好了

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-21 12:33:06

能

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-21 12:33:10

现在我才知道这个东西叫做压抑

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:33:13

能够放它走吗

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-21 12:33:27

不能

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:33:43

能够感觉到你想要控制的感觉吗

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:33:51

你不愿意让其离开的感觉

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-21 12:33:59

能

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-21 12:34:15

不舍的不舍[流泪]

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:34:16

好的，可以让它离开吗

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:34:29

我知道，但是你可以看清这些都是程序

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-21 12:34:34

恶心

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:34:47

恶心的感觉来自于想要安全

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:35:07

我之前最常用的就是用吹气把它们抽出来

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:35:40

但是这个并不是莱斯特原本教授的方法，不过你可以试一试。最后你还是要回到莱斯特 6 步法

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-21 12:36:12

试试

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:36:13

@V?你看到的所谓“自傲”是幻象，是你的双眼被蒙蔽之后的大脑判断。心意和爱，才是真相，我在帮助我自己的同时也在帮助大家，这就是我的爱和心意。很遗憾，你看不到，但这是你的选择，你有选择的自由[耶]

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:36:17

你感觉到这个想要控制的感觉，感觉到它的位置

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 12:36:23

@???对这感觉你想控制吗？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:37:05

你感受不到爱

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:37:13

然后用能量管道链接到那个感觉，然后抽出来

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:37:13

你在用脑

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-21 12:37:56

排斥

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:38:03

关于神通，这些我都了解，是我们本自具足的功能。之所以拿出来说，也是为了增加动力

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 12:38:10

这个不属于原始释放法

查看全文

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:38:39

我感觉到的只是你的急迫。你想要能力，想要认同@o?。你现在仍然在用灵性知识为自己辩解。这样只会让你陷的更深。 我刚刚释放了自傲的能量，谢谢你让我更进一步。

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:39:04

没错。所以我只是说可以玩玩，但是最后还是要回到六步法

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:39:31

因为我看到意志力和愿力，每天都会减弱。所以需要各种理由促使我更加精进，也许你无法理解我，但我也不需要你的理解

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 12:39:31

@o?刚刚我看到你发的 7 天和一个月就感受到你是想鼓舞大家

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:39:41

我只需要专注我的目标，就可以了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:40:26

你说什么，我不 care[耶]因为这是我身上的正能量把你身上的业力给催出来了，所以你才会反应这么激烈

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:40:26

如果你说我用脑评判了你，你刚刚也在评判我。如果你本身不处于自傲层级，也不必解释。 刚刚说的话会被需要的人看见，不是只对你一个人讲的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:40:46

我知道这不是你在说话，而是你身上的业力在说话

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 12:40:54

@o?前几天我不理解，刚刚就在@V?和你的对话前我感受到了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:41:16

[社会社会][社会社会]谢谢理解[爱心][玫瑰]

查看全文

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:41:18

我很感谢[愉快]因为我的确在释放自傲之后变好了。之前我没有看见在那里的自傲

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:41:26

我会继续专注我的目标

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 12:41:44

一个月打卡，今天第一天，专注释放[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:41:48

不会因为你说了什么而动摇[社会社会]

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:41:50

请继续专注吧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:42:12

大家都在我的带动下开始打卡，我想也并不是坏事

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:42:15

我感觉你的话里还有抗拒，你可以自己试着感觉一下。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:42:49

对于急躁，我也一直在群里提醒大家顺其自然不要太急

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 12:42:58

@V?@o?各自释放自己的欲望就可以了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:42:59

你以为我不怕业力吗[偷笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:43:35

没错，我们互为卡点，释放就好了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:43:45

感谢你们[爱心][玫瑰][呲牙]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 12:44:03

赞美，我能感觉到你们都有想帮助大家的愿力@o?@V?一起加油

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 12:44:35

[愉快]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:46:50

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 12:47:02

一起来释放吧[耶][耶][耶]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 12:49:49

一起来持续释放吧[耶][耶][耶]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 12:49:56

[表情]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 12:51:04

10.21 我对释放法原理的思考——

来自印象笔记的分享 查看全文

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-21 12:51:40

李尔纳问答录：被不同灵性法门吸引后如何专注于真相？

问题为何有些法门看起来如此复杂，而且需要大量密集的时间来修习（例如第四道，阿谛达），其它的则看起来很简单（例 查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 12:52:15

自己的一点思考和大家交流，说的不对的地方请批评指正

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 13:09:37

我不会因为害怕业力、害怕别人指责，就停下我为自己选择的路线和风格。因为我无惧。 我也不会执着于不解释、不说话，哪怕别人告诉我说话和解释是坏事，高僧大德从来不说话不解释，但那只是别人的定义。 顺便说一句，群里的天赋解读师@清心?帮我解读了天赋，说我嘴巴的说话天赋很厉害，具有口说成真的力量。所以，我尊重我个人的独特性——不会强迫自己说，更不会强迫自己不说。该说就说，不执着。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 13:09:46

[耶]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 13:10:25

说话，就是我来地球的任务。我只是帮助本源传达信息的一个触手

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 13:11:32

天赋解读？

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-21 13:12:43

@o?[强][强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 13:12:46

是的。@清心?解读天赋，每一条都跟我对上了，很准。这里感谢一下天赋解读师@清心?[呲牙][玫瑰][玫瑰][爱心]

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-21 13:13:00

谢谢啦

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-21 13:13:05

thank 有

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 13:13:13

[表情]

原始释放法学习群 2020-10-21 13:13:41

"清心" 撤回了一条消息

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-21 13:13:52

谢谢你对我的肯定

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-21 13:13:52

@清心?请帮我也解读一下[玫瑰]

小太阳～(wxid_78dwmg7k8dh522) 2020-10-21 13:13:57

我也试试[奸笑]

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-21 13:14:08

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-21 13:15:12

@o?你是白风可能你就是嘴说成真的力量太厉害了

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-21 13:15:17

@o?口才不错

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-21 13:15:30

[呲牙][呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 13:16:45

@清心?你会解读天赋？

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 13:16:57

希特勒口才厉害

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-21 13:16:59

嗯嗯，我刚刚学的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 13:17:21

[呲牙][呲牙][呲牙]是的，我经常心想事成，心里想什么就直接用嘴巴说出来，所以口说成真应该也没有问题[机智]谢谢小姐姐的解读

查看全文

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-21 13:17:40

[爱心][爱心][爱心]

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 13:18:01

@o?比如我要发财[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 13:18:09

还是一位美女[捂脸]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 13:18:57

所以，作为催眠师，也是我的天赋使命[奸笑]

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-21 13:19:09

[强][强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 13:19:16

因为催眠师就是不停的用嘴叨叨叨

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 13:19:32

[呲牙][呲牙]

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-21 13:19:59

哈哈，表达力就是你的天赋，发挥吧哈哈

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-21 13:20:07

[强][强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 13:20:40

[呲牙][呲牙][呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 13:20:42

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 13:23:46

我的天赋是说话。我的核心是爱[耶]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 13:24:02

因为爱，所以才要说出来

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 13:24:39

这是我表达爱和心意的方式

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-21 13:24:47

[爱心][爱心][爱心][爱心]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 13:25:44

[表情]

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-21 13:26:20

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-21 13:27:10

好开心看到自己发觉自己发挥自己的天赋

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-21 13:31:50

@清心?我觉得不自己有啥天赋

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 13:32:08

所以那天晚上我对你说，你的工作很有意义[愉快][强]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 13:32:36

你的这个工作的意义也是在于帮助大家少走弯路

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 13:33:02

因为本源赋予每一个灵魂独具的特点，所以每个人都不一样

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-21 13:33:13

谢谢啦，我也是顺便给别人测测啦，还是要上班的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 13:33:16

世界因为不同才多彩

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-21 13:33:39

爱你[爱心]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 13:34:08

[呲牙][呲牙]总之棒棒哒??

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 13:34:18

[表情]

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-21 13:36:22

谢谢啦

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 13:39:02

[表情]

自由的心～胡荔闵(wxid_0olmk9yc8fcs21) 2020-10-21 14:21:58

@清心?给我也测测

自由的心～胡荔闵(wxid_0olmk9yc8fcs21) 2020-10-21 14:21:59

[愉快]

原始释放法学习群 2020-10-21 15:16:02

"米兰"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 15:56:15

@清心?也给我测测

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-21 16:16:38

李尔纳问答录 • 如何有效地释放?

问题经过了 30 年多年的不断努力，试图把自己从过去痛苦的重负下释放出来并更加地活在当下，我发现自己并没有更接近 查看全文

a 智贤(q133325999) 2020-10-21 16:28:40

释放流程参考

查看全文

伊梵 Emilie(Mily_YU) 2020-10-21 16:38:31

谢谢

查看全文

a 智贤(q133325999) 2020-10-21 16:38:31

@RainForest?不要发和莱斯特释放法无关的 信息太多只会让头脑更强大 我们只需要简单的释放

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-21 16:38:31

是的

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-21 16:38:31

别发无关的影响其他人学习

a 智贤(q133325999) 2020-10-21 16:38:31

欢迎加入释放法交流群

祝福所有弟兄都觉醒于我是无限的永恒之境！ 查看全文

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-21 16:42:42

明白了，群主的意思是，仅仅感受就可以，而无需任何概念与思考。这样效率会更高。也是莱斯特的本意。

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 16:43:36

对

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 16:43:55

莱斯特说，想让你们回归心灵和感受

原始释放法学习群 2020-10-21 16:44:18

"Chloë·" 撤回了一条消息

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-21 16:44:47

这样的话，释放流程的第一步，可以稍加丰富

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 16:44:50

多说无益，练习即可

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-21 16:45:02

对

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-21 16:45:07

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-21 16:45:32

可能稍加说明，便于放弃思考，专注感受

天龙电脑小王(wxid_v73sk7f3fv0t21) 2020-10-21 16:46:54

无需给这个感受下定义，只是释放就好了

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 16:48:14

加太多程序和描述只会把简单复杂化

a 智贤(q133325999) 2020-10-21 16:48:41

群主在闭关学习 不方便回复信息，谢谢大家维护群规，风有时间会来引导大家 [玫瑰][玫瑰]

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-21 16:50:14

好

查看全文

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-21 16:52:44

感谢智贤老师??

a 智贤(q133325999) 2020-10-21 16:59:08

[呲牙][呲牙][玫瑰][玫瑰]谢谢理解

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 17:02:30

风来了吗？

艾洙(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-21 17:02:55

风！

艾洙(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-21 17:03:56

我看电视会悲伤哭泣。

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-21 17:04:52

同感

查看全文

艾洙(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-21 17:05:07

我正在做事情，听到音乐。胸部就有股感受涌出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:05:23

“您应该知道的第一件事是…… 出于一个重要原因，我想强调这一点：莱斯特教了成千上万的人如何在他们的生活中应用释放法。他还委托了一些精心挑选的学生去世后继续他的工作。一些去促进这一流程的知名人士对 Lester 最初的教导做出了明显的改变和修改（也称为 Sedona 方法）。 我个人认为这对 Lester 和新学习的学生不利。我的职责是为 Lester Levenson 在这世界上传达自己的声音。为此，我只能以完全相同的方式教他教导给我的东西。因为莱斯特教导的东西是行得通的。不需要添加，修改或减去他的原始方法。实际上，它们只会削弱流程的力量。 当 Lester 在世，当面教导我们释放法时，Lester 称之为“强化课程”。他没有写任何有关该方法的书。因为必须你实际经过释放才能去学习。总之，几乎不可能通过读书来学习如何使用这项方法。您需要经验丰富的人员来指导您，但是由于并非这总行得通，因此从录制的现场录像中学习它是下一个最佳选择。伴随着相互支持。这就是现在今天释放法的呈现方式。……学习和使用这种方法非常简单，轻松且有趣。莱斯特总是使用缩写词 KISS。亲爱的，请保持简单！ 这项方法没有任何“谜”或其他复杂的东西。当您注意到负面想法或感觉浮出表面时，您只需问几个问题，结果释放过程就自然发生了。您可以立即使用它。在您采取行动时，或者您可以坐下来对任何主题进行重点释放。”——Stephen Seretan

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:05:51

这是隔壁的朋友找到的 Stephen 的这段话

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:06:08

@风?我这几天才开始做释放法，期间不停的打嗝，正常吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:06:49

你怎么做释放法的？

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:07:53

我就是呆在感受力，然后问那几个问题

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 17:08:04

@晨曦?我也释放打嗝

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:08:07

感觉头皮发麻

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:08:08

效果呢

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:08:25

胸腔能舒服一些，似乎能轻松一点

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 17:08:30

这都是以前积压的情绪

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 17:08:35

打嗝正常

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:08:53

我引导你走一遍流程吧

小太阳～(wxid_78dwmg7k8dh522) 2020-10-21 17:09:04

请问每次释放多久呀？

查看全文

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:09:14

太棒了，谢谢你风老师

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:09:26

激动

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:09:51

此时此刻，头皮发麻

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:10:05

你可以专注在一件你想要改善的事情上

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:10:30

我想释放恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:10:32

能够感觉到你现在的感受吗？

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:10:44

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:11:04

它是想要控制还是想要认同？

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:11:17

控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:11:34

能让自己对它更有觉察吗？

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:11:50

不敢

艾洙(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-21 17:11:53

风，我正在做事情。突然间就有一种感受，焦虑。本来我想去看看这种感受，可它闪了一下子就消失了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:12:19

稍等

查看全文

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:12:41

身体上各种感受出来，牙关也咬上了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:13:02

你在努力抵抗什么吗？

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:13:26

悲伤，愤怒

艾洙(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-21 17:13:36

我感觉周围有威胁

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:13:44

你能注意到你在努力抗拒吗？

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:13:56

是的

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:14:06

我也排个队 可以也引导我走一遍吗 总感觉抓不到要点 没什么愉悦的感觉 事实上最近遇到了非常痛苦的事情

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:14:43

这个抗拒是想要控制还是想要认同？

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:15:02

都有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:15:24

哪个更能被觉察到

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:15:39

控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:16:07

能放它离开吗？

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-21 17:16:07

我不知道我的抗拒是那种的。我不允许自己放下

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-21 17:16:08

各位，老师引导其它人，你们也可跟着练习，至少不要打扰。

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:16:26

不能

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:16:54

怕，失控

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:17:32

吐了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:17:35

嗯，你能只是觉察到这个想要控制吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:18:00

你是否在用力、努力，试图对你的感受做什么？

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:18:36

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:18:53

你能察觉到这个想要控制吗？

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:19:05

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:19:09

只是允许自己去看到自己想要控制

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:19:26

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:19:35

它离开了吗？

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:19:49

离开了 30%

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:20:12
你能允许觉察到剩下的想要控制吗？
晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:20:40
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:20:58
它离开了吗？
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 17:21:22
一会问下，上午释放完下午一直有愉悦感，该怎么继续释放？
晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:21:42
不知道
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:22:09
你想要让感受变得清晰吗？
晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:22:20
想
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:22:39
觉察到这个想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:22:47
只是这个想要就行了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:23:02
它离开了吗？
晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:23:06
感觉到了
晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:23:43
还没
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:23:45
嗯，它离开了吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:23:58
好，你想让它快点离开吗？
晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:24:10
茫然，我想清楚
晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:24:16
也想让他快点离开
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:24:26
你能只是觉察到这个想要搞清楚吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:24:41
允许自己更多地觉察到这个想要
晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:25:11
感觉到了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:25:17
它离开了吗？
晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:25:43
离开了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:26:01

你的感受有变得更清晰吗？

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:26:18

清晰了一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:26:31

它是想要控制还是想要认同？

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:26:46

认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:26:56

允许自己觉察到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:27:04

它离开了吗？

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:27:21

没

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:27:36

你想让它快点离开吗？

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:27:54

想，着急

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:28:03

嗯，这是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:28:10

你能只是觉察到这个想要吗？

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:28:14

哦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:28:46

它离开了吗？

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:29:11

没有，全身疼

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:29:49

你想要改变现在的感受吗？

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:30:06

我觉得耽误你的时间了，特别着急，想快点结束

原始释放法学习群 2020-10-21 17:30:14

"聖俊"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:30:18

心里特别急

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:30:22

嗯，这是想要控制还是认同呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:30:28

哪个更明显？

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:30:38

认同

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:30:45

怕你讨厌我

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:30:58
只是觉察到这个想要认同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:31:10
放轻松一点
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:31:18
它离开了吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:31:22

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:31:43
身体放松了一些，头皮还是发麻
晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:31:49
不知道有没有离开
晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:32:05
觉得我是一个麻烦的学生
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 17:32:22
越麻烦越有挑战
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 17:32:27
老师就喜欢你这样的学生
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:32:29
不用关注这些心智产生的念头
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 17:32:29
[呲牙][呲牙]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:32:38
你现在的感受是什么？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:32:44
想要控制还是想要认同？
晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:32:55
想要控制，甚至想逃跑
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:33:25
没关系，允许自己觉察到它
晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:33:51
无法面对自己是这个样子
晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:34:05
什么都做不好
晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:34:17
还是在控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:34:20
你想要改变自己？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:34:28
觉察到这个明显的想要改变
晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:34:42
哦
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:35:31

它离开了吗？

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:35:36

懵

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:36:26

当你释放的时候，那些引导实际上都很简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:37:01

比如我问你"它是想要控制还是想要认同"

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:37:03

@风?老师，今天就到这儿吧，谢谢你了

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:37:13

问个问题，心智噪音可以不理他吗？

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:37:31

那它如果一直不离开 怎么办

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:37:43

可以不理它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:37:58

@原?你想试试吗？

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:37:58

好的，我自己再练习练习

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:38:07

想

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 17:38:08

谢谢您

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 17:38:32

[偷笑]

查看全文

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 17:38:49

@风?老师，我对释放法可以说完全不了解，如果您现在还有时间，可以带着我走一遍吗？

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-21 17:38:51

老师我释放完恐惧或愤怒后总是有想哭又哭不出来的感觉

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-21 17:38:57

@晨曦?看到自己的抗拒，可能会更容易一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:39:23

可以

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:39:31

我先帮"原"引导一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:39:37

接下来就帮你，可以吗

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:39:38

谢谢

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 17:39:50

好的，太感谢了??@风?

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-21 17:40:10

@晨曦?你和风老师给我们做了很好的示范，也谢谢你[玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:40:21

专注在你的问题上，你现在有什么感觉？

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:40:48

胸闷 痛苦 想改变现状

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:41:16

能够注意到这个想要改变吗？

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:41:32

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:41:53

嗯，允许自己觉察到它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:42:00

它离开了吗？

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:42:14

离开一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:42:37

还能觉察到剩下的想要改变吗？

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:42:44

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:43:20

它离开了吗？

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:43:35

还没

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:43:50

突然脑袋里闪过一些画面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:43:55

你想要让它快点离开吗？

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:44:00

让我十分抗拒的

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:44:03

想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:44:20

能够觉察到这个想要控制吗？

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:44:29

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:45:03

它离开了吗？

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:45:15

还没

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:45:49

你在试图努力让它离开吗？

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:46:31
没有 我在观察它 感觉有好了一点 但还剩下一些
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:47:02
嗯，你想要看清楚它吗？
原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:47:34
是的 我想知道我是怎么想的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:47:39
能不能觉察到这个想要控制？
原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:47:50
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:47:59
它离开了吗？
原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:48:07
嗯嗯
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:48:24
你的感受有变得更清晰吗？
原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:49:20
没有 现在说不出具体的感受 只是感觉上好了很多
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:50:21
嗯，看着你现在的感受，它是想要控制还是想要认同？
原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:51:34
现在有一种平静感 没什么突出的想法
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:52:27
现在的感受是平静
原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:52:50
是
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:52:54
是那种让你感到很愉悦的平静，还是带有一种不满足的平静？
原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:54:07
感觉较好的平静 感觉头脑安静下来的那种
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:54:54
嗯，现在你想要维持这种好的感觉，还是想要改变？
原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:55:15
维持
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:55:41
能够觉察到这个想要控制吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:55:44
你想要维持它
原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:56:04
可以
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:56:13
嗯，它离开了吗？
原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:57:03

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:57:16

你的感受有变得更愉悦吗？

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:57:32

有的

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:57:35

现在好多了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:57:48

你想要更愉悦，还是想要维持现在的愉悦？

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:58:08

更愉悦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:58:27

能够觉察到这个想要改变吗？

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:58:39

可以

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:58:41

持续这个流程

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 17:58:47

好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:58:49

你的感受会不断飚高

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:58:58

一直释放下去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:59:17

你还在吗？

查看全文

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 17:59:25

在的，老师

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:59:49

嗯，你现在有什么感觉？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 17:59:57

或者专注在你想要改善的问题上

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:00:00

我是每天早上起来总感觉到胸闷，一种无所适从的不安感袭击着我

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:00:00

看看你现在有什么感觉

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:00:27

胸闷，焦虑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:00:32

现在是什么感觉呢？

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:00:46

有一点点胸闷

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:00:57

你想要改变它吗？

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:01:08

特别想要改变它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:01:17

能够觉察到这个想要改变吗？

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:01:19

想要它彻底消失

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:01:31

嗯，只是允许自己觉察到这个想要改变

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:01:31

能够觉察到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:01:43

它离开了吗？

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:01:58

没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:02:39

你想要让它离开吗？

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:03:02

想让它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:03:15

嗯，只是觉察到这个想要

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:03:34

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:03:35

它离开了吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:03:44

这个想要改变离开了吗？

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:04:33

没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:05:15

嗯，你在试图努力控制它吗？

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:05:29

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:05:34

你在用力吗？

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:05:45

有点用力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:05:49

能够注意到这个"用力"吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:05:55

只是轻柔地注意到它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:06:02

这是想要控制

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:06:09
是的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:06:23
嗯，轻柔一点，允许它被觉察到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:06:59
它离开了吗？
唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:07:16
离开了一点，没有那么强烈了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:07:30
你能注意到你剩下的想要改变吗？
唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:07:45
是的，注意到了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:07:57
嗯，允许它浮现出来
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:08:05
它离开了吗？
唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:08:54
没完全离开，还有点抓取的感觉，希望能控制它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:09:32
嗯，能觉察到这个想要控制吗？
唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:09:54
能够觉察
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:10:09
嗯，允许它浮现出来
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:10:17
它离开了吗？
唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:11:43
没有
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:12:15
你在试图用力去做什么吗？
唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:12:56
控制胸闷，不想让它变得更难受
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:13:15
嗯，能够觉察到你在用力吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:13:36
不用管别的，只是觉察到这个"想要控制"
唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:14:02
嗯
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:14:20
这个想要控制离开了吗？
唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:14:49
嗯，离开了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:15:07

你的感受有变得更轻松愉悦吗？

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:15:23

变得轻松了，但没有愉悦

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-21 18:15:42

@唯~?哈哈??有意思

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:15:46

嗯，你现在的感受是什么？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:15:54

想要控制还是想要认同？

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-21 18:16:00

我有时侯也这么觉得

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:16:11

想要控制

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:16:23

想要维持现在这样的状态

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:16:31

嗯，允许自己觉察到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:16:43

它离开了吗？

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:17:12

说不出来，好像没有太多的想法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:17:34

嗯，所以现在的感受是模糊不清的吗？

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:17:39

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:17:59

你想要改变这个模糊不清的感受吗？

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:18:10

想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:18:20

觉察到这个想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:18:25

它离开了吗？

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:19:04

嗯，很轻松

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:19:27

现在的感受变得清晰了吗？

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:19:42

清晰了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:19:53

它是想要控制还是想要认同？

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:20:10

认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:20:19
它离开了吗？
唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:21:02
离开了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:21:07
现在你有学会如何释放吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:21:09

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 18:21:27
赞美，精彩[强][玫瑰][玫瑰][玫瑰]
唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:21:28
嗯，重复持续的问下去
唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:21:44
让感受持续释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:21:53
每一次释放，感受变得更轻松愉悦
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:21:58
有体验到这一点吗？
文兰(wxid_8h2wm9sesflc21) 2020-10-21 18:22:15
好棒[玫瑰][玫瑰][玫瑰][强]
唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:22:23
是的，好像抓取感少了很多
唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:23:29
@风?非常感谢??每天都可以自己这样自问自答吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:23:50
你可以这样去操作流程
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:23:58
你可能刚开始不是很熟悉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:24:12
所以一点点让自己体验到释放的感觉
a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-21 18:24:16
@风?关于认同，要释放想要被认同，那么自己对自己的认同，也就是自爱是可以的吗？释放想要被认同，是想要外界和想要自己的认同都要释放掉吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:24:49
想要认同是一种基本倾向
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:25:06
"想要"是一种匮乏感
唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-21 18:25:16
@风?谢谢，感恩??
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:25:18
ego sense
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:25:25
你不是无限完整的，所以想要

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-21 18:25:34

到底什么是“想要”？

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-21 18:25:48

想要外界认同不一定能得到，但是我想要自己的认同，好像马上就能给

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 18:25:54

为啥自己做感觉没你引导效果好？因为对自己觉察不够精细吗？还有能不能放开，有时候要问好久

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 18:26:48

只管去体验情绪感受就好。

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-21 18:26:50

@风?所以在还没有完全自由之前，自己给自己的认同是可以的是吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:27:12

当然也没问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:27:19

但是释放会带来更好的体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:27:29

比起你覆盖一层"认同"在上面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:27:40

其实你释放掉"想要认同"的感觉会更棒

文兰(wxid_8h2wm9sesflc21) 2020-10-21 18:28:15

@风?闭关释放是怎样的流程？是针对每个升起的念头背后的欲望吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:28:29

只是不停做而已

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:28:33

持续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:29:19

你只是不熟练六步骤的运用而已

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:29:33

我的引导没有任何独特的东西，就是六步骤

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-21 18:29:42

做释放时总会溜号。有时会想到其他事情上去怎么办？@风

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 18:30:10

风开始学习释放法时也摸索了很久吗 还是一开始效果就很明显?

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 18:30:10

哦，看六步骤哪个堵上了就释放哪个

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 18:31:17

@Yan?最好有一种与自己对话的感觉，然后问句就作为背景提示音，整个意识都集中在情绪感受上，慢慢的就开始发生变化，然后烟消云散

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:31:22

我是把跑进来的其他事/念头也一并释放了

查看全文

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 18:31:39

这样啊，谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:31:50

我一开始没有接触到原始流程

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:32:04

那些分散我注意力的念头，正好被我逮个正着[奸笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:32:06

我用的是拉里和海尔的书

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:32:11

摸索了很久

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 18:32:23

其实基础释放就那三个问句而已

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:32:24

后来出国后把莱斯特音频听完了

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-21 18:32:36

@风?我在晚上睡前的时候释放，然后睡着了恐惧浮现了，每次出现了先是一整慌乱，没醒，但是知道恐惧来了，慢慢会适应，下次还会出现，但是我感觉自己没有好好觉知到，释放掉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:32:42

然后看了 92 年释放法视频

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 18:32:44

等释放的有感觉了就能继续深入下一步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:32:48

才学会原始流程

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-21 18:33:02

请问一下目标释放是先定小目标练习，循序渐进，还是说一步到位定个大目标释放？因为莱斯特鼓励我们想大的。但是想大的我又找不到拥有的感觉。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 18:33:13

小目标

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:33:19

我感觉也是

查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 18:33:31

太大了你做不到的

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-21 18:33:35

谢谢

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:33:36

好像也不用辨别了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 18:33:47

信心要一步一步建立的

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-21 18:33:57

嗯嗯

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:33:59

哪怕辨别错了也没关系，毕竟三种都有

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 18:34:38

辨别啥

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:35:05

辨别是控制还是认同，或者生存

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 18:35:09

我不知道你们是怎么释放的

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 18:35:11

@风?想问你现在的状态怎么样 生活上有什么变化呢 想做的事都很有动力去完成吗

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 18:35:16

那个后期在辨别吧

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 18:35:30

开始还是先找释放的感受，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:35:43

是的，我有时候不辨别了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:35:53

经常忘记辨别??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:36:13

生活上指什么呢？

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-21 18:37:01

"智慧的指引" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:37:21

我以前学过很多东西

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-21 18:37:32

@o?那就是出来啥释放啥，会不会越走越远？

原始释放法学习群 2020-10-21 18:37:45

"智慧的指引" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:37:49

佛教、道教、神学，吠檀多不二论

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 18:38:10

那是因为还没找到路

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:38:11

经历过内观禅修

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 18:38:12

@风?释放到感觉没什么释放了，如何持续的释放？

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 18:38:16

[强]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:38:34

不会，因为每当你释放一分，就会瓦解一分

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:38:36

其实进来的任何念头都是需要释放的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:38:47

阅读了很多巴利三藏经典

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 18:38:52

都没用？最好遇上释放法了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:39:14

都有用，但我感受到释放法的效果之后，就只用释放法了

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 18:39:26

太厉害????灵性百家[偷笑]

查看全文

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-21 18:39:38

@风？风，你现在能做到随时随地释放了么[疑问]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 18:40:07

效果才是王道

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:40:15

帕奥系内观讲究先修禅定，刹那定、初禅、二禅都经历了

阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-10-21 18:40:26

心想事成的秘密是不是通过释放都可以轻而易举？？@风

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 18:40:36

恐惧也是控制的一种吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:40:49

奢摩他的效果很棒，但是仅限于当你处于定中的时候

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-21 18:40:54

我感受到强烈的生存恐惧

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-21 18:40:54

@智慧的指引?对的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:41:00

这很简单，你也可以做到

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:41:04

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-21 18:41:12

就是随时地自然地释放当下的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:41:34

嗯，这是六步骤的第四步

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 18:41:38

离生活太远的就虚幻的

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 18:41:43

即使是真理

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:41:50

持续不断地释放你的想要控制和认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:42:08

六步骤中没有"停止"

阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-10-21 18:42:17

当下好多人在教导《密秘》落地[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:42:17

因此，你让它像呼吸一样自然

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:42:22

make it a constant

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 18:42:26

一会问下，上午释放完下午一直有愉悦感，该怎么继续释放？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 18:42:28

@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:42:50

我今天在进阶群引导了一个人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:43:00

里面有告诉你在愉悦感中怎么继续释放

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-21 18:43:01

@风？释放时就有其他想法冒出来，我是再去找原来的感受释放，还是先把这个冒出来的感受是放掉？我怕这样越走越远[皱眉]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 18:43:12

@风?一会我看看，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:43:20

觉察一下你对现在愉悦的感受想要做什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:43:29

你想要维持这个愉悦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:43:40

还是想要改变它，使之变得更愉悦

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 18:43:55

一会试试，现在带孩子，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:44:11

当你释放了这个想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:44:38

你的感受就会 move up

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-21 18:44:40

@风?风老师，你离自由是不是几天之遥，照你说的快几天，慢几个月

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 18:44:44

[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:44:53

你会发现刚才的愉悦感只是相对的愉悦

原始释放法学习群 2020-10-21 18:44:57

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:45:02

前面还有更好的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:45:30

然后你不断释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:45:43

感觉会更好、更好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:45:53

所以不要止步于此

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:46:01
向着终极自由而去
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:46:36
两个星期！两个星期！
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:46:39
[表情]
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 18:46:43
给了我们信心感恩[强][强][强][强][强][玫瑰]
当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-21 18:46:47
有可能日常生活工作中也不断地释放吗
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:46:51
没有停止！没有停止！
朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-21 18:46:53
@风?您现在能够想显化啥就显化啥吗
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:46:55
[表情]
当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-21 18:48:51
显化什么的只是一个玩具而已
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-21 18:49:13
@风?谢谢
当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-21 18:49:42
假如要显化金钱财富什么的就还没做到第一步
朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-21 18:50:16
这牛逼吹的
查看全文
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 18:50:24
对
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:50:25
我不应该多说我现在的状态了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:50:32
不用关注我
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 18:50:38
理解
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:50:55
去透过我看我说的莱斯特的教导
朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-21 18:50:55
@风?为什么，是因为完全超越地球了吗
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 18:50:57
您给我们信心了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:51:05
去用那个方法
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:51:10
提升自己的体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-21 18:51:16

不断走得更高

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 18:51:22

@风?完了，我现在只想关注你

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 18:51:47

去体验吧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:51:47

我不在乎物质显化[奸笑]因为我想要自由

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-21 18:51:52

你这么问的动机，是出于想要控制还是想要认同?

查看全文

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-21 18:52:17

愉悦感怎么释放

查看全文

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-21 18:52:23

三大欲望都有

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:52:29

但是我能理解想要显化的朋友

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:53:01

我身边很多朋友就是没显化过，所以特别想看到哪怕是一次两次的显化

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-21 18:53:05

很难做到想要自由超过这个世界

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-21 18:53:29

我也只喜欢在欲望里，没法和你们这些神仙大咖们一样

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-21 18:53:32

我现在只想钱，因为我建房子还差 30 万。

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-21 18:53:34

今天带的这俩个流程真的很完美，值得反复看[憨笑]

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-21 18:53:46

对对对

查看全文

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-21 18:53:47

用释放法减轻了很多焦虑

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 18:53:55

群聊的聊天记录

??苏菲:@风?风老师，我刚才跟了跟，发觉我很害怕放掉控制以后失控 ??苏菲:担心 风:你能感受到吗？ ??苏菲:能 风:想要控制还是认同？... 查看全文

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-21 18:53:59

@小史?加油

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-21 18:54:08

加油??

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 18:54:25

@???那个群聊里有

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:56:38

没有停止！没有停止！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:56:43

[表情]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 18:57:24

看到你就元气满满[偷笑][强]@o?

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:57:39

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:57:44

终极自由！终极自由！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:57:51

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:59:02

@冰紫?今晚通宵释放[耶]耶耶耶

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 18:59:19

和一个群友组场

阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-10-21 18:59:37

先吃饱了再释放

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-21 18:59:53

怎么提升觉察力？有时候很木，然后就心智活跃，释放就没效果

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:00:00

说到吃饱

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 19:00:00

我努力一下，昨晚到 1:30，@o?

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-21 19:00:00

我有时候晚上睡觉都在释放[捂脸]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:00:17

对

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-21 19:00:19

半梦半醒之间问自己可以放下吗[捂脸]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:00:27

我昨晚做了四五个梦

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:00:39

早上睡到 11 点还起不来

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:00:50

第一次这么多梦、这么长

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-21 19:01:01

有人不做梦，我也每天做梦[捂脸]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:01:02

其实梦境就是潜意识在释放、在疗愈

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:02:00

我感觉到潜意识的画面也更清晰了

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-21 19:02:02

@小史?这段话也许能帮到你

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-21 19:02:06

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:02:16

我竟然还能记住梦了。以前记梦很困难

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-21 19:02:23

网上人说灵性修持可以不做梦，我接触这么久还是每天做梦

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:02:28

我今天竟然记住了四个梦

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-21 19:02:59

@雲飄過的聲音?这是什么书呀

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:04:09

越想要，越难得到

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-21 19:04:57

是的

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-21 19:05:13

@冰紫?[天啊]谢谢

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 19:05:52

[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:06:52

说到吃饱，我今天还没打卡

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:07:26

原始释放法学习群 2020-10-21 19:09:07

"雲飄過的聲音"撤回了一条消息

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-21 19:10:08

@当下如是?你可以去网上搜 莱斯特文辑

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-21 19:10:30

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-21 19:13:24

@雲飄過的聲音?感谢

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:15:56

三个月打卡第六天????? 打卡日记： 对我来说，吃饱穿暖、担心细菌入侵影响身体健康（例如排斥吃喝不卫生、垃圾、灰尘/雾霾、排斥脏乱环境等）也是几大需要解除的程序。我个人感觉，解决了“人必须吃饱穿暖”程序就解决了一大堆与之相关的生存固定程序，包括工作、人际关系、情感执着、购物等等，都可以不必要。 所以跟饥饿感、味觉相关、身体冷热痛痒、怕脏怕累怕病、等等感觉，我都可以每天去释放，只要出现就安排释放。我猜，当释放完这些或许就能练成金刚不坏之身、在任何极限环境下都能生存[旺柴][旺柴][旺柴] 今天有群友来问我昨天发的释放吃饭流程怎么做。分享一下聊天记录。

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-21 19:16:01

是翻译的问题吗？我感觉看不太懂

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:17:58

群聊的聊天记录

催眠师-xuxu：三个月打卡第五天??? 昨晚撞到头但不觉得疼，感觉自己越来越脱离程序[哇]兴奋?? 总结了一些我平常生活中可以每天进行固定释放的觉察，或许可以帮助更快的脱离生存程序，供参考： 例如，吃饭前肚子饿的空虚感，可以释放。 吃饭中，感觉到咸了淡了，冷了热了，软了硬了，这些都是我们不需要的固定程序，可以进行释放。 吃饭很急，总想着快点吃完/无法享受吃饭/想快点去干下一件事，也可以针对这个急躁进行释放。 查看全文

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 19:18:14

词汇理解的问题。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:18:33

催眠师-xuxu 的聊天记录

催眠师-xuxu：我注意到在吃饭前总是感到肚子饿、肚子空虚。这种感觉提醒我去吃东西 催眠师-xuxu：但是当我专心一件事的时候，不容易感到饿 催眠师-xuxu：所以饥饿感是控制我去吃饭、吃零食的因素 催眠师-xuxu：（空虚的时候会想要吃零食） 查看全文

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-21 19:18:43

@雲飄過的聲音?可以的，谢谢

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-21 19:19:04

我有，我也看过，只不过忘了[捂脸]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 19:19:45

我觉得想要自由超过这个世界是后期才需要考虑的事，初期还是解决现实的麻烦吧，这是强求不来的。

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-21 19:20:13

这是刚开始就要明确的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:20:52

这可以增加动力和能量

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 19:21:09

能明确就好了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 19:21:23

那期待你们早日觉醒哎，哈哈

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-21 19:21:31

有些事放不下了，想想我要的是自由，不是认可和控制这些玩意儿[捂脸]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 19:21:33

自由是什么？

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-21 19:21:58

就可以放下了

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-21 19:22:02

自由是没有执着

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 19:22:10

每个人心中的定义不同，你如果不把自由这个词汇具象化，其实这个词也就仅仅只是个词而已，毫无意义可言。

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-21 19:22:20

无拘无束，自由玩耍，没有限制

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:22:45

体验一把就知道了

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 19:22:47
根本激发不起内心的渴望
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:23:18
不想要自由的时候释放，和想要自由的时候释放，那种动能（energy）不一样的
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:23:31
能量充足的人，释放起来更容易
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 19:24:09
[表情]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:24:09
当然，最终都可以释放。只是会有困难和容易的区别
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 19:24:26
[表情]
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-21 19:24:30
@o?你是在实践释放法 还是催眠?
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:24:40
没有停止！没有停止！
RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-21 19:24:49
??
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:24:49
[表情]
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:31:59
遇到困难了，很崩溃[捂脸]
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:33:13
前天去洗牙后，操作人技术不到位，导致我现在一口牙每一颗都松动了，我才 27 岁不想牙齿掉光[捂脸]
？？临风听暮蝉 ？？(wxid_0146431464612) 2020-10-21 19:33:42
啊，听着就很崩溃。
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:34:01
如果是老天的安排，那我也认了，但是我不确定我会不会崩溃
张莹-社保-公积金-户口 18613201237(wxid_ibv7vqy9cao422) 2020-10-21 19:34:02
我上次也是洗牙以后松动，都没处说
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:34:20
当你自由了，还可以再长出来的
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:34:24
@张莹-社保-公积金-户口 18613201237?你松动后来会不会恢复
当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-21 19:34:50
释放吧，我觉得释放对身体有很好的效果
当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-21 19:35:33
我身体小疼小痒释放很有效
？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-21 19:35:43
@当下如是?我也是
当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-21 19:36:02
[耶]

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-21 19:36:34
基本上晚上释放第二天醒来就好了
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:36:36
真希望释放能修复好身体
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:36:49
今晚我一定要释放，这两天我愁死了
张莹-社保-公积金-户口 18613201237(wxid_ibv7vqy9cao422) 2020-10-21 19:37:10
@TGZ2 我没管它了，现在还好吧
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:37:15
27 岁啊我才，哎，白天的状态经常就是绝望
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:37:34
师兄，不担心啊
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:37:50
到了自由那个状态，真的可以长牙
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:37:54
我现在咬东西没有力气，这辈子最后悔的决定之一了@张莹-社保-公积金-户口18613201237?
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:38:13
看来我是把自己逼上绝路了
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:38:32
这事儿的发生，就是你投胎前给自己安排好的，促使你走向自由的
柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 19:38:32
这么容易自由
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:38:43
当时也只是陪女朋友去拔牙，也没认真考虑就做了洗牙，轻易做的决定
张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-21 19:38:54
@TGZ2?一起释放
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:38:55
还遇到个技术不过关的
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:39:10
总有些困难吧，哎
清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 19:39:25
这就是现实。
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:39:27
真是遇到个难以接受的困难
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:39:27
别忘了，你是无限可能
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:39:40
无限可能，就是长牙也可能
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:39:58
@o?不走到释放完全那一步是不可能的
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:40:08
背水一战了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:40:11
你可以走到那一步的
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:40:19
来吧！组场！释放！
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 19:40:24
@TGZ2?释放恐惧感想要安全稳妥感
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:40:34
我刚刚还在想，我牙齿要是掉光了，我都想隐居算了
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:40:41
今天我和@张芾?通宵释放
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:40:43
耶耶耶
清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 19:40:44
这些只是感受
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:40:45
[表情]
清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 19:41:02
波澜不惊，没有任何事能干扰到你
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:41:03
不想倒是也没事，哎
清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 19:41:04
[表情]
清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 19:41:14
接受现实吧
清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-21 19:41:21
然后释放感受。
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:41:24
就算牙齿掉光，吃辅食度日了，哎
？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 19:41:37
?@TGZ2?洁牙不会把牙搞松动啊！除非你的牙齿本来就根子不牢快要松了，洁牙只是一个触发而已，说明你有早衰，肾脏不是很好
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 19:41:43
@TGZ2?戴假牙
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 19:41:52
[捂脸]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:41:59
你们别吓他了
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:42:01
??
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:42:12
洗牙不会让牙齿松动[捂脸]
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:42:18
@???超声波振动，在我牙齿上停留时间很长

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:42:21
因为牙根很长
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:42:31
我都能感觉到力度
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:42:35
过几天再看看
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:42:40
把我往外扯
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:43:08
洗之前一口好牙，很坚固能开啤酒瓶的
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:43:27
现在，每颗都松掉了[捂脸][捂脸]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:43:41
是啊，没事，不担忧。释放就行了。这件事就是提醒你想要自由要多于想要这具身体
查看全文
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:43:42
我在矫正牙齿，牙齿也松动了，不过等位置调整好，会慢慢又长好，变稳固
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:43:47
你问医生没
？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 19:43:57
@TGZ2?超声波也没问题的，当今牙科医学不会范这种低级错误的如果洁牙因为操作问题会令牙齿松动的可能那早就会淘汰禁止了
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:43:58
她只顾着洗干净，没注意力度
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:44:02
问问医生，牙齿还是很重要的
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:44:16
我明天去另一个医院体检，问问
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:44:28

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:44:28

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:44:33
对，医生会拿小锤子敲一敲
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:44:39
我翻了一下午知乎
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:44:40
看看松动程度
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:44:59
百度查到的都是软文，宣传洗牙的好处
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:45:13
师兄，释放，这样才可以把属于你的力量拿回来

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 19:45:20

我经常洁牙，没问题的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:45:22

你有了力量，就不担心能不能长牙了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:45:26

洗牙贴吧里面，各种洗裂开松动的

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:45:34

别看这些，跟百度一样，看完觉得自己牙齿要掉完了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:45:43

我没你运气好了

查看全文

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:45:46

洗牙可以预防牙周炎

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:45:50

遇到个技术不过关的

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 19:45:50

那是本身牙齿就有问题了吧！或者肾虚

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 19:45:59

恰饭时间~功效强大的固齿粉反馈和问题的简单回答

事先声明：6 月 3 号丁丑日，又是天医三合日，那天做比较好，所以第二批牙粉 3 号开始炮制。炮制完陆续给大 查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 19:46:02

@TGZ2?你现在也做不了什么，只能先释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:46:06

是的，百度就是喜欢用各种恐慌信息催眠你

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:46:09

不可能每一颗都松吧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:46:12

不能用百度

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:46:15

你是没接触过，所以害怕这个东西，然后越想越害怕

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 19:46:19

肾气不足牙齿容易松动脱落

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:46:24

你明天去医院看看

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 19:46:25

用这个试试@TGZ2

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:46:29

肯定没事儿[捂脸]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:46:37

不是，百度都是鼓吹洗牙的好处

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:46:44

@柳某人?谢谢谢谢

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 19:47:00

希望有帮助

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:47:01

你需要先把你的力量拿回来。先去释放吧，释放完可能就不松了

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:47:01

疼吗

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:47:21

能开啤酒盖的一口牙齿，现在全在晃[捂脸]

查看全文

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 19:47:23

@TGZ2?我也是洗完牙，感觉牙缝变大了，后来再没洗过

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:47:35

牙结石被洗掉了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:47:36

会疼

查看全文

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 19:47:38

就算表面看似洁牙松动那也不是洗牙齿的事，是身体整体虚弱，肾气不足

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:47:41

就会有牙缝

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:47:55

知道了，肾有问题

查看全文

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:48:09

@TGZ2?明天去看看，应该没事儿，去牙科挂个号，这个不能大意，种牙可贵了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:48:29

就算掉了，也不打算种牙了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:48:36

不要吓他??

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:48:39

等着崩溃吧我[捂脸]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:48:46

不会的师兄

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:48:46

我还没娶媳妇

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 19:48:55

先试试那个@TGZ2

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:48:58

首先你要相信，牙齿真的可以再生

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-21 19:48:59

问题不大

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:49:05

我先抓紧时间把老婆娶了[捂脸]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:49:10

然后去做释放

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 19:49:17
@o?你前面那个分享挺好的
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:49:27
这个事儿的发生就是为了锻炼你
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:49:35
我会试试
查看全文
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:49:40
死马当活马医了
？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 19:49:42
没老婆，我以为你四十好几了？那不应该啊
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:49:43
[强][强][强]
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:49:46
也改变不了什么
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 19:49:46
@TGZ2?你咋释放成这样了？[呲牙]
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 19:49:47
@TGZ2?可能就是你的牙结石洗掉了，所以别担心
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:49:53
先把属于你的力量拿回来
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:49:57
[加油][加油]
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:50:03
哎，[捂脸][捂脸][捂脸]
查看全文
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 19:50:12
@TGZ2?莱斯特都要死了一身病通过释放都好了，你这个没问题
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:50:17
四十好几那我就生死看淡了
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:50:26
不要入幻
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:50:30
不要入幻
原始释放法学习群 2020-10-21 19:50:33
"小聪明"撤回了一条消息
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:50:36
我还想泡妞娶媳妇呢
？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 19:50:47
[偷笑]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:50:47
重要的事情说两遍
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:50:56

@小聪明?不要看牙医，只会越整越坏

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 19:51:05

你还想要世界[憨笑]

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:51:12

哈哈哈

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:51:13

吃饭那个分享吗？谢谢[社会社会]

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:51:22

就是为了逼我出幻的吧

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 19:51:32

@TGZ2?我根本不想结婚却被逼着相亲

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:51:36

我觉得是

查看全文

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 19:51:45

我咋刚才一边散步一边释放，一边放屁啊[呲牙]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 19:51:46

我们刚好相反[旺柴][旺柴]

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:51:47

[捂脸][捂脸][捂脸][捂脸]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:51:48

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:51:51

太逗了你们

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-21 19:51:57

我到现在都不敢动[旺柴]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:52:24

不要入幻[加油] 不要入幻[加油] 不要入幻[加油]重要的事情说三遍[加油]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:52:25

现在肉都咬不动

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:52:50

等牙齿掉光，妹子看不上我了[捂脸]

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 19:52:50

@TGZ2?是你过于担心，造成的自己吓自己

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 19:52:56

你可以吃全生素食

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 19:53:01

程序运行有时真气人

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:53:02

释放，释放

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:53:09
被动养生了这回
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 19:53:11
[表情]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:53:18
三维世界是幻象哈。然后你自由了肯定可以长牙
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:53:22
遇到困难才更能显示释放的魅力
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-21 19:53:22
好搞笑
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 19:53:26
你一样可以吃肉的
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:53:27

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:53:28
[捂脸][捂脸][捂脸][捂脸]
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:53:32
都是大神
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:53:34
不担心哈
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 19:53:35
不信试试[偷笑]
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:53:35
我，哎
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:53:54
自由只需要几个月
原始释放法学习群 2020-10-21 19:53:59
"冰紫" 撤回了一条消息
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:54:01
不要想得那么难
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:54:01
这个嘴巴适合装假牙
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 19:54:04
你是无限
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:54:13
师兄基础很好，应该很快的
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:54:20
面临崩溃边缘，很接近莱斯特当时的状态了吧
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:54:21
[偷笑][偷笑][偷笑]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:54:26
你离长牙不远了

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:54:31
不远了
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:54:34
相信自己[机智]
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:54:34
别怕
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:54:42
相信自己[机智]
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 19:54:44
今晚就修复好
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:54:47
怕的
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:54:54
今晚来组队吧[跳跳][跳跳]
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:54:56
现在比刚才好点了
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-21 19:55:11
刚洗完牙是这样的，牙没有力，要过几个星期甚至更长时间才好。
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 19:55:12
还是你注意力的问题，转移注意力
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 19:55:21
你明天看完医生肯定立马好了
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:55:38
掉就掉吧
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:55:38
你今晚释放完，就不松了[机智]
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:55:45
老天的安排
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:55:52
我拥有口说成真的力量[加油]
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 19:56:08
你是感觉真的会掉吗？
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:56:09
师兄相信自己，也相信我[耶]
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:56:21
必须释放 今晚释放两个小时
WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 19:56:23
请问一下。 我胸口有点堵难受，后背也难受。我释放控制的时候，就感觉关注点很被牵扯。 我还是应该继续释放控制就可以么？ 但我感觉做不到风老师引导别人那种说离开，就离开了的程度啊？好像控制牢固的还在那里！这是为啥呢？ 谢谢。
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:56:52
倒也不是，是门牙晃动的感觉跟小时候换牙晃动有点像
查看全文
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:57:05

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:57:17
然后我看到这条
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 19:57:22
我觉得多做，多体会风的引导，把自己代入。
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:57:38
这样来判断，岂不是没救了
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 19:57:49
@WQ??西得?你只要觉察，控制会自己离开
然(dancing-moon) 2020-10-21 19:58:10
我洗牙也掉了
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:58:11
师兄棒棒哒[跳跳]
查看全文
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 19:58:12
然后感觉风禅修出身的，对思维比我们更精细，这估计我们要锻炼[呲牙]
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 19:58:18
你这个情况就要觉察你想要让控制离开的这种想要控制的欲望
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:58:29
我的天
查看全文
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 19:58:37
@TGZ2?这是因为一颗门牙引起了你对整口牙的担心，放平心态，过几天再看看
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:58:46
师兄，我喝粥好几个月了
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:58:53
我觉得喝粥挺好的
然(dancing-moon) 2020-10-21 19:59:01
没事，以后戴假牙
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:59:05
流食对提升灵性有帮助
然(dancing-moon) 2020-10-21 19:59:05
[呲牙][呲牙]
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 19:59:08
@o?那是不是也瘦了很多
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:59:10
门牙说话舌头会顶到，一顶到就刺激我
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 19:59:11
@WQ??西得?我也有跟你同样的困惑，结论就是上面的
WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 19:59:15
@玛丽海?那就是我没太觉察到需要控制？
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:59:18

好像是

查看全文

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 19:59:29

@Yan?好的

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 19:59:30

健康的生活方式

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 19:59:33

我打算三个月喝粥了

然(dancing-moon) 2020-10-21 19:59:35

@TGZ2?没事现在科学发达呢，大不了假牙

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:59:47

喝粥真的好[耶]推荐

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 19:59:53

喝汤也好

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 20:00:00

比固体食物更好

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:00:17

@WQ??西得?你照这原始流程做，多做几遍，或者看风的引导自己慢慢来，没个问题都用几秒时间觉察再回答

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 20:00:41

我真不知道怎么面对我未来的对象??

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 20:01:03

我也感觉不到离开，但我不管，全部一股脑都释放

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:01:12

每个问题都要隔几秒再回答

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 20:01:28

@TGZ2?别吓自己

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:01:31

在这几秒你可能就释放了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 20:01:35

师兄，你能长牙，放心

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:01:42

或者觉察到了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 20:01:47

@Vera?这两天我真被吓坏了

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:01:48

@玛丽海?嗯，我今天上午也看了三位同学被引导的过程。感觉好像都是脑子里的想法。不确定是不是觉察。

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 20:01:53

@玛丽海? 光觉察感觉不到离开啊，就感觉自己一堆控制，把自己控制的死死的，每个念头，每句话都是，现在主要释放控制

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 20:02:17

就是，不要自己吓自己啊

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 20:02:26

恐惧都是我们自己的幻想

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:02:27

没有感觉也是一种控制

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 20:02:32

你是无限可能

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:02:45

释放背后的想要有感觉，这也是想要控制

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 20:02:47

算啦，不娶老婆了

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:02:57

@玛丽海?我是说我的感觉。

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 20:03:04

@TGZ2?陷入一个思维里了，要释放了大师兄

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 20:03:15

嗯

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 20:03:16

@TGZ2?不是有女友了吗，就不要担心了

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 20:03:21

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 20:03:28

吃个雪糕压压惊

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:03:37

@WQ??西得?你不确定自己释放释放，也没有特殊感觉或很清晰的感觉，对吧？

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 20:03:40

还吃雪糕[捂脸]

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:03:52

@玛丽海?是

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:04:13

那你想确定吗？想让感觉清晰吗？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 20:04:14

[表情]

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 20:04:14

@TGZ2?女友接个吻，咦?怎么外代送颗牙?

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 20:04:16

你要转换下心情

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 20:04:37

你们怎么都这么逗

查看全文

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:04:39

@玛丽海?感觉就是脑子思考了一个问题。 我当时觉得没想清晰。

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 20:04:42
????????
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 20:04:49
我现在真没法接吻
然(dancing-moon) 2020-10-21 20:04:58
哈哈哈
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 20:05:00
[捂脸][捂脸][捂脸][捂脸]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 20:05:08
??你们太唬人了
然(dancing-moon) 2020-10-21 20:05:09
怕牙掉了吗
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 20:05:11
难度太大了
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 20:05:13
怕
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 20:05:14
[呲牙]
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 20:05:15
我今晚的快乐都来自这个群聊天了
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 20:05:17
还会疼
WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:05:17
@玛丽海?然后就很诧异为啥不想清晰。
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 20:05:17
??????
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:05:24
对你觉得自己只是头脑释放的这件事你有什么感觉？
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 20:05:26
牙齿敏感
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 20:05:38
我觉得你可以去看看牙周
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 20:05:38
牙齿晃[捂脸]
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 20:05:41
@TGZ2?那你就去接吻试试
WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:05:44
失败
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 20:05:48
试试
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 20:05:51
师兄，一起来喝粥吧[机智]一起来释放吧
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 20:05:56

试了

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:05:58

@WQ??西得?想搞清楚？

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 20:06:11

吻了手

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:06:16

这也是想要控制

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 20:06:17

@TGZ2?不是没掉吗？

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:06:18

想释放成功

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 20:06:19

没事

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 20:06:25

舌吻就不行了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 20:06:28

[捂脸]

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:06:29

是

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:06:41

想控制释放进程？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 20:06:41

趁没掉，赶紧上街索吻？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 20:06:42

????

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:07:14

你能觉察这个想要控制吗？

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:07:15

嗯，想体验到释放

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:07:20

仅仅觉察

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 20:07:21

还是清心寡欲比较好

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 20:07:42

嗯，你想要自由，不想要这具身体

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 20:08:02

嗯，清心寡欲，就算牙掉了也要看淡

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:08:08

似乎可以，有种很强烈的东西在那里。

查看全文

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 20:08:18
对，趁没掉，赶紧试试有牙齿接吻的感觉
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 20:08:26
让它留在记忆中
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:08:55
能放它走嘛？
WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:09:50
不知道咋样放走。 感觉堵在那里。
查看全文
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:10:31
你想改变这个“堵”吗？
WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:10:45
我是不是又在控制了。想推它们出去。 是。想改变这个堵。
查看全文
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:11:26
觉察这个想要控制
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:11:35
想改变就是想要控制
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 20:11:56
嗯，我要提前步入老年生活了
查看全文
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 20:12:04
[捂脸]
查看全文
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-21 20:12:13
对不起，我刚才一边看一边笑[捂脸]对不起我不是故意的，可是，看这个聊天我是笑抽了
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 20:12:13
我早就步入了
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 20:12:43
@TGZ2?不会的，洗完牙过几天你就会越来越好的
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 20:13:06
[坏笑]如果谁想提前步入老年生活，可以找我[坏笑]我可以给你们洗洗脑
WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:13:07
我觉察一下啊
查看全文
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 20:13:16
今晚针对性的释放一把，既然老天给了这次机会
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-21 20:13:20
你是不是刚洗没多久？过几天估计是没事的
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 20:13:22
免费[耶]
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 20:13:26
@TGZ2?不过体现出来你很执着

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 20:13:46

@一米阳光?对娶老婆执着

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 20:13:46

@TGZ2?适合做研究

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 20:14:21

来吧！组场释放！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 20:14:30

[表情]

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:14:50

我觉察到在和这个堵较劲。

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:15:04

@WQ??西得?你不用做什么，也不用推这些欲望，它们自己就想离开，你看见了就离开了

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:15:46

@WQ??西得?对这个较劲你现在的感受是什么？

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:16:15

烦 不知所措

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:16:32

这感受是想要控制还是想要认同？

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:16:56

控制

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:17:24

你能深入感受这个想要控制吗？

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:17:56

能放它走吗？

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:18:28

我试一下@玛丽海

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:19:07

试一下来自想要控制还是想要认同？

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:19:18

试一下这个想法是来自什么？

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:20:08

我觉得刚才我觉察的是烦和排斥。 这个控制的感觉，好像在旁边，但是我好像不太注意的到它似的。

查看全文

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:20:41

控制，来自排斥

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:21:01

你能放它走吗？

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:21:57

放它走你不会有任何损失，你只会在释放后更愉快，更好

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-21 20:22:03

[强]

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:22:06

不确定。只是没那么紧缩了。

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:22:25

你想确定吗？

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:22:48

比刚才想。

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:23:23

这个想要是来自想要控制还是想要认同？

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:25:14

觉察一下

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:25:20

这个想要是指想要什么？

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:25:31

想要确定

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:25:59

想要确定自己释放释放了

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:26:05

是否

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:26:17

控制

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:26:40

能放它走吗？

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:28:24

不用担心，放轻松

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:28:44

觉察不清晰这种控制的感觉

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:29:07

[流泪]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:29:09

你想感觉清晰吗？

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:29:17

想

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:29:30

觉察这个想要

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-21 20:29:32

太好笑了吧也[旺柴]

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:29:45

想感觉清晰也是想要控制

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:30:17

觉察到了吗？它走了吗？

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:31:31

这个好像能觉察到一些 但不确定走没走

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:31:46

你想确定吗？

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:33:11

看看这个想要确定，这就是想要控制

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:33:30

你想控制这个释放过程吗？

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:33:39

嗯，想

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:34:01

看看这个想要控制，能放它走吗？

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:34:45

不要想太多

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:36:35

我有点着急的感觉。

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:36:52

紧张

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:36:54

你想加快释放进度吗？

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:37:29

你想控制释放过程吗？

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:37:38

想，我想觉察到控制的感觉。

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:37:39

看看这个想要控制

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:37:57

这也是想要控制

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:38:03

是

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:38:08

看看这个想要察觉

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:38:16

想要搞清楚

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:38:50

这个感受来自想要控制还是想要认同？

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:39:24

认同

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:39:39

觉察这个想要认同

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:40:06

能放它走吗？

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:40:48

你只是释放了想要，想要=匮乏，你没有任何损失

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:42:15

释放只会让你越来越自由，愉悦

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:43:16

嗯。 我按您的指引，再走一遍吧。我似乎感觉到一些。但我自己没透。

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:44:15

不要急

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:44:44

嗯嗯嗯。谢谢[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:44:53

你的抗拒和控制会在释放的某一瞬间被打开，你就体验到释放了

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:45:03

这个方法就是要练习，要体验

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 20:45:18

引导别人释放不用过多解释吧。

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:45:25

不实践就没用

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:45:29

现在没有引导了

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:45:53

刚刚在引导的时候我多说了一两句是想鼓励他

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:46:10

嗯。好的，我多练习。

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:46:29

这位弟兄应该很少操作释放法或者是新学习的

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:46:55

[囧] 看出来了

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 20:47:21

@WQ??西得?你是不是体会不到想要控制的感觉

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:47:27

@WQ??西得?那你可以按流程先从释放感觉开始

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:47:50

@???是[汗]

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 20:48:55

@WQ??西得?那建议你释放情绪试试，就是感觉到什么就释放什么先

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:49:04

@玛丽海?好

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:50:12

@???情绪倒是可以感觉到。就是好像走掉那一步出不来。

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:51:01

感觉是自己攥着。[抓狂]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 20:51:38

你加入了自己的想要控制，想要鼓励他[呲牙]

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:52:35

@Nothing[太阳]?确实，在引导时我也应该释放想要控制和想要认同，这样的引导才会更有效

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:53:25

@WQ??西得?攥着也没事，你只是以为攥着就会安全

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:53:35

你们都好棒啊！ 我可想不到这些。

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 20:53:46

@WQ??西得?初学的是走的没那么快的，觉察到就行，走不走不用管

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:54:00

等你因为这些欲望痛苦到一定程度，你就会放下

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:54:10

你就会看到这些想要一文不值

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-21 20:54:51

??

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:54:59

放下这些想要你没有任何损失，你只是扔了垃圾

味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-21 20:55:33

不要评判

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:55:56

@???我多练习。昨晚还稍微觉察到一点。弄的半夜睡不着。 今天又紧张了。 @玛丽海?确实是垃圾，应该扔。

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-21 20:56:59

不过要觉察到想要扔掉这个欲望的欲望哦

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:57:13

好吧，不是垃圾，它们连垃圾都不是，只是幻觉，根本不存在[旺柴][旺柴]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 20:57:17

好吧，不是垃圾，它们连垃圾都不是，只是幻觉，根本不存在[旺柴][旺柴]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 20:57:19

新手先练习释放情绪，熟练了释放欲望。

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 20:57:48

赞同

查看全文

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:57:59

感觉是不断反转的剧情一样，烧脑[流汗]

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-21 20:58:49

群聊的聊天记录

风：你想要让它发生得更顺畅吗？ 戎：是 风：这是不是想要控制？ 戎：是 查看全文

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 20:59:07

@WQ??西得?我们好多都是学了五年以上的，别急，慢慢练习，跟学骑自行车一样

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:59:24

谢谢各位

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 20:59:34

五年啊！[捂脸]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 20:59:43

不客气

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 21:00:00

开始游戏心态，越放松效果越好

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:00:08

三个月[捂脸]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:00:09

[表情]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:00:22

我想三个月解脱

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:00:39

三个月！三个月！

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 21:00:41

挺你[强]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:00:43

[表情]

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 21:01:02

我之前接触过另外一种释放方式。也是有体会情绪。 但后面不一样。

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 21:01:21

接触释放法几个月，然后按照老方法释放了几个月没效果就退了，现在也是重新学习

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:01:23

过去的已经发生了，过去后悔的事情是由过去的信念造成的，我不管它了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 21:01:35

是自由，自由这个词比较好

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:01:55

嗯，想要自由

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 21:01:57

好的

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:02:10

今早我背诵了 6 步骤

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 21:02:28

@WQ??西得?原始流程不要任何添加和改动

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:02:36

明天继续，以后要烂熟于心

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 21:02:41

有空看看 the way

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 21:02:59

有助于你理解释放法的精髓

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 21:03:05

嗯。好的。

查看全文

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-21 21:03:08

今天打印了原始方法

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 21:03:09

想要解脱，好像被别人绑住一样[呲牙]

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-21 21:03:30

背熟[奋斗]

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 21:03:36

被自己绑住了啊

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:03:52

下次洗牙之前，把六步骤放身边[机智]随时随地释放

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 21:03:59

现在还是先用“波澜不惊”

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 21:04:31

在哪打印？

查看全文

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 21:04:31

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 21:05:10

自由容易被误解，很多人也不想自由[旺柴][旺柴]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:05:52

洗牙过程很疼，我去尝试了释放疼痛感，效果有但不明显

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 21:06:15

原始释放资料有了吗？

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:06:22

那种当下的疼痛感，我告诉自己下一秒就会成为过去

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-21 21:06:40

公众号就有原始资料

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 21:06:47

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:06:51

可能持续练习，拔牙都不疼

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 21:07:08

就是这个流程吧@玛丽海

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:07:08

原始释放法教材.docx

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 21:07:31

这个打印好。

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 21:07:41

@WQ??西得?公众号有，最好通读一遍

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 21:08:10

哦。[OK]

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:08:12

倒是提醒我了，我现在在公司 现在就打印一份，晚上用

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 21:08:42

你能感受那个疼吗？

查看全文

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:08:46

@TGZ2?忍着牙痛，还在加班 呢

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 21:09:08

现在就是晚上了啊[捂脸]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:09:38

疼，那机器声音前天晚上耳朵边响了一晚

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:09:57

能立刻回忆得到的

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:10:40

@WQ??西得?10 点之后才算晚[吃瓜]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-21 21:11:04

洗牙肯定跟操作医生都手法有关系的

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 21:11:17

大家慢慢分享。我先补觉去了。再次感谢！[爱心][玫瑰][爱心]

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 21:11:51

哦，感觉那是夜了。[强]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:11:57

我刚刚喝了两碗粥[旺柴]

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:12:05

拔牙会不疼吗

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:12:15

我这周还有两颗要拔

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 21:12:31

@TGZ2?有时只是感受下潜下去

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:12:33

@TGZ2?你的洗牙分享，快把我笑死了。

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:12:55

到时试试

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:12:55

遇到个菜鸟，倒霉

查看全文

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:13:00

现在我的牙缝也还在，还记得当时洗完牙绝望了一天

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:13:14

拔牙是后面疼

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:13:25

@一米阳光?完了完了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 21:13:28

@TGZ2?我头疼就是用这个办法[呲牙]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:13:37

和今天释放，有关系吗，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:13:44

以前笑点特别高。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:13:51

现在笑点特别低，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:14:14

这个怎么说？

查看全文

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:14:31

记得特别清楚，一个冬天，后来看完牙下午也没去上班

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:14:59

我的洗牙经历，人格已经到了崩溃边缘

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 21:15:04

群主不让分享别的，不能多说[憨笑]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:15:15

[旺柴]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:15:18

@TGZ2?你这么搞笑

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:15:34

笑了我半个小时

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:15:55

@一米阳光?女生嘛更严重，因为爱美做出很多冲动行为

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 21:16:04

哈哈哈哈

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:16:20

？割腕？

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:16:36

这牙洗的值了

查看全文

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:16:42

不是啊，就是常规的牙齿清洁，估计我也是遇到了不合格的牙医

WQ？？西得(wxid_71qn1jbzmaa032) 2020-10-21 21:16:46

微信红包

我给你发了一个红包，赶紧去拆!

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:17:03

[表情]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:17:03

@o?冲动洗牙，冲动整牙，冲动整容

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 21:17:16

谢谢大红包[抱拳]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:17:27

你今天也冲动啊

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:17:36

那你属于哪种，陪女友顺便洗牙?

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 21:17:41

你咋释放成冲动了？

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:17:52

??

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:18:04

我也好奇

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 21:18:04

null

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:18:08

我也是冲动了

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:18:14

魔鬼行为

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:18:27

我拔了四颗智齿

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:18:35

我是那种买衣服都要选半天的

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:18:35

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:18:36

@TGZ2?你这叫跟你的牙较上劲了

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:18:45
两颗四号牙
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:18:52
这周末还要再拔两颗
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:19:00
前天突然就做了这决定，哎
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:19:01
我要试下拔牙释放法
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:19:04
你的牙齿今晚应该都很难过，赶快放过它们
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:19:15
放过它们
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:19:17
@一米阳光?我牙齿挺好的，被我伤害了
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:19:22
给他们做释放
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-21 21:19:32
没事的呐
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:19:32
每一颗都做??
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-21 21:19:42
自己吓自己的
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:19:46
没有。你的人牙齿是来帮你走向自由的
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:19:55
吓吓他
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:20:02
他已经走不出来了
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:20:03
??
RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-21 21:20:05
[偷笑]是呀
查看全文
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:20:08
今晚要释放愉悦
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-21 21:20:15
我刚才也是被你分享的洗牙经历给笑死了
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 21:20:16
这个群真自由[偷笑]
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:20:19
总比生场大病好的多
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:20:21
只能医生告诉他没事儿，他才会相信
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:20:26

只能这样安慰了

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:20:27

@TGZ2?让你的牙齿今晚开心一下

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:20:28

??????

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 21:20:34

哈哈哈哈我也快笑死了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:20:41

@Lin c l???是不是特搞笑。

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:20:43

让你的牙齿在你嘴巴里再开心一晚

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:20:45

怎么开心[奸笑]

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-21 21:20:50

释放快笑死的冲动

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-21 21:20:53

然后群友们的聊天也超好笑

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:20:53

多一晚是一晚

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-21 21:21:00

@时代万物互联?是的

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:21:01

每一颗牙都在骂我 sb

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:21:05

[捂脸]

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:21:08

别老想它们快掉了，它们不会跟你分离的

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-21 21:21:15

差点笑断气了

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:21:15

它们

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:21:18

没有。你的人牙齿是来帮你走向自由的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:21:20

我笑了半小时，

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:21:24

掉倒是没有想了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:21:33

之前一想就怕

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:21:33

他们是专程来帮你的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:21:35

[机智]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:21:50
体验这个脱胎换骨的过程
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:21:58
帮你升级释放
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:21:59
脱胎换牙
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:22:00
@TGZ2?它们是来帮你看淡一切的
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:22:07
[坏笑]
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-21 21:22:10
@TGZ2?你怕的事情百度搜索越搜越吓人
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:22:12
不让你在平缓中释放
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:22:13
@o?[呲牙]
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:22:19
我不知道多久没笑过了。
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-21 21:22:24
你越看资料越恐怖
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:22:26
谢谢你的牙
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:22:28
你看，这种情况跟他说再多释放法都没用
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:22:36
还是先帮他转念比较好
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:22:54
棒棒哒
查看全文
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:22:58
他们是来帮我提前步入老年生活的，清心寡欲，只能吃小孩的辅食、喝粥，以后吃肉都不行
RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-21 21:22:58

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:23:02
任何方法，只要好用，都可以一起上
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:23:06
你看今晚这么多人感谢你的牙给我们带来欢乐，你更应该对他们有信心
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:23:24
@一米阳光?哈哈哈，这个想法我快乐了
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:23:31
，
查看全文

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 21:23:40
有时候释放感觉像在唱歌一样，抑扬顿挫，大家有木有
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:23:49
生活方式要大调整了
RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-21 21:23:49
看看莱斯特的教导??
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:24:01
@TGZ2?每人大笑半小时，你算算得多久
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:24:13
所以你更要感谢你的牙
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:24:16
其实你一开始在害怕自己的生活方式和别人不一样
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-21 21:24:17

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:24:25
如果全世界的人都在过老年生活
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:24:31
[呲牙][呲牙][呲牙][呲牙]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:24:37
你也就没有恐惧了、不觉得自己是一个人了
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:24:41
还是你看得开
查看全文
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-21 21:24:52
[捂脸]@o
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:24:52
老年生活怎么了，
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:24:53
是想要认同
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:24:58
因为我就在过老年生活
？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 21:25:00
我先以为他四十岁老男人肾虚了
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:25:01
你想要控制吗
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:25:04
而且我觉得挺好
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:25:06
吃辅食倒也没事，更健康
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:25:07
@o?继续开导
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:25:08
[偷笑]

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:25:24
看你今天能不能把大师兄从没牙的恐惧中带出来
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:25:34
[撇嘴]27
查看全文
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:25:36
我刚刚又喝了两碗粥
？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 21:25:36
没成想媳妇都还没有
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:25:37
@TGZ2?谁说没牙就是老年生活了，没牙的青年小伙
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:25:41
@TGZ2?以后自由了，什么都不用吃了
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:25:49
或者让大师兄彻底接受坦然提前老年生活提前
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:25:57
推荐给你，十月稻香牌子的八宝米，还挺好喝的
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:26:04
我喝了好多个月也没腻
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:26:10
趁双十一囤一波
战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-21 21:26:10
去安颗象牙
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:26:16
[奸笑][奸笑][奸笑]
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:26:20
@???就是和女友去看牙才洗的牙，所以女友理解他
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:26:24
你们这样什么时候可以进去进阶群
？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 21:26:25
没牙还有种可能是返老还童回到婴儿期
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:26:27
我有点要接受老年生活方式了，你们看我工具磨碎的也买了
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:26:28
我要笑晕过去了
查看全文
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:26:40
女友不理解[捂脸]
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:26:46

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:26:54
一个月就自由了，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:27:00

快点释放吧

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:27:00

@TGZ2?她至少会安慰你啊

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:27:06

说我太在意了，牙掉光她就高兴了

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 21:27:08

@TGZ2?进阶群怎么进，我五年以上老鸟可以进不?

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-21 21:27:10

@时代万物互联?怎么才能一个月自由

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:27:33

哈哈哈，师兄棒棒哒[奸笑][强][强]

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:27:33

@战略?持续释放。

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 21:27:42

@时代万物互联?怎么进进阶群

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:27:52

莱斯特说不要以年做单位

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:27:56

@TGZ2?还是你女友想的透，都这样安慰你了，你还担心啥

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:28:05

还担心啥

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:28:05

以天做单位。

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:28:12

要啥自行车儿

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:28:18

@???和这个群一样，

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 21:28:29

@TGZ2?牙掉光直接无耻下流

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:28:39

昨天还闹分手呢[捂脸]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:28:44

悲剧不

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 21:28:44

无齿下流

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:28:50

还是你肾不行，

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:28:52

[表情]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:28:58

不能怪洗牙的。

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:29:00

@TGZ2?因为你的牙吗

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:29:15

要感谢洗牙的，让你发现你肾不行，

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:29:16

说我矫情

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:29:19

方向歪掉[偷笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:29:27

哈哈哈哈

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 21:29:29

@时代万物互联?我要进进阶群，二维码呢

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:29:31

你妹哦 我还是行的

查看全文

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:29:32

@TGZ2?你是太敏感

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 21:29:41

哈哈哈哈哈

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:29:43

[捂脸]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:29:52

@???满员，

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:29:56

看淡了，面对现实了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:30:03

@TGZ2?行，为什么女朋友要分手，

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 21:30:14

才离开几秒钟 95 条信息[捂脸]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:30:23

一般你行，不是女朋友离不开的吗，

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-21 21:30:25

[捂脸]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:30:37

不要开车

查看全文

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:30:39

@Nothing[太阳]?那你得笑一会了

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-21 21:30:52

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:31:04

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:31:11

说正事呢，严肃点

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:31:13
这是去幼儿园的车吗
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:31:19
[表情]
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:31:25
今天几个群都开车
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:31:40
允许群，直接放黄片，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:31:42
我去，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:31:44
受不了，
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:31:45
说到底还是因为你的牙，你女友不在乎，你一个劲的担心，导致了她觉得你矫情
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:32:32
因为你女朋友昨天跟你闹分手，你更恐惧了
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:32:35
担心失去
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:32:39
差不多就是这个过程，后面吵了一架 我倒是恢复得快，觉察得到情绪，她可不行
查看全文
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:33:13
我就坦白说吧，我担心牙没了找不到老婆
查看全文
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:33:42
那就赶紧跟她结婚，趁牙还在
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:33:45
[机智]
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:33:49
@TGZ2?你女友都这样了，对你不离不弃，你还担心啥，她都不担心你掉牙，你担心啥
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:33:51

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:33:59
别说牙了，行吗，
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:34:00
一个人也可以过，释放掉，相信自己
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:34:04
我想睡觉，
一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:34:21
今晚他的牙是释放的主题
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:34:39
对啊。他可能被激发出了深层恐惧吧——深层恐惧=没老婆？

查看全文

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:34:57

@o?厉害了，开始深层挖掘了

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:35:05

不愧是进阶选手

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:35:06

为什么没老婆会恐惧？担心邻居和亲戚说三道四吗

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:35:08

我自己也挖掘挖掘

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:35:09

继续继续

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:35:10

他倒是释放了，我会失眠的，

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:35:29

没准你做梦都会笑出声的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:35:54

@o?恐惧只有作为一句身体，死亡的恐惧，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:36:03

担心被自己的哥们兄弟笑话？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:36:15

抬不起头来？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:36:23

换我，我就搬去山里住

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:36:34

[呲牙]省的跟他们打交道了

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-21 21:36:57

@TGZ2?你想想现在有多少人戴着满口假牙，只是他们不摘下来，你不知道罢了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:37:19

应该是渴望被认同，谈恋爱多年也有关系，习惯两个人过了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:37:39

今天下午我就想过的，那时候比较绝望了

查看全文

Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:37:46

这挖掘的一层比一层难顶，每一层都要释放好久??????

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:37:47

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:37:57

够了。不行一会我退群了，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:38:08

一个人去山里住，我不得开心死啊。终于脱离这些烦人的关系了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:38:11

受不了，笑死。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:38:13

[呲牙][呲牙][呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:38:26

关系对我来说是束缚

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:38:52

我以后不打算要小孩的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:38:53

那你今晚就集中释放认同

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:39:16

释放认同，这个可能是你目前最需要解决的问题

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:39:57

好，我 90%想法感受都分类到控制里去了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:40:12

认同我释放的不够

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:40:31

对，你可以先释放认同，我感觉

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:44:55

不想认同这具身体了，很烦

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:44:55

[表情]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:44:55

刚刚又摸了摸我晃动的门牙，又来一阵绝望

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:44:55

你的牙齿正在引导你迈向自由

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:44:55

冲鸭！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:44:55

自由了你就有牙了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:44:55

还不花钱

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 21:44:55

别怕，不是癌症

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:44:55

免费长牙

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:44:55

只能冲了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:44:55

不好吗

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 21:44:55

得癌症了那不是直接吓死了

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 21:46:20

@o?@TGZ2?我一直想摆脱所有关系，家人，亲戚，朋友，客户，同学等等，还有和身体的关系

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-21 21:46:56
我一直很想得癌症
战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-21 21:47:10
我会高兴死的
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:47:20
[表情]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:47:26
佩服你的勇气
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:47:29
[表情]
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:47:38
[表情]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:47:46
加油释放
查看全文
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:47:57
都会成真的
宇宙的宠儿(wxid_nkloz0w4nxpg21) 2020-10-21 21:50:14
[呲牙]
宇宙的宠儿(wxid_nkloz0w4nxpg21) 2020-10-21 21:50:48
??带来的各种讨论
宇宙的宠儿(wxid_nkloz0w4nxpg21) 2020-10-21 21:51:08
我最近愤怒特别多[捂脸]
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:51:11
我要释放了，你们继续，
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:51:11
得癌症很痛苦的
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:51:19
我真的见过长牙的人
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:51:20
怕疼
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:51:33
所以我相信
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:51:40
牙齿真的可以再生
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 21:51:41
那时候或许就能放下身体了
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:51:46
还好你们没在进阶群，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:52:06
进阶群，没有闲聊的，都是释放，
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:52:20
拉我

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:52:25
你们根本没想释放，都是在找认同，
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:52:26
进阶群
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:52:36
满员了，
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:52:37
[坏笑]
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 21:52:47
@时代万物互联?我释放后喜悦感不明显咋回事
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 21:52:56
滞后
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:53:05
@感恩一切?持续释放，
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:53:07
急啥？不差这几个小时
查看全文
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:53:11
??????我还是小白，还有很长的路要走
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:53:14
释放想控制，
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 21:53:14
嗯嗯
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 21:53:19
明白了
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:53:22
游戏心态，游戏心态
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:53:25
师兄一下回到解放前了
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 21:53:25
@o?释放，持续释放，这样就能进入进阶群了
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-21 21:53:36
靠释放得到一切
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:53:41
不急哈
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:53:45
@感恩一切?我下午释放的，一直愉悦，我要持续释放，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:53:49
直到自由，
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:53:59
我现在就想体验游戏
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:54:03
[耶]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 21:54:06
你引导我一下呗
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:54:11
之前的死亡释放也白释放了，洗牙引起的重新洗牌??
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 21:54:12
提醒我该释放了
查看全文
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 21:54:14
@时代万物互联?占卜
原始释放法学习群 2020-10-21 21:54:15
"时代万物互联" 撤回了一条消息
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:54:52
@感恩一切?你觉察到当下什么感受
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:54:58
@TGZ2?重新打怪升级
Vera(Dayday_S) 2020-10-21 21:55:14
[偷笑]
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 21:55:26
平静
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:55:50
号练废了，重新开一个？[坏笑]
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 21:55:57
进阶群在哪里加呀
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 21:56:15
我想找一个安静的环境练六步法
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:56:17
能觉察到是想被认同，还是想控制吗，
原始释放法学习群 2020-10-21 21:56:28
当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。
查看全文
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 21:56:32
认同
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:57:01
能只感受想被认同吗，
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 21:57:17
能
V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 21:57:32
@时代万物互联?可以把我拉进进阶群吗　这个群有些吵，看记录翻起来很费劲
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:57:33
能允许它离开吗，
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 21:57:42
能
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:57:42

@V?那个群满了。

V(wxid_kdlpofmzory012) 2020-10-21 21:58:09

[快哭了]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:58:13

还能觉察更多想要被认同吗，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 21:58:27

能

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 21:58:49

想要家人认同

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:58:53

能不能让他们离开，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 21:59:04

不甘心

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:59:05

要内求，不要外求

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 21:59:10

内求本自具足哈[呲牙]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:59:24

@感恩一切?你想控制吗，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 21:59:39

嗯，想

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 21:59:55

只是觉察到想要控制，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:00:12

想要控制

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:00:26

嗯，只是觉察它，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:00:27

控制家人

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:00:33

他离开了吗，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:00:40

嗯

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:00:46

没有

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:00:50

只是觉察控制的欲望，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:01:06

身体反应强烈

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:01:33

控制太多了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:01:37

想要控制离开了吗，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:01:46

没有

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:02:07

能量上冲

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:02:17

放松，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:02:29

只是觉察想要控制的欲望，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:03:18

能量上冲

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:03:56

强烈

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:03:56

能不能让它离开，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:04:10

不能

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:04:26

你还想控制吗，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:04:32

好点了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:04:39

不敢了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:04:53

不想了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:05:03

好，你只是觉察想要控制的欲望，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:05:19

小了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:05:36

允许觉察到更多的控制，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:05:52

允许他们自动浮上来，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:05:56

又冲了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:06:14

它离开了了吗？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:06:22

没有

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:07:12

你想控制释放吗，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:07:28

想不想让它快点离开，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:07:29
想
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:07:39
不想
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:08:01
想了
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:08:16
觉察到你想控制
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:08:17
想他快点出来
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:08:40
嗯
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:08:41
觉察到你的想要，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:08:54
他离开了吗，
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:09:05
没有
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:09:42
走了
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:09:58
有没有愉悦一点，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:10:05
比之前，
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:10:07
有
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:10:23
想不想更愉悦一点，
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:10:32
想
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:10:49
觉察这个是想要认同还是想要控制，
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:11:01
控制
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:11:29
好，能不能允许他离开，
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:11:39
能
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:12:25
它离开了吗，
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:12:37
离开了
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:12:52

好，持续这个流程，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:13:01

嗯

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:13:25

今天释放太成功

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:13:29

了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:13:45

从来都没有过

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:13:56

能量冲

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:13:58

持续释放，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:14:05

嗯

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:14:16

继续

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-21 22:14:43

你自己用这个流程就行了，

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:14:53

好的

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:14:56

非常感谢

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 22:26:34

[强]

自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-21 22:29:41

[强][玫瑰][玫瑰]

自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-21 22:30:05

学习了，引导得真好，我也一边在释放

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:30:33

引导非常成功

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-21 22:30:49

坚定我的信心

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 22:40:01

人才啊[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 22:40:34

引导一次，胜读十年书

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 22:41:08

@紫 13 ?@大路 zheng?@智慧的指引?谢谢下午你们的鼓励，感觉到被支持和被允许[玫瑰]好有爱的一个群，被滋养了

晨曦(wxid_67wgkwclnrxo22) 2020-10-21 22:41:25

感恩大爱的群主和风老师

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 22:51:02

感谢群友们的耐心安慰，我又有点不舒服了 要开始做释放了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 22:53:28

组队释放[跳跳]来通宵吗

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-21 22:54:11

不通宵了，明早要体检

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 22:54:41

好好休息哈[奸笑]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 22:54:50

好好释放你的控制欲

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 22:55:07

[表情]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 22:55:17

@晨曦?[玫瑰][玫瑰]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 22:55:18

[微笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 22:55:50

没有停止！没有停止！

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 22:55:51

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 22:55:58

[表情]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 22:56:17

@o?你真是能量满满啊

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 22:56:18

终极自由！终极自由！

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-21 22:56:30

[好的]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 22:56:32

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 22:56:36

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 22:57:21

来吧一起组队释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 22:57:21

通宵，爽歪歪哈

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 22:59:12

@o?你会不会聊通宵？[微笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 22:59:40

没有。我在训练自己一边聊天一边释放呢

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 22:59:45

训练随时随地

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 23:00:14

原来是这样

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 23:00:30

我要做到：环境不能影响我释放

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 23:00:56

哦！

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 23:01:32

@o?来呀释放通宵

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 23:01:35

适应能力越来越强啦[跳跳]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 23:01:39

那你很快就自由了[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 23:01:53

来啊组队

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 23:01:58

拉个小群

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 23:02:07

行

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 23:02:13

可以

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 23:02:22

看我能撑到几点钟

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 23:02:22

你加我。我加不了呢

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 23:02:24

Of course.

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 23:02:25

你隐私

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 23:02:55

加了

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 23:03:08

我现在正在释放食欲，想宵夜

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 23:03:11

想加他难喽。

查看全文

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 23:03:29

@Nothing[太阳]?我加你吧

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 23:03:37

[OK]

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 23:04:10

或者让@o?拉一个群，今天通宵释放试试

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-21 23:04:39

加了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 23:05:00

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 23:05:17

组队的来[耶]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-21 23:05:23

加我入群

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-21 23:05:41

快到碗里来

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-21 23:20:58

??

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 00:42:02

加我

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 00:42:02

拉我吧

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 00:42:02

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 00:42:02

还是纸质看着舒服

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-22 00:42:02

@TGZ2?哪里有这个资料卖

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 00:42:02

自己打印的

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 00:42:02

@时代万物互联?[强]

心心？？ Isabella？？ ？？(wxid_bowgewgl7j6z22) 2020-10-22 00:42:02

@TGZ2?有电子版么？

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-22 00:42:02

不错

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-22 00:42:02

有一首歌，老是在心里唱，怎么也释放不掉

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-22 00:42:02

原始释放法教材.docx

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 00:42:02

那就让它唱吧??我也有过这种

查看全文

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-22 00:42:02

[憨笑]还在唱，只能不管它了

在了 是了(wxid_3im8a1hycrfd21) 2020-10-22 00:42:02

感谢

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-22 00:42:02

@無心?你想要让它不唱吗？

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-22 00:42:02

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-22 00:42:02

认同一下

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-22 06:04:03

@时代万物互联?，风的精髓显示的淋漓尽至，又一位大师诞生[强][强][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

原始释放法学习群 2020-10-22 07:08:17

"胡子洋"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-22 07:35:47

谢谢，昨天觉得太晚了，估计没人理我了就自己释放去了，最后也没有释放掉这个唱歌，稀里糊涂就睡着了，今天早上还唱，不过换了一首[憨笑]

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-22 07:39:04

"左右鉉原"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-22 07:58:48

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 08:00:46

这个可以有，听见花开的声音[呲牙]

查看全文

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-22 08:04:28

你是说心花开了吗[憨笑]

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 08:07:13

是的[强][玫瑰]

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 08:07:55

[表情]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-22 08:12:06

[憨笑][憨笑][憨笑]

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-22 08:13:53

附录 1：释放流程参考 释放感受的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：（对着这个感受去问，注意力不要离开这个感受，可以不用回答） 你能放它走吗？ 你愿意放它走吗？什么时候？ 第三步：感受剩下的感受，继续释放。 ？释放情绪的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自哪种情绪？（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自傲、无畏、接纳、平静） 第三步：深入感受这种情绪； 第四步：（对着这个情绪去问，注意力不要离开这个情绪，可以不用回答） 你能放它走吗？ 你愿意放它走吗？ 什么时候？ 第五步：感受剩下的情绪，继续释放。 持续释放想要被认同和想要控制的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要认同，还是想要控制？ 第三步：你能深入感受这个想要认同，或者想要控制吗？第四步：你能放它走吗？ 第五步：还能感受到更多想要认同，或者想要控制吗？你能放它走吗？第六步：当你卡住（释放不了、模糊不清或者感受不到）时，释放对卡住的想要控制。 （制作：undoiam） 附录 2：自由六步 The Six Steps to Freedom 自由六步 1. You must want imperturbability more than you want approval and control. 第一步：你必须想要波澜不惊超过想要认同和想要控制。 2. Decide that you can do the methed and be imperturbable. 第二步：下决心去实践释放法直到波澜不惊。 3. See that all your feelings culminate in two

wants, the want of approval and the want to control. See that immediately and immediately let go of the want of approval and the want to control. 第三步：觉察到所有感受都来自想要认同和想要控制。一觉察到想要认同和想要控制就立刻释放它们。 4.Make it constant. Release all your wanting approval and wanting to control when alone or with people. 第四步：持续释放。不管独处还是与人相处时，释放你所有的想要认同和想要控制。 5.If you are stuck, let go of wanting to control the stuckness. 第五步：当你卡住时，放开对卡住的想要控制。 6.Each time you use the Method, you are lighter and happier. If you release continually, you'll be continually lighter and happier. 第六步：每次释放，你都变得轻松、快乐。如果你持续释放，你会越来越轻松、快乐。

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-22 08:15:03

请教大家，释放感受、情绪、认同和控制有没有先后次序之分？

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 08:17:48

风提到一个课程，先释放情绪几天，再释放感受

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 08:18:40

情绪是最表面的

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-22 08:20:34

@冰紫?真的是心花开了，那首歌是相思渡口，可是不明白为什么是情歌，刚刚悟到，那个令我们相思相念的不就是这个多少世不曾遇到的释放法吗[色][色][色][憨笑][憨笑][憨笑]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 08:21:00

[表情]

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-22 08:21:20

@唯~?释放欲望是最迅速的，释放了欲望就释放了欲望之下所有的情绪，但是如果暂时感受不到欲望，可以按照群主分类的次序开始逐级练习。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 08:41:16

群聊的聊天记录

催眠师-xuxu：三个月打卡第六天????? 打卡日记： 对我来说，吃饱穿暖、担心细菌入侵影响身体健康（例如排斥吃喝不卫生、垃圾、灰尘/雾霾、排斥脏乱环境等）也是几大需要解除的程序。我个人感觉，解决了“人必须吃饱穿暖”程序就解决了一大堆与之相关的生存固定程序，包括工作、人际关系、情感执着、购物等等，都可以不必要。 所以跟饥饿感、味觉相关、身体冷热痛痒、怕脏怕累怕病、等等感觉，我都可以每天去释放，只要出现就安排释放。 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 08:41:30

食欲是每个人一定会感受到的

原始释放法学习群 2020-10-22 08:41:52

"o" 撤回了一条消息

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 08:42:01

大家如果感受不到欲望，可以从食欲/ 饥饿感开始[奸笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 08:43:06

上面的聊天记录是我总结的吃饭释放食欲，群友试了都说好[耶]

原始释放法学习群 2020-10-22 08:45:36

"爱疗愈一切"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-22 08:48:32

"唯~" 撤回了一条消息

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-22 08:50:24

@冰紫?@惠质兰心?@o?谢谢你们[握手]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 08:52:30

[表情]

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-22 09:23:57

感受不是比情绪更表面吗？更初级

查看全文

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-22 09:24:35

感受上升到九种情绪

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 09:26:25

嗯，最先感受到的

原始释放法学习群 2020-10-22 09:26:38

"冰诺飞雪"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 09:27:14

持续释放想要被认同和想要控制的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要认同，还是想要控制？ 第三步：你能深入感受这个想要认同，或者想要控制吗？ 第四步：你能放它走吗？ 第五步：还能感受到更多想要认同，或者想要控制吗？你能放它走吗？ 第六步：当你卡住（释放不了、模糊不清或者感受不到）时，释放对卡住的想要控制。 第七天我滴[呲牙]

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-22 09:27:19

我感觉感受比情绪更好释放。感受上诉到九种情绪的时候我都分不清是哪种情绪

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 09:28:25

没错，我也是，还去情绪表对照看[捂脸][捂脸][捂脸]

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-22 09:28:37

初学者是不是先释放感受，再释放情绪再释放欲望这样好些呢

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-22 09:29:25

我每次情绪分类的时候就会分散，或者打断，卡住。所以我一直在释放感受。

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 09:29:49

看个人吧，最先觉察到的是什么

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 09:30:10

感受跟欲望是挂钩的

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-22 09:30:27

每次释放感受，确实方方面面压力什么的减少很多

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 09:30:37

我举个例子，饥饿感就是跟食欲（进食固定生存程序）挂钩啊

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 09:31:01

每一次释放饥饿感的同时，也在一点一点的瓦解食欲了

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-22 09:31:37

我感受能容易挂钩欲望，但是无法挂钩九种情绪。我知道这个感受是想要认同还是控制，但是不知道是哪九种情绪。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:31:52

身体感受已经是"表达"（expression）了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:32:15

第一个被压抑的是对死亡的恐惧

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-22 09:32:20

那我初学者可以直接释放想要控制和认同吗？跳过释放九种情绪。

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 09:32:21

风来了[偷笑][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:32:25

然后它发展了想要认同，想要认同发展了想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:32:41

想要认同和想要控制发展了九种情绪状态

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:32:59

九种情绪状态发展了许多细微的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:33:05

感受发展了所有思想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:33:17

思想投射出去就是你的物质世界

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:33:25

物质世界包括你的身体

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:33:43

因此身体和整个物质世界，是你的"造物"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:33:51

是一个投射的结果了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:34:21

释放的时候，你释放的是作为原因的情绪、欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:34:36

想要认同和控制是所有情绪的原因

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:35:03

而想要生存（对死亡的恐惧）是想要认同和控制的原因

唯~(wxid_jz9irndtt4zd22) 2020-10-22 09:35:12

身体和心理的疾病会产生不同的身体感受，都可以用释放法释放吗？@风?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:35:29

所有感受都是生存程序（all feelings are survival programs）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:36:12

你释放的是情绪（feeling），而不是已经作为结果而表达在身体上的身体感受

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:36:30

当你释放掉情绪，你的那些疾病的身体感受也会随之消散

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:36:37

但你不需要特意去释放它们

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:36:48

因为你的身体仅仅是星光体的精确拷贝

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:37:14

当然可以

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:37:27

课程仅仅用两天时间让新人来熟悉释放情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:37:37

表格是辅助你去辨认你的情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:37:52

因为很多人除了身体感受，无法辨认出自己目前的情绪是什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:37:58

因此他们需要表格的辅助

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:38:10

很快你就可以过渡到释放欲望的阶段

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:38:43

直接释放想要认同、控制，以至于想要生存（对死亡的恐惧），清理底层驱动，这个才是释放法这个工具的用法

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 09:38:58

你们对自己的工作都满意吗

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-22 09:39:15

贪婪是想要控制还是想要认可

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:39:46

贪婪，lust，是一种情绪状态

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-22 09:39:50

不满意啊

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:40:12

它有可能被控制驱动，有可能直接被想要认同驱动

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-22 09:40:13

老想要一个有病的身体是认同还是控制？还是两者都有？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:40:21

两者都有

自由(wxid_kwma6ju102sl22) 2020-10-22 09:40:27

@风?老师，我发现释放完了，是会有愉悦感，同时会伴随自傲，感受一好就觉得自己挺厉害的那种味道[捂脸]，很兴奋跳跃的状态，继续释放自傲吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:40:43

其实你不需要从头脑上分析它是什么

然(dancing-moon) 2020-10-22 09:40:54

也就是说身体如果不舒服，引起了自己担忧的情绪，释放担忧就可以了吗

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:41:00

因为想要认同实际上是想要控制的驱动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:41:20

但是你释放的时候，释放的是浮现到表面的，也就是被你觉察到的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:42:48

莱斯特：？释放想要认同和控制也是捷径，相比于通过释放所有在它们之下的情绪来说。？认同和控制。？当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然有想要认同和控制。？你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。这个就是控制。？但当你释放想要认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。接下来剩下的仅仅是想要认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。？当你走到那里时，你会非常容易地让对死亡的恐惧浮现。你到达了一个点，在那时，它会把自己推上来，推出

去。你坐在那儿，完全地观看着它，它自己就会把自己排出去。？然后你会大笑，你的头脑被关闭了。那真是一个愚蠢的笑话，它在你的真我上玩耍，认为你是受限制的，但你从来不是。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:42:51

the way

艳？？(wxid_ttrrezu0ix5t22) 2020-10-22 09:43:49

@风?我最近经常会出现某些感觉既不是想要认同，也不是想要控制，很强烈的就是想要安全妥当

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:44:00

那就释放想要安全

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:44:19

想要安全/生存是所有想要和感受的原因

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 09:44:34

[强][强][强][强][强]

艳？？(wxid_ttrrezu0ix5t22) 2020-10-22 09:44:45

释放这个的时候浑身发紧

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 09:44:45

最近一释放就着急

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-22 09:44:58

看到风的引导，可简单了，自己释放时还是没那么顺畅

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 09:45:10

一焦虑就卡住了

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 09:45:20

是啊

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 09:45:38

不太顺畅

新念(wxid_46kr66qsekrs12) 2020-10-22 09:45:42

一释放有很大的哈欠，伴随着眼泪流出，什么原因

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-22 09:46:25

莱斯特说少问为什么

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 09:46:36

有时还伴随打嗝

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-22 09:46:45

那是小学生的问题

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 09:53:28

@艳???安全妥当也是控制

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-22 09:53:28

我也是

查看全文

味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-22 09:53:28

@风?老师您好，我总是感觉被束缚，对别人要我做什么事很抵触，想要挣脱。这个该如何释放！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:53:28

此刻你能感受到这个抵触吗？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-22 09:53:28

有反应说明进入状态了，我没有反应呢

味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-22 09:53:28

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:53:28

它是想要控制还是想要认同？

味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-22 09:53:28

控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:53:28

嗯，允许自己觉察到它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:53:28

它离开了吗？

味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-22 09:53:28

好

味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-22 09:53:28

没有

味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-22 09:53:28

好了一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:53:28

你想要改变现在的感受吗？

味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-22 09:53:28

想改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:53:28

能够只是注意到这个想要吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:53:28

只是轻柔地觉察到它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:53:44

它离开了吗？

味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-22 09:53:47

觉察到了

味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-22 09:54:13

离开一些了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:54:42

你能觉察到剩下的想要改变吗？

味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-22 09:55:00

能，还是想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:55:12

嗯，允许自己去觉察它

味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-22 09:55:30

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:55:32

它离开了吗？

味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-22 09:55:55

又回来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:55:55
有变得更轻松愉悦吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:56:15
嗯，能够只是觉察到它吗？
味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-22 09:56:19
好一点，轻松了一些
味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-22 09:56:42
心里还是有抵触
味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-22 09:57:51
感觉有恐惧
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:57:57
它是想要控制还是想要被认同？
味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-22 09:58:13
想控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:58:32
能够觉察到吗？
味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-22 09:58:47
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 09:59:01
它离开了吗？
味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-22 09:59:15
害怕做不好事情
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 10:00:16
@风?风，如何释放对身体身份的认同？总是想去观空，带带我。
味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-22 10:00:32
现在好一点
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:00:49
释放想要控制
查看全文
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 10:01:27
嗯
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:01:42
和刚接触释放法的朋友说一个问题
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:02:11
有的时候，你一旦去观察和关注，感觉就会没有了、感觉不到了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:02:13
这个不是释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:02:24
这是回到了平时压抑感受的习惯
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:02:30
把感受又隐藏起来了
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 10:02:44
没错

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:02:47

释放的体验，是感觉到你的情绪伴随着清晰的能量从胸腹处离开身体

味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-22 10:02:50

@风?谢谢??，我这个感受释放了很长时间，但是还是没释放干净

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:02:57

同时一阵更轻松愉悦的感受涌现上来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:03:16

用这个来核实你是否释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:03:29

一般情况下，只要你释放了，你会清晰地知道自己释放了

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-22 10:03:37

风老师，压抑的感受和信念如果不释放是不是会不断地跑出来，制造相同的让我们难过和有相同感受的事件

查看全文

然(dancing-moon) 2020-10-22 10:03:40

没有愉悦感，就是没有释放完吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:03:56

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:04:26

压抑的感受在潜意识中持续驱动着我们的潜意识念头

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:04:35

mind is only creative

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:04:50

每一个念头都会显化，不管你去不去看它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:04:58

潜意识念头仅仅是那些我们现在不去看的念头

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:05:12

我们把它程式化，让它在后台自动运作

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-22 10:05:47

所以越是不想的事情越会发生，越是努力隐藏，就越会让人们发现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:06:07

所以，被压抑的感受也是你的感受，它依然会驱动那些你不想看到的念头自动地在潜意识中运作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:06:16

因此，不要压抑感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:06:18

释放它们

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-22 10:07:28

事情发生之后，我总是会恼恨，觉得自己愚蠢，后来才明白，不管我怎么聪明，那些事都一定会发生的

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-22 10:07:45

只要不是释放掉他们，以后还会发生

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-22 10:07:55

释放，释放！

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-22 10:08:03

[表情]

Vera(Dayday_S) 2020-10-22 10:08:04

还体会不到这种感觉，多联系是否可以领会？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:08:45

因为我的引导是从释放欲望开始

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:08:55

直接跳过了释放情绪的体验

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 10:09:02

[强][强][强][强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:09:06

所以对新人来说可能会有一些问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:09:14

有些新人能够体验到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:09:31

有些会把那种习惯的压抑当成释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:09:47

这样的情况下，可以从第一课的释放情绪开始

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:09:58

体验到释放是什么感觉之后，再进阶到释放欲望

Vera(Dayday_S) 2020-10-22 10:11:54

[表情]

草莓西瓜车厘子(wxid_e3bsiq4vedf021) 2020-10-22 10:12:00

可是欲望本身很美好呀

Vera(Dayday_S) 2020-10-22 10:12:04

谢谢大神点拨

草莓西瓜车厘子(wxid_e3bsiq4vedf021) 2020-10-22 10:12:04

我舍不得放下

味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-22 10:12:32

@风?谢谢

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-22 10:12:46

想要自由超过世界的一切，自由六步的第一步

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 10:13:03

谢谢风[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:13:12

欲望是匮乏，怎么会美好呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:13:14

草莓西瓜车厘子(wxid_e3bsiq4vedf021) 2020-10-22 10:13:39

不知道怎么说 就是欲望本身也很美好呀

草莓西瓜车厘子(wxid_e3bsiq4vedf021) 2020-10-22 10:14:09

欲望在我看来代表一种鲜活的美好

草莓西瓜车厘子(wxid_e3bsiq4vedf021) 2020-10-22 10:14:28

也许我暂时理解不了吧

草莓西瓜车厘子(wxid_e3bsiq4vedf021) 2020-10-22 10:14:35

我释放情绪就行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:15:37

欲望是情绪的原因

然(dancing-moon) 2020-10-22 10:15:54

老师，身体如果不舒服，引起了自己担忧的情绪，释放担忧就可以了吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:16:09

欲望是你说"我是有限制的"，创造了一种匮乏，然后认为有一种东西能够填补它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:16:29

当欲望被释放，你会感觉到"我是无限而完整的"

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 10:16:33

学习了，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:16:41

试试看，你就知道了

然(dancing-moon) 2020-10-22 10:16:49

还是释放身体的感受呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:16:52

是的，释放情绪就可以

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:16:57

身体的感受是一种表达

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 10:16:59

太好了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:17:09

你不要压抑它，但是只需要释放情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:17:27

只要释放情绪，不适的身体感受就会随之消散

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-22 10:18:14

风老师无限的耐心

然(dancing-moon) 2020-10-22 10:19:35

感谢风儿????

Vera(Dayday_S) 2020-10-22 10:19:51

感谢风儿????

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 10:19:55

风老师 引导我一次吧。。。。可以吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:20:31

你能感觉到现在的感受吗？

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 10:21:25

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:21:32

它激起了你的想要控制还是认同？

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 10:21:38

控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:22:26

允许自己觉察到它

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 10:22:33

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:22:44

它离开了吗？

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 10:22:51

少了一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:23:05

还能感受到想要控制吗？

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 10:23:21

好多了 没那么想控制了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:23:46

看看你现在的感受，它是想要控制还是想要认同？

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 10:24:03

平静多了 没那么想控制了

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 10:24:04

@风?我也是这样的，刚感觉到念头，想要释放就感觉走了，还以为释放掉了，但心里感受不到愉悦[强][玫瑰]

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-22 10:25:10

@自在人生?[拥抱]对对 我也是这样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:25:32

感受有变得更加轻松愉悦吗？

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 10:25:47

轻松了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:26:04

你想要改变现在的感受吗？还是想要维持？

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 10:26:13

@戎?风老师说了才明白[爱心]

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 10:26:38

想要维持

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:26:54

你能够觉察到这个想要控制吗？

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 10:27:03

觉察到了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:27:20

它离开了吗？

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 10:27:35

离开了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:27:54

感受有变得更轻松愉悦吗？

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 10:28:06

轻松了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:28:22

持续这个流程，让你的感受继续往上 move up

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 10:28:55

收到 》感谢！

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-22 10:32:57

我经常会感受到伴随释放的胸口裂开似的感觉，有时伴随背部发痒

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:34:46

身体感受会有很多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:35:02

但是释放的体验有一个共通的部分

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-22 10:35:17

因为压抑的比较多和深，原来胸口是冷，现在更多感受到发闷，和发闷的一点点的炸开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:35:42

那就是在感觉中心（胸口)堵住的感受通畅了，伴随着清晰地能量离开的感受，变得更轻松愉悦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:36:01

如果没有体验到这个的，可以回到释放情绪的流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:36:15

拿起情绪表，看看自己现在的情绪是什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:36:36

然后给自己一点时间只是直接感受一下自己的情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:36:45

用三个问句的流程

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-22 10:36:53

谢谢

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 10:37:10

[强][强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:37:30

如果你熟悉了释放情绪的体验，那就用释放欲望的流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:37:41

这会快速非常多，释放也更深

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:37:56

对想要控制和认同的一次释放，可以释放掉成千上万个情绪

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 10:38:58

@风?谢谢老师，现在懂了，感恩??????[爱心][爱心][爱心]

雪(shirley1065747009) 2020-10-22 10:39:37

謝謝風[爱心]

？？临风听暮蝉？？(wxid_0146431464612) 2020-10-22 10:39:54

以前用的是跟胸腔的不舒服待在一起的释放法，通常需要待在一起很久才会离开，用直接释放欲望的这个流程，一会胸腔的不舒服就会扩散离开，挺神奇。

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 10:39:59
@风?释放三大欲望也是用你现在引导这个流程吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:40:05
嗯
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 10:41:09
@风?好的，现在理解点释放法了，谢谢风老师??
行地无疆(aiyuhexie521) 2020-10-22 10:45:22
@风?[强][强][强][强][强][强][强]
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 10:45:41
@风?，只要头脑出来的念头都要去感受一下是吗？有感受再用三问句是吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:46:34
按照课程的设置学习
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:46:52
目前我翻译了 92 年释放法的第一课和第五课
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:47:15
第一课是教你释放情绪
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 10:47:18
好的，谢谢风[玫瑰]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:47:23
你要去感受，而非想
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:47:53
尽量去通过你的感觉中心（胸腹处）来感觉你的感受
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 10:48:08
嗯，明白了[爱心]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:48:10
回答的时候，也通过直觉来回答
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:48:14
尽量放轻松
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 10:48:27
好的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:48:31
走这个流程时，没有任何一步需要努力
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 10:48:41
持续释放就是要持续去感受
Vera(Dayday_S) 2020-10-22 10:49:06
这个要集中精力吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:49:22
不需要努力集中精力
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 10:49:31
感觉有念头感受少
Vera(Dayday_S) 2020-10-22 10:49:55
我之前在家安静的做过一次，好像能感受到胸腹部能量离开的感觉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:50:01

这很正常，你很少有意识去接触你的情绪

Vera(Dayday_S) 2020-10-22 10:50:12

对

Vera(Dayday_S) 2020-10-22 10:50:19

之前无意识

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 10:50:22

我感觉我集中精力身体很紧绷，释放时

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:50:23

这种压抑的习惯需要通过释放来消除

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:50:29

释放一次，你就能做第二次

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:50:41

持续做下去，你就能越来越清晰地接触到你的情绪

Vera(Dayday_S) 2020-10-22 10:51:11

希望我可以早日达到这个程度，这种会上瘾吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:51:55

任何上瘾都是一种感受在驱动你

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 10:52:05

压抑情绪特别多，这些天愤怒，抗拒很多都没释放掉，我以为是底层出来的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:52:11

当你释放了感受，你会体验到自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:53:30

释放不是一件你需要等待效果的事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:53:36

它是立即见效的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:53:49

只要你释放了，你会立刻知道你释放了

Vera(Dayday_S) 2020-10-22 10:54:08

我一观察到它就消失了，我以为是释放，其实是压抑[捂脸]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 10:54:35

第一次跟你走了一遍，心情愉悦，后来释放感受不到了，谢谢老师，要多问几遍是吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:55:17

当你感受不到的时候，这就是莱斯特说的"vague feeling"的情况

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:55:20

模糊不清的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:55:39

你注意到模糊不清的感受，然后觉察到你想要改变这个模糊不清的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:55:52

释放掉这个想要改变，模糊不清的感受就变得清晰起来

standlight(standlight) 2020-10-22 10:57:32

@风 请问三个句子自己在问自己的时候，是用“你”还是“我”呢？还有我在操作的过程中，为什么问三个句子貌似没有感觉，但我用一句“能不能允自己放开让它离开”好像作用比较大。这是个人化的吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:57:55

能不能允许自己放手让它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:58:01

可以这样问

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:58:10

英文是 could you let it go

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 10:58:11

@风?模糊不清的感受用你现在的流程是吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:58:23

语境上你不用在意"你"和"我"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:58:30

嗯，是的

查看全文

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 10:59:07

@风???????

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:59:34

群聊的聊天记录

风:你能感觉到现在的感受吗？ 奇迹 ?? ??:能的 风:它是想要控制还是想要认同？奇迹 ?? ??:控制 风:允许自己觉察到它... 查看全文

standlight(standlight) 2020-10-22 10:59:35

@风 谢谢你

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 10:59:46

可以参考这一段引导

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 10:59:56

@风?那三大欲望也是用你这个流程吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:00:17

我用的就是 92 年释放法中释放三大欲望的流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:00:27

没有做什么改动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:00:30

所以是一样的

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 11:01:53

好的，现在理清了，就可以自己体验学习了

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 11:02:19

谢谢风??????

Vera(Dayday_S) 2020-10-22 11:02:42

对，看了分析受益匪浅??????

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-22 11:05:19

[强]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 11:05:22

通过你的感觉中心（胸腹处）来感觉你的感受——这是什么意思？@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:05:50

你的 feeling 在那个位置

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 11:05:58

就是觉察胸腹部的“堵”吗？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 11:06:22

这不成了体感吗？

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:06:28

没有一点情绪如何释放？压抑太厉害？@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:06:30

不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:06:38

你觉察情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:06:51

但是尽量从胸口觉察

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:06:52

没啥情绪

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 11:07:03

feeling 是内心的感受，不是心脏的感受吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:07:22

是内心的感受

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-22 11:07:32

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:07:36

当你习惯了之后，你就不需要特意强调从什么位置觉察

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 11:07:39

有点糊涂了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:07:53

嗯，就是这个视频的示意

查看全文

心心？？ Isabella？？ ？？(wxid_bowgewgl7j6z22) 2020-10-22 11:07:58

内心感受会表达在身体上@倚天

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:08:26

92 年第一课提到了这个

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 11:08:46

“用胸腹部去感受” “感受胸腹部的感受”

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 11:09:00

二者有什么不同

心心？？ Isabella？？ ？？(wxid_bowgewgl7j6z22) 2020-10-22 11:09:22

@倚天?情绪感受最大的身体表达在颤中穴的位置 其他位置也有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:09:31

整个课程呈现的方式是体验式的而不是智性的，所以在你们坐在这个教室里或者在家里看着磁带学习的时候，请尽可能地尝试去感觉（feel），而不是思考（think）。专注在这里（指导员双手叠在胸腹处）当我问你“现在的感受是什么？”的时候。看看你是否能够专注在你的这一部位来感觉。当然，如果你在这个部位没有感觉到什么东西，也不用担心，整个课程的设计就是为了帮助你更加清晰的接触到你的情绪，以及学习怎么样让它们离开。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:09:47
不是关注胸腹部的体感
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:10:02
而是专注在胸腹部去感受你的情绪
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 11:10:15
我觉得，很难说明白的其实就是这一点
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:10:19
你从表格中找到你的情绪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:10:36
然后尽量从胸腹部感觉到它
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 11:10:51
所谓“用心”，也许真的就是用心脏那个部位
柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:11:20
这些没必要纠结不是吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:11:28
嗯，没必要纠结
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:11:33
因为释放法是体验式的
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 11:11:39
@柳某人?这是关键
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:11:46
这些是不可能被头脑理解的问题
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:11:54
但只要跟着做，就能明白
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 11:12:06
很难说清楚的其实就是这一点
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 11:12:35
不明白这一点，走再多流程也没用
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:12:55
不是这样的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:13:07
我们倾向于用头脑去搞清楚一件事，然后再体验
柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:13:08
嗯
战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-22 11:13:15
@风
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:13:26
实际上很多东西如果你没有体验，是不可能通过头脑搞清楚
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:13:53
我可以从理论上说的很清楚，但这对你是没有意义的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:14:31
为什么用胸腹部去感觉，是因为情绪发生在感觉中心

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-22 11:14:39

是的风老师，还没来得及释放，就很想用头脑把它捋清楚

查看全文

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:14:47

释放法是用心不是用脑吧

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-22 11:15:06

头脑一直是灵性学习最大敌人

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 11:15:37

我学一种中国的内观的时候，老师就是说要用你的谭中穴部位去内观，我因为总也体会不到这一点，所以没学会

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:15:46

不过你需要记得的重要事情是， 这个课程是体验式的。如果一个人给你一本书告诉你怎么样骑自行车但你从来没实际地骑过，我相信即使你读了这本书，在你骑自行车的时候，也可能因为控制不了平衡而倒在地上。骑自行车也是一件体验式的事情。就像你骑自行车：你学习怎样骑自行车，接着你骑上了它，当你找到平衡感之后，你真的不再需要去思考它了，你只是驾驶着它而已。当你用这个技巧时，也会发生同样的事情。你做得越多，你就会抓住要点，释放得也会越来越自然。你只是骑上自行车，然后保持驾驶。所以即将会发生的是，就算你在一开始的时候不得不做一些思考、去稍微地操作自己一下，当你持续去做的时候，你会发现这件事变得越来越容易。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:16:03

骑自行车这个比喻，也是莱斯特在 the way 里面说的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:16:25

释放法课程不让任何先入为主的理论来污染你

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:16:33

直接带你走流程，体验释放

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 11:16:47

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:16:53

即便错了也不要紧，错几次，你就知道什么是对的了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:17:12

但如果不亲自走流程去体验，可以说永远学不会

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:17:35

压抑的很厉害该如何释放？

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:17:49

释放压抑？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:18:05

你能够注意到现在的感受吗？

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:18:25

没啥感受

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 11:18:34

@风?好的谢谢老师[爱心]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:19:17

模糊不清的感受？

查看全文

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 11:19:29

平时念头多

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:19:33

算是吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:20:10

你想要改变这个模糊不清的感受吗？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 11:20:11

老师只能告诉你“用心不用脑”，甚至直接说“用胸腹部”，但到底怎么用心用胸腹部去感受，还得自己去体会

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:20:26

想改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:20:41

能觉察到这个想要改变吗？

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:21:21

不能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:21:41

你想要觉察到吗？

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:21:54

想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:22:06

能够觉察到这个想要吗？

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:22:27

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:22:39

它离开了吗？

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:22:52

走了一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:23:07

模糊的感受变得清晰了一些吗？

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:23:31

清晰了一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:23:45

嗯，它是想要控制还是想要认同？

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:24:11

控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:24:40

能觉察到吗？

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:25:04

不能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:25:15

想要觉察到吗？

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:25:25

想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:25:50

它离开了吗？

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:26:08

走了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:26:09

不是，课程里仅仅提了一句，因为这不是重点

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:26:16

这真的不是重点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:26:41

因为如果你努力去在那里找感觉，那就是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:26:48

如果你想要控制，那就得不到控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:26:52

就这么简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:27:20

感受有变得更清晰吗？

查看全文

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:27:40

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:28:19

所以，很简单，你压抑的很厉害的时候，你就感受这个模糊不清的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:28:29

释放你对这个模糊不清的感受的想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:28:49

当想要改变被释放的时候，你就能更清晰地感受到你现在的感受

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:28:49

然后反复做是吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:28:55

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:29:03

这真的不需要努力去感受

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:29:05

谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:29:09

如果不清晰，那就感受不清晰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:29:19

并且注意到你想要改变不清晰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:29:29

释放掉它，它就自动变得清晰

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:29:47

看来得多练

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:30:07

不要试图用流程之外的额外技巧来处理流程中遇到的问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:30:18

释放流程本身就可以处理一切状况

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:30:36

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:30:49

包括"感受不到情绪"，包括"模糊不清"，包括"卡住"，包括"困惑"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:31:06

这些都可以在进行释放流程之后得到解决

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:31:17

不需要任何前置的练习

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:31:20

练习流程本身就行

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:32:22

感受不到情绪有固定问句吗？

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:32:32

流程问句？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:32:49

有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:32:59

感受这个模糊不清的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:33:18

然后问自己"我想要改变这个感受吗？"

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:34:21

释放想要改变？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:34:32

嗯

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 11:34:56

明白了，谢谢

小太阳～(wxid_78dwmg7k8dh522) 2020-10-22 11:35:30

风老师，请问一次释放某一欲望，我总是释放 7，8 分钟就有事情耽误了，等忙完再捡起来，这样效果是不如集中释放 1 ，2 个小时来的有效～

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:35:55

持续释放是会更有效的

小太阳～(wxid_78dwmg7k8dh522) 2020-10-22 11:37:44

好的，那我尽量专门找一个时间，谢谢您[爱心]

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 11:47:18

哇，今天的指导把我一直想问的基础部分都回答了[呲牙]

心心？？ Isabella？？ ？？(wxid_bowgewgl7j6z22) 2020-10-22 11:47:51

@风?[强][强][强]

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 11:48:40

请教下，这几天用释放欲望的方法，没有明显感觉到欲望或情绪走了，就是没有明显轻松感，但是这几天精神很好[呲牙]，这算有释放吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:49:08

群聊的聊天记录

风:很多人想用额外技巧来处理释放法的问题 风:比如练习觉察 木:拉里和海尔就是始作俑者者 风:比如去专门练习找感觉 风:我明确说，不用，都不需要... 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 11:49:35

这段也集中回答一下

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 11:50:35

嗯，原来我也想练觉察[捂脸]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 11:51:05

厉害。

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 11:51:35

其实挺自然，被我们复杂化了

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 11:51:51

谢谢今天的解答

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 11:51:55

[呲牙]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-22 11:58:09

用心去感受好像是主动的

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 12:01:40

用心，就是用直觉，就是用感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:01:54

群聊的聊天记录

清溪:事实上与过去的情境事件思考分析都没有联系，也不用去挖掘，是吧？ 清溪:我总是费劲去觉察，用力去区分。 风:嗯，不用挖掘 风:因为你努力挖掘的时候，实际上是想要控制，你在努力地压抑现在的感受，想要找一种你想要的感受 清溪:觉察欲望来自想要认同，还是想要控制，这个不也是大脑区分吗？... 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 12:02:36

灵性/能量越高的人，直觉就越准

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 12:03:23

就是那个心电感应，一瞬间就能 get 到，眼前这个是在表达什么意思

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 12:03:40

这就是直觉，就是感觉，就是用心，而不是用脑

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 12:07:14

灵性/能量越高的人，直觉就越准，就越能绕开幻象去直接 get 到对方背后真正想要表达的那个深层意识

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 12:08:04

用脑的人，只能看到幻象，而看不到那个深层意识/终极真相

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 12:08:45

@风?讲得很清楚，确实很简单[强][强]

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 12:09:20

感恩(≧?≦)

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 12:15:06

@风?谢谢你的耐心指导[强]??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 12:26:58

不客气

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-22 12:30:37

@TGZ2?牙怎样了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 12:31:23

睡前做了释放练习，但是太困了，释放一个小时睡着了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 12:31:36

睡得倒是很香

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-22 12:32:04

那就好

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 12:32:09

早上起来牙不疼，但是现在又恢复到和昨天一样

无心(wxid_6bp426wp2lea22) 2020-10-22 12:38:36

疼两天 就不疼了

无心(wxid_6bp426wp2lea22) 2020-10-22 12:42:02

这是出语伤人的能量 尽管是出于关心和爱 而说伤人的话 还是会伤害到别人的心

原始释放法学习群 2020-10-22 12:43:16

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 12:51:24

那这样也可能会显化众生脆弱哦[奸笑]其实众生本不脆弱，有时候我们只是一厢情愿的以为众生脆弱

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 12:52:21

该说就说，顺其自然

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 12:56:19

我就是被师父训斥过来的，是师父的训斥促成了我巨大的转变。如果没有师父的训斥，我的转变也不会这么快[奸笑]被训斥的当下我不知道那是爱，但是过了一段时间后还是很感谢的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 12:56:55

当然，如果我没有转变过来，一直怨恨师父，那就成了师父的业力了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 12:57:14

所以一切在于选择。感觉可以说，那就说吧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 12:58:42

该说就说，想说就说，这也一样是在大道之内。不必担心

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-22 13:13:12

@o?你师父是学什么的

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 13:18:27

我决定先释放两天情绪，悲伤和恐惧，先体会下情绪走了的感觉再说

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 13:20:12

@o?你是做冥想的对吧？我发现现在很多冥想引导语的音频对我不起作用了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 13:29:45

我有好多个师父，你问哪一个??

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 13:30:06

我不做冥想，也不太懂冥想

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 13:30:17

我站桩多点

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 13:32:51

哦，站桩有用吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 13:33:31

有啊。我现在每天释放前还会站桩半个小时，把能量先垫起来

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 13:34:41

因为我有一天不站桩，对比过站和不站就进行释放的区别。我认为是有区别的，所以有时间我就选择站一站。没时间我就选择直接释放

大象？？女装(wxid_avr0thyfbdgc12) 2020-10-22 13:35:01

释放完后，胸口很堵怎么办

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 13:35:08

群聊的聊天记录

风：消融 风：感受清晰起来，浮现到意识表面，然后消融 倚天：主动释放应该是要先感受到主动抓取吧 倚天：感受不到主动抓取就谈不上主动放下 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 13:35:51

那就再走一遍流程

查看全文

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 13:35:55

谢谢

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 13:36:13

群聊的聊天记录

风:很多人想用额外技巧来处理释放法的问题 风:比如练习觉察 木:拉里和海尔就是始作俑者者 风:比如去专门练习找感觉 风:我明确说，不用，都不需要... 查看全文

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 13:36:20

@冰紫?[强]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 13:36:34

[呲牙]

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 13:38:52

觉得风也挺辛苦的，这边指导完了，又去那边。 我们挺有福气的，能得到指导，少走 n 年学习弯路。

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-22 13:40:24

在焉释放打卡第 7 天

“激起”与“来自” 身体突然面临着一个急迫的严重情况。昨天释放了关于身体的层面。下午就去医院了。觉得以前连去医院的勇气都没有。 今天早饭后坐下来再次学习《原始释放法教材》。突然发现了“激起”与... 查看全文

原始释放法学习群 2020-10-22 13:40:31

"在焉"撤回了一条消息

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-22 13:41:03

感恩吧

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-22 13:41:12

“激起”与“来自” 身体突然面临着一个急迫的严重情况。昨天释放了关于身体的层面。下午就去医院了。觉得以前连去医院的勇气都没有。 今天早饭后坐下来再次学习《原始释放法教材》。突然发现了“激起”与“来自”的不同。 以前释放的时候，都是释放某个情绪的时候同时觉察它“激起”了控制或者认同，然后释放。今天突然发现，它们其中有微妙而巨大的东西，被我忽视了。 某个情绪“激起”控制，只要释放了控制，这个情绪会顺利的释放，但是可能

会释放好久，甚至不知道什么时候能释放完。当我今天针对某个情绪释放，然后去释放这个情绪“来自”哪里，是控制或者认同，然后再去释放控制和认同，突然发现那个情绪瞬间就释放完了，好像那个情绪被釜底抽薪了。 比如对疾病的恐惧，我发现它并释放它，同时我发现激起了我对恐惧情绪抗拒（控制），撤去这个抗拒，恐惧会被顺利释放。而当我发现恐惧“来自”我对这个生命的控制，是想要控制催生了怕控制不了的恐惧，我想按自己的要求去控制发展每一件事的方向，去控制事情的结果，任何环节如果不是我的控制之内的，就产生恐惧，于是恐惧会出现在很多的环节里，会伴随着所有的控制中。而释放了控制，好像打包释放了所有环节的恐惧，而且是瞬间的。突然觉得巨大的恐惧的力量被抽掉了。释放“激起”，仍然是针对当下情绪，而针对“来自”却是摧毁了情绪的来源。 我惊诧于这个巨大的发现。也好像这才明白了莱斯特原始释放法的“研究生”班的意义。直接释放控制和认同，是一个非常厉害的捷径。也明白了风老师和群主的良苦用心。非常感恩原始教材的保存流传者和翻译推广者的付出与坚持。 释放控制与认同，好像仅仅以当下的情绪为契机而已，目的是揪出它背后的力量，同时把同类一网打尽。注意力不再放在当下的情绪上，而是放在，解体催生它产生的力量上（控制与认同）。每一个情绪不仅会轻松搞定，而且在解除自我控制的同时，向上帝靠近一步。每一个当下的情绪都是入手，都会带给我们“放手，让上帝接手”的那份自由。

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-22 13:41:18

其实 风 也是你的频率吸引来的

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-22 13:41:21

[奸笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 13:42:44

进群就是有缘人[旺柴]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 13:43:46

大家有缘来相聚[坏笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 13:43:46

前世的约定哈

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 13:43:46

准确表达，是小风风的频率高至覆盖了你我

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 13:43:46

分享挺好的，我也觉得看到情绪，直接释放认同和控制更快，特别是控制，以前老外情绪里绕不出

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 13:44:16

恩，真的如此，我们也要努力，自己提高了才有用

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 13:44:34

[强][强][强]

查看全文

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 13:45:20

学习去了，同志们[呲牙]

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-22 13:45:30

[强][强][强]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 13:47:09

@在焉???????

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 14:11:11

群聊的聊天记录

伯利恒之星：大家还是尽快学会自己释放 伯利恒之星：风不会一直帮大家引导，通过之前的引导案例大家都可以觉察到释放的流程其实不复杂，而且很容易去使用 伯利恒之星：风只花了这么少的时间就可以让大家重新认清释放，也从另一个角度说明这个方法真的很简单 伯利恒之星：难的是大家总想去理解它，我说的是把它想得很复杂，而不去主动自己尝试。 试一试你

就知道了，而不是想一想你就知道了。 就跟骑车一样，自己试着学会骑车之后，你觉得一 查看全文

原始释放法学习群 2020-10-22 14:20:59

"Yan" 撤回了一条消息

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 14:21:10

[强]

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-22 14:44:41

这个真的太棒了，上班都能释放得傻笑

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 14:45:43

我有点晕

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 14:46:14

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 14:46:22

请问是用这个六步吗？

原始释放法学习群 2020-10-22 14:46:23

"静等花开"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-22 14:46:42

@紫 13 ?是的，自由六步

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 14:47:11

@小树苗?嗯，谢谢

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-22 14:47:11

null

我是无限:[链接]第一阶段 释放感受和情绪 我是无限:[链接]第二阶段 释放想要被认同和想要控制 我是无限:[链接]第三阶段 持续释放到自由 我是无限:[链接]附录 1：释放流程参考... 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 14:47:54

自己释放，内求为主

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 14:49:13

[玫瑰]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 14:51:21

其实所有的问题，你只要在心里提出来，潜意识都会给你答案的。所以内求者强

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 14:56:14

我觉得我紧张，放松不了

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 14:56:33

陷在头脑心智中

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 14:58:35

有点喘不过气

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 14:59:29

想释放

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 14:59:39

又好像在抗拒释放

张燕(wxid_uxdl9z99y7sl21) 2020-10-22 15:02:07

我刚进群，不知道你们是说啥，也不知道释放从何开始，好奇

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-22 15:02:37

@张燕?我发你

张燕(wxid_uxdl9z99y7sl21) 2020-10-22 15:03:06

@小树苗 好啊，谢谢你

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-22 15:03:55

@紫 13 ?要先停止头脑，低下头，看着胸腹部，才来问三个问题的

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 15:05:21

@敏儿宝宝?我直接释放欲望的，没有三个问题

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-22 15:06:13

要问啊

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-22 15:06:36

我们刚学习释放，不问肯定会卡

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-22 15:07:59

按流程来

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 15:33:08

我发现了我的潜意识行为

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 15:33:19

我控制不了的我就不要它了

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-22 15:33:23

原始释放法教材.docx

查看全文

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 15:33:29

我控制不了的我就不要做了

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 15:33:48

我真是一个控制狂[捂脸]

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-22 15:34:00

@张燕? 可以先学习上面这个

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 15:34:08

看似不控制，其实控制满满的

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-22 15:34:09

教材

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-22 15:35:33

这样自己就不用面对控制不了这个结果，内心对自己“凡事都能掌控”的形象就不会受到打击?

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 15:36:15

控制不了会死掉的恐惧感

a 智贤(q133325999) 2020-10-22 15:37:11

释放流程参考

查看全文

张燕(wxid_uxdl9z99y7sl21) 2020-10-22 15:38:07

@在焉 [握手]谢谢

原始释放法学习群 2020-10-22 16:00:46

你撤回了一条消息

我 2020-10-22 16:00:48

这三天风的聊天记录

我 2020-10-22 16:02:31

群聊的聊天记录

小楠:我现在胸口能感觉到有些紧张情绪　风:1992 年释放法就是莱斯特先生创立的 sedona institute 教导的课程。上完课程后，莱斯特会给毕业生讲进阶课程　风:进阶课程我翻译出来了，就是 the way　??:@风?你好，请问自己释放的时候，问句是用你还是用我呢？ 风:could you 的语境只是能不能... 查看全文

我 2020-10-22 16:02:31

群聊的聊天记录

??:我现在很紧张恐惧　风:你想要控制还是认同？　??:害怕不被认同　??:想要认同　风:你能觉察到想要认同吗？... 查看全文

我 2020-10-22 16:02:31

群聊的聊天记录

自在人生:@风?释放时有干扰怎么办呢　风:你想要控制那个状况吗？　自在人生:是的　风:能觉察到吗？　自在人生:能... 查看全文

我 2020-10-22 16:02:31

群聊的聊天记录

standlight:我想请教一个问题：这个释放如何确知是释放而不是另外一种压抑呢？这种感觉是一种身体感觉还是思维确认？　风:释放的感觉十分清晰，伴随着能量离开身体，感受到轻松和愉悦　风:如果没有这个，就不是释放　ZOEY:@风?请教一下，释放想要生存，死亡恐惧，和认同、控制的流程一样的，对吧？　风:一样... 查看全文

我 2020-10-22 16:02:31

群聊的聊天记录

自由:@风?老师请问比较强烈的情绪要怎么释放？比如愤怒，纠结，焦虑。比较难回到感受，或者抗拒回到感受　风:嗯，你想到这个状况，现在是想要控制吗？　自由:@风?想要下次能释放，懊悔今天发怒了　自由:是的，想控制这种情形的发生　风:你能觉察到想要控制吗？... 查看全文

我 2020-10-22 16:02:31

群聊的聊天记录

晴空万里 483:老师，今天释放，我突然发现了自己的问题，我好像自己在囚禁自己，自己待在一个固定的空间里，看到外面的一切美好，却不敢迈步出去，好像觉得是自己不配得到，自己惩罚自己，最后还是一个人在小屋里待着，心情平静了许多。但是还是没有想要出去的想法，下面我该怎么办。　风:看看你现在的感受，是想要控制还是想要认同？　晴空万里 483:分不清　晴空万里 483:应该是控制吧，想要把她从黑暗带出来　风:你想 查看全文

我 2020-10-22 16:02:31

群聊的聊天记录

以琳:是要释放成空的状态吗？　风:嗯，这个不重要　风:你不用加入一个"空"的概念　风:释放法会让你不断 move up　风:持续释放想要控制和认同，会不断涌出更好的感受... 查看全文

我 2020-10-22 16:02:32

群聊的聊天记录

米妮:@风?一直在想一个问题　想要自由　算不算一种欲望？　风:很多人问我这个问题　风:莱斯特讲过这些，但我也是最近释放才看到这一点　风:莱斯特说，整个心智就是生存程序　风:你的每一个思想和感受，都是被想要控制和认同驱动，而想要控制被想要生存（对死亡的恐惧）驱动... 查看全文

我 2020-10-22 16:02:32

群聊的聊天记录

风:[聊天记录] 风:两个群互相分享一下释放引导 风:如果还不会操作，可以参考 风:等一下我来说说原始释放法的问题 风:把来龙去脉说清楚... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:08

群聊的聊天记录

清辉:里面是什么内容 风:1 和 5 是方法 风:其他的是不停引导 风:第七八个视频加入 security 风:因为大家已经感受到了一点想要安全... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:08

群聊的聊天记录

Chloë •:我现在有个疑问，不好的感觉我们要释放，那好的感觉要不要释放、？ 风:要 风:看第六步 风:每次你释放，你就会感觉更好 风:你会不断 move up... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:08

群聊的聊天记录

风:身体感受已经是"表达"（expression）了 风:第一个被压抑的是对死亡的恐惧 ??:那我初学者可以直接释放想要控制和认同吗？跳过释放九种情绪。 风:然后它发展了想要认同，想要认同发展了想要控制 风:想要认同和想要控制发展了九种情绪状态... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:08

群聊的聊天记录

风:因为我的引导是从释放欲望开始 风:直接跳过了释放情绪的体验 风:所以对新人来说可能会有一些问题 风:有些新人能够体验到 风:有些会把那种习惯的压抑当成释放... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:08

群聊的聊天记录

倚天:feeling 是内心的感受，不是心脏的感受吧 风:是内心的感受 风:当你习惯了之后，你就不需要特意强调从什么位置觉察 风:92 年第一课提到了这个 倚天:“用胸腹部去感受” “感受胸腹部的感受”... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:08

群聊的聊天记录

倚天:老师只能告诉你“用心不用脑”，甚至直接说“用胸腹部”，但到底怎么用心用胸腹部去感受，还得自己去体会 风:不是，课程里仅仅提了一句，因为这不是重点 风:这真的不是重点 风:因为如果你努力去在那里找感觉，那就是想要控制 风:如果你想要控制，那就得不到控制... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:08

群聊的聊天记录

安:@风?我来，我卡在控制上了，我越想放，就越去控制 风:你现在的感受是什么？ 风:清晰吗？ 安:紧张，清晰@风 风:你现在想要控制还是想要认同？... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:08

群聊的聊天记录

风:那你现在的感受是什么呢？ 安:轻松了，没感受 安:身体轻了，没其他明显感受 风:但还是没有感到非常愉悦，对吗？ 安:是的... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:08

群聊的聊天记录

倚天:感觉释放法就是“活在当下”的具体方法 风:@修远?你现在的感受是什么？ 修远:@风?平静，谢谢 风:嗯，你感到非常非常愉悦，还是是一种带有不满足的平静？ 修远:@风?应该带走一点点说不清楚... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:08

群聊的聊天记录

奇迹 ?? ??:@风?风我对放下的 奇迹 ?? ??:当下的情况很排斥 风:@奇迹 ?现在的感受是什么？ 奇迹 ?? ??:我卡到这两三天了 奇迹 ?? ??:堵堵的... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:34

群聊的聊天记录

茜:堵着，不愉悦，然后有金钱问题　风:嗯，你现在的感受是什么呢？　茜:没有清晰的感受，比较平静。　风:你想要更愉悦吗？　茜:有点吧，总是达不到第六步。... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:34

群聊的聊天记录

时代万物互联:我来，　风:你能感觉到现在的感受吗？　时代万物互联:平静　风:你有想要控制的事物或者想要被认同吗？　时代万物互联:想要老师指导，... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:34

群聊的聊天记录

??苏菲:@风?风老师，我刚才跟了跟，发觉我很害怕放掉控制以后失控　??苏菲:担心　风:你能感受到吗？　??苏菲:能　风:想要控制还是认同？... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:34

群聊的聊天记录

风:继续网上 move up　??苏菲:嗯，谢谢风老师，感觉变得轻松　惠质兰心:我对部分工作有抗拒，自己释放的时候经常卡住　风:嗯　风:你能感受到这个抗拒吗？... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:34

群聊的聊天记录

Roller Coaster:“您应该知道的第一件事是……　出于一个重要原因，我想强调这一点：莱斯特教了成千上万的人如何在他们的生活中应用释放法。他还委托了一些精心挑选的学生去世后继续他的工作。一些去促进这一过程的知名人士对 Lester 最初的教导做出了明显的改变和修改（也称为 Sedona 方法）。　我个人认为这对 Lester 和新学习的学生不利。我的职责是为 Lester Levenson 在这世界上传达 查看全文

我 2020-10-22 16:04:34

群聊的聊天记录

芳菲:亲们，大家是释放的“想要认同”还是“想要被认同”？我怎么有点整不明白这两个的细微差别呢[捂脸]　芳菲:就是认同本身就包含自己的认同和被别人认同？就像爱包含爱与被爱　芳菲:我以前一直释放被认同，看风老师的引导一直是认同　风:是被认同　风:想要被别人认同... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:34

群聊的聊天记录

清溪:有时候分不清是想要认同还是想要控制？　会下意识努力的去区分。　这个时候不需要分那么清楚，直接释放想要，可以吗？@风　风:嗯，当你发现你在任何一个环节努力，都可以释放想要控制　风:想要分清，这是想要搞清楚（wanting to figure out）　清溪:@风?　老师可不可以带我释放一下，也在释放，但好像没有那种能量一下子就走，和空了的感觉发生。　风:你现在能感受到你的感受吗？... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:34

群聊的聊天记录

风:很多人想用额外技巧来处理释放法的问题　风:比如练习觉察　风:比如去专门练习找感觉　风:我明确说，不用，都不需要　风:这些都不需要练习... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:34

群聊的聊天记录

倚天:这里面的关键点在哪里　风:你不自己试试吗？　　风:这真的很简单，试试你就会了　倚天:一直在试@风　风:你是哪一步有问题呢？... 查看全文

我 2020-10-22 16:04:35

群聊的聊天记录

慧轩 :@风?我现在不用问，一个问句也不问，直接感受往外出，算不算释放 风:可以 风:但是注意到想要控制和认同 风:这样释放会更快 风:一个长期压抑的头脑可以用那些困扰你很久的问题来学会释放... 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 16:06:14

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 16:06:21

高能啊群主

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-22 16:06:34

群聊的聊天记录

倚天:feeling 是内心的感受，不是心脏的感受吧 风:是内心的感受 风:当你习惯了之后，你就不需要特意强调从什么位置觉察 风:92 年第一课提到了这个 倚天:“用胸腹部去感受” “感受胸腹部的感受”... 查看全文

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-22 16:06:40

群聊的聊天记录

安:@风?我来，我卡在控制上了，我越想放，就越去控制 风:你现在的感受是什么？风:清晰吗？ 安:紧张，清晰@风 风:你现在想要控制还是想要认同？... 查看全文

我 2020-10-22 16:07:00

这三天风群聊记录建议都看一下，我看了也受益匪浅

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 16:07:39

[好的]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 16:07:49

存档。哈哈??

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-22 16:08:58

群主出关了[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 16:09:20

群主谈谈感想

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 16:09:28

[奸笑]

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-22 16:10:26

今天风在两个群里对释放法做了一些说明和强调。我把要点和经常被提及的问题做了一个整理，传上来给大家分享

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-22 16:10:26

风 10.22 日对原始释放法的部分解说汇总.docx

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 16:10:53

[表情]

我 2020-10-22 16:12:42

感想就是，拉里和海尔误导人，插管子害死人，闭关三天还是在纠正过去八年的错误释放习惯，直到今天看了群聊才发现自己还是喜欢去深挖然后去释放而浑然不知。因为一深挖，卡在表层的卡住的感受就被忽略导致继续卡住，以后即使深挖，也会越来越卡，并且越来越感受不到快乐。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 16:13:44

[表情]

我 2020-10-22 16:14:00

希望群友把丰盛之书、圣多纳法和终极自由之路都扔了，只学原始释放法。这是血的教训。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 16:15:02
还好我没买，只花了 3 块 5 买的电子书
婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-22 16:15:10
群主你说的话要打在公屏上
婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-22 16:15:28
让所有人都看到
我 2020-10-22 16:15:46
好我发在公众号上。
婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-22 16:16:02
我也被带沟里了，总想深挖
婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-22 16:16:12
习惯性的
婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-22 16:16:24
气人啊
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 16:16:25
还好我有不爱看书的习惯。感谢这个习惯??
婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-22 16:16:37
[捂脸]
我 2020-10-22 16:16:40
你们还好，我是挖了一个深不见底的神坑，卡了一大堆的东西
婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-22 16:16:56
我是书读多了
婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-22 16:17:23
万幸的是这几本书我都没有看进去
婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-22 16:17:33
半途放弃了
婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-22 16:17:47
幸好放弃了，中毒不深
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 16:17:52
我是幸运的宝宝！
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 16:18:21
没关系，阻力越大，进步越大
查看全文
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 16:18:38
提升的空间越大[加油][加油]群主加油??
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 16:18:43
[表情]
马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-22 16:19:42
@我是无限?一直都没用插管方法。从头到尾使用原始的莱斯特方法。[捂脸]效果不错
？？临风听暮蝉？？(wxid_0146431464612) 2020-10-22 16:19:42
[表情]
马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-22 16:20:01

终极自由之路，还是很棒的。

？？临风听暮蝉？？(wxid_0146431464612) 2020-10-22 16:20:01

刚买了书…还没到…看来要退了…

我 2020-10-22 16:20:03

@马薇 那你加油

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-22 16:20:09

可以作为理论指导

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-22 16:20:12

会英语把莱斯特原话翻译出来，大家给些钱都可以，我们一个文盲，没有选择余地。

我 2020-10-22 16:20:17

@马薇 不可以作为理论指导

我 2020-10-22 16:20:22

释放法没有理论

我 2020-10-22 16:20:32

或者说，只有自由六步作为理论

我 2020-10-22 16:20:37

你还是不愿放弃

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 16:20:51

神安排群主来走弯路，就是为了让我们不走弯路[加油][加油][加油]

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 16:20:59

在释放的时候，确实会体会到例如差了一个管子一样往外抽抽的感觉，但是这不是人为一下子插到底，丰盛之书在这一块想走一个捷径，我的感觉，不知有没有同感。

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-22 16:21:05

我一开始用两三年时间，用原始方法，就是莱斯特自己方法。把很多内在的观念转变了。家庭，父母关系，很多！

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 16:21:05

@我是无限

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-22 16:21:40

目前心灵状态最大贡献是莱斯特方法。

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-22 16:23:00

@马薇可以?多分享一点

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 16:23:31

@马薇?你一开始就是用的原始的方法?

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-22 16:23:41

莱斯特自己的方法就是一个爱的故事里面的他觉醒技巧?

我 2020-10-22 16:23:59

@清辉?不是

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-22 16:24:06

把恨转化为爱?

我 2020-10-22 16:24:18

一个爱的故事，是在探索，没有形成系统的方法

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-22 16:24:25

@清辉?分享的话，感觉好几个小时都说不完。

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-22 16:24:27

[捂脸]

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-22 16:24:49

@我是无限?喔

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-22 16:25:09

@马薇?说说呗[抱拳]

查看全文

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 16:25:14

@马薇 可以谈谈感受最深的几点呢

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-22 16:25:17

@倚天?一开始就用的莱斯特那套方法。丰盛之书看过一半不喜欢。就没再看了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:26:25

你用的是终极自由之路的方法吧

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-22 16:26:55

求道比较久了。学的比较多。最开始在佛教圈里，坑多。把戒律当做解脱，越学越挣扎痛苦?? 。总结，试图当“好人“永远解脱不了！

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-22 16:27:15

后来遇见莱斯特，他的爱的故事，看了十遍。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:27:18

关于终极自由之路里面的教导和释放法的来龙去脉前几天讲过

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-22 16:28:09

那个时候内心很多挣扎，离婚大战，父母关系，工作环境紧张，处境糟糕透了。

我 2020-10-22 16:28:13

@自由～心灵财富时间?不是，插管子不是释放法，会导致对释放法完全理解错误

查看全文

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-22 16:28:15

[捂脸] [捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:28:25

一个爱的故事是根据莱斯特的音频"the power of love"整理出来的

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 16:29:19

为什么我一开始使用插管子法是有用的呢，有愉悦轻松感，我还因此真正对释放法有兴趣

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:29:42

莱斯特把他觉醒的过程整理成一个成体系的方法

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 16:29:55

《丰盛之书》我没看完，直觉插管子不是正法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:29:59

是在十八年后

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-22 16:30:03

@戎? 遇见任何境界，扭转潜意识惯性。比如看见某某某就不爽，是因为以前经历，自动产生的情绪。。从当下就扭转这个脑回路。。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:30:05

十八年再往后

我 2020-10-22 16:30:17

@风?我闭关三天，按照原始释放法去释放，结果不知不觉，又走上了深挖的邪路，满脑子都是蒙的，今天一口气看完你的发言，才恍然大悟[捂脸] 八年来的旧习惯彻底得到了纠正

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 16:30:17

好像那个 icu 是插管子[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:30:30

群聊的聊天记录

风:[聊天记录] 风:两个群互相分享一下释放引导 风:如果还不会操作，可以参考 风:等一下我来说说原始释放法的问题 风:把来龙去脉说清楚... 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:30:51

释放的习惯我也纠正了很久

查看全文

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-22 16:30:56

@清辉? 观看情绪，释放，清理，直到只感觉爱，平静

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:31:01

我也用错误的习惯释放了四年

？？卓玛 31313(wxid_tzcjwba0apfm21) 2020-10-22 16:31:02

重生 在喜玛拉雅反复的听

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:31:04

都经历过

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-22 16:31:05

我基本就是用这招

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:31:07

[憨笑]

我 2020-10-22 16:31:12

[憨笑]

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 16:31:23

我想体验轻松释放

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 16:31:35

还惦记管子吧[呲牙]

我 2020-10-22 16:31:57

@紫 13 ?一开始当然有用，要不然怎么会骗了我八年

查看全文

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 16:32:12

我 2020-10-22 16:32:16

一深入就完了

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-22 16:32:16

@马薇?谢谢你的分享

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-22 16:32:32

人生有几个八年

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 16:32:44

@我是无限?之前不是在等那个翻译释放法的书?

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-22 16:32:52

以前离婚，前婆婆各种刁难，害人。。我当时恨她入骨了，真的非常气愤跟仇恨。。然后，释放这个情绪，观看，一开始强迫去爱她，只体会爱，其实很快也就扭转了。。

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 16:32:58

@风?可以帮我引导一次吗?

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-22 16:33:07

后来就没那个恨的情绪了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:33:08

释放法不能透过书来学习

我 2020-10-22 16:33:25

@马薇?你这个不是原始释放法，如果你不想用原始释放法也请不要分享这个方法[憨笑]

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-22 16:33:25

"我为你而活，因为我是你" 撤回了一条消息

？？卓玛 31313(wxid_tzcjwba0apfm21) 2020-10-22 16:33:48

原来的书都看过了。选择适合自己的，深入六步法释放，做才是真正开始

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 16:33:49

@风?需要释放感受情绪再来释放欲望吗?

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 16:34:02

@我是无限?群主回来了

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-22 16:34:03

@我是无限?哦，好吧。我也不懂啥原始不原始的。这个对我比较好用。

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-22 16:34:08

妖儿成功运用下潜，不知道和深入有什么区别

我 2020-10-22 16:34:12

@马薇?这样造成的后果是，这种强迫要越来越强迫才能释放

查看全文

马薇(wxid_jf3btzjwqy4d22) 2020-10-22 16:34:12

都是工具。自己选择好用的吧

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-22 16:34:19

我就是说，原始释放法不需要两三年来改变

我 2020-10-22 16:34:31

嗯，请遵守群规哦@马薇

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-22 16:34:40

要手指还是要月亮，嘿嘿

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 16:34:46

看你悟性了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:34:52

如果你没体验过释放情绪，直接释放欲望可能会有困难

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:34:57

不过也可以试试

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 16:35:03

@风?刚才群友让我释放感觉情绪欲望一步步按流程下来，我想直接释放欲望行吗?

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 16:35:04

@风?我用意念释放，只从一个地方出我觉得累，然后我用意念挪到从其他地方出，算不算释放

我 2020-10-22 16:35:39

@我为你而活，因为我是你?我看了他的。他也是错误的方法，就是深挖，很难。看看海尔就知道了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:35:39

可以试试，如果没有明显感觉就按课程来吧

查看全文

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 16:35:46

@风?嗯，我想学会轻松释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:35:48

这不是方法

查看全文

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-22 16:36:14

@我是无限?但好像他成功了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 16:36:16

@风?那是什么啊，可不可以这么做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:36:28

不可以

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:36:30

这不是释放

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 16:36:45

哦

我 2020-10-22 16:37:40

@我为你而活，因为我是你?可能没成功，或者你根本不知道成功是什么。我看了他以前的分享，并没有自由，还是属于苦行僧

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 16:37:40

@风?我觉得学不会，我慌了，看了你教那么久我还没学会，很多群友成功释放了，我更着急了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 16:38:15

@风?你不问情绪，不问欲望时，感受只从一个地方出吗

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-22 16:38:25

@我是无限?谢谢！一起进步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:38:32

我还没彻底闭关，是因为我感觉到很多人对此还是混淆的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:38:57

所以我希望澄清一些概念之后，至少有一批懂得如何操作原始流程的人，能够引导新人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:39:08

因为释放法非常特殊，它无法通过书本学会

我 2020-10-22 16:39:25

[憨笑][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:39:25

只能通过一个有经验的人的引导学会

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:39:54

情绪会直接消散，而不是从身体某个部位出

查看全文

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 16:39:55

[鼓掌][鼓掌]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 16:39:56

恐惧引起欲望，欲望引起情绪，情绪引起感受，是这样吗？

美丽人生(wxid_uwle23r3v73821) 2020-10-22 16:40:12

@风?分享的太棒了，感恩有你！[强][强][强][拥抱][拥抱][拥抱]

我 2020-10-22 16:40:31

我发现群里懂得的不多，我好像懂了似的[捂脸]@风

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-22 16:40:37

@风?地狱不空，誓不成佛，大爱！

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 16:40:46

这是不是有点玄了

查看全文

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 16:41:01

@我是无限?所以说看悟性

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:41:04

昨天有一个引导释放的朋友，我看了，引导的非常不错

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:41:14

我前天才给他引导过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:41:22

他昨天就懂了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:41:34

不是，释放法是体验式的

查看全文

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 16:41:36

其实我感觉难在找到情绪，释放不难

我 2020-10-22 16:41:38

现在懂了的，可能过几天又混乱了也有可能

我 2020-10-22 16:41:46

碰到一点问题就迷茫了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:41:56

莱斯特没有写书

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:42:09

没有写任何一本书来介绍释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:42:20

他给出的理由就是释放法不可能通过书本学会

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 16:42:25

释放应该是每个人都会的本能啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:42:29

Stephen 重复了他的话

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 16:42:33

这么说，我赶紧停下其他学习，书也不看了，直接练这个，省的走弯路

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:42:46

确实是本能，但是这个流程的掌握只能通过体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:42:55

但是这个体验过程又非常简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:43:01

你只要花几分钟就能学会

我 2020-10-22 16:43:16

对

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 16:43:24

流程应该就是唤醒本能

我 2020-10-22 16:43:52

不是

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 16:43:58

为什么我还没学会?? 好难

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 16:44:00

@我是无限?那个什么了了呢？

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 16:44:10

啥情况现在？

我 2020-10-22 16:44:16

不知道

我 2020-10-22 16:44:27

我不了解

Vera(Dayday_S) 2020-10-22 16:44:32

[捂脸][捂脸]我觉得好难，压抑情绪消失跟释放情绪离开，还没琢磨出来

我 2020-10-22 16:44:35

奇迹课程不讨论了

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-22 16:44:35

其实我一直都奇怪，海尔他们为什么没有走完全程

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 16:44:48

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:45:09

在莱斯特还在世的时候，当时有一个女学员自己开了一家机构

我 2020-10-22 16:45:12

一旦用深挖的方法，只是只会越来越注重各种技巧，越来越多努力去深挖，但是越来越难释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:45:13

教释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:45:37

莱斯特知道了之后，表示接受，说"至少她保持纯正"

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-22 16:45:41
我分不清到底释没释放[呲牙]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:45:48
保持纯正很重要
RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-22 16:46:04
感谢风和无限老师??释放欲望的流程很有用
我 2020-10-22 16:46:20
我刚刚随便释放了一下，用的纯正的原始释放法，非常非常简单，一股轻松愉悦直接浮现
柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 16:46:23
嗯，他要能改动，他至少得有莱斯特的水准
我 2020-10-22 16:46:44
风是老师，我只是管理员@RainForest?[憨笑]
我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-22 16:46:45
这个世界小我无处不在
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 16:46:53
[强][强]
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 16:46:54
是不是说不用去挖掘过去的记忆，只要现在碰到啥，想起啥就释放啥？深挖类似心理学中找一堆原因。@我是无限
？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 16:46:57
有一点释放或消散的感觉，打嗝，恶心
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 16:47:09
太感恩了
？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 16:47:14
没有愉悦，自在
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 16:47:29
我这两天才进来学习释放法
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 16:47:53
觉察这个“想要”，特别是用胸腹部觉察，我没掌握
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 16:48:01
[呲牙][呲牙][呲牙]
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 16:48:11
风老师说的是我吗，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 16:48:26
觉察到想要认同了，
小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-22 16:48:28
光看聊天我就能感受到更通畅
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 16:48:31
释放释放，
柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 16:48:50
@倚天?用心感受，不要纠结啥胸腹部
安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-22 16:48:52

@时代万物互联?是的，就是你[强]

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 16:48:53

@我是无限?轻松愉悦是自然浮现的吗

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 16:49:13

闷啊

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 16:49:24

我发现一定要持续释放，

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 16:49:31

我当然知道我有一个“想要”，但不能“看见”它

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 16:49:34

@风?主要是什么时候用情绪流程？什么时候用感受流程？什么时候释放控制和被认同的欲望流程？没分清[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:49:44

是的，说的是你，只要有一批你这样可以引导的人，就行了

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 16:49:54

[强][强][强]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 16:50:08

@自在人生?可以直接释放欲望，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 16:50:16

@风?谢谢老师的肯定，

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 16:50:18

[强][强][强]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 16:50:19

[呲牙][呲牙][呲牙]

我 2020-10-22 16:50:23

@???是的。以前就没有愉悦，因为越深挖越沉重

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 16:50:25

更有信心了，

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 16:50:31

我刚进来我也是直接释放欲望

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 16:50:37

能觉察到

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 16:50:40

鼓励一下

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 16:51:00

想要控制，想要安全，想要认同

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 16:51:28

忽然发现我好像挖了，之所以会感到困难

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 16:51:30

@我是无限?例如现在闷着，释放这个感受呗

我 2020-10-22 16:52:08

这个感受是想要控制还是想要被认同？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 16:52:08

@???闷着背后什么欲望，

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 16:52:09

风老师讲的很清晰

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 16:52:20

想要控制还是想要认同，

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 16:52:29

隐藏

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 16:52:38

控制

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 16:52:59

看你们聊天也很有收获

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:53:09

六步骤是完整地图

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:53:22

使用释放法只需要符合六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:53:31

但是六步骤一步都不要忽略

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 16:53:33

把六步骤收藏起来了，每天读

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 16:53:47

控制无处不在

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 16:54:10

一提问就觉得上头

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 16:54:11

是

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 16:54:31

更压迫了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:54:39

为什么我引导的时候要问"你感到更愉悦吗？"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:54:48

这是让人用第六步来核实

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:55:09

如果没有更轻松愉悦，你就卡住了

我 2020-10-22 16:55:15

以前我以为这一步是多余的，只是在鼓舞大家去释放[捂脸]

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 16:55:21

没感到愉悦

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 16:55:23

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 16:55:37

给大家一个手机屏保，

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 16:55:46

害怕愉悦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:55:47

卡住了，就要用第五步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:56:15

我释放的效果很好，真的只有一个原因

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:56:23

那就是我符合了六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:56:30

我理解了这个方法

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 16:56:36

[强][强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:56:39

只要你也用这个方法，就是一样的效果

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 16:56:46

@风?风老师说说闭关的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:56:46

这里面没有什么个人天赋

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 16:56:51

理解了应该就是很轻松的释放

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 16:56:51

原来第一步就是头脑的控制

我 2020-10-22 16:56:58

我就说我三天没啥境界，原来是我还是犯错了[憨笑]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 16:57:12

加油，

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 16:57:15

@风?老师，要是觉察到欲望，问自己想要改变吗 答案是不想呢

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 16:57:17

基本想要改变

我 2020-10-22 16:57:19

之前理解了一下，后面又迷糊了

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 16:57:20

六步骤只是看起来简单

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 16:57:28

这个不想改变也是一种控制吗

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 16:57:32

我就还不是很熟练，有时没走到第六步

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 16:57:39

@米妮?是

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 16:57:54

释放这个不想改变?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:57:56

是的

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:58:09

想要改变、想要维持、想要让它按照你想要的发生

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:58:12

这些都是想要控制

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 16:58:21

你“理解”了这个方法？

查看全文

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 16:58:24

多看看几篇引导，多走走流程，估计就熟练了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 16:58:35

嗯嗯，理解了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 16:58:50

最近释放有心口能量满满散开的感觉了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:59:16

嗯，我通过体验理解了这个方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 16:59:41

我稍微有一点特殊的地方，就是我的记忆力非常好

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 16:59:56

如果没有“想要”，还剩什么呢？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:00:07

我体验到一些东西之后，马上就能找到莱斯特所说过的对应的原文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:00:18

因此我没有用自己的话来说体验

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 17:00:18

释放法只要成功释放一次就永远学会了，是这样吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:00:24

而是借助于莱斯特的教导

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 17:00:25

觉察第五步卡住

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-22 17:00:40

风老师，我释放没有什么大的能量或反应，就是感觉胸腔里象有轻风拂了一下，体内轻畅了。对之前想控制的事情，再想起来不会再想去纠缠了。虽然现在还没有达到很大的愉悦感，但这应该是释放了吧。@风

然(dancing-moon) 2020-10-22 17:00:42

想要体验到愉悦也是一种欲望吗

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 17:00:55

是

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 17:00:56

@米妮?好棒

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 17:01:29

如果没有任何“想要”，那不就成了观照法门了吗？

原始释放法学习群 2020-10-22 17:01:33

"感恩一切"撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:01:37

嗯，不一定会有很大的反应

查看全文

我 2020-10-22 17:01:48

@倚天?你释放一次就明白了

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 17:02:01

[呲牙][呲牙]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 17:02:26

@我是无限?我就是一次也没找到释放的感觉啊

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 17:02:44

找到释放的感觉就不在群里聊天了

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 17:02:46

没有想要就是感觉模糊，感受不清楚

查看全文

我 2020-10-22 17:02:57

那你老老实实按照流程去释放，多尝试@倚天

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:03:08

@倚天?多用流程，你会感觉到的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:03:26

我遇到过很多压抑很严重的头脑

我 2020-10-22 17:03:38

想太多，对释放没什么帮助

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-22 17:03:38

什么是觉察？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:03:39

可能需要反复操作流程很多次才会感觉到

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 17:03:41

这不正在学习流程吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:04:08

嗯，学习，然后使用它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:04:14

不用灰心

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 17:04:19

我一坐下来头脑就变得有些呆滞

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 17:04:28

思维不怎么活动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:04:30

莱斯特原来的课程中也出现过很多这样的状况

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:04:45

就像骑车，有人一上手就能骑

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 17:04:46

可以先别试图去理解，多问问自己当下的感觉是什么。头脑会自欺欺人的。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:04:55

有人掌握平衡感需要练习久一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:04:59

这没什么

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 17:05:09

[强][强]

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-22 17:05:11

什么是觉察？

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 17:05:31

@风?第一步，我是基于想要改变才进入释放法，是不是会影响释放

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-22 17:05:35

就是观照吗？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 17:06:20

我当然知道我有一个“想要”，但是看不到它

Vera(Dayday_S) 2020-10-22 17:06:39

好担心自己是压抑严重的头脑[捂脸]

查看全文

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-22 17:06:54

我也不懂只能静静的看你们聊

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 17:07:01

你会问“你想要看到吗”

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 17:07:10

我[大哭]

查看全文

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:07:11

@风?老师，可以引导一下释放么。感觉自己还是没有掌握

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 17:07:12

好担心自己是控制严重的头脑[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:07:42

我今天不能引导人了

我 2020-10-22 17:07:53

我发现我还是适合当管理员，碰到有些调皮的会不自觉挥起大棒[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:08:08

明天吧

我 2020-10-22 17:08:11

哪有这么耐心给你慢慢引导

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 17:08:13

我当然知道我有一个“想要”，但是看不到它 你会问“你想要看到吗” 感觉只是绕来绕去

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-22 17:08:13

觉察是观照吗

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:08:16

好的

我 2020-10-22 17:08:22

@静?不是

明敏(wxid_mxewy5qrfpja22) 2020-10-22 17:08:33

释放是感受它，然后释放，不要进入头脑

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-22 17:08:35

那觉察是啥

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:08:42

我发现已经有人在我引导的时候就能做到，自己做的时候就做不到了

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 17:08:42

@风?讲讲第一步呢

我 2020-10-22 17:08:47

你不用考虑是不是观照，不需要去理解

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:08:48

这是不对的

明敏(wxid_mxewy5qrfpja22) 2020-10-22 17:08:55

觉知

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:09:13

我讲过一个六步骤

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:09:17

稍微解释了一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:09:21

其实也不需要过多解释

明敏(wxid_mxewy5qrfpja22) 2020-10-22 17:09:49

每个人接受到的信息不同

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:09:55

放轻松点，然后持续去做。风或者谁讲再多，最后都需要化为一点点地行动。答案会自然地来到

查看全文

我 2020-10-22 17:10:04

@风?做不到是有其他情况，比如跟自己之前的法门冲突而抗拒，等等，这个时候就是群规发挥作用的时候。[憨笑]

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 17:10:41

或许是我的“想要”太微弱吧@ZOEY

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:10:53

@瑞蘭 我有 10 分钟时间，如何愿意我可以试一下

我 2020-10-22 17:11:02

@倚天?首先你根本就没有一个学习的态度

我 2020-10-22 17:11:15

一定要端正自己学习的态度

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:11:34

@ZOEY?好的

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:11:37

没关系的。每个人的感觉都不一样，但是一样的是，谁都有释放的能力

查看全文

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:11:50

可以开始么

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:11:55

[强][强][强][强]

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:11:55

@瑞蘭 你能觉察到目前的感受吗

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:12:02

嗯

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:12:09

不要依赖别人，外面没有别人，

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:12:29

能感觉到

我 2020-10-22 17:12:41

如果一个真的想去学习的人，他会反复看聊天记录，反复去尝试

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:13:01

有些愤怒

Vera(Dayday_S) 2020-10-22 17:13:08

有道理，要一直尝试

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 17:13:09

[强][玫瑰]

查看全文

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:13:17

有激起你想要控制或是想要认同吗？

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:13:26

@瑞蘭

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-22 17:13:29

@ZOEY?棒棒哒?????支持你[强]

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:13:33

想要认同

我 2020-10-22 17:13:39

就像我自己，所有聊天记录都看了一遍，并且直接去尝试释放。有问题再问。如果没有一个学习的态度，瞎问，瞎理解，群里没有人有义务帮你

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:13:41

@ZOEY

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:13:41

一些经典引导记录，我都收藏了，没事就看，

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-22 17:13:43

群聊的聊天记录

风:你的理解发生了错误 风:"目的"不是问题，不符合六步骤才是问题 风:让我进一步解释一下 风:当流程说"允许自己觉察到"时，它指的不是你用力去挖掘，而是你此刻什么也不做的情况下觉察到什么... 查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 17:13:49

@我是无限?你可以说“你怎么这么笨”

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:14:00

好的，它离开了吗？@瑞蘭

我 2020-10-22 17:14:09

你不是笨，是太聪明了[憨笑]

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:14:09

没有

安(wxid_te4i7xbcwwon21) 2020-10-22 17:14:11

风对 6 步的解释

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:14:34

好，继续觉察这个想要认同，允许它浮现@瑞蘭

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-22 17:14:42

@我是无限?没有你聪明，真的

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:14:46

好

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 17:14:50

@ZOEY?你的引导是错的

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 17:14:57

不要再引导他了

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:15:03

你能允许它离开吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:15:17

别说话，其他人，

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:15:18

能

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:15:19

@瑞蘭

我 2020-10-22 17:15:23

如果你真不想释放，可以出群的

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:15:45

好的。觉察是否还有剩下的想要认同？

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:15:50

@瑞蘭

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:15:50

@我是无限?给我个管理，

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:15:52

有

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-22 17:15:52

@时代万物互联?[强]

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:15:54

[呲牙][呲牙]

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:16:06

@瑞蘭 你能允许它离开吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:16:17

有些迟疑

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:16:25

想要搞清楚吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:16:33

我方便练练手

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:16:54

是否想要搞清楚自己的状态？

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:16:58

@瑞蘭

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:17:00

有些不确定

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:17:33

@瑞蘭 想要更加确定吗？注意放松，只是去觉察，不需要“努力”

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:17:34

好像离开一部分后就会有些不确定的感觉

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:17:39

是的

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:17:53

@瑞蘭 不用分析。放下头脑，只是去觉察

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:18:01

是的，我想要确定

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:18:11

好的，这是想要控制

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:18:21

觉察到这个想要控制了吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:18:28

是的

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:18:35

它离开了吗？

我 2020-10-22 17:18:43

管理员暂时不需要，坏人暂时我来当[憨笑]@时代万物互联

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:18:46

离开了一点

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:19:06

好的。你能觉察到剩下的想要控制吗

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:19:21

是的

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:19:42

能允许它离开吗？只是放松地去觉察

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-22 17:19:54

群聊的聊天记录

奇迹　?? ??:@风?风我对放下的 奇迹　?? ??:当下的情况很排斥 风:@奇迹　?现在的感受是什么？ 奇迹　?? ??:我卡到这两三天了 奇迹　?? ??:堵堵的... 查看全文

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:20:14

感觉离开一点后，就需要确定感

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:20:21

不需要分析

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:20:47

或者，你卡住了吗？

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 17:20:47

@时代万物互联?晚上有空能引导下我吗？

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:21:05

感到不想释放，释放不掉，就是卡住

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:21:39

每次就是到这里，不知道怎么进行了

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:21:56

如果是，请觉察这个想要改变卡住的欲望

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:22:14

能觉察到，你想改变卡住的状态吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:22:20

能

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:22:23

你能允许它离开吗

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:22:33

能

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:22:41

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:22:43

还有剩下的想要改变吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:22:58

一点了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:23:26

有两种方式可以学会释放法

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-22 17:23:31

抱歉到时间了，我需要走了，要不互联@时代万物互联 兄接着来？

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 17:23:41

@时代万物互联?风儿老师说， 帮助别人释放前 要释放掉对对方的想要控制和想要认同

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 17:23:43

[偷笑]

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:24:04

谢谢，你帮我往前推进了一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:24:06

也就是课程里提到的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:24:29
一种是由有经验的人引导走流程
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:24:38
另一种方式就是观看别人释放的录像
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:24:51
@米妮?是呢，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:24:57
我是先释放，
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:25:00
网络上引导和观看效果可能都会差一些
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:25:09
@时代万物互联?你要来么[呲牙]
我 2020-10-22 17:25:16
面对面？@风
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:25:17
不了。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:25:22
英文好的可以去看视频
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:25:22
我现在不方便，
我 2020-10-22 17:25:55
@风?要现在就把互助组开起来吗
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:26:12
[强][强]
Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 17:26:19
@风 今天你引导了我一次释放，你一发言我一看见感觉就开始了自动释放
[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 17:26:19
不知道这个视频可不可以找人加上中文字幕翻译呀[呲牙]大家集资
Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 17:26:21
效果不错
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:26:26
精神上支持
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:26:37
嗯，刚才引导对我还是推进了。之前到卡住点就动不了了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:26:44
等我再释放一阵子吧
我 2020-10-22 17:27:11
行。我也刚刚纠正，也需要释放一下试试[憨笑]
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:27:11
明天一定要等到风老师的引导[呲牙]
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:27:30
[呲牙][呲牙]持续释放
我 2020-10-22 17:27:41

@彻底自由?到时候会。现在还不需要

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 17:27:55

释放 让我以前觉得恶心的人，也没那么恶心了，都是自己的心念在作怪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:28:11

大家相互引导的时候，由已经学会释放的人根据自己释放的经验，在原始流程的基础上引导对方

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:28:33

其他人也可以跟着进行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:28:59

以这种方式学会释放之后，再帮助更多的人学会

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 17:29:05

会问问题就会释放吧！

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 17:29:23

我每一次都在跟着做，就是没释放太彻底

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:29:43

@米妮?需要持续释放的，

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 17:30:18

是的，现在每天都是释放

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 17:30:41

这个可以无限循环

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:31:18

尽量放下歧见，一起使用这个美妙的方法吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:31:20

我 2020-10-22 17:31:29

[憨笑]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:31:54

感恩莱斯特，感恩群主，感恩风老师

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 17:32:22

我特别想用，就是没掌握[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:32:33

不过，我想到莱斯特的一件事，在强化班上，有两个学生在打架，莱斯特进来看到后说"没错，就是这样！"

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 17:32:35

当年美国有几个自由了@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:32:42

为什么，因为他们 move up 了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:32:48

他们从冷漠的状态到了愤怒

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:32:53

他们在互相表达

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 17:32:55

大家都是一个整体，一起加油

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:33:05
不压抑自己的感受，这是好事
柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 17:33:20
攻击性出来了
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:33:24
昨天这个群里一个道友说洗牙，我居然笑了半个小时，以前从来没有过得
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 17:33:27
?? 是哟，这么看世界，好玩至极
柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 17:33:35
不出来就抑郁焦虑
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:33:43
利用互相表达来成长
Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 17:33:44

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 17:33:58
我把上午风的引导打印出来
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 17:34:29
是呢，我觉得我阴暗面敢于露出来了是好事
查看全文
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 17:35:07
@风?老师 身体上的疾病 发生了才会有想改变的欲望 为什么释放这个欲望身体也会疗愈呢
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:35:23
身体是一个结果
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:35:34
无限存在发展了一个心智
柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 17:35:36
现在人的问题是攻击性向自己了，导致慢性病
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:35:48
心智发展了三个层面的身体
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 17:36:09
就是在疾病之前 欲望已经在驱动了？
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:36:14
为了作为一具身体而生存，发展了对死亡的恐惧（想要生存）
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:36:21
对死亡的恐惧发展了想要认同和控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:36:28
想要认同和控制发展了情绪
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:36:33
情绪驱动了你的所有思想
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:36:51

世界就是你思想的结果

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:37:13

这是重点，同学们记下来。要考的。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:37:17

物质世界包括你这个物质身体

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 17:37:26

[表情]

原始释放法学习群 2020-10-22 17:37:28

sunnytln: [强][强][强]

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-22 17:37:41

@????小妖?????[转圈]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 17:37:45

明白了

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-22 17:37:46

群聊的聊天记录

风:继续网上 move up ??苏菲:嗯，谢谢风老师，感觉变得轻松 惠质兰心:我对部分工作有抗拒，自己释放的时候经常卡住 风:嗯 风:你能感受到这个抗拒吗？... 查看全文

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 17:37:49

[强][强][强]

原始释放法学习群 2020-10-22 17:37:50

sunnytln: @小树苗?[亲亲][亲亲][亲亲]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:37:53

因此，释放了想要控制、认同和安全，你实际上释放了成千上万个情绪和思想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:38:00

思想只是一些 image（图像）

Vera(Dayday_S) 2020-10-22 17:38:00

[强][强][强]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:38:10

@????小妖?????艾玛，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:38:16

你的身体就是这些图像的造物

我 2020-10-22 17:38:59

[强]

原始释放法学习群 2020-10-22 17:39:01

sunnytln: @时代万物互联?

我 2020-10-22 17:39:20

我就说我腰痛的毛病释放不了，原来我是在结果上释放

我 2020-10-22 17:39:34

尝试去纠正结果

我 2020-10-22 17:39:40

而不是在起因上释放

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 17:40:04

[强]

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 17:40:04

你烦你老婆吧[憨笑]

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 17:40:27

起因是你需要改变

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 17:40:34

想要改变

我 2020-10-22 17:40:42

比如按摩，拍打，等等，或者疼得难受就去释放疼痛的感受[憨笑]

我 2020-10-22 17:41:20

@柳某人 这个不可能[憨笑]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:41:43

[呲牙][呲牙][呲牙]

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 17:41:44

你的病在说话[憨笑]

我 2020-10-22 17:42:41

病也可能讲假话，你别太当真啊[憨笑]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:42:52

释放吧，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:43:06

扯淡没前途。

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 17:43:18

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:43:36

这两天引导群友，我稍微有一点感悟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:43:53

我发现很多人不能释放其实是因为不想释放

原始释放法学习群 2020-10-22 17:44:02

sunnytln：是的

原始释放法学习群 2020-10-22 17:44:07

sunnytln：我就是这样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:44:09

这时候再去引导，实际上带着一种强迫

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:44:35

如果引导者释放了想要控制，你就不会去做引导

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 17:44:53

@风?就是不想被控制，问离开了吗，有一种被要求离开的不适感

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:45:07

这个不是问题

我 2020-10-22 17:45:16

那些不想释放的不用管，有群规伺候。大棒时刻挥舞。你去负责引导那些想要释放的就行，不听话的归我管[憨笑]@风

无心(wxid_6bp426wp2lea22) 2020-10-22 17:45:26

如果引导者释放了想要控制，你就不会去做引导

我 2020-10-22 17:45:55

我对不想释放的，特别敏感，谁跳出来就会按下去

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 17:46:15

控制欲吗[捂脸]

查看全文

无心(wxid_6bp426wp2lea22) 2020-10-22 17:46:43

要跟着心的节奏

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:46:43

在自由之前，每个人都有想要控制和认同

lingzi(wxid_k902req9ihsr22) 2020-10-22 17:47:05

[捂脸][强]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:47:08

心智的唯一组成部分就是三大欲望和它驱动的情绪念头

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:47:18

只要你用心智就有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:47:36

所以不要用这个来指责他人，这会没完没了的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:47:38

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:47:55

因为只要你还有心智，双方就都会有

我 2020-10-22 17:48:09

@紫 13　控制欲肯定是，我会先去实行控制再去释放控制欲....

我 2020-10-22 17:48:17

是的

Vera(Dayday_S) 2020-10-22 17:48:21

@风?境界真的高????

小伊(wxid_2504205041812) 2020-10-22 17:48:23

当觉察到是想要控制的时候，打嗝正常吗？问他离开了，也会打嗝，这样是正常吗？

小伊(wxid_2504205041812) 2020-10-22 17:48:30

刚才一股愤怒

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-22 17:48:41

@我是无限?那也是想要控制[偷笑]

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 17:49:10

释放到最后会手舞足蹈，摇头晃脑，感觉身体不受控制吗

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 17:49:44

[呲牙]

我 2020-10-22 17:50:24

你看这个流程要不要修改 持续释放想要被认同和想要控制的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要被认同，还是想要控制？ 第三步：你能深入感受这个想要被认同，或者想要控制吗？ 第四步：你能放它走吗？它离开了吗？ 第五步：还能感受到更多想

要认同，或者想要控制吗？你能放它走吗？ 第六步：当你卡住（释放不了、模糊不清或者感受不到）时，释放对卡住的想要控制。@风

我 2020-10-22 17:51:29

或者用这个？

我 2020-10-22 17:51:29

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:51:29

不要深入感受吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:51:54

课程中仅仅是"你能允许自己对想要控制或认同更有觉察吗？"

我 2020-10-22 17:52:05

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:52:09

我建议用课程里的那个

我 2020-10-22 17:52:25

那好

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-22 17:52:33

请问老师们为什么没有安全感呢？

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 17:52:39

更有觉察我更喜欢一点

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 17:52:48

对

自由的心～胡荔闵(wxid_0olmk9yc8fcs21) 2020-10-22 17:52:49

一头雾水[流泪]

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 17:53:01

深入感觉不自觉想挖

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 17:53:08

分析

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-22 17:53:18

@我是无限@风 请问两位老师 什么时候可以有中文同步翻译啊。 能不能组织道友们做这个功德无量的工作啊。 非常期待[咖啡][咖啡][咖啡][玫瑰][玫瑰][玫瑰][抱拳][抱拳][抱拳]

查看全文

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-22 17:53:31

只有控制和认同，没有安全感？

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-22 17:54:13

@我是无限?我释放的时候很多情绪但是安全感那组的

我 2020-10-22 17:54:42

感觉到想要安全感那就去释放这个也行的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:55:08

加字幕的工作，谁去做一下

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 17:55:10

持续释放想要被认同和想要控制的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要被认同，还是想要控制？ 第三步：你能允许自己对想要控制或认同，更有觉察

吗？ 第四步：你能放它走吗？它离开了吗？ 第五步：还能感受到更多想要认同，或者想要控制吗？你能放它走吗？ 第六步：当你卡住（释放不了、模糊不清或者感受不到）时，释放对卡住的想要控制。@风 @我是无限?

我 2020-10-22 17:55:16

@在焉 我觉得暂时不需要啊，先去释放试试

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:55:18

这样会更好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:55:35

翻译我可以做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:55:50

不过近期没有空闲做

我 2020-10-22 17:55:55

加字幕可以挺简单的

我 2020-10-22 17:56:07

那我加一下吧

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-22 17:56:07

@我是无限?谢谢

原始释放法学习群 2020-10-22 17:56:24

sunnytln: @我是无限?谢谢

原始释放法学习群 2020-10-22 17:56:38

sunnytln: 不懂英文的我有福了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:57:00

太感动你们了

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 17:57:03

@我是无限?那个视频可以下载下来吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:57:06

感恩

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 17:57:14

直接放百度云盘吧

我 2020-10-22 17:57:18

到时候分享出来

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 17:57:30

感恩??????

我 2020-10-22 17:58:01

我是觉得，直接看翻译更好。看字幕太慢了

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-22 17:58:15

感恩你们????

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:58:33

主要是看别人如何释放

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:59:01

@风?想释放近视眼，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:59:13

等未来的实体机构水到渠成地成立了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:59:27
可以录制一批中文的释放引导录像
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 17:59:33
我之前想过这个事
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 17:59:38
这样效果会更好
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:59:40
我也想
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:59:45
成立机构，
以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-22 17:59:49
我觉得在群里看大家释放自己也受益良多！
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 17:59:58
创立一个组织吧，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:00:03
各地分布，
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 18:00:05
[强][强]
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 18:00:13
帮助更多的人
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 18:00:34
我怎么感觉好激动[捂脸]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:00:40
帮助需要帮助的人
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 18:00:45
感恩风，群主，各位前辈
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:00:54
帮助不能是一种强迫
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 18:00:59
大功德啊
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 18:01:01
感动中
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 18:01:02

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:01:05
风老师大格局，
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 18:01:20
所以他能自由
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 18:01:30
大家要先学会才能帮到别人
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:01:31
没自由
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:01:34

[憨笑]

standlight(standlight) 2020-10-22 18:01:38

@风?能请问一个问题吗？想要占有是一种基本欲望吗？我觉得想要占有占据了我很大的一部分

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-22 18:01:39

佛都不度无缘

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 18:01:56

心疼老师

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:02:03

想要占有是想要控制

查看全文

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 18:02:09

是啊，先自己学会才帮助别人

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 18:02:21

机构本身最重要的还是机构里的人

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:02:38

等钱来了，就开一个，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:02:54

[呲牙][呲牙][呲牙][呲牙][呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:03:07

我现在的想法是，如果真的能自由，我其实不想成立机构，我想出地球玩

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-22 18:03:09

想要学好英语要释放什么呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:03:11

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 18:03:22

@风?[偷笑][偷笑]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:03:26

@风?可以，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:03:29

我想去太阳系上散散步

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:03:32

[表情]

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-22 18:03:36

带上我[呲牙]@风?

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:03:38

带上我，

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 18:03:53

你们还是自己去吧[偷笑]

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-22 18:03:54

好像也可以前 5000 年后 5000 年玩[偷笑]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 18:04:04

带上我啊

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:04:20
@伯利恒之星?带上你，一起漫步
以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-22 18:04:26
@风?如果释放法学英语是不是也 very easy 啊？[偷笑]
Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 18:04:33
我在找一个通过黄金六步骤 达到自由的美国学生的感悟 怎么找不到了
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 18:04:35
我自己去[偷笑]@时代万物互联
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:04:41
非常简单
查看全文
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:04:45
那你带上我
Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 18:04:48
那个人就是通过释放 几乎达到了“波澜不惊”
惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-22 18:04:48
能去的得有本事回来呀[偷笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:04:50
我通过它学会了德语和日语
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 18:04:55
自己去
不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-22 18:04:55
@风?也许可以碰到莱斯特[呲牙]
Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 18:04:59
guten tag
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:05:00
回不来，我拉一把
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 18:05:20
@风?我学过德语跟日语，不过都忘了
Vera(Dayday_S) 2020-10-22 18:05:27
好棒????
查看全文
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 18:05:27
[偷笑][偷笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:05:28
哈哈
以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-22 18:06:06
@风?啊啊啊！释放哪部分啊？我太想快点把英语学好啦！
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:06:17
没什么新东西啊
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:06:20
释放想要控制和认同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:06:22

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:06:54
释放可以让眼睛不近视了吗，@风
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:07:00
[呲牙][呲牙][呲牙][呲牙]
自由的心～胡荔闵(wxid_0olmk9yc8fcs21) 2020-10-22 18:07:00
[愉快]
无心(wxid_6bp426wp2lea22) 2020-10-22 18:07:08
看来我 需要理解一下 认同的含义
以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-22 18:07:10
释放！释放！释放！
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 18:07:11
大家要记住把走到终点当成最大的目标[呲牙]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:07:18
可以
查看全文
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:07:33
@风?那就有信心了，
Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 18:07:40
哈哈
以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-22 18:07:42
释放可以减肥吗？[偷笑][偷笑]
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:07:55
@以琳?可以的，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:08:00
哈哈哈，
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:08:01
不用问可以干嘛了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:08:03
莱斯特说了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:08:06
释放可以得到一切
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:08:08

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 18:08:10
先追求最好的，然后其余的一切都会加给你[偷笑]
以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-22 18:08:10
哎呀！太幸福啦[呲牙]
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:08:12
[呲牙][呲牙][呲牙][呲牙]
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:08:18
[强][强][强][强][强]
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:08:23

太感动了，

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 18:08:26

You can have the universe

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-22 18:08:34

怎么感到已经得到一切啦

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-22 18:08:38

@风?请教一下，之前释放的时候呼呼的往外冒的感受，昨天突然一天就感受不到了，或者是感受的非常细微，一丝丝的往外出，是什么原因?

不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-22 18:08:43

只需做一件事就是持续释放[呲牙]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 18:08:44

能量好高

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 18:08:45

你能拥有整个宇宙

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:09:04

这个我也想问，哈哈

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:09:49

我后面有一些不适合分享的事

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-22 18:10:41

这样更激起了好奇

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:10:49

好神秘

查看全文

不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-22 18:10:53

今天的聊天加强了大家想要自由的欲望[偷笑]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:10:58

@风?分享下，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:11:15

让大家避免入坑，[呲牙]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 18:11:28

我理解老师

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:11:33

这个确实不适合分享

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:11:42

会施加影响，甚至形成误导

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:11:51

不适合分享也许我们还没到层级，理解不了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:11:55

但它非常震撼人心

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 18:12:10

这具够了句

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:12:16

让我看到一些清晰的未来图景

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:12:24

啊。

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:12:37

毛起来了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:12:39

可以私下分享，我可以承受，

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:12:42

哈哈，肯定是好的东西，只是不方便说

无心(wxid_6bp426wp2lea22) 2020-10-22 18:12:49

当我想要 学会开心的时候 就遇到一群悲伤的人 组成的群 当下需要学习 放下掌控的时候 就遇到一群控制狂

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:12:54

实相

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 18:13:01

理解，已经感觉到了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:13:02

天机不可泄露 自己去释放去看[呲牙]

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 18:13:11

增加了信心

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-22 18:13:14

当神话听了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 18:13:34

你就是神[憨笑]

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-22 18:14:25

现代神话故事现在很多呀

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-22 18:14:26

求分享[玫瑰]

初夏(shirleyxwl) 2020-10-22 18:14:29

啊啊啊

初夏(shirleyxwl) 2020-10-22 18:14:35

最喜欢听这种

初夏(shirleyxwl) 2020-10-22 18:14:38

??

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:14:39

@风?风能看到我们这些人到达终点了吗?

查看全文

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 18:14:41

啊啊啊[偷笑]

初夏(shirleyxwl) 2020-10-22 18:14:43

分享分享

不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-22 18:14:58

师傅领进门修行在自身

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:15:10

好了，我不喜欢讲这些

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:15:12

只对这个有欲望[呲牙]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:15:13

老师都被问跑啦

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:15:15

哈哈

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 18:15:51

理解老师

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:15:53

我之所以说一句，是因为我想说明，存在这个可能性

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 18:16:11

[呲牙]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:16:22

哎呀，更好奇了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:16:25

是所有人都自由了吗？

查看全文

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-22 18:16:34

@风?我相信，因为我认识有特异功能的人[偷笑]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:16:35

回归美好的生活蓝图

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:17:03

不是

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:17:11

蓝图也是一种限制

查看全文

我 2020-10-22 18:17:28

分享分享，不会误导的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:17:30

我没什么特异功能

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:17:43

老师要不你分享一下

原始释放法学习群 2020-10-22 18:17:44

sunnytln: 太好了，给了信心了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:17:49

我们太好奇了[调皮]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:17:49

我也不喜欢特异功能

我 2020-10-22 18:18:18

最大的误导就是没有原始释放法。[憨笑]现在有了 其实不怕误导

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 18:18:21

我现在不喜欢了

无心(wxid_6bp426wp2lea22) 2020-10-22 18:18:54

我喜欢

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:19:12

吃饭喝水就是神通

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:19:18

我有一刻觉知到了全宇宙的念头

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:19:25

在释放的时候

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 18:19:28

@我是无限?群主，能不能把原来的原始流程那句深入感受想要控制或想要认同改一下再发出来

原始释放法学习群 2020-10-22 18:19:29

sunnytln: [强][强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:19:35

就是这个

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:19:40

那是什么

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 18:19:53

我想重新截屏做屏保，这样随时提醒自己

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:20:03

很难描述

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:20:27

@风?看看我什么时候自由，

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:20:29

觉知到时的感受是什么呢

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-22 18:21:16

我们该怎么做有启示吗？提醒一下大家

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 18:21:34

全知

不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-22 18:21:52

赶紧释放去

无心(wxid_6bp426wp2lea22) 2020-10-22 18:21:53

估计 很难描述是一定的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:21:58

最重要的部分是我觉知到了三个身体

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:22:28

[微笑][微笑]好厉害，

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:22:30

为什么三个身体？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:22:31

我看到我们在释放欲望的时候，"因果"的那个体在发生变化

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:22:52

我解释一下这个体验

然(dancing-moon) 2020-10-22 18:23:17

莱斯特说的那三个身体嘛

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:23:20

最初的身体是当你的欲望产生的时候，它立即发生了一个起因，你就认同了那具身体

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:23:42

嗯，我立即从莱斯特说的知识中找到对应，那就是起因体

然(dancing-moon) 2020-10-22 18:24:18

[强]

然(dancing-moon) 2020-10-22 18:24:36

起因，星光，物质身体

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-22 18:25:01

因果体

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:25:02

[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:25:04

但起因在寻找让它满足的对象时，稍有延迟，就产生了一个完全由光构成的身体

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 18:25:23

[强]

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 18:25:38

原来所有的知识都是共通的啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:25:39

这个身体完全就是在有欲望时，你将它图像化而产生的

清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-22 18:25:43

身体我，经络体我，灵魂体我，光体我。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:26:01

这个过程几乎是你的思想发生的过程

然(dancing-moon) 2020-10-22 18:26:08

从因果体开始分裂了嘛

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:26:11

这三个身体是同时存在吗？

查看全文

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 18:26:38

我还是想问下你的这么快的速度是因为学过禅修吗？@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:26:38

接着就是有上有下，有前有后，成对的思想接踵而来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:27:16

那些不断发展的思想积累在一起，感受从轻盈到沉重

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:27:38

沉重的感受积累出一系列的联系、关系、错综复杂的因果

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:27:52
光开始凝固
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:28:22
它就以这个光体的图像作为蓝图构成了我现在认同的肉体
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:28:33
这些我真的是在一瞬间体验到的
Vera(Dayday_S) 2020-10-22 18:28:46
这是开悟的感觉的吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:28:48
而想到合适的词汇把它描述出来我花了很久
Vera(Dayday_S) 2020-10-22 18:28:52
好神奇
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:28:57
不是，这不是开悟
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:28:57
[表情]
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:29:04
佛教里也有三身说法
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 18:29:07
闻所未闻，拓展我的见识了
然(dancing-moon) 2020-10-22 18:29:10
不是开悟
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:29:38
我学过三身的说法
然(dancing-moon) 2020-10-22 18:29:45
开悟了，也需要多年的保认
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:29:48
但是体验上认识到了很多的细节
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:30:10
你好棒
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:30:18
比如我们的物质世界如此沉滞呢？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:30:37
因为创造被延迟了
原始释放法学习群 2020-10-22 18:31:05
"米妮"撤回了一条消息
清辉(wxid_c1e52bpvc69422) 2020-10-22 18:31:08
腾空，飞行，瞬移，穿越
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:31:14
最终，一切都会被更新？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:31:24
由于你无法认识到心智是原因，所以你想象出了那一切因果联系

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:31:37
对
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:32:01
因果是你认同剧本的说法
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:32:25
这是奇迹课程里常说的
查看全文
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:32:35
[呲牙]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:32:52
但是原因是什么？
在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-22 18:33:02
心
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:33:03
起因真的就只是我们经常说的基本欲望
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:33:20
心智程序
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:33:22
三大欲望
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 18:33:38
时刻释放欲望
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:34:24
你创造了一种匮乏
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:34:26
所以风的引导着重让我们觉察想要的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:34:38
那个匮乏没有被立即填补
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:35:02
所以它发展了随后的一切
我 2020-10-22 18:35:15
[强]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:35:18
当那个匮乏被释放时，从起因上，真的一切就结束了
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:35:31
[强][强]
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:35:36
[表情]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:35:41
这算是对业力是什么有了一个直接体悟吧
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:36:00
我以前从佛教经典和印度教经典中读过无数解释
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:36:06
但从未如此清晰过

然(dancing-moon) 2020-10-22 18:36:10

我们为什么要创造匮乏呢

不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-22 18:36:19

好棒??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:36:39

因为认同自己是身体

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:36:47

好精彩

原始释放法学习群 2020-10-22 18:37:00

sunnytln: [强][强][强]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:37:01

所以圣经里说的原罪 自犯罪 遗传罪是不存在的？现实的生活是心智创造出来的

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:37:07

从理论上来说，无色界众生就是认同起因体为自己的身体

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:37:17

色界众生就是认同星光体为自己

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:37:31

而我们欲界众生就是认同肉体为自己

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:37:32

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-22 18:38:02

[强][强][强]

原始释放法学习群 2020-10-22 18:38:06

sunnytln: [强][强][强]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:38:09

法化报三身[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:38:19

只要你认同一具身体

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:38:32

不管是起因体，星光体，还是肉体

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:38:45

就都没有认同无限存在

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:38:53

也就还没有得到自由

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:38:55

[强][强]好棒

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-22 18:39:16

这个不是法报化

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:39:41

[呲牙]嗯，就是一说

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:40:15

但闭关中最大的体悟不是这个，而是我看到六步骤可以到达终点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:40:22

确认它可以达到终点

自由的心～胡荔闵(wxid_0olmk9yc8fcs21) 2020-10-22 18:40:34

@风?[强][强]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:40:55

真的是震撼人心

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 18:41:06

@风?听你这么解释，清楚多了

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 18:41:21

今晚不用睡觉了，太兴奋了[呲牙]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 18:41:39

这个就是信心，我要收藏起来[呲牙][呲牙]

查看全文

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-22 18:41:41

确认它可以到达终点才是最好的消息[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 18:41:57

来我们通宵打卡小群一起 high[偷笑]

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:42:01

[强]

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 18:42:11

好啊

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-22 18:42:28

能讲的再详细具体些吗[愉快]

查看全文

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:42:33

哈哈??每天都通宵 @o

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 18:42:45

加我，一起深夜释放[耶]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:43:22

刚才有个人私聊问我

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 18:43:27

一起来[坏笑]

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:43:37

@风?问啥，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:43:45

我还想要问呢，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:43:47

确认是否变得更愉悦这一步，在我闭关之前的引导，没有这步，是前两天的引导才加的

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 18:43:49

刚刚是谁说把风老师的聊天记录都收藏了，能给我一份吗？我要按照上面的引导多操作释放，谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:44:01

确实是这样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:44:12

因为我在闭关释放的时候确证了六步骤

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-22 18:44:46

@玛丽海？待会我给你

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 18:45:29

@在焉?好的，不胜感激，我会重点练习老师闭关后多了是否更愉悦的流程

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:45:41

感觉在群里好幸福，我要去释放掉这个幸福感[奸笑]

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 18:45:43

我们群得没事总结风大聊天记录了，以后可以做教科书

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:45:47

因为这里面有一些很细微的东西

小伊(wxid_2504205041812) 2020-10-22 18:46:06

我就在看聊天记录

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:46:12

比如说动力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:46:20

想要自由是需要动力的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:46:45

而每次提醒自己第六步，会在很基础微妙的层面给自己的第一步施加一个动力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:47:07

这会极大加快你的释放进度

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 18:47:15

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:47:18

因为后面几步会自然而然地被贯彻下去

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 18:47:34

深有体会

然(dancing-moon) 2020-10-22 18:47:44

这样会对愉悦感形成贪恋嘛

然(dancing-moon) 2020-10-22 18:47:58

为了愉悦感而去释放

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 18:48:06

那是每次释放时后检查下有按六部来吗？

Vera(Dayday_S) 2020-10-22 18:48:09

还听不太懂，慢慢来，希望有天可以达到风大的境界????

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:48:54

没有第六步很容易停下来

然(dancing-moon) 2020-10-22 18:49:03

每次释放到平静就结束了

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 18:49:23

群聊的聊天记录

风：刚才有个人私聊问我 风：确认是否变得更愉悦这一步，在我闭关之前的引导，没有这步，是前两天的引导才加的 风：确实是这样 风：因为我在闭关释放的时候确证了六步骤
查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:49:25

嗯，所以要提醒自己第六步和第一步

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 18:49:33

@风?我刚才释放了对一个人的愤怒，以前这种情绪起来我释放情绪时，花半个小时，但是大部分时间都在体验感受这个火气，只有最后几分钟是用在排这个怒气出来，今天是释放的控制，只有前几分钟是体验有了这个怒气，然后就开始不停释放情绪，情绪源源不断的出，也是三十分钟后和平，我想知道同样的时间，同样的情绪，为什么出来的量相差那么多，同一件事，同一个情绪，从哪多出那么多的情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:49:40

第六步的关键词是"更"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:49:57

每一次释放，都会更愉悦轻松，以及自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:50:02

这会让你更想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:50:18

注意是每一次

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:50:36

只要你有一次卡住，你就不想释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:50:56

逃避的动力很快就会把你拉到相反的方向

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:51:12

不是要把更想要愉悦释放掉吗

查看全文

艾洙(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 18:51:22

@风?。我正在做事情或者吃饭。 身体的某个部位有股感受出来。还没有来得及看看是那种想要。就一下子消失了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:51:25

嗯，把想要控制释放掉

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:51:28

这里你说的它又成了第一步的动力？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:51:44

这会让你更愉悦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:51:51

记得我前几天说的吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:52:09

整个心智都是想要，所以在你自由之前，你总会有想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:52:19

区别是 how to direct it

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:52:20

嗯嗯，记得

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:52:32

你是把它导向自由的方向，还是导向限制的方向

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 18:52:49

[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 18:53:24

[强][强][强]这里好关键

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:53:28

压抑的情绪有很多

查看全文

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 18:53:40

想要第一步。还要放它走吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:53:41

释放驱动它的基本欲望，会快很多

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:54:09

想要自由，导向的是继续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:54:22

也就是你做了第一次，你知道下一次你会感觉更好，体验到更多自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:54:26

你自然想要做第二次

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 18:55:04

非常感谢你

我 2020-10-22 18:55:32

[强]

我 2020-10-22 18:55:37

说的太对了

我 2020-10-22 18:55:42

深有感触

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 18:55:52

@风?释放控制，情绪干净了就是干净了，是吗

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 18:56:20

那我 觉知到这个想要自由 是不是这个想要就释放了。 那我就在真我了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:56:56

嗯，释放掉了就是释放掉了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:57:02

不是

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 18:57:55

@风?释放情绪，再有的情绪是新生的还是残留的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:57:58

你释放的是三大基本欲望，想要控制、认同、生存

我 2020-10-22 18:58:01

今天我验证了几次都有喜悦浮现。我觉得我掌握原始释放法了[憨笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 18:58:28

@我是无限?群主就是群主??

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 18:58:40

??

新念(wxid_46kr66qsekrs12) 2020-10-22 18:58:55

清晰了

我 2020-10-22 18:59:11

非常感谢风的指导

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 18:59:23

@风?。 那感觉喜悦以后。 是重新来 六布吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:59:23

我这次的目的就是把整个地图画出来

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 18:59:24

非常感谢风的指导

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-22 18:59:29

@风? 有时候释放的时候，放放放，好像身体被抛到了外面，或者说人被抛到身体外面[捂脸] 然后看着这个身体，对这个身体不再想掌控的看着它。 然后还会被感觉拉回身体。 会这样反复

Vera(Dayday_S) 2020-10-22 18:59:37

非常感谢风的指导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:59:38

差不多有一批人会了流程之后

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:59:49

我也要真的去闭关了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 18:59:57

这事没法拖延了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 19:00:05

出体吗

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:00:10

@风?。 那感觉喜悦以后。 是重新来 六布吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:00:26

感觉到喜悦之后，继续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:00:48

然后你会更喜悦，感觉更自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:00:59

接着你再释放，就会再次飚高

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:01:08

怎么继续那。 怎么开始那，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:01:08

感受不断往上飚

我 2020-10-22 19:01:10

我是因为过去释放的错误，一对比，不通的地方立即通了，并且过去犯错的经验全部化为了智慧，这个智慧就是非常容易理解原始释放法

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 19:01:20

很期待亲眼见证风大大释放成功的那一天

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 19:01:25

这是出体吗

查看全文

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-22 19:01:30

@风?太赞你了，让我想到了地藏王菩萨[玫瑰][强]

艾涞(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:01:48

重新开始 是问自己 现在的感觉吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:01:49

接连不断的喜悦会给你继续释放的动力

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-22 19:02:01

@o? 不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:02:02

只有这个动力才会让你达成第四步的持续释放

艾涞(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:02:23

怎么重新开始那，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:02:31

重新流程就行了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 19:02:53

我是释放不完，越冒越多，害的我好几天没吃饭

查看全文

艾涞(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:02:59

问，我现在的感觉

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 19:03:16

没时间吃饭

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:03:23

我说一下卡住这个问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:03:40

很多人觉得自己感觉一直情绪在出来，也能慢慢挤出去一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:03:58

他们觉得这样是持续释放，不是卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:04:02

错了，这样也是卡住

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 19:04:04

我从开始释放控制，就每出现卡啊[捂脸]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:04:07

因为你胶着了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:04:32

不卡住的释放，是每一次释放，你都更轻松愉悦自由

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 19:04:32

是说我吗

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 19:04:36

不理解

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 19:04:42

这块，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:05:09

用第六步确证你的释放

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 19:05:23

不是便秘一点点出来，是一蹲下就全出来

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 19:05:32

@风?胶着怎么理解

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:05:33

@风?。我正在做事情或者吃饭。 身体的某个部位有股感受出来。还没有来得及看看是那种想要。就一下子消失了。

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-22 19:05:42

[强][强][强]同感

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:05:53

如果你感觉自己在和它打持久战，就是胶着了

我 2020-10-22 19:06:02

我感觉太幸福了，喜悦就是这么简单的浮现在表面

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 19:06:15

我身体是轻松的

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:06:16

如果你感觉释放很用力，就胶着了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 19:06:17

[呲牙][呲牙][呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 19:06:18

??[强]

查看全文

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 19:06:34

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 19:06:34

没有过

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:06:34

这个必须注意，释放不是持久战

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:06:44

我知道持续释放听起来像是持久战

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:06:47

但其实不是

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-22 19:07:01

步步为营

我 2020-10-22 19:07:10

好像是在表面一扫就已经释放，然后愉悦就出来了@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:07:16

释放是每一次都会带给你极大的愉悦和自由

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:07:17

@风?。我正在做事情或者吃饭。 身体的某个部位有股感受出来。还没有来得及看看是那种想要。就一下子消失了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:07:28

然后你自然会想要继续释放下去

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:07:50

@风?。我正在做事情或者吃饭。 身体的某个部位有股感受出来。还没有来得及看看是那种想要。就一下子消失了。

马奕灵(wxid_cemsg2unexqf22) 2020-10-22 19:07:56

原来我经常胶着啊，我还以为我释放的挺顺畅呢

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:08:10

这个时候要注意到第五步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:08:27

看看你卡住的感觉，释放你的想要控制

然(dancing-moon) 2020-10-22 19:08:35

释放之后，下面的情绪感受越来越多冒出来，也是卡住了嘛

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:08:41

如果你不释放掉这个控制，它就会一直运作你

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:08:46

你就会一直卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:08:52

这不是通过持久战能解决的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:09:06

一直的意思就是一辈子，甚至不止一辈子

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:09:18

直到你释放掉它之前，它一直会卡住

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:10:02

@风?。我正在做事情或者吃饭。 身体的某个部位有股感受出来。还没有来得及看看是那种想要。就一下子消失了。

原始释放法学习群 2020-10-22 19:10:17

"慧轩??" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:10:21

那种消失伴随着愉悦感和自由吗？

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:10:34

没有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:10:37

有更加明晰的感觉吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:10:41

没有，那就不是释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:10:48

而是程式化地惯性压抑了下去

我 2020-10-22 19:10:58

对

艾洙(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:10:59

是的

艾洙(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:11:12

经常这样

艾洙(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:11:27

一天不知道多少次

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 19:12:10

@风?释放是不是真的需要安静下来，什么都不做的释放，

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 19:12:22

压抑了这时候怎么办？

艾洙(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:12:45

@风?。这种情况，怎么做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:13:06

释放想要控制

艾洙(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:13:31

嗯

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 19:13:45

基本上都是胶着

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 19:14:05

觉得轻松了，没有愉悦

艾洙(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:14:22

@风?。现在可以带我一下吗

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 19:14:43

觉察愉悦是恐惧感一下席来

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 19:15:16

同问

查看全文

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 19:16:16

同感

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 19:16:50

第五步

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 19:17:04

轻松游戏的心态，还是正了巴经的安静释放[捂脸]

艾洙(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:17:09

逃避是那种情绪

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 19:17:28

愉悦是指身上那一阵阵波浪式的能量感吗？法喜？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:17:39

不好意思，今天我不能做引导，明天降下来再做吧

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:17:46

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:18:00

嗯没事

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 19:18:05

现在在飘着呢

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 19:18:17

@风?风老师

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 19:18:24

今天能量层级很高

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:18:29

逃避是那种情绪

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 19:18:35

[憨笑]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 19:18:36

能都给我那个问题确定下，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:18:43

这个状态不能做，因为我会把你看做是我

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 19:18:47

否

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:19:20

这虽然会导致你释放，但是你会认为是我帮你做到的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:19:38

明天降下来一点，我才能再做引导

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:20:16

@风?。我看到你的头像。就有股悲伤的感受涌动出来

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 19:21:13

我觉得这个头像好灵动[憨笑]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 19:21:19

每个人体会不同

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:21:36

@风?。你学习过传统文化没有啊？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:22:04

能背十三经

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:22:07

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:22:31

我学习了传

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:22:52

公羊传谷梁传

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:22:53

那你做事情有没有禁忌啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:22:54

这些吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:23:21

有，让我停止释放的就是禁忌

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:23:23

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:23:48

不是。学习传统文化。 好恐惧

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:23:59

不会做事情了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:24:40

我还有一个领悟就是理解了为什么释放法教师达不到终点

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 19:26:13

？

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:26:35

我们学习释放法要不要 不吃肉

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-22 19:26:58

我和莱斯特里说不要吃肉和不要生小孩

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:27:03

因为当你处理掉那些控制和认同后，会有强烈的爱涌现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:27:21

而爱会让你发生把一个人看做是你自己的体验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:27:35

这会导致你无法引导别人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:27:48

如果要引导别人，就必须把自己降下去

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 19:28:22

能量拉扯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:28:31

所以如果要往上走，就只能不再做引导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:28:42

如果要引导别人，就会被世界拉扯回去

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 19:28:56

原来是这样啊

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-22 19:28:59

引导 会有 分别，二元

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 19:29:25

那像这些话是来爷爷说的吗？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:29:51

你会自然不吃肉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:29:54

随着释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:30:03

不需要把它当成一项戒律来做

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 19:30:17

你对这些好清晰啊

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 19:30:26

为什么会不吃肉

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 19:30:28

耶耶耶我要自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:30:45

爱是没有对象的

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:30:51

就是只要释放就行了，该做什么做什莫

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:30:56

你无法只爱一个人，不爱另一个人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:31:07

你要么只能爱所有，要么谁都不爱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:31:14

所以它包含了所有动物

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:31:22

想做什么做什莫

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:31:25

一旦你爱动物，他们就和你的亲人一样

超越极限(wxid_uzby3ky4hvjt22) 2020-10-22 19:31:26

我也有同感[玫瑰]

查看全文

马奕灵(wxid_cemsg2unexqf22) 2020-10-22 19:31:30

那我们以后也不要引导别人吗？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:31:30

你就无法吃肉

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 19:31:31

平等性

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 19:31:37

哦 理解了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:31:40

这是非常自然地发生的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 19:31:52

我喜欢吃鱼 和牛肉 还有虾

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 19:31:58

不生小孩呢[捂脸]也是吗

查看全文

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 19:32:01

趁自由前多吃一点[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 19:32:04

因为 make love 会和配偶交换能量，对方的能量不一定纯净，里面就会含有杂质（伤痛情绪）。你在和对方一直交换伤痛情绪，就会被拉下来。得一直释放。动物肉里面也有很多伤痛情绪（负能量）

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-22 19:32:05

视野一下不同了

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 19:32:44

这还是二元信念

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:32:55

这些是我体验到的部分

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 19:33:28

还好我还没有结婚生子

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 19:33:30

感恩[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-22 19:33:32

能量交换是一定有的

原始释放法学习群 2020-10-22 19:34:43

"感恩一切" 撤回了一条消息

艾涞(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:36:47

吃肉，和不吃肉。是不是不吃可以提升的快些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:36:52

达到那个状态之后，你最好一次性走到终点

查看全文

Vera(Dayday_S) 2020-10-22 19:36:53

好高深

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-22 19:37:07

看群聊天记录就不停的打嗝

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 19:38:01

被小风风的频率振动到了[呲牙]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 19:38:23

我是心跳加速

马奕灵(wxid_cemsg2unexqf22) 2020-10-22 19:38:36

@风?我明白了，所以你要闭关

查看全文

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-22 19:39:22

@风?我想问下，莱斯特说的无限制的存在，这个存在是什么？跟其他大师说的意识，觉知是同一个状态吗

原始释放法学习群 2020-10-22 19:39:25

"艾涞" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:39:44

我不知道

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:39:59

没体验到的事情我没法说

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:40:09

他描述为全知全能，无所不在

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:40:25

如果还有不知道的，还有不能做到的，应该就不是

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 19:41:31

@风?怎么办流程是哪个流程

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-22 19:41:48

嗯，可能我还是想着从头脑去理解

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:42:04

就是释放想要控制卡住的感受

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:42:29

第五步

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 19:42:46

明白了[爱心]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:42:57

the 'how to' in the method

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 19:43:18

我咋觉得一直在释放卡住的感觉啊，都释放不下去了，卡住的感觉释放不了@风

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:43:35

怨人是什么情绪

我 2020-10-22 19:44:40

愤怒

我 2020-10-22 19:45:02

但是最好是去觉察一下想要控制还是想要被认同

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:45:13

嗯

不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-22 19:45:18

@风?风，请问释放到一定程度，假如象你这样也是用流程一步一步释放，还是一觉察到任何想要它就离开了，就不需要再问问句了？

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-22 19:45:24

都有

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 19:45:38

抗拒也有吧

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 19:46:30

三种欲望打包一起问可以吗？@我是无限?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:46:30

floats up and out

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:46:40

不可以

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 19:46:51

嗯

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 19:46:53

[捂脸]

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 19:47:06

一定要区分[偷笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:47:07

不是你打包就会更快一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:47:37

感受的原因，当然是三种都有，因为认同是控制的原因，生存是认同的原因

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:47:55

但是你释放的只是此刻你更能觉察到的那一个

不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-22 19:47:58

不懂英文[捂脸]

查看全文

自在的玫瑰-刘桂梅(Guifarongxiang) 2020-10-22 19:47:59

卡住會不會因為太區分，如果只是直接釋放 胸口感受，會不會更不容易卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:48:21

像波浪一样浮现然后离开

查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 19:48:24

让它浮现出来

查看全文

自在的玫瑰-刘桂梅(Guifarongxiang) 2020-10-22 19:48:33

讚同 是此刻更能覺察到的哪一個，然後直接釋放就好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:49:01

释放到后面，动力会很强大，只要你做一个释放的决定，它就会带着你走

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:49:17

你不需要像之前那样努力操作了

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-22 19:49:44

@风?做你这个状态需要跟你一样时间嘛？

不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-22 19:49:59

??

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 19:50:04

哇，这个很吸引我

查看全文

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-22 19:50:12

需要几年？

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 19:50:46

前期开始比较难，这是后期会形成释放程序了吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:50:50

以星期为单位

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:50:56

不以年为单位

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 19:51:16

有信心了[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 19:51:21

那你快两周了吧

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:51:34

我把自己拉扯回来了好几天

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:51:36

[憨笑]

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-22 19:51:45

我现在我看你状态，已经高阶了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 19:51:48

[憨笑]

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-22 19:51:49

风

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 19:51:59

厉害

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-22 19:52:00

迈入

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 19:52:07

为了我们，拉回来

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 19:52:10

要不你这会正常应该自由了，对吧

查看全文

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 19:52:14

自由以后的生活跟之前会有什么不同吗 好奇

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:52:22

不知道

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 19:52:46

等你自由了跟我们分享

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:52:53

明天之后，该说的基本上都说完了，我要准备闭关了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:53:14

现在方法大家都知道了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 19:53:15

一直到达终点吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:53:19

只要有六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:53:25

就都能达到终点

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 19:53:30
知道了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:53:41
其实也没什么别的可说的
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 19:53:57
@风?我现在什么也不做，延长一点时间，一个月吧，能达到你现在状态吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:54:13
可以
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:54:29
贯彻六步骤，正确使用流程，可能会超过我
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:54:39
这没什么难的
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 19:54:41
[强][强]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:54:45
不是什么了不起的状态
[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 19:54:47
好有动力啊[奋斗][奋斗][奋斗]
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 19:54:55
我英文也好差 我也想学好英文
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 19:55:02
也想释放眼睛的近视
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 19:55:18
赶紧来去释放
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 19:55:25
我也觉得会超过你，自傲的人就是这么装逼
查看全文
我 2020-10-22 19:55:34
@风?方法不一定都掌握了，最起码等我掌握后再说吧，我还要去尝试一下试试看还有没有疑惑的地方
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:55:34
你会直接在"知道"的层面运作
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:56:10
不需要通过知识和信念来运作
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:56:25
当我说我"知道"的事情时，带有一种笃定
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:56:30
因为我就是知道是那样
原始释放法学习群 2020-10-22 19:56:38
"风" 撤回了一条消息
TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 19:56:51
厉害啦风大师
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:56:52

好，那我再等几天

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:56:55

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 19:56:57

胶着状态能再说说吗，感觉在这里比较容易转圈。

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 19:57:04

与万物合一了[奸笑]

我 2020-10-22 19:57:09

[憨笑][憨笑][憨笑]

小伊(wxid_2504205041812) 2020-10-22 19:57:18

要等几天

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 19:57:18

包括学习语言也是这样吧

查看全文

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 19:57:21

几年下来，总算近距离接触到一个接近自由的人了

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 19:57:25

太好啦（￣?￣）

小伊(wxid_2504205041812) 2020-10-22 19:57:31

最起码等群里有人真正掌握了

我 2020-10-22 19:57:38

好我现在就去闭关试试

我 2020-10-22 19:57:45

事不宜迟[憨笑]

小伊(wxid_2504205041812) 2020-10-22 19:57:46

这样一群人都可以掌握这个方法

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-22 19:57:46

@我是无限?加油[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:57:54

当你努力时，你就是想要控制

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 19:57:57

我从源头深处知道你就是我我就是你，你却不知道我是你，这就很有趣[奸笑]

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 19:58:57

明白了，估计我太努力了[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:59:01

这就会胶着

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 19:59:16

理论是理论，实践是王道

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 19:59:18

可以理解为一种轻松放松些的心态吗？

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-22 19:59:26

"风" 撤回了一条消息

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-22 19:59:31

@TGZ2?看你今天心情好多了吧

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 19:59:41

@风?风大大，想请教怎么通过释放得到想要的，比如学英文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 19:59:42

it takes no effort

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 19:59:56

@一米阳光?生死看淡??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:00:05

没有新东西

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 20:00:11

掉一嘴牙算什么 哈哈

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 20:00:14

我还是放轻松点释放吧，没啥大不了的事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:00:19

释放你对你想要得到的事物的所有感受

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 20:00:28

@风?我想知道怎么得到金钱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:00:32

就是莱斯特说的 released on it

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 20:00:32

好

查看全文

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-22 20:00:32

@TGZ2?你吃东西感觉咋样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:00:42

金钱也是一样

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 20:01:24

嘻嘻，[调皮]英文不太好

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 20:01:29

太幸福了，赶在风老师闭关前进的群

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 20:01:34

那不是释放想要的感觉吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:02:30

completely released on it

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 20:02:43

是任何感觉吧

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 20:03:13

完全释放

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 20:03:19

完全释放它？

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 20:03:51

@一米阳光?门牙疼，但是既然已成定局 走一步算一步

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 20:03:54

这句话有点像丰盛之书开头讲的

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 20:04:05

想要是匮乏

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 20:04:10

意外和明天都会到来的，无常嘛

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-22 20:04:24

嗯

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 20:04:34

现在我们换成了释放控制和认同了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 20:04:48

看了风能够达成，我对这个世界不怎么执着了

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 20:05:04

风老师为了大家延迟了闭关时间，我们一起珍惜哦(′－ω－`)

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-22 20:05:18

上次发的原始释放法流程现在又要修改了吗？

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-22 20:05:27

释放流程参考

查看全文

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-22 20:05:37

感恩风老师

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-22 20:05:42

附录 1：释放流程参考

查看全文

自在的玫瑰-刘桂梅(Guifarongxiang) 2020-10-22 20:05:50

一切的發生剛剛好吧，到底為了誰呢？

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 20:06:16

恰好进了群

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 20:06:25

一切刚刚好

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-22 20:06:35

这个释放流程有争议吗？我看了群消息说要修改？

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 20:06:54

[呲牙]为了我

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-22 20:07:03

释放想要控制或认同的流程，第三步，最后版本群主大大还没放出来

查看全文

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-22 20:07:17

哦哦哦

查看全文

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-22 20:07:29

好的

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 20:08:24

4-5 年前我修“你值得”，原理跟释放法类似，当时贴吧也有个大神 网名叫风也悄悄，该不会是风大师吧？[奸笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:09:08

我没有接触过任何灵修圈

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:09:16

一直都是自己默默学习

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 20:09:29

这是他的经验分享，感兴趣的可以看看

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 20:09:30

风也悄悄经验分享.docx

风也悄悄经验分享.docx 查看全文

自在的玫瑰-刘桂梅(Guifarongxiang) 2020-10-22 20:11:23

@风 看你的分享很过瘾，就是觉得脑袋 有点被抽起来的感觉，会不会是思维 过快的表达，喜悦心 被我包装后的感受；内在发出渴望 慢一点 会更舒服的渴望

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 20:11:43

恩，以风大师为榜样

查看全文

一米阳光(wxid_ee3m4nqesol222) 2020-10-22 20:12:08

@TGZ2?你 22 岁左右就开始修行了啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:13:09

我初中就开始修行了

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-22 20:13:10

风也悄悄我以前也看到过，他好像自由了。

悦道(luxibenji) 2020-10-22 20:13:27

@风?你好，利文森著的终极自由之路，是否是他本人所写所说？这本书你怎么看？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:13:50

那是莱斯特先生的早期音频集合

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-22 20:13:51

这么早啊[强]

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 20:13:52

@一米阳光?最早是高中接触了，十几岁 大学时间多 看了很多资料

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 20:14:15

但看资料比不上最近一个月的一次真正实践

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 20:14:24

风来到这一世就是开悟的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:14:31

群聊的聊天记录

风:[聊天记录] 风:两个群互相分享一下释放引导 风:如果还不会操作，可以参考 风:等一下我来说说原始释放法的问题 风:把来龙去脉说清楚... 查看全文

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 20:14:34

自由以后就不用轮回了吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:14:38

看这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:14:42

@悦道

悦道(luxibenji) 2020-10-22 20:14:55

@风?收到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:14:56

我前几天详细说过终极自由之路的问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:15:08

那是他还没发现释放法之前的教导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:15:16

这些教导并不奏效

原始释放法学习群 2020-10-22 20:15:24

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:15:28

释放法是最高效的

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 20:15:54

你值得没释放法这么快吧

悦道(luxibenji) 2020-10-22 20:16:34

@风?感谢[抱拳]有你真好

悦道(luxibenji) 2020-10-22 20:17:06

学生准备好，师傅就来到，此言不虚！

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 20:18:05

我接触释放法前，就是用你值得的流程在修，没释放法彻底和清晰 释放法说清楚了原理。 而你值得用了很多比喻，对大脑程序化思维讲解的多一些 你值得对我来说是入门级，带我一路走了过来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:18:26

我不认为"你值得"是可以到达终点的方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:18:34

我稍微看到过

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 20:19:09

风老师这个简单高效

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-22 20:19:13

我也接触过你值得

standlight(standlight) 2020-10-22 20:20:06

@风?最近几次释放，我发现胸腹部有热流感觉，这是你说的能量吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:20:31

能量就是情绪能量

standlight(standlight) 2020-10-22 20:21:41

是让他们自然离开？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:22:35

不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:22:41

你不用关注身体的冷热

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:22:50

专注在情绪上

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:22:53

释放你的情绪

standlight(standlight) 2020-10-22 20:23:29

身体的反应不用关心，任其自然，对吗？

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 20:23:52

比如一个事件释放欲望彻底释放完大概需要多长时间呢，比如半个小时到一个小时，还是几分钟，想看看判断下自己释放的对不对。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:24:17

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:24:33

一个事件释放干净的时间不是必须的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:25:02

它取决于你压抑了多少想要控制、认同和生存在它之上

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 20:25:05

是一次性释放干净还是可以反复释放呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:25:16

最好当然是一次性

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 20:25:35

比如几天释放是不是也是正常的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:26:01

嗯

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-22 20:26:01

释放干净的标准是什么么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:27:16

对一件事只有爱

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 20:27:31

第六步你感觉到轻松愉悦吗，这一步一直循环问吗？@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:27:38

无论它怎么样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:28:00

不是，是你可以随时用它来核实自己的释放

查看全文

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 20:28:29

然后感觉轻松愉悦就可以了？

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-22 20:28:31

这个就很难 比如对象是你恨的人和事

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:28:55

感到轻松愉悦后，继续释放想要认同和控制

查看全文

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 20:28:57
经常是感觉到轻松但是没有喜悦感，这是没有释放干净，需要持续释放吗？
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 20:29:10
@风?好，明白了
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 20:29:27
我刚刚释放时以为在这里一直循环问
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:29:45
继续
查看全文
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 20:30:15
能感觉轻松，没感觉愉悦，是不是就没有全部释放掉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:30:46
嗯
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:30:57
因为你的天然本性是很愉悦的
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 20:31:03
好的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:31:07
只要没有愉悦，就是还有东西覆盖着
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:31:10
这很容易理解
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 20:31:26
OKOK
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 20:31:32
明白了
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-22 20:31:35
这也是我的问题
[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 20:31:39
明白，万分感谢(?′ ω`?)
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 20:31:40
我再试试
圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-22 20:31:44
@风?身体感受和情绪有什么区别
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-22 20:32:10
一个事件释放干净的标准就是达到轻松喜悦，这样说可以吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:32:17
身体感受只是表达
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:32:22
情绪才是原因
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:32:43
情绪是你感受到的愤怒，悲伤，冷漠，恐惧等等
圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-22 20:32:50
好的

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 20:33:25

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-22 20:33:38
情绪背后的想要控制是不是有点像一种用力的紧缩感呢
[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 20:33:48
这个是可以参考的吗
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-22 20:33:59
那这么说接触以来很少真正释放
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-22 20:34:07
我很少感受到愉悦
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 20:34:11
可以参考
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 20:35:42
我有感觉面部表情在笑，但还没有喜悦的感觉[捂脸]
RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-22 20:35:54
我有几次觉察到想要控制是感觉到胸腹部有一种紧缩感，有时候甚至会紧缩到发抖
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 20:36:11
自然而然地表情松动
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 20:37:23
虽然不是释放得很完整，但两三次释放效果还是很好的
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 20:38:22
整个人都很有精气神，元气满满的感觉
原始释放法学习群 2020-10-22 20:47:45
"Yaoyu"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 20:47:55
老师 带别人走释放流程的时候 问他当下的感受 回答是没感受
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 20:48:07
这个时候是不是要去引导 问他是不是想要有感受
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 20:48:43
这个感受是模糊不清
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-22 20:48:46
我觉得为了看见风的每一个人，我们共同创造了有风老师的实相
查看全文
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-22 20:49:19
应该是问他想要让感受变得清晰吗
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 20:49:24
@hai?[强]赞同
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-22 20:50:13
嗯嗯
JianWang(wangjian963587) 2020-10-22 21:10:33
@风?怎么用释放法学法语德语的？与不释放学外语有什么差异？
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 21:47:34

大家能帮帮我吗？我被这个问题困扰很久了，以前练习释放，练习奇迹课程，都没有解决过

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 21:47:39

我现在被父母逼迫着相亲，每天都要应付那个相亲对象，我自己不想谈恋爱也不想结婚，但是我也不敢反抗父母，我每天应付那个相亲对象很痛苦，想跟他说明白我是不会结婚的，也对他没兴趣，又怕父母知道了我就要遭殃，进退两难

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-22 21:49:24

有时候真的是身不由己

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-22 21:49:49

就想单身一辈子啊？

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 21:49:53

因为这个问题，我已经遭受了很长时间的折磨，痛苦不堪

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-22 21:49:55

相亲这个事情我深有体会

明敏(wxid_mxewy5qrfpja22) 2020-10-22 21:50:02

对父母表达你的想法，释放你的不敢对抗的恐惧

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 21:50:26

我表达了，没用

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 21:50:40

他们就是觉得结婚才是正常人

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-22 21:50:42

越表达他们越积极

一一老师？(hexiaobao259569) 2020-10-22 21:50:43

@玛丽海?你就是要直接面对 害怕父母说你的恐惧

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 21:50:46

才是正确的

一一老师？(hexiaobao259569) 2020-10-22 21:51:18

@玛丽海?你不用向他们表达 你释放自己的恐惧

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 21:52:33

我以前释放过，但是没用啊，隔段时间就会再来

一一老师？(hexiaobao259569) 2020-10-22 21:52:34

是你害怕，不是他们压迫你。他们是镜子，他们是让你来看到自己:我害怕做自己

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 21:52:54

道理都懂，但是没用[骷髅][骷髅]

原始释放法学习群 2020-10-22 21:52:58

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

一一老师？(hexiaobao259569) 2020-10-22 21:53:09

持续大量释放

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-22 21:53:17

因为他们的控制有效这个模式才会继续，如果无效呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 21:53:25

释放

明敏(wxid_mxewy5qrfpja22) 2020-10-22 21:53:34

头脑强大，在思维里跳出来，释放

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 21:53:38

不用讲道理，直接释放

一一老师？(hexiaobao259569) 2020-10-22 21:53:47

你就是再问其他任何人，也没有

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-22 21:54:02

害怕做自己被否定，想要认同。想要控制

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 21:54:55

我该怎么针对这件事彻底释放呢？

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-22 21:55:06

[强]

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 21:55:07

以前释放了是轻松了，但是还会再来，为什么？

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-22 21:55:09

@风?自从释放后，心情前所未有的好，工作业绩却在决定释放后变得前所未有的差。怎么回事？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 21:55:16

因为，你没有继续释放下去

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-22 21:55:28

我今年是有史以来和父母吵架最多的一年，几乎过去加起来还多??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 21:55:40

你没有释放到在这件事上自由

查看全文

一一老师？(hexiaobao259569) 2020-10-22 21:55:48

@D?放飞自我

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-22 21:55:50

风老师，为什么莱斯特说不要孩子呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 21:56:10

如果你要追求自由，要孩子可能是个障碍

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 21:56:17

他是对 Stephen 说的

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-22 21:56:19

会把人状态拉下来[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 21:56:31

而 Stephen 是一个走的比较远的学员

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-22 21:56:31

@风?我只是看到什么情绪就释放什么，没有针对工作释放过

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 21:56:36

@风?这件事我也按照流程来吗？从当下的感受开始，不用具体回忆这件事？

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-22 21:56:50

父母逼着要孩子，没办法@风?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 21:56:51

嗯，持续释放你的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 21:56:56

释放你的想要控制和认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 21:57:16

这世界没有什么没办法，亲爱的

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 21:57:17

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 21:57:25

不用特意针对这件事？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 21:57:37

你经历的每一副图景都是你自己创造的

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 21:57:46

只要持续从当下感受开始释放？@风

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-22 21:57:47

有孩子也不影响自由吧？??

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-22 21:57:50

@风?我总觉得问问句在脑子里说话时间太长怎么整[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 21:57:51

当你想到这件事有什么感受呢？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 21:58:23

只要你释放到对这件事无论如何都只能感受到纯粹的爱，你就在这件事上自由了

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 21:58:28

愤怒，害怕

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 21:58:33

有孩子也可以自由

查看全文

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-22 21:58:42

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 21:58:52

莱斯特只是针对 Stephen 给了他一个更快自由的建议

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 21:59:01

想要逃离他们，断绝关系

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-22 21:59:26

@风?如果一时找不到不了疾病相关的情绪，咋释放疾病？

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-22 21:59:34

当你想到这个事，有没有不被理解的委屈，允许它浮现出来，释放掉

查看全文

Vera(Dayday_S) 2020-10-22 21:59:34

感觉群里好多大神，看问题稳准狠

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 21:59:56

你想要改变疾病吗？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 22:00:02

释放这个想要

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-22 22:00:37

假如他们永远，永远都不支持你，勾起了你什么感受??

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 22:01:11

死心，然后离开，轻松了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 22:01:12

如果感受不被释放掉，这些困扰你的事件会反复出现

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-22 22:01:36

因为即便你不看它，那个创造的机制依然在潜意识中运作

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-22 22:01:57

[强][强]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 22:02:13

我不知道自己为什么会释放不了这件事

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 22:02:40

我感觉和父母的关系已经是我最大最后的障碍了

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 22:03:09

这里面包涵一切我需要释放的内容

么么(meme0203) 2020-10-22 22:03:56

@我是无限?拉个朋友进群哦

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 22:04:05

外界的联系我基本很少

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-22 22:04:29

哈哈，你们说的问题都是我的问题，谢谢

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-22 22:04:30

持续释放吧

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 22:04:37

这些年下意识地不给自己增加麻烦

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 22:07:09

我就是不愿意谈恋爱，因为根本没意义

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 22:07:09

我更不想结婚生孩子

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 22:07:09

这些事只能让我痛苦，其他感受没有

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-22 22:07:09

@风?释放想要改变疾病[奋斗]

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 22:07:09

@风?释放后头脑有明显放松感，愉悦感不明显，这算成功吗？

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 22:07:23

我从来没想过喜欢什么人，因为没有自由之前这些感情都不是我真正想要的，我这样想是错了吗？

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-22 22:07:26

释放抗拒，想要改变

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-22 22:07:59

??

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 22:10:38

我一定要走到终点，我就是不想要这个世界了，也不想要这些正常人会做的正常事，对自由的渴望就是驱使着我，我一定要释放这件事，我要看看到底怎么回事[奋斗][奋斗]

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-22 22:11:50

[憨笑][憨笑]

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-22 22:12:56

我释放了想要改变疾病的某些症状感受，感觉有股能量腾地冒起来，揪着胸口

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:13:37

释放一个多星期了，发现有些事情不用特意释放也能达成。比如昨天跟老家的妈妈说，我会在双十一前给她买一对好点的枕头。结果今天下午告诉我，不用买了，她们单位重阳节给退休教师发的礼品中就有一对枕头[呲牙] 我知道这不是巧合

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:14:19

还有一件比较深刻的事是通过释放达成的：就是三四年来，我们小区的应急灯总会时不时自动报警，只要维修人员不动手拆除，它就会机械化的 24 小时以秒为单位不停响，我至少为此报修二十多次了吧[捂脸]但昨天报警器又响了，我没有马上报修，先释放了自己三四年来对报警噪音这件事的所有情绪，然后报警声竟然自己停了……

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 22:14:50

你们是做着还是躺着，

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:15:07

由于刚从老家回来（一个人的小窝），要搞一轮整理，还没能马上闭关释放，目前只是断断续续实践“通过释放达成所需”，几乎每次释放都能达成，越来越有动力开展下一步的闭关释放了。

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 22:15:42

@时代万物互联?释放后头脑有明显放松感，愉悦感不明显，这算成功吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 22:16:01

算

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 22:16:04

头脑放松下来了，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 22:16:07

黄金六步，

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 22:16:12

太好了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 22:16:28

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 22:16:37

明显轻松感

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 22:16:45

第六步验证，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 22:17:07

我也要释放了，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-22 22:17:11

大家加油，

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 22:17:19

加油

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-22 22:17:23

继续释放

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:18:54

就在刚才分享的时候，室外的应急灯由于停电又来电，又开始叫了[捂脸] 我还在想这次释放还会灵吗？然后就马上释放，结果警报声从大变小，又过两分钟直接就听不到响了……原始释放法真的很有效，也感谢风的分享，让我对释放越来越有感觉。

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:20:30

你的悟性真高，我还是卡住动不了@香草冰淇淋??

么么(meme0203) 2020-10-22 22:21:03

释放想要改变卡住的感受

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:22:46

@瑞蘭?明天让风引导一下，体验一次释放卡点，以后就都知道该怎么释放了

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:24:09

嗯，排了三天队，还没轮到呢@香草冰淇淋??

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:25:03

@么么?我自己操作几次还是没找到感觉

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:27:06

@瑞蘭?你觉得自己卡在哪里啦

心心？？ Isabella？？ ？？(wxid_bowgewgl7j6z22) 2020-10-22 22:27:31

有愿意带带我的吗

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:27:53

卡在需要急于改变卡住的状态@香草冰淇淋??

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:28:48

@瑞蘭?那你已经觉察到了啊？愿意让它离开吗？

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-22 22:28:51

这个群最近几天我都要爬楼，闲聊的刷屏的委屈一下，谢谢各位成全

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-22 22:28:52

我估计很多人会卡在这里[调皮]

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:29:37

@香草冰淇淋???愿意

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:29:53

@瑞蘭?什么时候？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:30:09

越快越好

standlight(standlight) 2020-10-22 22:30:32

@香草冰淇淋???要是它还响呢？你会觉得怎么样？释放还灵吗？

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:30:35

@瑞蘭?能看见“越快越好”是一种想要吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:30:48

能

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:31:18

@瑞蘭?允许这个想要离开吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:31:38

允许

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:31:48

它离开了吗？

Ray(wxid_r84alqynty0q22) 2020-10-22 22:31:55

@玛丽海?我是选择离开他们住的城市离开他们住的国家，平时保持联系，关系缓和很多

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:31:57

离开了一点

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:32:32

没那么急了，还是有想要离开

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:33:30

允许剩下的想要离开吗

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:33:59

允许

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:34:11

它离开了吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:34:28

又离开了一点

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:35:15

继续感受，允许剩余的想要…离开吗

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:35:49

允许，想要他们全离开

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:36:29

能感觉到“想要它们完全离开”是一种控制吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:36:53

能

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:37:08

允许这个控制离开吗

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:37:34

允许

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:37:45

什么时候？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:38:21

现在

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:38:30

它离开了吗

原始释放法学习群 2020-10-22 22:39:25

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:39:46

离开了一点

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-22 22:39:47

@Ray?这也是我为自己安排的后路，不过现在还没有下定决心，有点怕自己独自在一个陌生的地方

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:40:36

允许剩余的控制离开吗

查看全文

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:40:55

允许

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:41:08

它们离开了吗

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:41:20

又离开了一些

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:41:42

现在感觉如何？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:42:06

急少了一些

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:42:47

它们离开了吗

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:43:54

离开了一些

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:44:17

能看到这个“急”是一种控制吗

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:44:32

能

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:44:51

允许这个控制离开吗

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:45:00

允许

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:45:14

它离开了吗

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:45:34

感觉这次挺高兴让他们离开，离开了一些

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:46:16

继续感受，剩余的离开了吗

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:46:42

剩余的还有

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:47:43

这个“急”当中有想要被认同吗

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:48:17

有

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:48:41

允许这个“想要认同”离开吗

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:48:59

允许

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:49:13

它离开了吗

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:49:39

离开了一些

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:49:58

现在感觉如何？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:50:25

急又少了一些

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:50:48

想要改变这个“急”吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:51:14

想

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:51:51

想要改变也是一种控制，允许这个想要改变离开吗

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:52:06

允许

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:52:23

它离开了吗

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:52:35

又离开了一些

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:53:26

允许剩余的“想要”离开吗

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:54:04

允许

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:54:19

它们离开了吗

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:54:40

离开了一些

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-22 22:55:00

你能看到在自欺欺人吗？抓着不放，用力的想要改变吗？

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:56:15

现在感觉如何？

查看全文

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-22 22:57:49

所以说慢慢来，给自己多一些耐心

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 22:57:57

安静了一些。急少了很多

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:58:17

@standlight? 它一直没响

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 22:59:30

@瑞蘭?有需要的话我们可以加微信，一起实践释放，慢慢来。

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 23:00:07

好的，谢谢

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 23:00:50

我也看到了我对自己没有耐心。所以容易卡住

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 23:02:40

也谢谢你，给我一次意外的释放引导体验。

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 23:02:50

进群学习的时候发愿到年底要改变现在的状态。轻松应用释放法

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 23:03:02

我加你了@香草冰淇淋??

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-22 23:03:58

[胜利]我也加了 私聊

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-22 23:04:13

和你互动过程中我第一次感觉到自己对自己没有耐心。可能也是容易卡住的原因

自在的玫瑰-刘桂梅(Guifarongxiang) 2020-10-22 23:38:45

嗯嗯

查看全文

小曼(wxid_9vckkvyk4v522) 2020-10-23 06:39:01

附录 1：释放流程参考

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-23 06:40:43

"JianWang" 撤回了一条消息

原始释放法学习群 2020-10-23 06:45:24

sunnytln: @香草冰淇淋???@瑞蘭?感恩你们的分享[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-23 07:37:30

@香草冰淇淋???@瑞蘭?[强][强][强]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 07:52:49

大批觉醒者，

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 07:59:08

群里有哪位大神能针对金钱释放做下指导[抱拳]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:00:03

释放，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:00:08

欲望

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:00:26

不论金钱，健康，还是什么，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:00:31

都是一样的，

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-23 08:01:07

释放所有对金钱的感受

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:02:43

@时代万物互联?[发呆] 还是有点糊涂

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:03:04

金钱给你带来什么感受，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:03:27

感受背后是什么欲望，去释放他，

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:03:36

解决债务

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:04:03

想要控制

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:04:07

债务给你带来什么感受，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:04:14

释放想要控制，

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:04:49

债务带来的感受是焦虑

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:05:09

我这个月的 17 号，当时因为要还一笔钱，我没有，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:05:16

我就释放，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:05:21

持续释放，

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:05:24

[抱拳]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:05:34

18 号朋友借给我了 2 万，

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:05:46

分享下过程呗

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:05:47

然后后续又有进账，

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:05:55

[色]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:06:17

虽然我现在还有一大笔债务，

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:06:29

@时代万物互联?[流泪][拥抱]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:06:32

不过，眼前的都解决了，

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:06:59

心里好烦 不能想 一想就着急??

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:07:06

我过去的模式，老想解决债务问题，老想，老想，债务越来越多，

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:07:15
对对对
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:07:37
感恩??遇到了你
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:07:39
我现在可以看到希望了，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:07:46
就是越来越少，
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:07:59
真好真好
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:08:02
释放吧，解决问题没出路。
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:08:21
问题是我们凭实力创造出来的。
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:08:24
[呲牙][呲牙][呲牙]
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:08:46
你这个释放的过程是怎样的[抱拳]
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:09:04
原始流程，操作，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:09:11
一次，两次，三次，
ZOEY(youyouma529613) 2020-10-23 08:09:27
昨天风讲的，莱斯特说释放对某事的所有感受。在金钱这里，就是释放当你想到金钱时，激起的想要控制、认同的欲望，操作流程，重复再重复
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:09:36
遇到问题，可以群里问，群里有成功经验者给指导
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:10:05
相信自己可以做到，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:10:15
否定自己也是控制。
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:11:06
我现在就是卡在这里 不敢想金钱 又渴望金钱
原始释放法学习群 2020-10-23 08:11:10
"阳光 "与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:12:00
怕想了就是匮乏 可是不想呢他是存在的呀
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:12:08
@戎?想大胆想，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:12:23
看到想要是什么欲望，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:12:43
释放他，通过释放你可以总有全世界，全宇宙。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:12:58
我目前重点释放近视眼，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:13:11
我太不想带眼镜了，好麻烦，
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:13:25
就是不论想到什么就让他离开 是吗[抱拳]
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:14:00
不是，是觉察到后背是什么欲望，
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:14:15
比如说我今天要还信用卡的钱 这个怎么开始呢
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:14:16
觉察到，他就离开了。
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:15:21
我现在心里是恐惧的 是害怕的
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:15:58
在想还不上怎么办
原始释放法学习群 2020-10-23 08:16:28
sunnytln: @时代万物互联?[强][强][强]
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:16:45
不用管这个，
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 08:16:50
我也想
查看全文
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:16:52
按照流程操作。
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 08:17:21
今天试一次
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:17:48
@無心?对对我也这样想
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:18:45
@时代万物互联?感觉你有切身体会知道起来更适合我这有债务的人[抱拳][咖啡][玫瑰]
ZOEY(youyouma529613) 2020-10-23 08:18:54
觉察恐惧、害怕来自想要控制还是想要认同，操作流程就好了。慢慢地就能找到释放的感觉了，越是放松，越容易
查看全文
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:19:32
@ZOEY?感谢??感谢??
戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:20:24
可是有时候害怕恐惧大于精心释放
ZOEY(youyouma529613) 2020-10-23 08:20:39
我的体会是，当你越是急切，特别想要释放时，都是释放不掉的，因为那是控制，被控制运作了，就卡住了。当稍稍放松，不那么用力、努力时，再操作流程，释放控制就非常容易
ZOEY(youyouma529613) 2020-10-23 08:21:33

是的，觉察你想要控制释放状态的欲望，操作流程

查看全文

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:21:35

@ZOEY?真好真好 这句话说的对[咖啡][玫瑰] 是 就是这样[流泪]

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-23 08:22:18

不客气，个人的体会分享，大家都在路上

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-23 08:23:31

一起加油！释放的感受体会，需要自己去体会，任何人无法代替，因此大胆去做

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:24:09

那我现在想要解决债务 就是想要控制

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:24:23

释放这个控制

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:25:04

对吗

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-23 08:26:08

觉察你的感受，检视它是来自需要控制还是认同

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-23 08:26:40

操作流程

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-23 08:27:05

张芾：@风?我负债压力很大很痛苦，赚钱又困难，急于想改变现状，如何释放？ 风（风～释放法）：你想要控制吗？ 张芾：想 风（风～释放法）：所以能够明显觉察到？ 张芾：嗯 风（风～释放法）：它被释放了吗？ 张芾：没有 风（风～释放法）：能够觉察到那个想要控制吗？ 风（风～释放法）：允许自己只是看着这个想要 张芾：能觉察到 风（风～释放法）：它离开了吗？ 张芾：对这个 查看全文

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:27:48

@??快乐时光???感谢??感谢?? 这个好 我怎么没看到

ZOEY(youyouma529613) 2020-10-23 08:27:52

@??快乐时光?? [强][强]

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:28:34

感谢??群里有爱的家人们 我爱你们???? 感恩??能来到这个群 享受你们的爱[咖啡][玫瑰]

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:28:37

[拥抱][拥抱][拥抱]

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-23 08:29:10

不客气

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-23 08:29:36

@ZOEY?[爱心][爱心]

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-23 08:31:41

请家人们再发下那张情绪表格，谢谢，要清晰的

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 08:32:16

分享体会:1.胶着最上面的是自我否定，先释放掉被认同，越想控制越做不到最后就变成了强烈自我否定，而不是卡住时候的控制改变。 2.释放对了真的是通畅感觉而不是便秘感 3.我现在想要认同，乖乖释放去了。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:33:12

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:33:22

[强][强][强]

查看全文

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:33:37

是的是的

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:33:46

太棒了师姐@不费吹灰之力的自由之心?

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:33:54

来我们小群吗

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-23 08:34:16

@o?谢谢

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:34:21

@o?小群[疑问]

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 08:34:41

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:35:04

拉了个深夜打卡小群，以学习交流分享、互相激励释放为主

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:35:10

进群加我[耶]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:35:19

师姐我拉你@不费吹灰之力的自由之心?

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:35:25

[呲牙][呲牙]

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 08:38:31

分享体会:1.胶着最上面的是自我否定，先释放掉被认同，越想控制越做不到最后就变成了强烈自我否定，而不是卡住时候的控制改变。 2.释放对了真的是通畅感觉而不是便秘感 3.为什么别人引导更有效，是因为别人对你更有耐心，所以轻柔而有耐心的对待自己。释放不是浪费时间，释放是需要时间。 4.我现在想要认同，乖乖释放去了。 补充一点

Lin c l? ? (wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-23 08:38:55

[强][强]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:39:13

[强][强][强]

Lin c l? ? (wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-23 08:39:18

我昨晚释放身体的不舒服卡住了，一直释放不了

原始释放法学习群 2020-10-23 08:39:42

sunnytln: 你们都通宵释放吗

Lin c l? ? (wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-23 08:39:52

有种强烈的想要控制，就是释放不了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:40:21

有几个通宵的

查看全文

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-23 08:40:23

没有

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 08:40:32

已经是强烈的自我否定了，别人都释放那么好，为什么我不行。

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-23 08:40:36

我睡觉之前做释放

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-23 08:40:36

大部分没有@????小妖????

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 08:40:37

@Lin c l??

原始释放法学习群 2020-10-23 08:40:41

困吗

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:40:46

通宵群也是大家根据自己情况选择

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-23 08:40:59

说我吗？

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:41:03

我前天到四点

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:41:03

??

原始释放法学习群 2020-10-23 08:41:12

sunnytln: @o?太牛了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:41:14

有的人想要通宵

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:41:17

有的人不想

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 08:41:19

@Lin c l???你试试感觉感觉

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:41:23

大家各取所需啊

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-23 08:41:31

好的

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-23 08:41:37

@不费吹灰之力的自由之心?谢谢

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:41:41

进群加我[耶]

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 08:42:20

通宵是自然而然的能量太强自动释放了吧，不是强求的通宵，是个结果。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:42:45

是的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:42:59

不想睡就不睡

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:42:59

想睡就睡

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:43:07

因为强迫自己不睡，有可能修成魔[捂脸]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:43:20

所以我向来提倡顺其自然

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:43:23

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:44:01

放宽心，放松去生活哈

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-23 08:44:20

@不费吹灰之力的自由之心?对头

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:44:49

释放吧，@????小妖????

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:45:11

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:45:11

释放！释放！

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:45:14

不用以年为单位，用星期为单位，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:45:15

自由！自由！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:45:24

[表情]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:45:41

我都有点想闭关释放了，

原始释放法学习群 2020-10-23 08:45:44

sunnytln: @时代万物互联?[强][强][强]加油吧

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:45:54

@????小妖?????一起，

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-23 08:45:57

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:45:59

@时代万物互联?师兄感觉几天

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:46:00

自由。

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:46:09

我也有想闭关

原始释放法学习群 2020-10-23 08:46:09

sunnytln: @时代万物互联?好的，一起

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:46:10

@o?啥，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:46:41

真的感谢一路上帮助的朋友，

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-23 08:46:42

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:46:49

今生有望了，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:46:51

这个这个。师兄感觉需要几天

查看全文

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-23 08:47:20

这情绪表清晰吗

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:47:21

我感觉不出来，我感觉如果踏实去做，很快，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:47:42

[表情]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:47:42

但是，我发现，我到一个愉悦状态就没有动力了，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:47:55

还想要世界，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:48:00

不是想要自由。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:48:03

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:48:06

这一世就自由！

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 08:48:08

@时代万物互联?[色]好羡慕

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:48:12

耶耶耶

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-23 08:48:17

@时代万物互联?我也是[捂脸]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:48:22

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:48:26

我最想要自由

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:48:38

所以有点期待风老师的，自由。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:48:42

世界我不感兴趣

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:48:48

[呲牙]

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-23 08:48:48

@时代万物互联?昨天白天好好释放了，晚上又跑去打游戏了[偷笑]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:48:49

那你可以。

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:48:53

不想要世界了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 08:49:12

我还有想要世界

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:49:23

昨天还去出去玩

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:49:30

今天不去了

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 08:49:37

昨天说的自由之后可以穿越上下五千年，我好中意[坏笑]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 08:49:44

我会释放情绪，不会释放欲望

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:50:06

我会释放欲望

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:50:15

不会释放情绪

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:50:38

迈过去了

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 08:50:45

@戎?感受那个害怕恐惧的同时，问那三个问句

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:50:47

我没有什么想要的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:50:51

都体验过了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:51:05

上来 直接释放欲望

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:51:11

就想出轮回。去外面的世界看看

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 08:51:38

我想体验摘掉眼镜

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-23 08:52:04

我也是??

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:52:05

我想体验想啥有啥

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:52:12

无所不能

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-23 08:52:27
不晓得近视这个是释放哪个欲望呢？
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:52:50
自由了就不用分辨了
查看全文
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:53:01
自由了啥都能体验啊
[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 08:53:37
应该是所有想要的感觉都得释放掉吧
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:54:05
不必去想近视对应释放哪个[呲牙]只要自由了就都有了
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:54:21
想要自由需要释放不
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:54:42
释放这个想要自由的欲望不
凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-23 08:54:43
是哈，自由是我们终极的渴望[跳跳]
查看全文
[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 08:54:54
现在还是不会释放情绪会释放欲望吗？我也是这样，迈过去什么意思？
查看全文
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-23 08:55:11
想要认同还是想要控制？
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-23 08:55:14
它走了吗
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-23 08:55:16
是的
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:55:17
不用
查看全文
D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-23 08:55:18
它离开了
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:55:23
我是没咋释放情绪
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:55:38
上来就放欲望
[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 08:55:41
我也是@感恩一切
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:55:46
就只需要一个目标：自由
查看全文
[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 08:55:49
感觉然后欲望

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:55:58
风老师说可以的
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:56:17
好像欲望释放了
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:56:37
成千上万情绪自动释放了
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:56:46
没有感觉、欲望的时候，也可以释放念头和想法呀
[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 08:56:52
是的捷径
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:56:58
有什么想法和念头跑进来脑子里
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:57:00
对
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:57:01
都可以放
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:57:11
那个情绪表格
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:57:25
麻烦
凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-23 08:57:30
表格中小分类的感受，上面的九大情绪，再上面的三大欲望。把最上面的欲望释放了，底下的小分类就自然释放了。是吧？
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:57:40
有了情绪也可以放
[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 08:57:56
应该是这样的
查看全文
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:57:59
@凤凰涅槃 Phoenix?应该是
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:58:30
风老师说过，欲望释放了，情绪自然没有了
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:58:32
归类成基本三大类，那个就是更深一层的真相和本质
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:58:51
把本质（里层）释放掉了，表层自然会脱落
[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 08:59:18
提个小建议啊，最近会爬楼的群友比较多，咱们把想说的尽可能压缩在一条信息里，互相方便大家爬楼[偷笑]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:59:20
治标不治本，不如直接治本好啊
凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-23 08:59:27
@不费吹灰之力的自由之心?@感恩一切?[拥抱][拥抱]

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-23 08:59:30

我自己释放了两天，然后就是看那个 1992 年的英文视频，感觉收获很大。

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 08:59:50

[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 08:59:55

行[偷笑]都来小群里说吧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 09:00:02

大群留给他们爬楼

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-23 09:00:16

还需要持续练习，感觉在群里大家的互动给了我很多启示与力量[爱心][爱心]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 09:00:41

释放去了，大家聊

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-23 09:00:57

经常被卡住，该如何避免？怎样顺畅的持续释放呢？大家的经验如何

新念(wxid_46kr66qsekrs12) 2020-10-23 09:01:14

六步骤第五步

新念(wxid_46kr66qsekrs12) 2020-10-23 09:01:43

释放想要改变卡住的状态的欲望

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 09:02:13

也可以觉察有没有强烈的自我否定@惠质兰心?如果有先释放想要认同

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-23 09:02:51

对，每次都要使用，但是第五步似乎使用的频率过高了，不是持续释放而变成持续卡住，持续第五步了

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-23 09:03:42

@不费吹灰之力的自由之心?对，之前认同和控制两个交替释放的时候，卡住的次数会比较少，但是昨天风老师说单个释放不要一起，所以又拆开来，结果就很容易卡住。

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 09:05:45

嗯嗯，静下心来体会自己的是哪个，想要控制还是想要认同，每个人的情况不一样，得把最上层的释放掉下边才会自动浮现出来。必须诚实耐心的去感觉。

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-23 09:05:50

@不费吹灰之力的自由之心?是不是觉察出认同或控制，就可以直接释放这个欲望了？

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 09:05:57

@無心?好的??谢谢??受教了

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 09:06:00

分享一下我用释放法的第一次达成体验：我 9 月 8 号在老家某实体店买了一批家具，除了一个 1.2 米衣柜外（30 天发货），其他家具都提前送货安装。我一早订了 10.20 号机票，而实体店店长第三次承诺的发货时间是 10.10，但第二天她告诉我公司货少没抢到，这意味着在我 20 号走之前衣柜到不了……

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 09:06:01

我是 9 号第一次读到《The way 1》，当时有秒懂体验，于是 11 号我用几分钟释放了对“走之前想要装好衣柜”这件事的控制，以及从中想要获得的认同，之后就放下了。

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 09:06:01

第二天（12 号）先是店长告知我抢到货了，但要三天发货，21 号送货安装，我接受了这个安排。但晚上无意翻看淘宝发现，竟然收到网店售后的信息，不但能提前发货，还要赔我

200 元补贴[捂脸]但整个衣柜才 906 元！我这才想起，我 10 号有在网店客服那里随口咨询过公司热线等问题，过后我都没管它……如下图

原始释放法学习群 2020-10-23 09:06:01

"香草冰淇淋??" 撤回了一条消息

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 09:06:02

最终衣柜是在 18 号送货安装的，19 号收到了 200 元补贴，20 号走人。这就是我要分享的通过释放来达成的体验，真的很值得不断深入释放，我想我也会走到终点的。与大家共勉！

原始释放法学习群 2020-10-23 09:06:02

"香草冰淇淋??" 撤回了一条消息

原始释放法学习群 2020-10-23 09:06:02

"香草冰淇淋??" 撤回了一条消息

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 09:06:03

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-23 09:06:09

交替释放可以吧，风老师的意思是不要拧到一股上一起释放，你这也算分开释放的啊

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 09:06:52

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 09:07:00

觉察出来他就自动上升离开了@凤凰涅槃 Phoenix?可以交替释放不要打包释放。

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 09:07:01

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 09:07:08

原始释放法学习群 2020-10-23 09:07:15

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-23 09:07:16

@不费吹灰之力的自由之心?嗯嗯[握手]

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 09:07:32

刚图片时间顺序反了

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-23 09:07:37

@不费吹灰之力的自由之心? 好，我再多练习看看[微笑][咖啡][抱拳][玫瑰]

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-23 09:09:00

@静?交替一会儿会要有走捷径的心，也会打包一起[偷笑]

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-23 09:09:44

@香草冰淇淋???[强][强]

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 09:11:16

@惠质兰心?每次的释放达成，都会带来更强的释放动力。一起加油[胜利]

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-23 09:11:29

交替着就省事了，然后再把想省事走捷径的欲望释放

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-23 09:11:33

嗯，我有时候会有着急释放的心态在，有所得心?? 还是慢慢来[拥抱][拥抱]

查看全文

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-23 09:11:45

嗯嗯[握手]

查看全文

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 09:11:56

The Way Part?1

幸福天堂读书馆 查看全文

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 09:13:17

没时间看的也可以听听，感觉还是得看来爷爷亲自传授原汁原味纯粹的资料，万分感谢群主和风。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 09:13:40

厉害了。

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-23 09:13:42

@不费吹灰之力的自由之心?The Way 中文版叫什么？有翻译版了？

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-23 09:14:13

一开始交替或者打包释放的时候，会有一个比较明显的效果，接连几个体验掉到膝盖上的那种，但是却不长远，所以还是按照流程持续释放六步骤 @不费吹灰之力的自由之心?[强][玫瑰]声音美妙

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 09:14:51

公众号都有哦@凤凰涅槃 Phoenix

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-23 09:15:51

释放想要控制释放干净，再释放想要认同？

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-23 09:16:08

好滴亲，继续到公众号挖宝去[机智]

查看全文

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 09:18:03

@香草冰淇淋???好棒??[色] 感觉你特有天分

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-23 09:18:57

睡前释放有效的，做梦会出现相应的情景激发我去释放 昨晚又一次梦到死亡恐惧相关的梦，到最害怕的时候我醒来了，身体酥麻，恐惧感很到位，我赶紧试着做释放。我发现死亡恐惧它自己也想要释放出去的

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-23 09:19:21

这两天都在做梦，但是睡得很香

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 09:19:54

@戎?其实像风说的那样，释放真的很简单。不去“想”，不去“要”，释放就好了。

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-23 09:20:26

看来还是要有种顺遂的心态

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-23 09:21:03

我试图把释放养成习惯

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 09:21:19

我也感觉梦多，而且还容易回忆起来。

查看全文

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-23 09:21:21

+1

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-23 09:21:22

形成肌肉记忆，就不会有强求了，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 09:21:44

释放要像呼吸一样，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 09:21:46

[表情]

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 09:21:59

也可以说是一种放松的状态 当自己觉得很累或沉重的时候 一定是自己搞复杂了

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 09:22:01

我昨天在练习一边做事一边释放

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-23 09:22:02

是的，随顺自然，不然还是抓取、有所得的欲望

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 09:22:03

@TGZ2?你的牙咋样了，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 09:22:10

让自己慢下来

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-23 09:22:22

呼吸就是时刻不停的

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-23 09:23:15

真的是，放松下来，一抓取一急切就控制了，然后卡住

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-23 09:23:26

感谢大家的关心，寄希望于释放了

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 09:23:33

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 09:23:36

我昨晚也是！睡前释放得最多。然后还看到个女人坐起来

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 09:23:51

要放在以前肯定吓尿了??

Vera(Dayday_S) 2020-10-23 09:24:59

为啥会有个女的

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-23 09:25:02

早上起来 牙齿会好很多，因为一晚没动它，但是下午说话吃了东西就会晃 所以我要严格控制饮食了，只能吃粥吃辅食

Vera(Dayday_S) 2020-10-23 09:25:04

这是什么现象

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 09:25:16

可能就是死亡恐惧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 09:25:30

昨晚出现了更多吓唬人的画面

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 09:25:39

我稳住了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-23 09:25:47

我也是，昨晚的恐惧，放在以前我肯定会被惊到，惊醒

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 09:25:50

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 09:25:51

一去“想”就进入心智运作了 一去“要”就进入匮乏抓取了 放松 就比较容易进入释放状态

查看全文

Vera(Dayday_S) 2020-10-23 09:26:01

好厉害啊你们

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-23 09:26:06

但是昨晚醒来，更多去感觉身体的酥麻感

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-23 09:26:20

感觉恐惧感真没以前那么可怕

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-23 09:28:30

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-23 09:28:35

干得漂亮[强]卡住之后容易让人萌生退转之心，所以还是放松一点，慢就是快，不管卡不卡，都持续去做

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-23 09:28:47

早点喝粥，早饭喝粥，晚饭喝粥[捂脸]

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-23 09:28:52

@不费吹灰之力的自由之心? 谢谢你的卡住总结，对自己是太没耐心了[呲牙] 看来人多就是力量大[强]

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-23 09:28:53

那个不良习气一般都是什么欲望，比方说赌博

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-23 09:29:08

固体的我只啃得动鸡蛋

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 09:29:37

我爸还催我去拔牙，看来坚决不能拔@TGZ2?[旺柴]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-23 09:30:06

自然状态就是最好的

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-23 09:30:10

伤肾@小聪明

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-23 09:31:20

那天洗完牙我就感觉自己受到伤害又说不出来的那种感觉，理智告诉我没什么大问题，但是直觉是对的

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 09:33:23

当下实践 感受自己在“想”在“要”时是怎样的 释放它们

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-23 09:34:19

洗牙这件事也是我之前有过想尝试吃素的发心，可能是我自控能力不足，想不到让我通过这种方式吃素

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 09:34:27

不断的“想”和“要” 就是被卡了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-23 09:34:52

释放费力，不断焦灼就是卡了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-23 09:35:23

但我会不断重复，重复几遍心态会有变化，最后都会成功

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 09:35:49

着急是源于恐惧

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-23 09:36:11

就像学习知识嘛，悟性差就靠死记硬背也能做到的

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 09:37:01

[呲牙]宇宙就是毫不费力的实现一切

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 09:39:48

我刚刚发现，在引导别人的同时，释放了对方，在同一时间，自己也释放了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 09:40:02

我刚刚在引导别人的时候肚子一直响

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 09:40:06

能量进来了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 09:40:48

疗愈别人的同时，自己也会得到疗愈。这一点亲证了哈[呲牙]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 09:43:10

做点蔬菜粥，营养均衡

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 09:43:14

喝蔬果昔也可以

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 09:44:35

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 09:45:53

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 09:46:06

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 09:46:33

老师来么

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 09:46:49
可以引导了么
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 09:46:55
@风
dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-23 09:47:00
同学们，风来了[握手][握手][握手]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 09:47:09
你现在能感觉到自己的感受吗？
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 09:47:31
能
美丽人生(wxid_uwle23r3v73821) 2020-10-23 09:47:35
@风?病痛是不是释放了，是感觉不到病痛了吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 09:48:09
它激起了你想要控制还是想要被认同？
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 09:48:23
想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 09:48:46
你能放它离开吗？
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 09:49:05
有些不确定
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 09:49:22
再看看你现在的感受
原始释放法学习群 2020-10-23 09:49:23
"云朵"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-23 09:49:26
我也是，这两天释放的手也痛，脚也痛，跟听释放业力的音频一样，痛的想砸两下
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 09:49:30
它是想要控制还是想要认同？
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 09:49:53
想要认同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 09:50:01
它离开了吗？
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 09:50:26
离开了一点
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 09:50:44
好，你能觉察到现在的感受吗？
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 09:50:57
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 09:51:04
它是想要控制还是想要认同？
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 09:51:49
想要控制比想要认同多
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 09:52:08

允许自己更多地觉察到这个想要控制

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 09:52:22

允许

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 09:52:40

它离开了吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 09:52:54

离开了一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 09:53:11

你有感到更轻松愉悦吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 09:53:25

轻松了一些

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 09:53:42

愉悦不是很明显

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 09:53:56

你是否想要改变现在的感受呢？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 09:54:16

想，很想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 09:54:37

允许自己更多地觉察到这个想要改变

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 09:55:01

允许

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 09:55:14

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 09:55:18

它离开了吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 09:55:32

离开了一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 09:55:49

你能觉察到当下的感受吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 09:56:00

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 09:56:17

它是想要控制还是想要认同？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 09:56:27

想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 09:56:48

它离开了吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 09:56:57

离开了一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 09:57:12

有变得更轻松愉悦吗？

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 09:57:42

有，比刚才又轻松了一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 09:58:05
你现在的感受是什么呢？
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 09:58:46
想要认同，就是被认可一下
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 09:59:24
嗯，允许自己更多地觉察到这个想要被认同
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 09:59:48
允许
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:00:00
它离开了吗？
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-23 10:00:19
（我排一个队
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 10:00:24
离开了一些
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:00:56
有比刚才更轻松愉悦吗？
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:01:14
我也排一个，嘻嘻
查看全文
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 10:01:23
嗯，有一点
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:01:35
持续这个流程吧
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:01:49
今天的释放没有卡住，很顺畅
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:01:54

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-23 10:02:27
这两天释放的手也痛，脚也痛，跟听释放业力的音频一样，痛的想砸两下@风
么么(meme0203) 2020-10-23 10:02:28
@风?老师 引导释放的时候 会不会让对方过多陷入头脑里面
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-23 10:02:33
风老师给我引导过，我自己也试过释放，发现很容易释放着出来一种昏沉的感受
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 10:02:38
好的，我看见两个我想要持续交换，想要控制多一些，一会又是想要认同@风
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-23 10:02:40
这是啥原因
么么(meme0203) 2020-10-23 10:02:41
因为不断的再问问句
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 10:03:07
今天有一点点想要笑的感觉。
原始释放法学习群 2020-10-23 10:03:09
当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-23 10:03:13

而且觉得熟悉，想要维持那种昏沉和麻木

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:03:22

头脑不会停下来的

在了 是了(wxid_3im8a1hycrfd21) 2020-10-23 10:03:24

为什么愧疚的情绪是属于想要被认同呢 感觉对过去自己对别人的伤害感到愧疚

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:03:30

@风?老师，我想释放我的颈椎病，可以引导我一次么[皱眉]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:03:43

无论是问问句，还是坐在那里不动，头脑都不会停下来

么么(meme0203) 2020-10-23 10:04:14

有的人好像怎么引导都不愿意放开

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:04:28

这是可以的

味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-23 10:04:32

刚才我跟着释放了，最后还笑了出来，很愉快！

么么(meme0203) 2020-10-23 10:04:35

这样的情况是自己引导不对 还是对方不愿意释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:04:53

这种情况，叫作"卡住"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:04:59

参照六步骤的第五步

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-23 10:05:07

想要维持 也是一种控制？

查看全文

么么(meme0203) 2020-10-23 10:05:08

哦哦，明白了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:05:11

应该先去释放对卡住的想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:05:17

否则会一直卡住

么么(meme0203) 2020-10-23 10:05:36

对呀，她要你释放 但是紧紧抓着感受

么么(meme0203) 2020-10-23 10:06:26

对的

查看全文

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:06:57

风老师，我是无论释放什么感觉都很微弱，就算是释放卡住的感觉也很微弱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:07:23

微弱，是因为你想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:07:31

你想要更明显的感受

原始释放法学习群 2020-10-23 10:07:45

sunnytln：我也是这样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:07:45

这个想要控制，导致你把你的感受压抑住

么么(meme0203) 2020-10-23 10:07:59

控制无处不在

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:08:18

你应该觉察到你想要改变这个微弱感受

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:08:19

@风?请问老师可以带我走一遍释放流程么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:08:26

当你释放掉想要改变

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 10:08:29

@风?如何解决干的工作不喜欢，喜欢的工作不赚钱的窘况

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:08:36

微弱的感受马上就会变得明显起来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:08:53

你能感觉到现在的感受吗？

查看全文

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:09:07

有一点

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:09:19

能

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:09:35

胸口紧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:09:39

先问一下，你体验过释放情绪吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:09:48

我会因此调整问句

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:09:52

我自己试过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:10:03

嗯，有过释放的体验吗？

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:10:03

有过些许感觉

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:10:23

不确定是不是释放体验

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 10:10:25

风老师，我用你教的方法能够释放得没有感觉了，但愉悦感，轻松感不明显，是不是压抑了还是做对了。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 10:10:32

[强]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 10:10:45
大家可以跟着走流程，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 10:10:48
去体验，
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:10:54
我刚刚颈椎疼
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:10:59
轻松、愉悦、清晰涌上，伴随着能量离开的感觉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:11:07
释放有没有这种感觉
么么(meme0203) 2020-10-23 10:11:12
@时代万物互联?你的近视眼释放怎样啦
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:11:22
有过一点，不是很明显
我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 10:11:24
不明显
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 10:11:29
@么么?我打算让老师带领我释放这个，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 10:11:35
自己有困难，
么么(meme0203) 2020-10-23 10:11:45
一起呀，我也近视
Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 10:11:46
哈哈??
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 10:11:55

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 10:12:04
看老师时间
么么(meme0203) 2020-10-23 10:12:04
[呲牙]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:12:07
OK，我知道了，开始吧
瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-23 10:12:08
我也需要释放近视
在了 是了(wxid_3im8a1hycrfd21) 2020-10-23 10:12:11
我也不明显 我自己释放最终是以看那个事情然后不怎么起情绪结束
Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 10:12:15
我也需要
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:12:19
你现在的感受是什么？
Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 10:12:19
哈哈??
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:12:21

谢谢

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:12:37

紧张

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 10:12:42

痛苦，限制，不能做自己想做的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:12:51

焦虑感吗？

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:13:07

有的，害怕

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:13:12

你能只是允许自己感受这个焦虑感吗？

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-23 10:13:21

不要追求这些感觉，让它自然出现，否则就是控制

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 10:13:21

大家摘掉眼镜，看模糊的字

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:13:27

怕死去

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:13:34

可以

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:13:48

只是尽量感受这个感受

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:14:09

胸口紧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:14:43

放松

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 10:14:50

感觉一上看着他，就消失了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:14:55

不用注意身体的感受

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:14:57

有些找不到了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:15:07

你能感受到这个焦虑感吗？

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:15:44

找不到了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:16:11

放松身体，你现在的感受是什么？

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:16:11

我要努力去找么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:16:19

不用

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:16:40

有些平静了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:17:02
现在只是感觉到平静吗？
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:17:07
开始时的感受减弱了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:17:26
嗯，当下的感受是平静吗？
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:17:49
不只是平静，还剩下一点紧张
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:18:04
嗯，你能只是注意到这些紧张吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:18:15
你不用去挖它，不用去努力看到它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:18:24
只是轻轻地注意到它
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:18:25
能
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:18:44
可以
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:18:46
嗯，你能允许它离开吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:18:55
只是能或者不能
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:19:06
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:19:17
你愿意放它离开吗？
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:19:38
不愿意
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:19:51
你准备什么时候放它离开？
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:19:56
这是我第一反应
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 10:20:11
跟着新单
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:20:14
嗯，没关系，不用在意你的回答是什么
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 10:20:20
引导
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:20:43
我希望现在能放开他
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:21:09
好，再让自己身体尽量放松
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:21:20

好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:21:34

再看看你现在的感受，你还能感受到紧张吗？

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:22:03

轻了一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:22:31

能够只是轻轻地注意到那个剩下的紧张感吗？

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:22:42

越来越轻了

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:22:56

可以

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:22:58

嗯，有没有释放的感觉？

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:23:40

比开始时平静了很多

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:24:01

有感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:24:03

现在我们来做得深一些

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:24:12

好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:24:21

尽量放松身体，只是让自己觉察到现在的感受

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:24:34

好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:24:39

它是什么？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:24:46

还有紧张感吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:24:52

还是别的什么感受？

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:24:53

害怕

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:25:16

能够只是轻轻地觉察到这个害怕吗？

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:25:30

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:25:57

它激起了你想要控制还是认同？

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:26:11

控制

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:26:24

想要变好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:26:30
你能只是允许自己轻轻地觉察到这个想要控制吗？
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:26:48
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:26:50
只是轻轻地觉察到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:27:00
嗯，它离开了吗？
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:27:18
离开了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:27:35
看看你现在的感受，有变得更加轻松愉悦吗？
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:27:45
有的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:28:09
再允许自己去注意到，现在的感受是什么？
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:28:14
确实更轻松愉悦，更自信一些了
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:28:37
有些开心
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:28:57
身体也不那么不舒服了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:29:09
这个开心的感受激起了你的想要控制还是想要认同？
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:29:23
控制
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:29:32
想要更多
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:29:40
嗯，能够只是允许自己更加觉察到这个想要控制吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:29:46
只是轻轻地觉察到它
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:29:58
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:30:08
它离开了吗？
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:30:32
离开了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:30:47
注意一下你的感受，有变得更加轻松愉悦吗？
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:30:57
有的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:31:12

持续这个流程，让你的感受继续上升

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:31:26

你已经学会了从释放情绪到释放欲望

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:31:28

好，谢谢您

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:31:37

我继续

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:31:45

这很简单，任何人只要几分钟的时间就能掌握

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:31:54

这么简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:32:18

然后你就有了走向自由唯一需要的工具

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:32:21

真的切身体会过才真的懂得

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:32:25

只要持续做就行了

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:33:03

好的，我会的谢谢！[愉快]

hzy(huziyang123) 2020-10-23 10:33:09

一阵清凉被冲刷过的感觉

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:33:29

以前我一直看书做的很少

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 10:33:29

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 10:33:53

这是个体验式的课程，

味道(wxid_z8dpufbcailc21) 2020-10-23 10:34:02

释放的感觉很好

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:34:05

我去继续了

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:34:15

风老师，能帮我引导一下嘛，我想释放对以前的事情的执念，想要了解清楚明白事实和别人的看法的心情，@风

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 10:34:19

加油，

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:34:27

谢谢老师，谢谢大家

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:34:32

你体验过释放情绪吗？

美丽人生(wxid_uwle23r3v73821) 2020-10-23 10:34:36

风的方法好象引爆了一颗核弹

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:34:58

体验过，但是最多是平静，过一会儿，那种痛苦的感觉又来了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:35:27

嗯，放开你之前的体验

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 10:35:28

@雲飄過的聲音?刚才风老师引导你的，我按照释放近视眼走的，眼睛轻松明亮了，我是 800 度的眼镜，现在没戴着眼镜骑车??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:35:33

保持开放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:35:51

接受一种全新的体验的可能性

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:36:02

好的老师

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 10:36:28

@無心?厉害，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:36:35

尽量放松身体，你能感觉到现在的感受吗？

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 10:36:49

@無心?加油，保持安静，咱们跟着老师继续释放[愉快]

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:37:19

心里有一点闷，但是不想去感受

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:37:40

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:38:01

你能只是注意到最表面的那个感受吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:38:07

不需要你用力去感受

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:38:18

想哭

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:38:45

让自己轻轻地去注意到它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:39:37

这个感受是什么？

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:40:04

痛苦没法宣泄的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:40:43

你能只是轻轻地觉察到它吗？

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:41:29

不太能，一去察觉，好像又跑到深处去了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:41:58

放松身体

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:42:10

在你放松的时候，你感受到什么？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:42:14

不明显的感受也行

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:42:59

觉得心里有一种要哭的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:43:17

只是允许自己注意到它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:44:01

你能放它离开吗？

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:44:16

不能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:44:33

你愿意放它离开吗？

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:45:28

我愿意

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:45:38

你准备什么时候放它离开？

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:46:12

现在吧

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:46:37

老师，我不知道为什么，有点舍不得它的感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:46:45

没关系

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-23 10:46:50

这是头脑想的吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:47:24

保持放松，轻轻把注意力集中到你的内在，你现在是什么感受？

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:47:50

比刚才平静

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:48:11

允许自己只是注意到那个感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:48:28

你能放它离开吗？

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:48:40

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:48:49

愿意放它离开吗？

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:48:59

愿意

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:49:06

什么时候？

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:49:20

就现在

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:49:32
你感受到它被释放了吗？
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:50:10
没有
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:50:37
没关系，保持放松，你现在的感受是什么？
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:50:56
平静
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:51:20
你能允许自己注意到这个看上去平静的感受吗？
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:51:35
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:51:43
你能放它离开吗？
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:52:24
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:52:37
愿意放它离开吗？
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:53:05
愿意
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:53:18
什么时候？
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:53:41
现在
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:53:58
你有什么体验，感觉到它离开了吗？
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:54:15
我还是没感觉到什么
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:54:22
没关系
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:54:33
保持放松，只是允许自己觉察到此刻的感受
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:54:41
它还是那个平静吗？
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:54:54
还是
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:55:14
嗯，允许自己只是感受它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:55:27
你能放它离开吗？
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:55:42
能
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:55:52

愿意放它离开吗？

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:56:08

愿意

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:56:13

什么时候？

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:56:26

现在

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:56:35

再看看你现在的感受，只是允许自己感受到它

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:56:58

感觉比刚才放松了一点，但是感觉很微弱

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:57:02

你能放它离开吗？

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-23 10:57:02

@风?老师，我有强烈的对学习的抗拒，一拿学习资料就烦躁，能释放吗？

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:57:38

能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:57:44

愿意放它离开吗？

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:57:56

愿意

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:58:04

什么时候？

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:58:12

现在

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 10:58:28

再看看你现在的感受，它是什么？

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-23 10:59:16

@风?老师，刚刚家人出车祸了，我现在能做什么

汀蘭(wxid_rpti5ti0q2z022) 2020-10-23 10:59:16

[抱拳][抱拳][咖啡][咖啡]我有一点想不明白，想请教[抱拳]开悟的人互相之间是什么关系呢？ 他们回到世间度化人，他们之间之间还适用内在显化的理论吗？ 请有意见的别理我，不要拍我砖头奥[愉快] 所谓大疑大修，小疑小修，悟后起修，不明不修，有的人是适合先要从心智上理解。[抱拳][抱拳][抱拳]

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 10:59:23

感受到的还是平静

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:00:05

嗯，继续做刚刚那个流程，给自己一点耐心

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:00:18

持续做，你的感受就会越来越明显

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 11:00:19

好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:00:28

但是千万不要用力去做

夏姗(W309577445) 2020-10-23 11:00:29

@风?可以带我一下吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:00:40

抗拒和烦躁，当然可以释放

查看全文

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 11:00:50

@风?好的风老师，谢谢老师

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:00:57

你对这件事有什么感觉

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:01:01

释放它们吧

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-23 11:01:10

老师，可以带我释放一下吗

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-23 11:02:07

释放可以变好吗

查看全文

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-23 11:02:40

去医院检查检查

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:02:43

可以，只要你释放掉关于它的所有感受，所有不可能都会变成可能

惠质兰心(wxid_irhzkv546ri421) 2020-10-23 11:03:27

急救的说人没了 混乱，悲痛，万念俱灰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:04:00

今天我不能引导了，明天或者晚上有可能可以

查看全文

晴空万里 483(wxid_ro7fyip1w9ju22) 2020-10-23 11:04:12

好的老师

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 11:05:02

@兰?莱斯特说过，你先去做，做到了你就知道了，去释放吧。否则你听到的的“知道“并不是你的“知道“。这是我的理解和见解。

查看全文

standlight(standlight) 2020-10-23 11:05:37

@风 请问一个问题，莱斯特说仅仅通过释放来得到。这会不会让释放变成了另外一种控制的手段呢？

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 11:05:52

@风?谢谢风老师，虽然我还是没有达到愉悦，但是刚才哭了一场，感觉平静了许多，虽然没有和别的被引导的人一样效果显著，但是我愿意慢慢释放

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:06:02

@standlight?释放了所有控制，才拥有，

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 11:06:28

为自由而释放

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:06:31

控制时因为恐惧，释放了对他的所有感受，还有控制吗，

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 11:06:39
不为得到而释放
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 11:06:45
@小聪明?持续释放吧，我们共同加油！
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 11:07:09
@雲飄過的聲音?加油，可以的
原始释放法学习群 2020-10-23 11:07:14
"小聪明"撤回了一条消息
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-23 11:07:18
[表情]
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:07:19
@紫 13 ?也不是，是释放对事物的感受，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:07:23
自然拥有，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:07:39
自然过程，
自由的心～胡荔闵(wxid_0olmk9yc8fcs21) 2020-10-23 11:07:42
@风?明天可以带我下吗?
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 11:07:50
释放不会妨碍得到
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:07:59
明天再说，@自由的心～胡荔闵
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:08:11
明天 10 点，关注群，
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 11:08:15
释放掉的是匮乏
自由的心～胡荔闵(wxid_0olmk9yc8fcs21) 2020-10-23 11:08:19
@时代万物互联?好的，谢谢
凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-23 11:08:27
@雲飄過的聲音?一起加油??我刚才用风老师引导你的那个释放近视去了[偷笑] 现在尝试一下不戴眼镜，释放了下恐惧
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 11:08:32
@时代万物互联?我昨晚是为自由释放的，不知道如何
standlight(standlight) 2020-10-23 11:08:50
其实，是不是只是转换了看问题的角度，最终，作为肉体存在的人，还是受各种限制的。虽然依然有种种的限制，但是心自由了。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:08:56
可以
查看全文
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:08:59
@紫 13 ?没问题，
雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 11:09:44
@凤凰涅槃 Phoenix?棒棒哒，加油！[愉快]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:09:53

@风?老师我想释放近视

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:09:56

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 11:09:59

[呲牙]老师说不要在现在想象开悟以后的事情 去释放 答案就出来了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:10:00

你们尽量学会释放法，以及引导的技巧，互相帮助。 我现在越来越难以把自己降下来引导人了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:10:14

每次都需要耗费比较大的努力

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:10:24

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-23 11:10:35

群聊的聊天记录

瑞蘭:可以引导了么 风:你现在能感觉到自己的感受吗？ 瑞蘭:能 风:它激起了你想要控制还是想要被认同？ 风:你能放它离开吗？... 查看全文

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-23 11:10:44

@风?老师有空的时候带下释放近视吧[抱拳] 不少人好像都有这个需求[捂脸]

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 11:10:47

舍不得风老师离开啊，有点自私的想法

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-23 11:10:55

我刚自己释放了一会儿发觉一层又一层的不愿意放下，想要和那些感受在一起

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:10:58

把别人看作是自己之外，真的要耗费很大的努力

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-23 11:10:59

@风?

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-23 11:11:16

请问风老师，这种状况就是慢慢耐心引导吗

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:11:32

@??苏菲?是，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:11:34

嗯，如果你没有体验过释放，就跟着流程慢慢引导自己

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 11:11:36

@风?老师，引导人的时候 对方总是放不开 有时候都没有意识到卡住了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:11:47

没有关系，跟着流程走

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:11:47

释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:11:52

这个流程的威力是巨大的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 11:12:03

双方都没有意识到，然后释放就有些停滞

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:12:10

不是你的引导在发挥作用，是释放流程在发挥作用

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-23 11:12:12

昨天也是释放到一个内在的点，很多很多层的不愿意放下，控制

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-23 11:12:23

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:12:25

但是你在引导别人之前，要先释放对那个人的想要控制和认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:12:29

这样引导才会奏效

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 11:12:33

您已经这种状态了么，我也要加油了[加油]

查看全文

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 11:12:38

这个我一直记得

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 11:13:16

是自己做到的，不是引导人帮忙做到的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:13:48

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 11:14:16

每个人都是无限的存在，一起加油??

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:14:23

@风?老师释放时看看我今年能自由吗，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:14:28

自由的心～胡荔闵(wxid_0olmk9yc8fcs21) 2020-10-23 11:18:44

今天坐公交，人太多，开的不够快，导致上班迟到。心里一阵阵紧缩，超级不舒服

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-23 11:19:26

@时代万物互联?莱斯特说过可以用几个星期持续释放达到自由，试过了么？[偷笑]

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:20:44

@雲飄過的聲音?哈哈哈哈，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:20:57

心里没底，

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-23 11:21:05

每次释放就是自由

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:21:09

看来还有很多想要控制，

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 11:21:43

请问，需要感觉出来才能释放吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:21:46

释放吧，直到自由，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:21:56

@紫 13 ?感觉一直都在啊，

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-23 11:22:23

昨天说公众号的释放流程有不合理的地方，什么时候修改正确的呢？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:22:27

需要觉察感觉背后的欲望，

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-23 11:22:30

持续释放想要被认同和想要控制的流程 第一步：感受当下的感受； 第二步：觉察一下它是来自想要被认同，还是想要控制？ 第三步：你能允许自己对想要控制或认同，更有觉察吗？ 第四步：你能放它走吗？它离开了吗？ 第五步：还能感受到更多想要认同，或者想要控制吗？你能放它走吗？ 第六步：当你卡住（释放不了、模糊不清或者感受不到）时，释放对卡住的想要控制。@风 @我是无限?

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 11:22:38

嗯嗯嗯

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-23 11:22:38

这个流程是正确的吗

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:22:51

@小史?可以，

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-23 11:23:07

好的谢谢，我就按这个流程

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:23:07

加上验证是否愉悦轻松，了，

原始释放法学习群 2020-10-23 11:23:18

"冰紫" 撤回了一条消息

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-23 11:23:20

嗯嗯

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-23 11:23:42

我感觉戴眼镜这个背后的感受真的有很多种，没有安全感、控制感、恐惧感。其实在家里真的也没必要戴眼镜，其实就是对失控的恐惧。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:23:59

@凤凰涅槃 Phoenix?是，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:24:08

不清楚的恐惧，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:24:14

想要清楚，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:24:29

我是戴眼镜难受，不舒服，也麻烦，

战略(wxid_0l0x5op4bj4h22) 2020-10-23 11:24:42

多少度

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-23 11:24:45

嗯嗯，是的。想控制，另外还有安全的欲望

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-23 11:25:17

近视眼 还有想要逃避吧，把自己藏起来的感觉

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:25:18

来，谁给我们近视的，集体引导一次，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:25:29

给你们练手的机会，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:25:46

我 350 度，

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-23 11:26:06

我都 600 多度了

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-23 11:26:10

我也想释放近视

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-23 11:26:18

400 度左右。

原始释放法学习群 2020-10-23 11:26:32

"凤凰涅槃 Phoenix" 撤回了一条消息

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-23 11:26:35

戴眼镜冬天真的不方便，容易起雾镜片

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:26:47

是，就这个麻烦。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:27:04

哪个老师，带领下，

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-23 11:27:11

［强］这个还真没察觉到。是的，有这个感觉。

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:27:42

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-23 11:28:20

我是刚刚打字回复群聊的时候突然感受到的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:28:33

近视有那么难受吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:28:39

是啊，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:28:47

我有点烦躁。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:28:57

都有哪几位近视眼呢？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:29:06

好几位呢。

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-23 11:29:14

大家一起讨论真的挺好，一起帮着觉察一些精微的卡点@静?

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:29:14

您带领下，

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 11:29:15

我 600

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:29:20

释放下，

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:29:29

想到近视这事有什么感觉啊？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:29:41

烦躁，目前

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:29:58

好

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:30:29

能只是感受一下当下的感受吗？

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 11:30:37

我麻木了，听你说起我也觉得想扔掉眼镜

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-23 11:30:48

想把自己藏起来，看不见别人，别人也看不见我

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-23 11:31:03

也想要看清楚

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:31:09

当下平静

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 11:31:16

戴眼镜多少有点逃避不敢去看

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-23 11:31:18

抗拒戴眼镜

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:32:04

是想要控制或想要认同？

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-23 11:32:14

都有

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:32:23

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:32:30

哪个更多一点更明显一点

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:32:36

我可能是想要认同，

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-23 11:33:01

习惯性戴上眼镜的时候是想要认同吧，认同自己戴上眼镜就能看清

红月(wxid_9ojer1udaxri22) 2020-10-23 11:33:03

不戴眼镜看不清啊

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:33:06

也许自己觉察更明显那个

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:33:15

更明显的那个

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-23 11:33:26

每个人的情况不太一样

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-23 11:33:32

@风?老师还在吗？我有两个问题想请教一下。

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 11:33:55

我觉得控制，不戴看不清，做事不方便没掌控

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:33:57

你们是不是很讨厌戴眼镜啊？[偷笑]

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-23 11:34:00

你先问出来看看

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-23 11:34:10

[强][强][强][强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:34:37

你能不能觉察到这个想要控制呢？

查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-23 11:34:41

也有下意识的习惯戴眼镜的感受

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-23 11:34:55

@风?单次的释放已经有所了解，但是找几天集中释放还是不太明白要怎么做。例如找一天集中释放，具体怎么操作？是要刻意回想自己从小到大经历的事件来进行释放？还是不用回想，顺其自然观察脑中浮现的念头来进行释放？如果是第二种，当觉察到第一个念头时进行释放，释放完毕后，等第二个念头出现再进行释放，释放完毕后，第三个念头出现，以此类推。请问是这样操作吗？ 莱斯特说把每件事都释放到只有爱的感觉，把非爱的感觉释放掉，请问，到底什么是爱的感觉？是平静吗？另外非爱的感觉指的是什么？

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 11:35:49

@Nothing?能

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-23 11:36:34

风的今天两个引导走的比较深[呲牙]，跟完深深的宁静

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:36:39

@紫 13 ?只是允许这个控制存在

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 11:37:06

我看到我想扔掉眼镜这个控制

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:37:07

@紫 13 ?能放手让它离开吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:37:47

@乐乐?每次释放完都有一种愉悦轻松的感受，

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 11:37:52

没感觉

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:38:11

你想要感觉很明显吗？

查看全文

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-23 11:38:43

@时代万物互联?你说的愉悦轻松就是爱的感觉吗？

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 11:38:48

嗯，有清晰，想确定

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 11:39:00

想清晰

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:39:03

@乐乐?不用管爱的感觉是啥。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:39:07

能确定这个是想要控制的欲望吗?

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:39:17

你能体验到的，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:39:28

每次释放完你会感受到，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:39:40

因为爱的感觉用语言无法说。

？？快乐时光？？(sunkaijian126) 2020-10-23 11:39:50

@乐乐?，头脑喜欢复杂化，体验式，在感受上释放，试图理解搞明白，这是控制吗?

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 11:39:59

@Nothing?是

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:40:04

别人说啥样都不用管。你自己体会到。你就会知道，

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:40:20

@紫 13 ?能不能放他离开?

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-23 11:40:23

@时代万物互联?我现在释放完只有平静和安宁的感觉。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:40:27

舒服不舒服自己还不知道吗，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:40:37

@乐乐?继续释放啊，

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 11:40:58

嗯

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:41:04

你想要维持平静和安宁吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 11:41:06

试图搞明白，就是在用头脑

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:41:14

@时代万物互联?只要是感觉还就要继续释放吗?

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 11:41:17

因为心知道一切。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:41:24

@Nothing[太阳]?对啊。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:41:30

自由了你会知道。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:41:37

@时代万物互联?[OK]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:41:41

@乐乐?你想要维持平静和安宁吗

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-23 11:41:46

@时代万物互联?我现在想集中几天释放，不知道具体怎么做，想问问风老师。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:41:46

这是控制。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:41:55

@紫 13 ?那个想要控制离开了吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:42:01

@乐乐?就是持续释放，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:42:29

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。但是我认为你们已经释放了足够多的想要被认同和想要控制，足以去向着对死亡的恐惧发起直接进攻。去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。起初对它的一点小小的释放，会允许你移到那个能够辨别和意识到“对死亡的恐惧仅仅是一种感受”的状态，而你现在则是把它等同于实际的死亡，这就是为什么你不允许它出来。如果不将对死亡的恐惧等同于死亡本身，你就能让它出来，在大约一到两个星期就能获得自由。它努力地推动着自己，想要出来，想要离开，所以它是我们最为压抑的感受。你将压抑和把它保持在底部这项工作完成地极其漂亮。所以上一次我们第一次专注在对死亡的恐惧上做释放。我通常是会回避它的，因为多数人并不会很顺利地完成释放，而是会堵塞在这上面。但是我认为你们已经准备好了，如果你们像你们说的那样坚定，你们会去允许那些对死亡的恐惧的感受浮现，允许它们离开。你们注意到了“允许”这个词吗？这就是它发生的方式。你不再把它们维持在底下，你允许它浮现上来，以及离开。因为它也时时刻刻试图将自己推上来、推出去——每一个被压抑的感受都是这样。所以当你去做，这是非常轻松容易的，它们就像波浪一样浮现并离开，直到波浪停止，你也就完成了。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:42:40

@乐乐?这个再看看。

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-23 11:43:12

@时代万物互联?单次的释放已经有所了解，但是找几天集中释放还是不太明白要怎么做。例如找一天集中释放，具体怎么操作？是要刻意回想自己从小到大经历的事件来进行释放？还是不用回想，顺其自然观察脑中浮现的念头来进行释放？如果是第二种，当觉察到第一个念头时进行释放，释放完毕后，等第二个念头出现再进行释放，释放完毕后，第三个念头出现，以此类推。请问是这样操作吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:43:24

爱是合一

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:43:53

@乐乐?当下感受，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:44:16

不用回溯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:44:25

持续释放的流程是一样的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:44:29

只是当下的感受，是什么欲望，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:44:35

当下的感受会不断涌现

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:44:39

@风?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:44:44

你放走一个，会再来一个，再来一个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:44:48

就这样持续做下去

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-23 11:46:06

@风?那就是不用回想过去的事了，当下一刻浮现什么就释放什么，对吧？

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 11:46:27

我忘了我后面要控制什么，记得开始是想要丢掉眼镜

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-23 11:46:35

爬楼累死了，哪位群友能不能把风今天的发言都做个文件啊？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:47:13

你现在还想要丢掉眼镜吗？

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:47:15

我发现我持续释放就操作不了。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:47:49

这是想要控制吗？

查看全文

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-23 11:47:54

我想要控制，想要看见今天风所有的发言，想要存档慢慢学习，想要认可想要被看见

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 11:47:59

@Nothing?有点想

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-23 11:48:11

@Nothing[太阳]?是的，烦躁

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:48:19

是的

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:48:28

@???自己可以把记录筛选收藏，

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:48:30

@???想要控制多一点，还是想要认同多一点？

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 11:48:30

群聊的聊天记录

戎：群里有哪位大神能针对金钱释放做下指导[抱拳] 时代万物互联：释放， 时代万物互联：欲望 时代万物互联：不论金钱，健康，还是什么， 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 11:48:36

群聊的聊天记录

风：你现在能感觉到自己的感受吗？ 瑞蘭：能 风：它激起了你想要控制还是想要被认同？ 瑞蘭：想要控制 查看全文

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-23 11:48:39

控制

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 11:48:42

群聊的聊天记录

风：你能感觉到现在的感受吗？ 风：先问一下，你体验过释放情绪吗？ 风：我会因此调整问句 雲飄過的聲音：我自己试过 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 11:48:49

群聊的聊天记录

小聪明：风老师，能帮我引导一下嘛，我想释放对以前的事情的执念，想要了解清楚明白事实和别人的看法的心情，@风 风：你体验过释放情绪吗？ 小聪明：体验过，但是最多是平静，过一会儿，那种痛苦的感觉又来了 风：嗯，放开你之前的体验 查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:48:50

哈哈哈哈，

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-23 11:48:52

@风?明白了，谢谢！

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-23 11:49:28

@??快乐时光???@时代万物互联?谢谢！

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:49:39

不客气。

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-23 11:49:45

@冰紫?这是今天的吗？

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 11:50:25

群聊的聊天记录

圆圆：@风?单次的释放已经有所了解，但是找几天集中释放还是不太明白要怎么做。例如找一天集中释放，具体怎么操作？是要刻意回想自己从小到大经历的事件来进行释放？还是不用回想，顺其自然观察脑中浮现的念头来进行释放？如果是第二种，当觉察到第一个念头时进行释放，释放完毕后，等第二个念头出现再进行释放，释放完毕后，第三个念头出现，以此类推。请问是这样操作吗？ 莱斯特说把每件事都释放到只有爱的感觉，把非爱的感觉释放掉，请问，到底 查看全文

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 11:50:34

@???是的

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-23 11:51:04

@冰紫?谢谢！[玫瑰]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:51:22

[强][强][强]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 11:51:31

不谢[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 11:51:39

[玫瑰][玫瑰][爱心][爱心]感谢@冰紫?

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-23 11:51:51

都受益了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:51:51

大家互相帮助引导的时候，要记得三件事

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-23 11:51:52

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:52:17
第一，要自己学会，自己体验过释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:52:47
第二，引导前最好能先释放掉对对方的想要控制和认同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:52:58
第三，保持纯正，不要更改原始流程
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:53:26
做到这三步，就可以帮助别人学习了，就是合格的释放法教师了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 11:53:28

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:53:43
不想做教师
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:53:46

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:53:51
还是自由吧，
冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 11:53:52
[表情]
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 11:53:53
[OK]牢牢记住啦
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 11:54:00
我也不想啊
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 11:54:00
想要自由
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 11:54:07
哈哈
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-23 11:54:13
想要自由
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 11:54:38
@时代万物互联?快自由的时候就不引导了，让别人引导
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:54:50
哈哈哈哈，
婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-23 11:54:55
接力棒
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:55:01
引导容易让人不自由，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:55:15
老师说的，拉扯
？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-23 11:55:16
不是吧

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 11:55:34
现在引导对我们来说是一种提升
？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-23 11:55:42
你到了一定高度才是，现在是互相促进
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 11:55:46
因为我们还在水平面
？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-23 11:55:50
@米妮?对
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 11:56:11
我今天发现，自己引导别人的同时，自己的身体也在被疗愈
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 11:56:20
疗愈别人就是疗愈自己
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:56:31
好吧，我不这样感觉，
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 11:56:33
棒棒哒
查看全文
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 11:56:42
之前只是听说过这句话，还没有很深的体会
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 11:56:47
今天算是体验到了
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 11:57:39
你的引导也很棒[坏笑][强][强]
查看全文
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 11:57:43
不引导人也没关系 你是自由的 自由选择
查看全文
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:58:03

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 11:58:06
我要自由
查看全文
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:58:07
我还不自由，
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 11:58:13
哈哈哈
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 11:58:14
我选择自由。
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 11:58:20
都想要自由
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 11:58:22
好事啊
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 11:58:31

哈哈，在走向自由的路上

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 11:58:43

老师那是降频，我们得提频

查看全文

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-23 11:59:13

群聊的聊天记录

风：轻松、愉悦、清晰涌上，伴随着能量离开的感觉 风：释放有没有这种感觉 雲飄過的聲音：有过一点，不是很明显 风：OK，我知道了，开始吧 查看全文

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-23 11:59:44

今天路上看见一部车很喜欢，想要，从来没有喜欢过一辆车，对车的款式都觉得丑，，就今天对一部车一见钟情，这是什么欲望?

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 12:01:05

想要拥有 控制吧

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-23 12:01:09

可以直接释放想要控制吧

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-23 12:01:27

好像是

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-23 12:01:58

是控制，看见了[呲牙]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 12:02:59

[憨笑]

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-23 12:03:30

不配得后面是什么欲望?

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-23 12:04:07

认可欲

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 12:04:27

我觉得是

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-23 12:04:44

@风?你做面把好几种东西掺在一起，是想要控制还是想要认同?[奸笑]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 12:04:47

不配得 羞愧 有些类似 想要认同

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-23 12:04:52

是的

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 12:10:09

昨天我意识到一个方向，不用力，任何感觉只要不用力，放松就会很快离开

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 12:11:28

莱斯特说，如果完全不抵抗，在核弹爆炸的中心，也不会受伤。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 12:13:17

是的

？？(wxid_v4ovo2pf6o4h22) 2020-10-23 12:13:24

可能是完全自由后，就不是这个肉身了，肉身毁坏也没关系。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 12:13:24

我也不喜欢用力

standlight(standlight) 2020-10-23 12:13:36

@我为你而活，因为我是你?这只是一个比喻吧？

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 12:16:30

不是比喻，力是相互的，完全不抵抗，理论上可以理解，只是我们没有体验

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 12:17:04

这是真的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 12:17:16

我相信

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 12:17:26

是真的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 12:17:47

道法里面很多刀枪不入法

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 12:17:57

为什么游泳的时候要身体完全的放松才能飘起来了 因为放下了紧张和控制

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 12:18:31

有的孩子几个月丢到水里就能会游泳 因为身上没有什么负担和枷锁

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 12:18:46

正气内存，邪不可干

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 12:21:01

我们释放出来的就是邪气[偷笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 12:22:09

核爆中心也是我想要自由的动力之一[跳跳][跳跳]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 12:23:03

金刚不坏之身[旺柴]超心动

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 12:24:39

[憨笑]

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-23 12:24:44

第三视角操控身体

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-23 12:24:49

[表情]

无心(wxid_6bp426wp2lea22) 2020-10-23 12:24:52

心正 邪法也是正法 心卸 正法也是邪法

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 12:25:58

邪气排尽，剩下的都是正气，自然也就正心了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 12:26:04

不担心哈[跳跳]

standlight(standlight) 2020-10-23 12:31:04

呃，我不评判这些论断，但我感觉，神乎其神的，依然是人格对世界的欲求。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 13:18:53

我感觉哈，既然是莱爷爷亲口说的，那就没有问题[旺柴]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 13:20:09

对于核爆中心的追求，也一样是自由啊

林声鸣(linshengmi8798) 2020-10-23 13:23:52

请问，莱斯特在哪说过这个

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 13:27:19

只要想要自由，那么用任何理由激励自己，我觉得都没问题。我用来激励自己想要自由的理由有很多个，我不执着于其中的哪一个哈[耶]每一个理由都是莱帮我的

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-23 13:29:43

莱斯特视频合集（莱斯特的教导）

查看全文

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 13:34:20

The Way，Part?4

幸福天堂读书馆 查看全文

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 13:34:27

The Way，Part?5

幸福天堂读书馆 查看全文

原始释放法学习群 2020-10-23 13:34:34

"不费吹灰之力的自由之心" 撤回了一条消息

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 13:37:49

没时间看的可以听听来爷爷原文

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-23 13:49:20

[咖啡][咖啡][咖啡][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

我 2020-10-23 14:03:59

@风 在吗

原始释放法学习群 2020-10-23 14:05:15

"南风 随风而去"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:06:11

在了

艳？？(wxid_ttrrezu0ix5t22) 2020-10-23 14:06:56

风老师，带带我吧

艳？？(wxid_ttrrezu0ix5t22) 2020-10-23 14:07:08

我感觉自己不会释放了呢

我 2020-10-23 14:07:23

等下带释放

我 2020-10-23 14:07:33

我发个感悟上来看看对不对

艳？？(wxid_ttrrezu0ix5t22) 2020-10-23 14:07:42

好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:08:26

不好意思，现在我没法引导，让其他人引导一下你吧，或者等到明天

艳？？(wxid_ttrrezu0ix5t22) 2020-10-23 14:08:47

@风?好的

我 2020-10-23 14:10:10

就是我发现去感受和释放都是本能，是自己不能去控制感受和释放本身，只是可以利用。如果试图去控制感受和释放，或者努力去释放，这就是头脑在参与。

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-23 14:10:11

暴饮暴食如何释放@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:11:35
释放流程是一种唤醒释放本能的技巧
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:11:53
你可以控制感受和释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:12:08
实际上莱斯特就用过"控制你的心智"这个说法
艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-23 14:12:32
@风?。我孩子打嗝。 是孩子上学时我有天骂了孩子。 以后孩子就打嗝了。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:12:38
但是"努力"（effort）是"想要控制"
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:13:05
想要控制=对控制的匮乏
柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-23 14:13:21
那个上瘾是什么欲望推动
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:13:24
所以，一旦有努力，有想要控制，你就会卡住
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:13:52
卡住的时候，是一个"想要控制"在运作
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:14:11
如果你不释放掉这个运作你的程序，那就会持续卡住
我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 14:15:04

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 14:15:13
@柳某人
我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 14:15:27
昨天老师才讲的
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-23 14:15:28
@风?释放过程中，会出现奇怪的事情吗，完全脱离正常的
我 2020-10-23 14:16:18
对
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:16:18
当你释放掉这个想要控制的程序，你就感受到顺畅，因为感受驱动你的程序，接下来发生的所有事就会都处在你的掌控之中
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:16:40
因此，不是不能控制感受和释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:16:54
而是需要用一个特定流程和技巧来控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:17:03
而不能用你过去的习惯来控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:17:42
通过释放想要控制来控制，通过释放想要认同来获得认同，通过释放想要安全来获得安全

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:17:52

控制、认同、安全都不是坏事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:18:07

但"想要"会使你持续被匮乏感驱动

原始释放法学习群 2020-10-23 14:18:55

[点击播放视频]

我 2020-10-23 14:19:14

对

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-23 14:20:36

@我为你而活，因为我是你?我知道是感受，感受是欲望导致

我 2020-10-23 14:20:57

我的意思就是不要去用控制的方式去释放，这是在压抑。比如感受不到就使劲感受，释放不了就使劲释放，这是在想要控制，并没有真正释放。任何对感受和释放的努力都是在想要控制，只会导致卡住，感受不到也释放不了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:21:22

嗯，想要控制就会卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:21:37

其实，关于个人感悟，我有一个看法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:22:00

任何个人的体验所总结出来的心得，都用六步骤来检验

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:22:09

符合六步骤的，它就是对的

我 2020-10-23 14:22:16

用想要控制的方法去释放，就是插管子与下潜，因为无法简单轻易释放才需要去做这些努力

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-23 14:22:36

昨天突然对 6 步骤有更深的体会

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-23 14:22:49

不要去用控制方式去释放，这是本身是不是也是控制？

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-23 14:22:51

@风

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 14:23:07

太牛了?? ??

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 14:23:08

@风?那就是说我们是有自由意志的？我们能掌控一切。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:23:13

要先释放想要控制

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 14:23:15

六步骤是精华 简单明了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:23:29

当你想要控制时，要释放想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:23:38

注意第三步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:23:49

立即觉察到自己当下的感受是来自想要控制还是想要认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:23:52

并且释放它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:24:10

当你当下的感受是想要控制时，就释放想要控制

我 2020-10-23 14:24:31

所以说丰盛之书整本书都是在用想要去控制的方式释放，后果就是越来越压抑。圣多纳法也是各种控制。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:24:31

而不是让想要控制待在里面运作你

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:25:12

如果你努力去尝试用力觉察、挖掘，那就是带着想要控制来做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:25:28

你应该觉察到这个想要控制，释放掉它

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-23 14:25:29

@风?太好了，看你的文字又解决心里一部分疑惑[玫瑰]

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-23 14:25:33

@我是无限 所以我一直有疑问那个插管子的方法不就是在用头脑尝试释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:25:36

这是用流程来做

我 2020-10-23 14:25:39

对。我过去的释放全是这样去做的[捂脸]

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 14:25:47

就是自然无为?

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 14:25:56

不费力?

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-23 14:26:01

书不一定有问题，英语翻译过来始终有点差异

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-23 14:26:07

我也插过管子[捂脸]

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-23 14:26:08

阅读理解要不要用到头脑?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:26:31

不是用头脑的问题

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-23 14:26:41

大家受灵修书籍影响说的头脑一无是处。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:26:42

是 how you direct it

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 14:26:51

释放一开始就是用的头脑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:26:55

方向是什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:27:12

莱斯特描述为"用心智来消除心智"

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-23 14:27:35

讨论这些要不要用头脑思考阅读理解？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:27:46

最关键的是，它导向的方向是什么

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-23 14:27:56

头脑说的自我

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 14:27:57

当无限接管后，把头脑也释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:28:11

所以，要符合释放流程

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 14:28:12

可以理解为头脑给出一个方向，然后就见证“无限”来完成吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:28:20

不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:28:34

要符合释放流程，符合六步骤

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 14:28:47

因果体也是头脑创造的

我 2020-10-23 14:28:51

我昨天去闭关释放发现完全无法释放。我发现我深深的压抑住，用流程也无效，一直到今天才发现，原来我实在太想要去控制了，一直在深深的用头脑去控制自己怎么感受，以及控制自己怎么去释放，感受不到或者释放不了就努力和强迫自己去释放。过去一直都是在这样做。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:28:51

不是"抛弃头脑"，不是"不控制"

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-23 14:28:51

语言只能指向真理 最终目的是自己体验真理成为真理

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:29:04

而是"通过释放流程来做你想要的事"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:29:31

莱斯特说的不是"你不应该想要这个、想要那个"

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 14:29:37

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-23 14:29:41

@我是无限?果不其然

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:29:45

莱斯特没有谴责那些"想要"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:30:00

而是"通过释放来得到你想要的一切"

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-23 14:30:03

他想让大家拥有一切

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:30:11

所以，通过释放流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:30:15

符合六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:30:20

保持简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:30:33

不要掺入其他的东西了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 14:30:33

意思是说跟着流程走就可以了，不用管是用脑了还是没用脑

查看全文

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 14:30:35

@风?这个流程也是不固定的，就是顺着阻力去清理，可以这么理解吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:30:56

流程是固定的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:31:14

就是让感受浮现，看到它是想要控制还是认同，然后让它离开

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 14:31:37

但每个人的卡点不一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:31:48

你忘记了第五步

查看全文

我 2020-10-23 14:31:53

释放流程去释放的时候要去注意，不要去试图努力释放，只是简单的感受一下，然后简单的直接释放一下。不需要自己去努力，跟着流程，自己就会自动去感受和自动去释放。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-23 14:31:56

要释放的第一步是诚实面对自己。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:32:07

当你卡住时，必须先释放对卡住的想要控制

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 14:32:10

通过这个工具来达到目的，是这个意思吗？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:32:34

否则你就会持续卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:32:45

不符合六步骤，就释放不下去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:32:53

符合六步骤，就能释放下去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:32:58

真的就是这么简单

我 2020-10-23 14:33:24

@风?那个时候第五步我一直在用，但是还是没有找到关键。因为去释放对卡住的想要控制，也被我用头脑使劲努力去释放了。就是我所有的释放过程都是在使劲。

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-23 14:33:24
自动的
我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 14:33:24
谢谢，真简单
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-23 14:33:38
释放可以变成自动的
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-23 14:33:42
简单为什么做不到？
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 14:33:57
流程是工具，六步骤是地图
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:33:57
做不到就是因为没有去做
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:34:08
只要去做，就能做到
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 14:34:17
流程好比车，6 步骤就是导航
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-23 14:34:23
那就做出来看看
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 14:34:25
必须两个配合
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:34:26
把六步骤放在身边
[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 14:34:50
没有真正去感受出来这个控制
我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 14:34:59
@我是无限?太努力，就让用力的感觉离开
Bruce(cdx000cxp) 2020-10-23 14:35:05
@风 还能问你个问题吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:35:12
嗯
Bruce(cdx000cxp) 2020-10-23 14:35:28
六步骤的第三步 把所有的情绪感受归为 想要被认同 控制 和安全感
Bruce(cdx000cxp) 2020-10-23 14:35:36
我记得你们讨论过
Bruce(cdx000cxp) 2020-10-23 14:35:44
安全感也是对死亡的恐惧
Bruce(cdx000cxp) 2020-10-23 14:35:56
是在被认同 和控制之下的
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 14:36:00
做不到就是因为没有去做 只要去做，就能做到
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 14:36:04
这句话好
我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 14:36:04

没有想要安全

我 2020-10-23 14:36:10

当我发现了我一直在试图跟感受和欲望对着干，深深的在控制它们，试图控制所有的过程和结果，做不到就拼命努力。我发现这是头脑深深的在参与，自己一直在试图控制每一步，这种控制让我的感受一直压抑在心底，并且导致释放的过程也是一直在对抗和拉扯，我发现了这一点后，才终于明白该怎么去释放了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:36:15

莱斯特用想要安全、想要生存、对死亡的恐惧来形容同一个东西

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-23 14:36:41

那么我们刚开始释放的 就只需要释放被认同和控制就可以了吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:36:49

嗯

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-23 14:36:55

太感谢了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:36:58

对死亡的恐惧会自动浮现出来给你释放

我 2020-10-23 14:37:04

持续释放只是持续去轻松释放，而不是持续去努力去释放

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 14:37:04

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-23 14:37:24

只用归为想要被认同和想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:37:37

现在，我因为那个第一步的动力太过强烈，导致会自发地进入释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:37:45

会被推动着释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:38:02

因此很难降到可以引导别人的状态

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 14:38:25

[强][强][强][强]

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-23 14:38:31

牛逼 太感谢了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:38:39

因为一旦持续释放，心智会非常安静，就无法把别人看作自己之外的事物

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 14:38:55

@我是无限?有时释放容易使人觉得，怎么还有负面情绪，做练习的动机是想要没有，想要变成所谓好的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 14:38:56

我也要做到第 1 步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:38:58

这样你没办法把对方看作是有问题的

我 2020-10-23 14:39:02

如果第五步去释放对卡住的想要控制，这个释放如果依旧用头脑参与，这个步骤也是没用的。关键还是要学会流程，学会如何轻松简单的被流程带着自动释放

自在的玫瑰-刘桂梅(Guifarongxiang) 2020-10-23 14:39:02

在之内，就成了自己在釋放，已經進入流程，為何還需要努力。 在之外 ，在有距離，需要拉下來的對嗎？ 不是找事，引導的 很有深度，是最近卡住而已

查看全文

standlight(standlight) 2020-10-23 14:39:35

@风 谢谢风，很有帮助。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 14:40:07

明白了，挖宝需要寻宝图和工具[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:40:13

重新把别人视为一个与自己分离的对象，需要很大的努力

查看全文

我 2020-10-23 14:40:28

我发现，释放永远都是自动的，按照流程，一开始就是自动的，不是自己试图去控制的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 14:40:30

地图必须是正确的，工具不能随便乱改[憨笑]

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-23 14:40:54

@我是无限 我释放也是努力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:41:00

如果不这样做，感觉就会持续向上走

我 2020-10-23 14:41:04

可以称之为本能

我 2020-10-23 14:41:14

感受本能和释放本能

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 14:41:34

@静?用力就有控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:41:37

当向上走，二元性就会消失

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-23 14:41:37

感受到的时候其实已经在释放了

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-23 14:42:00

@风?我觉得自己非常想要自由，但一旦开始感受到更多就又往回退，有些害怕更大自由的感觉而停下释放，开始主动推着自己释放，会感受到累，得咋解？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:42:38

你感受到累的唯一原因是想控制某些事

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-23 14:42:55

昨天锻炼的时候还在用力释放，晚上就发现不能用力

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:42:57

有一个想要控制在运作

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 14:43:12

是的，只要有力在就是有控制

我 2020-10-23 14:43:22

所以按照流程，去感受一下感受，那么不用去思考，只是简单感受一下。按照流程去释放，当问它离开了吗？不用去控制有没有离开，离开了就离开了，没离开去试图控制，也离开不了，反而是在压抑。所以接着流程就是去释放想要对没有释放的控制

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-23 14:43:24

是的，不自觉就会进入到那个惯性里

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:44:00

保持纯正

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:44:02

运用流程

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 14:44:03

我觉得的关键还是第 1 步没做到位

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 14:44:03

我觉得和愿力也有关系

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:44:14

用六步骤来指导自己

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:44:22

不要掺入其它任何东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:44:33

就能最快速地做到

自在的玫瑰-刘桂梅(Guifarongxiang) 2020-10-23 14:44:52

這個 理解了，不用回復了

查看全文

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 14:45:08

所有的过程都用感受而不是头脑。

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 14:45:09

@风?要降维才能跟我们普通人交流　莱斯特在一个视频里也讲到他的一次课程，一个女士在下课时对他怒吼，说莱斯特不回答她的问题。莱斯特一头雾水说，我回答过你呀。然后他跟那个女士说，要不我们再来一次？可那女士说，不用了。然后愤而离去 莱斯特说，他从那个时候才开始意识到，自己要降维

我 2020-10-23 14:45:11

整个流程都是非常简单，直来直去，因为不需要头脑去参与，不需要知道为什么，甚至不需要去思考。这样轻轻松松释放。

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-23 14:45:24

继续实践[胜利]

自在的玫瑰-刘桂梅(Guifarongxiang) 2020-10-23 14:45:26

這句 就會 糾結

查看全文

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 14:46:16

哈哈我也看过这个

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:46:43

kiss

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:46:54

keep it simple， sweetheart

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-23 14:47:25
文盲看不懂咋整[捂脸]
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-23 14:47:43
简单点
自在的玫瑰-刘桂梅(Guifarongxiang) 2020-10-23 14:47:45
微信提供翻譯[偷笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:47:47
这是莱斯特说的 kiss 原则
原始释放法学习群 2020-10-23 14:47:47
"安心自在" 撤回了一条消息
婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-23 14:48:00
奥
理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 14:48:16

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 14:48:37
@静?长按，选翻译
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-23 14:48:42
保持简单
婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-23 14:48:56
还有这功能呢[天啊]
[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 14:49:08
智性理解没有任何意义，只是体验，感觉。
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:49:12
莱斯特说，这很简单
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:49:27
但人们一直在做的，是把它高度复杂化
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:49:54
我们可以用很多语言体系来讨论一个相同的事
婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-23 14:50:02
就挺会找罪受的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:50:06
我们可能转化很多表达范式
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:50:15
但是那些不是必要的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:50:24
必要的是什么？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:50:29
学会释放流程和六步骤
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:50:46
这是你在达到自由这条路上所需要的一切工具和地图
理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 14:50:52
大道至简，所以难以置信。整复杂了，大脑就喜欢，拥泵反而可能就多了

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 14:50:57

莱斯特在极端状态愿力很强，可放下头脑，

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 14:51:16

包括拜伦凯蒂

自在的玫瑰-刘桂梅(Guifarongxiang) 2020-10-23 14:51:42

收到?? 是我的挑戰權威模式而已，與簡單本身無關， 看到自己的模式了，我退下了

查看全文

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 14:51:48

@大道至簡?是

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 14:52:22

头脑的惯性是一定要做什么才有产出

原始释放法学习群 2020-10-23 14:52:25

"周天韵"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 14:53:10

释放法是高度提纯

查看全文

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 14:53:27

极简

小太阳～(wxid_78dwmg7k8dh522) 2020-10-23 14:55:45

请问风老师像这种持续性的释放有多久啦？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:56:33

几个星期而已

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:56:40

前几年都是断断续续的释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:57:31

但你只需要一个星期贯彻六步骤，来扭转过去强烈的习惯，释放就能像飙车一样向前进

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 14:57:33

加油。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:57:43

重点是符合流程，贯彻六步骤

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 14:57:50

我这两天释放不了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 14:57:53

其他的我也没有任何要添加的了

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 14:57:59

我明白了，把欲望引向自由。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 14:58:09

不是不要欲望

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 14:58:12

静不下来。

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 14:58:19

[强]

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 14:58:22

@时代万物互联?小我不乐意[憨笑]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 14:58:42

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 14:58:53

这才是欲望的正确方向[呲牙]

查看全文

我 2020-10-23 14:59:17

我觉得我已经基本理解这个流程了[憨笑]

我 2020-10-23 14:59:31

已经跟过去完全切割

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 14:59:38

群主要飞了。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 14:59:45

抓住群主大腿

我 2020-10-23 15:00:21

前几天一直混杂不清，搞不清楚状况，好像知道又好像用不了，今天是觉得自己彻底通了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:00:43

这个感觉很难拿捏

我 2020-10-23 15:01:00

之前总是下意识用过去的习惯去做，现在才知道过去的习惯只是在试图控制

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 15:01:15

欲望是动力，是燃料，是去向自由的燃料。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:01:30

释放流程是不符合人的习惯的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:01:37

所以一开始要有意识用流程

自在的玫瑰-刘桂梅(Guifarongxiang) 2020-10-23 15:01:40

降緯 就是有個我 在不同緯度 到了無我，那麼到哪裏就在哪裏，所有都是在自己之內，而自己看不見自己之內的變化，不荒謬嗎？ 因為 那是在之外，而且還看不到，才會發生的事 在學習風老師的引導 與釋放，只是表達，

查看全文

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 15:01:45

@我是无限???

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:01:48

直到到达一个点，流程会带着你走

我 2020-10-23 15:02:00

丰盛之书和圣多纳法都扔掉吧，真的。

我 2020-10-23 15:02:19

一开始就写错了

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 15:02:46

流程也是强行的，熟悉了就是一笑而过

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 15:02:49

小太阳～(wxid_78dwmg7k8dh522) 2020-10-23 15:03:12

好的，谢谢您[爱心][爱心]

查看全文

我 2020-10-23 15:03:34

希望本群能够批量开悟[憨笑]

我 2020-10-23 15:03:51

我们是来搞批发的

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 15:03:51

我觉得我瞬间充满希望[呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 15:03:56

批量开悟

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 15:03:58

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 15:04:09

批量开悟！批量开悟！

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 15:04:10

耶耶耶

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 15:04:13

[表情]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 15:04:15

欲望真的是动力

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 15:04:25

关键是你的方向要去向何方

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-23 15:04:27

中国不知道目前有几个人通过释放法自由的

我 2020-10-23 15:04:59

中国其实是灵性很强的国家，之前释放法自由不了也只是因为方法不对

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 15:05:05

莱说过一句话，大概是我们不是通努力而得到，而是通过释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 15:05:05

国外有几个

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-23 15:05:08

不过我们有希望

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:05:20

群里我们是一批

我 2020-10-23 15:05:21

一有方法，那风火燎原

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 15:05:22

是的

查看全文

大象？？女装(wxid_avr0thyfbdgc12) 2020-10-23 15:05:27

此生的目标，并不是去掌控自己的身体，人际关系，财务或他人的行为，而是放下我们原以为能够保护自己的那些判断，信念与限制。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:05:34

伯利恒打先锋，

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 15:05:37

放下所有用力

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 15:05:49

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 15:05:49

批量开悟！批量开悟！

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-23 15:06:05

我已下定决心

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:06:15

我也下定决心。

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-23 15:06:22

其他一切都是浪费时间

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:06:22

@伯利恒之星?多来群里交流交流

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-23 15:06:24

我也是，向着开悟前进

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:06:27

群里掌握方法的人多了起来，我大概可以去闭关了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:06:30

别自己自由。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:06:43

莱斯特所画出的地图路线清晰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:07:00

只要继续走就行

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 15:07:01

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 15:07:04

等风老师的好消息

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-23 15:07:13

我自己不喜欢闲聊[偷笑]@时代万物互联

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-23 15:07:15

群主今天的提问感悟很受益[强]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 15:07:39

我今天看来 92 年教学视频 1，然后跟着指导员做释放感受的练习，没有上升到欲望，这样释放轻松了很多

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 15:08:05

我建议大家如果释放欲望不顺畅可以从感受开始

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-23 15:08:11

第一步做好了，底下的就会自动推进

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:08:36

这个时代能够自由的只是少数人

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-23 15:08:38

想要自由超过想要控制和认同

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 15:08:39

这次释放感受很顺利

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 15:08:53

就像群主说的，就是自动发生的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:08:54

所以任何帮助都不用带有强迫性

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 15:08:57

我没有努力

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 15:08:57

什么视频？

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-23 15:09:00

原因还是不想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:09:03

传播方法

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 15:09:27

问三个问题回答时也没有努力，自己没有控制，感受自己就走了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 15:09:52

灵性越高的地区，被压制也越严重

原始释放法学习群 2020-10-23 15:09:55

"良友"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 15:10:08

所以一切只是时间问题

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 15:10:15

@大道至簡?公众号有的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:10:42

[强][强][强][强][强]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 15:11:22

可以先来几次顺利的感受释放，然后情绪释放，最后再释放欲望，这样可以增强信心，也可以真的学会流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:11:30

没有体验过释放的人，从释放感受开始，然后再试着去释放想要控制和认同

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-23 15:11:30

一个无限制的存在去完成一个 6 周的工作需要花多长时间？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:11:45

这样符合课程设置

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 15:11:51

大家如果能直接释放欲望就最好

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 15:12:12

不能就按课程顺序来，真的很轻松

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 15:12:22

简单，极其简单

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-23 15:12:31

这样还是很科学的设计

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-23 15:12:46

先感受后欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:13:03

今天我引导那位群友

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 15:13:07

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:13:11

因为她没有体验过释放情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:13:27

所以我也是从释放情绪的三问句开始

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:13:40

然后再让她走得深一步

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 15:14:27

就算觉得自己是释放法老学员也可以按顺序来释放，会有新的感悟

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:14:36

如果没有体验过释放情绪的人，按照课程顺序来，也会学的很快

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 15:15:04

而且以前学的释放法我一两年没有碰了，相当于一个新人，重新学习[旺柴][旺柴]

自由的心～胡荔闵(wxid_0olmk9yc8fcs21) 2020-10-23 15:15:30

@风?那个课程来呀

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-23 15:15:34

@风?我们对 6 步的理解还不到位，实践一段时间就会有新的问题出来，就像今天的文字都会给到我们很多启发，你的存在对所有人帮助巨大，多留一些时间这边吧[坏笑][爱心][玫瑰]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 15:16:00

对的，很快，不会耽误时间的

查看全文

大象？？女装(wxid_avr0thyfbdgc12) 2020-10-23 15:16:30

附录 1：释放流程参考

查看全文

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 15:16:53

@风?我想请问，下面这个信息是真的还是假的？

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 15:16:55

为自由奋斗，值得。

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 15:16:57

我曾经看过一篇关于莱斯特说为什么释放法要收费的文章。讲到莱斯特说，他早期不收费时没有人重视做释放，后来收费了，就有很多人去认真做了，效果比前面好很多。所以后面释放法就收费了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:17:17
这是莱斯特在一个音频里讲的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:17:29
他以前是不收费教学的
理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 15:17:34
哦，那看来是真的了
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 15:17:54
收不收费，这个不关紧要吧
理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 15:18:02
他收费的原因是因为想让人们重视吗？
原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-23 15:18:05
为什么？
查看全文
Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 15:18:30
不管能不能自由，为自由而战值得
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:18:51
收费是因为在一个高度资本主义化的社会中，人们只重视自己付过钱的东西
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 15:19:22
对于求道者来说，这些都是免费的
理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 15:19:30
明白了 ，谢谢[玫瑰]
理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 15:19:35
@风
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 15:19:36
我们也会珍惜
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:19:53
但它不应该成为其他人收费的借口
原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-23 15:20:00
有这么多努力修行的人为什么自由不了
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 15:20:05
收费也没错
理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 15:20:12
在国内，释放法有收费的
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 15:20:33
一个愿打一个愿挨
原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-23 15:20:50
@风?
理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 15:21:22
@玛丽海?就像买衣服，便宜了有人还不买。 各取小我所需[呲牙]
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 15:21:23
我从求道至今，从来没有上过一次收费课程
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:21:28
莱斯特提到，如果你没有那么想要自由，你会被这个世界拉扯回来

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 15:21:40
只买过几本书[旺柴][旺柴]
原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-23 15:21:42
明白了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:21:55
而成功不了的唯一原因就是没那么想要
原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-23 15:22:09
我也这么想的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:22:15
所以，即便有了方法，我依然不认为大部分人可以自由
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:22:27
但是至少把工具提供给人们
原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-23 15:22:28
就是没玩够
我 2020-10-23 15:22:32
@智慧的指引?这个之前已经讲了很多次，什么诚实面对自己都是瞎扯淡。
查看全文
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 15:22:32
买过几本书我也走到了这里，所以收费或不收费都可以，没必要纠结
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:22:35
让需要帮助的人受到帮助
智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-23 15:22:54
@我是无限?嗯，好的。
理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 15:23:02
还有一个重要原因，引路人。进群才发现，掉进释放法坑里的人还真不少。
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 15:23:15
你如果真的需要上课，没钱也会有机会，你如果不需要，有钱也不会去上
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:23:16
但是我在释放的过程中产生了一个强烈的直觉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:23:38
任何收费，都会损害这个原始方法的呈现
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:23:53
[强][强][强][强]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:23:54
所以，我希望大家在传播这个方法的时候不要用它来收一分钱
Vera(Dayday_S) 2020-10-23 15:24:11
这个是大师的境界了
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-23 15:24:16
[强][强][强]
JianWang(wangjian963587) 2020-10-23 15:24:21
@风?你以后有条件实体机构
理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 15:24:39

同是天涯沦落人，如今终于见曙光！ 感恩@风？ 感恩@我是无限???感恩引我进群的朋友@感恩一切???

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:24:41

我想开实体机构，

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 15:24:45

[强]

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-23 15:24:58

必须是公益机构

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:25:06

嗯，

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-23 15:25:12

等自由了说不定就不想了

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-23 15:25:16

还是想要！

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:25:20

也可能，

我 2020-10-23 15:25:30

所谓诚实面对自己，首先释放流程没有这个，是你自己加的。其次，当你不懂的时候，你根本不知道怎么才是诚实，甚至都觉察不到自己在干什么。再次，靠想是无法明白释放流程到底是什么，必须直接去尝试。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:25:34

风老师就不想，

我 2020-10-23 15:25:44

@智慧的指引

阿欧库(a26828664) 2020-10-23 15:25:56

在做释放的时候，有的时候是对外面的某个人或每件事有控制，看到这个控制直接释放对吗，也有时候在释放的过程中有情绪出来，再释放对情绪的控制是吗

我 2020-10-23 15:26:08

这个是非常严肃的问题，不能再发到群里面去误导别人了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:26:10

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:26:17

想要控制

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 15:26:28

@风?赞叹你的直觉和提议[强][强][强]我的直觉跟你一样[握手][拥抱]

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-23 15:26:28

做不到六步骤中的第一和第二步骤，其他的别谈。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:26:33

想要控制可以是对人事物的，也可以是对情绪的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:27:01

最重要的是，必须先自己做到，才能教会别人

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:27:24

如果你自己做不到丰盛，做不到通过释放获得想要的一切，那么你也教不会别人

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-23 15:27:32

@我是无限?期待你释放的结果。

智慧的指引(wxid_11wxt9lq3a5a22) 2020-10-23 15:27:35

[好的][好的]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:27:48

你必然会修改、添加一些限制性的观念在其中

阿欧库(a26828664) 2020-10-23 15:28:32

@风?不管是人事物还是情绪，最重要的是通过他们来看到我的控制对吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:28:39

如果你无法仅仅通过释放来运作一个机构，而是通过收费，你就无法保持纯正

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:29:13

你体验过释放情绪吗？

查看全文

阿欧库(a26828664) 2020-10-23 15:29:26

体验过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:29:43

嗯

阿欧库(a26828664) 2020-10-23 15:29:50

有时候释放完会感觉很轻松很舒服

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:29:51

那么释放欲望是这样的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:30:14

你觉察到情绪，看到你的情绪是想要控制或者认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:30:20

然后让它离开

我 2020-10-23 15:30:56

@智慧的指引 也不用期待我的，肯定满足不了你

查看全文

Vera(Dayday_S) 2020-10-23 15:31:14

这个丰盛的感觉怎么才能做到？

查看全文

阿欧库(a26828664) 2020-10-23 15:31:17

通过情绪直接可以看见控制的话就让他离开就好了是吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:31:32

贯彻六步骤，持续释放

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:31:45

嗯，用那个流程

查看全文

阿欧库(a26828664) 2020-10-23 15:32:13

有时候我弄不清楚我是想控制那个人还是想控制那个情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:32:30

这就是想要控制

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 15:32:41

@风?你说的对[强]

阿欧库(a26828664) 2020-10-23 15:32:48

或者释放的时候我就有点不知道怎么问了，感觉那个情绪或者身体堵的难受的感觉一直在

原始释放法学习群 2020-10-23 15:32:57

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:33:02

想要搞清楚（wanting to figure out）也是想要控制

阿欧库(a26828664) 2020-10-23 15:33:11

嗯嗯

阿欧库(a26828664) 2020-10-23 15:33:45

我一直以为你是一位男士[捂脸][捂脸]@风

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-23 15:33:53

那做到第一条是不是也大概有个定数？还是只要有强大的愿力@风?

阿欧库(a26828664) 2020-10-23 15:33:55

今天才知道是个姑娘[呲牙][呲牙]

我 2020-10-23 15:34:13

他是男士

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:34:13

我是男士

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:34:15

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 15:34:17

哈哈

DMX(wxid_1lscaraklpgc21) 2020-10-23 15:34:24

哈哈

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 15:34:25

本来直觉挺准的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 15:34:32

相信自己啊

阿欧库(a26828664) 2020-10-23 15:34:39

哈哈哈哈

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 15:34:45

风几年的哇？好年轻

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:34:55

只要想要自由就可以

查看全文

阿欧库(a26828664) 2020-10-23 15:34:59

头像不是本人啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:35:04

just want it more

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-23 15:35:13
莱斯特那个时候几人自由了@风
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:35:20
头像，是我几年前心脏病过世的女朋友
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:35:27
我一直拿她当作头像
阿欧库(a26828664) 2020-10-23 15:35:28
我这两天想拿刀把一个人杀了
阿欧库(a26828664) 2020-10-23 15:35:47
@风?[流泪][流泪][流泪][流泪]对不起
我 2020-10-23 15:35:57
风估计是九零后的吧
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:36:02
莱斯特说第一步很简单，就是想要更多就行
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:36:12
我是 95 后
我 2020-10-23 15:36:21
[强]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:36:21
刚大学毕业一年多
阿欧库(a26828664) 2020-10-23 15:36:26
我也是心脏不好，这几天心脏也难受的不行
圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-23 15:36:32
年轻人
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 15:36:35
不过在释放初期，我们都是奔着想要世界去释放的
查看全文
我 2020-10-23 15:36:44
年轻人好啊
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:36:47
不知道
查看全文
我 2020-10-23 15:36:50
[憨笑]
柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-23 15:36:57
恨人伤心@阿欧库
Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 15:37:09
有个人按照莱斯特的方法自由了
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 15:37:14
然后体验到了释放的强大，才会转移目标，想要自由多过想要世界
柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-23 15:37:24
谁@Chloë·
Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 15:37:25

还写了一篇文章，以前收藏了，没找到了

阿欧库(a26828664) 2020-10-23 15:37:28

是的，恨的不行

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 15:37:32

一个国外的人

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 15:37:34

应该说大部分人，不是全部

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:37:49

一个英国人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:37:57

不过其实我不关注这个

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-23 15:38:06

真正自由的不多啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:38:11

我不在意谁自由了

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-23 15:38:12

很少

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:38:18

我在意方法能不能让我自由

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 15:38:22

因为每个人都想要控制

我 2020-10-23 15:38:31

对

查看全文

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 15:38:31

想要认同

我 2020-10-23 15:38:39

有了自由的方法，足够

原始释放法学习群 2020-10-23 15:38:39

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

艾洙(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-23 15:39:06

群主都不知道风。 风是飘来的天使拯救受苦的人类 de

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:39:15

@风?男的?

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:39:17

艾玛，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:39:39

性别也不重要

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 15:39:46

哈哈哈男士们想要控制的想法蠢蠢欲动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:39:50

我看到了星光体是没有性别的

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 15:39:51
其他男士
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:40:07
无限存在更没有性别
悦道(luxibenji) 2020-10-23 15:40:16
学生准备好，老师就来到！[愉快]
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-23 15:40:20
风这么年轻，太牛了[强]
阿欧库(a26828664) 2020-10-23 15:40:32
@风?能不能引导我做一下释放呢，我需要帮助[流泪][流泪]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:40:49
不好意思，今天真的没有办法做
阿欧库(a26828664) 2020-10-23 15:40:59
好吧
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:41:03
我没法把你看作是有问题的
阿欧库(a26828664) 2020-10-23 15:41:18
哈哈哈哈
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 15:41:41
风现在看到的跟我们相反
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:41:42
感觉风的心思好细腻
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:41:46
喜欢。
紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 15:42:05
太傻第二步肯定有了
阿欧库(a26828664) 2020-10-23 15:42:14
懂你[愉快][愉快][愉快]
Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 15:42:20

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 15:43:16
所以，释放情绪必须要有三问句，释放欲望不需要有三问句吗？
大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 15:43:19
@风?我猜你也是生活有课题，所以才觉得要自由？[偷笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:43:56
自由这么好的东西，只要你知道那是什么，都会想要的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:43:59

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 15:44:06
嗯，流程是这样
查看全文
阿欧库(a26828664) 2020-10-23 15:44:15

你这句话疗愈了“我”

查看全文

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-23 15:44:17

风，刚才看到你说传播课程不收费一分钱。 我心口一下子涌动出一股感受，我流泪。 我不知道这股情绪是要控制还是认同

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-23 15:45:03

为什么只是少数人啊

查看全文

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-23 15:45:20

我好像是一下子找到上帝的感觉额

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-23 15:45:23

@hai?定数

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:45:55

不是定数，是人不想自由。

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-23 15:46:12

关于控制和想要控制，我的理解大家看看对不对，比如，我想要拿桌子上的苹果，我只要控制自己走过去就可以拿到，但是想要控制也是能量，一直存在的话，反而占据心里的位置，让人顾不上走过去这个动作，所以释放想要控制，变得轻松愉悦，反而能全身心的，直接去做走过去这个动作

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:46:13

如果都操作原始流程，不是都自由了吗，

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-23 15:46:23

好像迷途的羔羊回到了就别的家

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 15:46:42

哈哈哈哈哈哈

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-23 15:46:43

@时代万物互联?尽人事听天命

我 2020-10-23 15:47:00

@a man 想要去理解吗？这是想要控制吗？它离开了吗？

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 15:47:00

@时代万物互联?释放成功都会兴奋几天，然后做不了释放吗？

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-23 15:47:12

王阳明应该是自由了，龙场悟道

九天鳳凰(wxid_lkvvs2f1580n22) 2020-10-23 15:47:20

靈魂來源不同，目的不同，自由也就是少數

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:47:32

@紫 13 ?我是这样，

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-23 15:47:58

@我是无限?是的，我想要理解为什么说控制没问题，但要释放想要控制

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 15:48:00

我没有这么兴奋，只有点开心

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:48:18

@紫 13 ?我要释放，不能这样停下来，

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-23 15:48:28

是控制，但没离开

我 2020-10-23 15:48:38

@a man 当没有理解的时候试图去强行理解，这有没有想要去理解，想要去控制？

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 15:48:44

嗯，加油

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:48:47

@a man?控制没问题，是想要控制有问题，

我 2020-10-23 15:48:50

理解是释放后自然而然就理解了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:49:11

想要等于匮乏，

我 2020-10-23 15:49:17

所以去觉察一下这个想要理解，如果这个释放了，就立即理解了

我 2020-10-23 15:49:41

会发现这其实不用去理解，头脑永远理解不了。实践一下就通了

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-23 15:49:41

好的，我去试下

我 2020-10-23 15:50:04

这都是非常好的机会

我 2020-10-23 15:50:42

按照释放流程，头脑的参与都会被释放掉

我 2020-10-23 15:52:15

流程不懂，主要是头脑参与了，想要去控制和明白整个过程。这样就卡住了

我 2020-10-23 15:52:56

所以只有懂了流程的，才能去帮助引导他人，因为这个流程是放下头脑的那种

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-23 15:54:24

嗯，我总是想去理解过程，还是想要控制

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-23 15:54:57

不理解总感觉没底，可能是习惯了

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-23 15:56:10

@时代万物互联?我第一天释放了也觉得有点兴奋，昨晚开始就释放不了了

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-23 15:56:33

嗯看到后面风解释了，有的人没那么想要自由，我问了问自己真的那么想要自由吗，还是只是小我的欲望，还是想要的是自由后的那些东西，不好说

我 2020-10-23 15:57:17

这个没底的感觉来自于想要控制吗？它离开了吗

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:57:17

@Lin c l???继续释放，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:57:22

我也无从下手，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 15:57:40

我不想再轮回

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-23 15:57:45

嗯

我 2020-10-23 15:57:53

我也是今天放下了头脑才懂了释放流程

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 15:57:55

所以我需要自由

我 2020-10-23 15:58:19

也就是释放流程是不需要头脑去参与的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:58:25

看看这个是不是想要安全，

查看全文

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-23 15:58:27

加油@o

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 15:58:38

轮回不自由

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:58:44

不想轮回是想要控制还是想要安全，

我 2020-10-23 15:58:59

不要试图用头脑去明白怎么去感觉和怎么去释放，这都是想要控制

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 15:58:59

轮回是一个无限循环??

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 15:59:04

玩腻了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:59:08

@o?不要去分析，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:59:12

你这是分析，

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-23 15:59:15

是想要控制，还没离开，我是感觉到了释放法有用，然后还是想去知道为什么有用

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:59:30

@a man?别去分析，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 15:59:33

我只是不喜欢被束缚

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 15:59:39

这就是我的心[耶]

我 2020-10-23 15:59:52

对，想要控制这个想要知道吗

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 15:59:54

你坐飞机能升天，你只要去做，不用研究飞机为什么能升天，

？？？？紫一繆？？？？(linxi369) 2020-10-23 15:59:54

谁不想

查看全文

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-23 16:00:01

@o?我觉得我太习惯于被束缚了[捂脸]

我 2020-10-23 16:00:06

它离开了吗

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-23 16:00:07

好的，我多去释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:00:21

我从小就不喜欢束缚

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:00:26

冲冲冲

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:00:28

[表情]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:00:41

你知道怎么升天的，和你坐飞机的目的有关系吗

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-23 16:00:51

离开了一点

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:00:53

[呲牙][呲牙][呲牙][呲牙][呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:01:00

我只需要知道我不喜欢，就可以了

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-23 16:01:07

一星期，一星期。一个月，一个月。

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 16:01:14

哈哈，是的，大家都还是在用头脑推断

查看全文

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 16:01:26

释放就好了，不懂步骤的就问

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:01:38

目的是自由，只管去做，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:01:40

[呲牙][呲牙][呲牙]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:02:04

@dj?以星期为单位，

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 16:02:14

控制无处不在　这调皮的世界

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:02:14

我不喜欢被束缚，所以不喜欢轮回，这就是我的心。跟坐飞机没关系

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:02:14

不要以月为单位，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:02:15

[呲牙][呲牙][呲牙][呲牙][呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:02:17

我只需要知道我不喜欢

我 2020-10-23 16:02:32

想要对离开去想要控制吗

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:02:33

因为我问过我的心

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-23 16:02:33

@时代万物互联?一年自由也行??

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:02:36

@o?你不喜欢是因为你想控制，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:03:21

你的心想自由，还由得你这在

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:03:24

[呲牙][呲牙][呲牙][呲牙][呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:03:40

这个我知道

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:03:44

@dj?用年就会拖延，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:03:46

当下就能自由啊

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:03:54

但是在群里说这句话会被踢

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:03:54

那你自由了吗，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:03:55

??

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:04:14

当我享受当下的时候，我是自由的

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-23 16:04:41

还有点想要控制明白

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:04:48

如果你自己做不到丰盛，做不到通过释放获得想要的一切，那么你也教不会别人@o

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:04:55

我的目的是玩着出去[耶]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:05:09

丰盛不丰盛，不一定是你肉眼看到的那样

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:05:12

@o?这都是头脑的理论，

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-23 16:05:17

头脑强大到已成了惯性摸式都分不清谁是谁了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:05:33

肉眼见不到，肯定没有丰盛，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:05:35

[呲牙][呲牙][呲牙][呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:05:43

我认为我很丰盛[好的]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:05:54

语言只是幻

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:05:55

你认为，是你认为，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:05:59

不要入幻哈师兄

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:06:02

我不认为，

我 2020-10-23 16:06:04

@a man 认出来了这是头脑试图在参与吗

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:06:06

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:06:14

哈哈哈哈哈，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:06:26

当我做一些事情的时候，我确实很自由

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:06:36

比如跟艺术相关的事情

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:06:38

那不是真实的自由，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:06:43

或者跟疗愈相关的事情

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:06:43

只是相对自由，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:06:45

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:07:01

没错，现在群里还没有谁是绝对的自由

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:07:04

对吗

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:07:09

是。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:07:10

知道这一点就行了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:07:15

争论下去没有意思

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:07:19

哈哈哈

我 2020-10-23 16:07:22

释放对这个卡住的释放不了的想要控制

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:07:23

开玩笑了，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:07:54

相对的自由也是自由

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:08:03

不要陷入死胡同的定义里

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-23 16:08:04

是这样吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:08:09

这是没有用心

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-23 16:08:12

“心智永远不会使心智平静，因为心智是一种错误地寻找生存、安全、认可、控制的机制。只要心智作为这种机制，它就永远不会给你正确的答案。它将永远让你去追寻错误的答案，而你会得到片刻的欢愉和长期的痛苦。”

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:08:15

[呲牙][呲牙][呲牙][呲牙][呲牙]

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-23 16:08:25

是的，我没在释放的时候用头脑，我是没在释放，就想着搞清楚这个

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:08:29

我去释放了，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:08:44

我想要控制，想要认可，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:08:51

太多了想要，

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-23 16:09:10

是这样吗[奸笑]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:09:22

@a man?不搞清楚，你操作下，然后体会行吗，

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-23 16:09:57

好的，感谢大家

我 2020-10-23 16:09:58

关键是想要知道的话，就永远无法知道

我 2020-10-23 16:10:06

头脑永远搞不清楚的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:10:27

[呲牙][呲牙][呲牙]

我 2020-10-23 16:10:32

就像我释放了八年，也没搞清楚

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 16:11:02

[憨笑]群主你很勇敢

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 16:11:19

现在知道也不晚 哈哈 这么多人一起同修

a man(wxid_26q7njp0ezr521) 2020-10-23 16:11:57

嗯，还是想着用原来的习惯去面对释放法，碰到东西，去理解他，听大家讲了这么多，可能是释放法就是要去体验才会明白的，所以要多去体验

我 2020-10-23 16:12:00

释放流程是不用头脑参与的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:12:34

这是一个体验的课程，

我 2020-10-23 16:12:37

头脑只是可以引导自己去朝向自由的方向，但是具体过程是搞不清楚的

我 2020-10-23 16:12:48

对，主要是体验

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-23 16:12:54

按照莱斯特的说法，这个世界是我的头脑创造出来的，我睡着了你们就不在了，还是我也在你们的世界里也存在着呢

我 2020-10-23 16:13:39

睡着了头脑就不在了吗

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-23 16:14:35

但是我在这个世界的头脑就不在了啊，潜意识的头脑还在

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-23 16:14:49

深睡中不存在

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-23 16:14:57

睡梦中有

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-23 16:15:37

睡梦中那是星光体

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-23 16:15:52

深睡之中 你把世界收回了 或者说把意识收回进入本源

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-23 16:15:52

星光体的头脑运作

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-23 16:16:39

头脑可不分三界

阿欧库(a26828664) 2020-10-23 16:16:47

是不是想要释放掉控制也是一种控制

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-23 16:16:48

所以是我的头脑创造了这个世界，还是大家集体的头脑创造了这个世界

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-23 16:16:51

身体分三个

原始释放法学习群 2020-10-23 16:17:18

"清心" 撤回了一条消息

我 2020-10-23 16:17:32

@清心 不要再发这个天赋解读了

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-23 16:17:44

好吧

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-23 16:17:53

你想干啥[奸笑]

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-23 16:18:24

@我是无限?师兄你释放了八年有什么改变吗

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-23 16:18:28

比之前

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-23 16:18:32

就是说如果我将来身体死亡了，这个世界还会不会继续存在着

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 16:18:41

@风?请问，一个事或念头引发的欲望刚释放，还没有来得及往更深处释放，脑子里又冒出其他的事或念头，又引发出不同的欲望。 那我是要放下后面的这个欲望，先集中彻底处理前面这个事引发的欲望（达到第六条），还是什么冒出来就释放什么？

我 2020-10-23 16:19:34

@清心 以前突破不大

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-23 16:20:15

这么多年都突破不大吗

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 16:20:17

@风?释放时，是不是不用管是什么念头/事情冒出来，只去关注、释放由它们引发出来的欲望？

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-23 16:20:33

是不是释放效果太慢了

我 2020-10-23 16:20:51

看来你没有关注聊天

我 2020-10-23 16:21:13

你是想说不如来天赋解读？[憨笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-23 16:21:21

[奸笑]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 16:21:25

[憨笑]

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-23 16:21:32

灵性项目

跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-23 16:21:47

来钱也挺快的

我 2020-10-23 16:21:55

我的天赋就是释放[偷笑]

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-23 16:21:55

讨论一下释放的

我 2020-10-23 16:22:33

你没看到风这一两个星期都飞起来了吗

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-23 16:22:33

我觉得释放很久也是突破不大

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:22:38

@理解?释放欲望，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:22:39

同问

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:22:41
只要觉察是想要认同还是想要控制，
我 2020-10-23 16:22:44
释放效果还好吧
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:23:21
长时间处理完一个念头，刚刚的另几个念头就消失了
我 2020-10-23 16:23:34
以前因为释放方法错误，所以进步很难。现在终于有了方法，每一分钟都在飞速@清心
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:23:37
@o?不是处理念头，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:23:49
是念头背后的欲望，
清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-23 16:23:50
@我是无限?[强]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:23:53
处理念头背后的欲望
清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-23 16:23:54
厉害
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:23:57
念头处理不完的，
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:23:58
是的。我的意思就是这个
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:24:29
觉察到，他就离开了。
我 2020-10-23 16:24:36
@清心?你没有关注群聊吗？不应该一问三不知的
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:24:41
通过念头深入欲望
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-23 16:24:44
每一次发言，都会看到自己的控制和想要认同
我 2020-10-23 16:24:51
只是用这个群做天赋解读？[捂脸]
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:24:52
欲望下边，有无边无际的念头
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:25:09
@o?直接觉察是什么欲望就行，
米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 16:25:17
@我是无限?群主 控制出来了
我 2020-10-23 16:25:40
@米妮 控制是可以的，关键是想要控制
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:25:47
只有三种欲望，就是想要认同，想要控制，想要安全，

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 16:25:49

[强][强][强]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:26:08

好的，只要欲望还在，念头就会源源不断。所以通过念头切入去释放欲望，不管是哪个念头，只要是认同就释放认同、控制就释放控制

原始释放法学习群 2020-10-23 16:26:19

"o" 撤回了一条消息

原始释放法学习群 2020-10-23 16:26:22

"o" 撤回了一条消息

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 16:26:40

心智没有消除欲望会一直在

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:26:46

不要管念头，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:26:47

直到释放干净欲望，念头不再出现为止

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:26:50

而是感受，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:27:06

[好的]好

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:27:09

感受是什么欲望引起的。释放什么欲望，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:27:36

所以：念头??，想法?

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:27:37

不要认为是念头带来感受，是感受带来念头，

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:27:48

感受?情绪?

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:27:50

是这样吗

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-23 16:27:52

大家多多发言吧，可以激发看见自己的欲望

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:28:09

null

风:压抑的感受在潜意识中持续驱动着我们的潜意识念头 风:mind is only creative 风:每一个念头都会显化，不管你去不去看它 风:潜意识念头仅仅是那些我们现在不去看的念头...

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:28:34

好[社会社会]懂了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:28:42

谢谢师兄[耶]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:29:08

念头?，想法?

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:29:14

感受?情绪?

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:29:21

@理解?

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:29:55

null

风:第一步是觉察你的感受，认出它是想要控制还是想要认同 风:第二步是问它是否离开了 风:嗯，如果没有离开，那就看看自己是不是想要改变它 风:然后觉察这个想要改变... 查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:30:10

群里记录多看看，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:30:17

方便收藏起来，去理解，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:30:23

然后操作。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:30:29

去体验。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 16:32:03

只从感受和情绪入手，不从念头和想法入手[好的]@理解?

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-23 16:32:17

莱斯特说这个世界只是立体电影，那他为什么还要帮助电影里的人呢

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-23 16:35:16

还是莱斯特是我电影里的人物

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 16:36:30

@时代万物互联?你说的有对[强] 我现在不清楚的是，不管脑袋里冒出来什么，你就看由它引发的欲望是什么，就这样可以释放达到第 6 条？ 哦，说着说着，我把自己说明白了。我还落在过去那种对一件事情处理完后的那个轻松感里，我把这样对一件事彻底清理后的轻松感当成第 6 条了。 这个当然也能作为检验标准之一，但是莱斯特说的第 6 条可能是指整体阶段的提高而出现的，而不是仅仅针对一件事情。 我的理解对吗？

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-23 16:38:34

不要认为是念头带来感受，是感受带来念头，[强]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:38:42

差不多了。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:38:51

[呲牙][呲牙][呲牙][呲牙][呲牙]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:39:03

第六条验证，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 16:39:28

这个流程没有停止，

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 16:40:50

@o?是。莱斯特说，如果你需要的话，你可以想一个特定的情景。……想到那个特定情景，仅仅是看看在那一刻你的想要是什么。

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 16:41:00

明白了，谢谢！

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 16:41:02

@时代万物互联

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-23 16:58:51

在我们群很有意思，一个问题被反反复复拔来拔去，不会的人也会了[呲牙]

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-23 16:59:24

[呲牙][强]

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 17:03:30

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 17:03:59

来森林里面释放

明·空(wxid_pkpix165o0mv21) 2020-10-23 17:05:02

请问释放跟对一切(包括念头，情绪，欲望等)彻底的臣服和接纳有什么不同吗？愉悦地臣服和接纳一切跟第六步有什么不同吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 17:06:45

@明・空?你认为呢，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 17:06:51

你自己知道答案，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 17:07:05

你臣服可以自由的话，就臣服。

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 17:07:54

再一次说明，这是体验式的。你体验过它。当我试着把一个体验解释给你们，就像尝试去告诉你们如何驾驶飞机，甚至开一辆车。我说仅仅是把钥匙插进去，换到驾驶挡，踩油门，然后你就出发了。当你想往右边开你就把方向盘转到右边，往左边开就转到左边，你们能学会开车吗？你知道了开车需要知道的所有的事情，你能开车吗？不，你需要体验。在开飞机上就更是如此了，我告诉你们怎么开飞机，你飞上去，快速地降下来。体验，是把你投到自行车上。我可以告诉你的头脑怎样骑自行车，但你不会知道如何去做，直到你体验到它。当你体验到它时，你无法从理智上转移一个经验给另一个人，他们必须自己来体验。所以这是体验和智性理解的明显区别。智性理解不会给你体验的能力，它会带你朝向体验的方向，但是它不会给你一个体验。因为体验不在头脑中，思考不是体验。

原始释放法学习群 2020-10-23 17:08:55

"胡大路"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

明·空(wxid_pkpix165o0mv21) 2020-10-23 17:09:18

风老师从不二论转到释放法，肯定也是有原因的。

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-23 17:12:23

我觉得最重要的是可以让喋喋不休的大脑闭下嘴，除了这个想不到其他办法了

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-23 17:13:03

@风?谢谢 那天的引导我找到了感觉 我之前看公众号文章的时候总是 get 不到要点 我以为释放法 释放两个字需要特定的方法 找遍了描述释放过程的文字都没找到 原来只是觉察到就可以了 它会自然离开 而且会从一个情绪出发 不断转到其他的情绪上去 一开始做很容易卡住

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-23 17:13:57

后来我看了丰盛之书越看越不懂了

我 2020-10-23 17:16:22

不是觉察到就会自然离开

我 2020-10-23 17:16:30

是因为流程的原因

我 2020-10-23 17:16:42

释放法不是觉察法要注意

我 2020-10-23 17:17:14

流程启动了释放的本能。光觉察到不够

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-23 17:17:31

嗯嗯 反正还挺好用

我 2020-10-23 17:17:52

[憨笑]你就按照流程去做吧

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 17:17:52

释放后真的能让大脑安静下来

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-23 17:18:18

昨天的释放体验，那个觉察可以多觉察一会，再释放的效果好一点

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 17:18:25

你想要的东西已经不在意了

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-23 17:18:49

还有释放不掉的时候问问自己想要目标还是想要控制和认可

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-23 17:19:26

之前练习静观总找不到要点 我习惯用控制的思维去做事 释放法反而让我找到静观感觉

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-23 17:20:36

确实有心轮通畅的感觉

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-23 17:20:43

我压抑很久了

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-23 17:24:32

哪位老师带领我释放一下吧？口腔溃疡简直要疼疯我了[流泪][流泪]

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-23 17:27:33

怎么一下子这么安静[发呆]

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-23 17:28:28

害 主要是感觉自己还不太行

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-23 17:30:26

我也是新手[害羞]

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-23 17:33:09

好吧，我自己去做吧[流泪]

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-23 17:37:13

加油哈哈

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 17:38:22

[强][强][强]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 17:38:50

莱斯特：你不能"说"你仅仅存在于此。你是你的存在，最高的状态是你仅仅是你的存在。你不能"说"出它。任何你说出的事物，都是在二元性中，都是在梦境中。

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-23 17:38:50

谢谢我加油??

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-23 17:39:07

很简单，就是觉察自己情绪，然后问自己这是想要认同还是控制，然后问它离开了吗或者我能放它离开吗，然后没离开继续流程

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-23 17:39:19

原始释放法教材 第二版.docx

445.7 KB 查看全文

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-23 17:39:21

@以琳

Bruce(cdx000cxp) 2020-10-23 17:39:24

看这个

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 17:39:39

释放不了就按流程释放对卡住的想要控制而不是又自己添加问题

查看全文

当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-23 17:40:56

[耶]

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-23 17:41:52

@Bruce?谢谢??

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-23 17:43:01

我一直感受不到口腔溃疡疼痛后面的情绪

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-23 17:43:09

就是疼

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-23 17:43:17

这个怎么释放?

standlight(standlight) 2020-10-23 17:43:22

@Bruce?[强]

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-23 17:43:46

你想要感受到吗?

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-23 17:44:46

@以琳?不要感受情绪 直接释放疼痛的感觉

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-23 17:44:51

是的

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-23 17:45:09

如果你想，你能觉察到这个想要吗？这是想要控制

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-23 17:45:09

释放疼痛的感觉啊

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-23 17:45:50

觉察不出来呢[尴尬]

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-23 17:45:55

就是疼

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 17:46:17

疼给你带来什么情绪，

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-23 17:46:22

就觉察那个疼然后让它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 17:46:40

符合六步骤，也只需要符合六步骤

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 17:46:43

全麻冷胀痛，是体感，

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-23 17:47:00

如果你实在疼的话

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 17:47:07

自由不需要六步骤以外的步骤

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-23 17:47:18

@时代万物互联?带来混乱，无所适从

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 17:47:33

第三步，看到你的所有感受都是想要控制和认同，并释放它们

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-23 17:47:42

@???我让它离开了，它不走

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 17:47:53

@以琳?第三步，看到你的所有感受都是想要控制和认同，并释放它们

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-23 17:48:16

@风?@时代万物互联?谢谢，我试一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 17:48:46

第六步的意思是，每一次释放，都会更轻松愉悦

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 17:48:59

注意，是释放带来的愉悦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 17:49:27

不是通过别的限制性的方式带来的愉悦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 17:50:43

为什么强调只符合六步骤？因为头脑会根据不同的限制性的观念添加很多多余的东西在上面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 17:50:51

六步骤就是一条笔直的通道

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 17:51:10

跟着头脑的知识走，则中途很可能拐到其它方向去

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 17:51:29

莱斯特：是的，我四处走动，在脸上挂在一个美好的微笑，每个过来的人我都给他一个拥抱。然后，我说我属于一个灵性组织，然后……blablabla，这些都是行动的借口。 你会发现我几乎很稳定地穿行在形而上学的社区中。圣多纳是一个对那些社区来说非常好的聚集地，但这在哪里其实都有。他们真的可以用一个词来归纳，自尊自傲。形而上学的、灵性的人们迷恋于自尊自傲：我知道的比别人多，我离上帝更近，我知道能量的漩涡在哪里。但这是错误的，所有能量的漩涡在你的眼中。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 17:53:00

要让释放法帮助到每一个人，请所有人携手让它保持纯正

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 17:53:19

[强]

自由的心(wxid_dvcb3ye8r59e22) 2020-10-23 17:53:30

@风?老师一直在说三大欲望，为什么在六步骤当中没有对想要安全这个欲望的释放呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 17:53:52

参照 the way

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 17:53:55

莱斯特的原文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 17:54:29

莱斯特先生说，只要你持续释放想要认同和控制，对死亡的恐惧（想要安全/生存）会自动浮现出来给你释放

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 17:55:01

把 thy way 又看了一遍 发现想问的 里面都有答案

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 17:55:08

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。 它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。 但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。

自由的心(wxid_dvcb3ye8r59e22) 2020-10-23 17:55:42

我明白了，谢谢老师指导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 17:55:46

莱斯特：释放想要认同和控制也是捷径，相比于通过释放所有在它们之下的情绪来说。 认同和控制。 当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然有想要认同和控制。 你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。这个就是控制。 但当你释放想要认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。接下来剩下的仅仅是想要认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。 当你走到那里时，你会非常容易地让对死亡的恐惧浮现。你到达了一个点，在那时，它会把自己推上来，推出去。你坐在那儿，完全地观看着它，它自己就会把自己排出去。 然后你会大笑，你的头脑被关闭了。那真是一个愚蠢的笑话，它在你的真我上玩耍，认为你是受限制的，但你从来不是。

今心(Beata81725859) 2020-10-23 18:00:10

莱斯特先生说，只要你持续释放想要认同和控制，对死亡的恐惧（想要安全/生存）会自动浮现出来给你释放 的确。

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 18:06:12

今天跟着风大师的步骤释放了情绪和欲望 确实觉得挺见效的 以前深挖深挖 老是在坑里出不来 感谢??感谢??风大师

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:06:25

不要叫大师

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:06:32

这里不需要大师

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:07:04

我们携手把原始释放流程纯正地展现在所有人面前

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 18:07:08

[撇嘴][发呆][呲牙][偷笑]

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 18:07:20

[表情]

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 18:08:30

从心里佩服加感谢?? 心里加生活有问题的人如果出不来 真的是要出大问题的[抱拳]

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-23 18:08:58

大师 有阶级概念

原始释放法学习群 2020-10-23 18:09:00

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-23 18:09:01

属于分离

原始释放法学习群 2020-10-23 18:09:01

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

自由的心(wxid_dvcb3ye8r59e22) 2020-10-23 18:09:05

@风?老师,就是说当有想要安全的欲望出现时，就可以直接释放它.对吗?

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-23 18:09:22

等级

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:09:50

是的

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:10:13

或者每个人都是大师，都是无限的存在

自由的心(wxid_dvcb3ye8r59e22) 2020-10-23 18:10:41

@风? ［玫瑰］

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 18:11:21

昨晚的停电现在依然在继续，中途来了三次电都失败了。通过释放，让我看见自己有那么多的计划和安排，看见自己的“控制”范围那么广。我释放了它们，现在感觉很轻松。并进一步感受到释放是多么幸福的一件事，是多么简单的一件事。如莱斯特举的例子，把手张开，手里握着的笔就会自然掉下来那样……释放就是这么简单！现在我已找不到——不去释放的理由了，甚至我觉得自己有点在自动释放的感觉。

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 18:14:50

@风?老师 焦虑每一天的时间太快 而自己每天没有进步 还是那样 这个是属于什么欲望呢[抱拳] 释放是先从情绪释放好呢 还是直接释放欲望[抱拳]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:16:09

能释放欲望就释放欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:16:39

你已经体验过释放情绪的感受了吗?

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 18:16:48

[表情]

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 18:16:51

体验过了

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 18:17:04

你上午带的时候我跟着做的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:17:29

那就释放欲望

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 18:17:50

好滴好滴??感谢感谢

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 18:18:02

我这个是不是属于想要控制呢

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 18:18:17

有时候这个欲望搞不清[委屈][捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:18:19

你感觉到哪个呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:18:53

这个不能由别人来帮你分析

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:19:15

因为想要生存是想要认同的原因，想要认同是想要控制的原因

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:19:21

分析的话，就是三者都有

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 18:19:36

哦?? 我明白了 要感觉到那个就是那个 对吧[抱拳]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:19:38

但此刻你更觉察到哪一个，哪一个就会浮出表面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:19:46

你释放的就是那个

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 18:19:56

对呀 就是这种感觉

查看全文

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 18:20:25

好滴好滴 知道了[抱拳][咖啡][玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:20:32

释放你更能觉察到的

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 18:20:34

不打扰了 忙吧[西瓜]

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-23 18:20:41

好滴??

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 18:25:07

莱斯特 1992 年教学视频节选 莱斯特：我们接着要谈论释放，你要怎么去做到呢？这很简单。你们都拿起一支笔，把它紧紧握在手上。首先我想让你们知道的是你们是怎样把它紧握在手上的，这非常简单，我们都做得很好。我们对于抓住我们的感受也做得很好。因为我们做得太好了，我们忘记了我们可以只是这样做（指导员松手让笔落地），只是让它走。这就是当我们说“放它走”（let go）的时候的意思……

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-23 18:25:25

@风?莱斯特一开始释放是摸索中的，并不能区分三大欲望，怎么就能第一个月只释放控制，第二个月就知道释放认同，第三个月就释放死亡恐惧呢

在了 是了(wxid_3im8a1hycrfd21) 2020-10-23 18:25:28

想问为什么悲苦的上面是认同的欲望呢？比如愧疚的 是自己不认同自己 自己想认同自己吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:26:32

所有情绪都来自想要认同和控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:26:46

有一位朋友翻译了莱斯特的音频keep it simple

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:26:51

大家可以看看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:27:13

keep it simple--lester（翻译）.docx

查看全文

在了 是了(wxid_3im8a1hycrfd21) 2020-10-23 18:27:21

谢谢分享

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:27:29

@roller

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:27:33

就是这位群友

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:28:14

所有表面的感觉都来自我们称为AGFLAP的沉重的感觉[冷漠，悲伤，恐惧，欲望，愤怒]。AGFLAP 源自两个：想要认可和控制，这两个又源自一个，想要生存，安全。当我们让自己想要认可或想要控制的欲望离开时，我们便摆脱了所有的AGFLAP等数千种感受。清空潜意识，心智安静下来，然后我们意识到我们无限的存在，运用直觉进行工作，而这仅仅只是来自我们的本质。这就是直觉。我们在头脑中工作运用的所有知识都是充满无知的。愚昧无知的事实背后是我们的本质。无知的是，我们通过头脑做的每件事都是有限的，并且还会受到伤害。每个念头都有一定的局限性，掩盖了我们的无限存在。所以我们需要一种方法将所有思考的动机抽离出去，也就是感受（feeling）。这将使心智安静，心智永远不会使心智平静，因为心智是一种错误地寻找生存、安全、认可、控制的机制。只要心智作为这种机制，它就永远不会给你正确的答案。它将永远让你去追寻错误的答案，而你会得到片刻的欢愉和长期的痛苦。但你必须保持简单。你是无限的存在，全知全能全在的。当我们在头脑里觉得行为极端受限时，将其放到一个叫做“无意识”的柜子里，并假装我没有做过。如果出现限制的想法，我们就不喜欢它，我们就试着把它放回柜子里。方法很简单，方法也很容易。让感受浮现出来，[觉察出]它们是想要认可或控制，然后让他们出去。贯彻这个方法的六个步骤，会花几个月的时间来清空你所有的垃圾。之后，生活将变成一个毫不费力、美丽、和谐、几乎是梦一般的生活。任何事情的发生都毫不费力，只是把一个念头放到我们平静的头脑中，它会很快显化出来。那为什么不在接下来的几个月里做到呢？聪明点。记住KISS理论。我们把它分成三部分。现在“我”就是全知、全能、全在的。一直都是。永远都是。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:29:00

他察觉到了想要认同，想要控制和想要安全

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:29:29

只是他第一个月只察觉到了想要认同，第二个月只察觉到了想要控制，第三个月才察觉到对死亡的恐惧

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-23 18:29:36

kiss在脸书

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-23 18:29:41

我看到过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:30:04

所以他才说，如果他当时有六步骤，他会更快达到终点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:30:23

莱斯特说，"你们现在有六步骤，所以你们应该比我更快"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:30:36

如果你去做，就很简单。如果你不做，就不可能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:30:53

简单，或者不可能（simple，or impossible）

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-23 18:34:32

@风?一点释放都没有的，学会完全照六步骤去做，两周能释放完所有情绪欲望吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:35:00

学会释放流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:35:05

然后贯彻六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:35:15

只需要几周，最多几个月

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-23 18:35:27

就是这个意思，学会后能吗

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:35:30

就能释放完所有情绪和欲望

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-23 18:36:12

释放完只要想要的，都能显化或者改变吗

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:36:39

自由

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-23 18:36:55

必须达到自由吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:36:59

莱斯特描述为"只要一个念头，就能让想要的立即发生"

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-23 18:37:42

@风?你现在算是释放完欲望了吗，你好像都释放死亡恐惧了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:37:57

我还没释放完对死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:38:21

因此，它会重新发展出一些想要控制和认同，但我会马上释放掉它们

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-23 18:38:33

死亡的恐惧也和控制，认同一样多吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:38:46

因为没有把这个机制完全清除，所以我还没把整个心智全部释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:38:56

但我准备这样去做了

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-23 18:39:22

死亡恐惧是根，能自然生发想要控制和认同，对吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:39:36

对死亡的恐惧是两大欲望、一切情绪和思想的起因

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:39:59

只要对死亡的恐惧没有彻底被释放，它就会不断发展想要认同和控制

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-23 18:40:23

我觉得一般人很难自由，即使指出方向

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:40:51
因为人们没有那么想要自由，所以很难自由
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:41:04
他们会在一个极度美好的状态就停下来
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:41:22
但无论是美梦还是噩梦，你都还在梦中
朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-23 18:41:37
嗯，这个时候情绪就自然生发出来
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:41:39
如果不超越梦境，你就会掉下来
橘子(wxid_sldtao5df53811) 2020-10-23 18:42:21
可以带我释放一下吗？@风?
在了 是了(wxid_3im8a1hycrfd21) 2020-10-23 18:42:25
@风?想问为什么贪求的上面是认同呢，如果要释放性欲的话是不是想那个触发自己欲望的客体然后引导自己释放呢？
朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-23 18:42:35
老师，你好像这整整两天都在这里，是控制，欲望已经暂时没有了吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:42:36
抱歉，今天我不能做引导
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:42:41

橘子(wxid_sldtao5df53811) 2020-10-23 18:42:47
好的[调皮]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:43:22
我准备最后澄清一下这个原始方法的重点
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:43:33
明天或者后天，我就要去释放了
朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-23 18:44:00
祝你成功[强]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:44:16
所以这两天，我会不断地重复一些可能大家已经听过很多遍的话
橘子(wxid_sldtao5df53811) 2020-10-23 18:44:40
期待分享
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:44:43
希望大家能够用莱斯特的后期教导和原始流程来指导自己
不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-23 18:44:44
@风?达成自由后就可以不用释放了吗？[偷笑]
清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-23 18:44:48
还能再发展出来
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:45:01
用六步骤来指导自己
清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-23 18:45:05
不是释放之后就不会回来了吗

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 18:45:34
释放是让我们养成释放的习惯
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:45:43
"当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然会有想要认同和控制"
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:45:59
没有所谓的静止不动，当你不在释放时，你就在压抑
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:46:22
当你不在朝着自由的方向走，你就是在朝世界的方向走
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:46:48
因此，莱斯特说"there is no stop in the six step"
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:47:00
六步骤中没有停止
我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 18:47:20
就像呼吸那么自然，而不是自由了就不释放@不动心
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:47:43
自由了，当然就不用释放了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:47:56
可是在达到之前，大家并不能理解自由
原始释放法学习群 2020-10-23 18:48:22
"我为你而活，因为我是你" 撤回了一条消息
我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 18:48:33
莱斯特自由了不是也在释放吗
我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 18:49:04
他们上山没有水，他也释放了
朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-23 18:49:07
自由没有终点
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:49:13
omniscience，omnipotent，omnipresent
我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 18:50:05
可能是他回到这个世界，需要释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:50:08
那是在他重新发展了心智之后
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:50:26
他说自己回到世界花了十八年
我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 18:50:29
明白了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:50:47
他盯着电视，一直看着它，终于抓到了一个感受
不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-23 18:50:54
这太好了[强]
查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:50:56
他终于成功发展出来一个 feeling
朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-23 18:51:20
回到世界的时间用了十八年，还是适应世界用了十八年
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:51:38
回到世界
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:51:54
因为世界就是想要控制和认同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:52:04
他需要发展一些，才能回到世界上来
朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-23 18:52:22
@风?等你自由了，要回来是不是也很困难
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:52:29
我不知道
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:52:46
没有体验的事情，我不笃定，因此也就不会说
我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 18:53:07
我想，可能回来也是一种能力，比如耶稣可能很容易
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:53:10
现在我要说出来的，一定是我确定我知道的事
朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-23 18:53:30
你这些天是和我们最后一别啊
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:53:38
我不会说信念和猜测
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:53:45
我只会说我知道的
朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-23 18:54:59
你闭关完成还会来分享吗，那是我想期待的
我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 18:55:21
风，你深爱的人如果不在这个世界，你现在的能力，能不能与她们交流
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:55:30
我现在说，即便我真的有幸达到自由了，我也会回来分享
么么(meme0203) 2020-10-23 18:55:47
哇??
么么(meme0203) 2020-10-23 18:55:55
太好了，有点想流泪
我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 18:56:04
换句话来说，能不能帮到她们
么么(meme0203) 2020-10-23 18:56:08
可是回来不是会很困难吗
么么(meme0203) 2020-10-23 18:56:20
莱斯特用了 18 年回到世界

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-23 18:56:21

@风?那你对这个世界还有留恋么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:56:39

我不能回答这个问题

查看全文

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 18:56:58

好吧

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 18:57:20

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 18:57:25

深深感动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:58:25

我不是为了说我有什么能力才继续分享下去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:58:30

我是为了澄清这个方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:58:55

大家携手把莱斯特伟大的原始方法还原，不要注意我这个人

清清(wxid_qwlsk1loos8y22) 2020-10-23 18:58:58

@风?我去年用莱斯特的第一个感受释放法，释放了三次，感受非常强烈，但一直到现在却用不出来了

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-23 18:59:00

嗯嗯嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:59:47

重新跟着 92 年释放法的原始流程学起吧

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 18:59:49

那会很简单的

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-23 19:00:02

@风? 你平时释放就像呼吸一样 还用问自己“能让它离开”这样的问题吗？还是直接释放？ 你平时的释放是像一直在放松的状态一样吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:00:43

在第二个星期的时候，感受就会不断浮现出来，然后离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:00:45

像波浪一样

清清(wxid_qwlsk1loos8y22) 2020-10-23 19:01:25

92 年释放流程是啊个，能说一下吗？我今天才入群

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:01:26

但是当我停下来时，瞥一眼六步骤，立即就会知道自己哪一步有问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:01:34

于是释放就又立即进行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:01:51

流程并没有改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:02:05

只是它变得更直接了，操作更少了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:02:18

我感到自己一直在六步骤上

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:02:43

而这六步骤形成一个巨大的推动力，让释放持续下去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:03:32

领悟频繁发生，这时候你会被它们带着走，但只要继续提醒自己六步骤，就会继续释放，达到更高的高峰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:03:55

圣多纳释放法 1992 年教学视频

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:04:03

@清清

Susan(lilijun344528) 2020-10-23 19:05:18

不需要特定想起某事 来促进情绪吗？

清清(wxid_qwlsk1loos8y22) 2020-10-23 19:05:19

@风?多谢

Susan(lilijun344528) 2020-10-23 19:05:22

风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:05:34

不需要

原始释放法学习群 2020-10-23 19:05:37

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:05:48

六步骤里面没有的，都不需要

不动心(wxid_ei8856nnux9x21) 2020-10-23 19:05:50

@清清?公众号里有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:06:10

注意到第三步是"所有感受都是想要控制和认同，释放它们"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:06:17

所有感受的意思就是所有感受

Susan(lilijun344528) 2020-10-23 19:06:21

好的 就是全部按照六步骤 不断的释放 其他都不用

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:06:25

你现在一定有感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:06:32

它一定是想要控制和认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:06:42

你就一定可以释放它们

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-23 19:07:35

[玫瑰][咖啡]

JianWang(wangjian963587) 2020-10-23 19:07:36

刚到内观中心，准备闭关释放。

Susan(lilijun344528) 2020-10-23 19:07:46

好的 谢谢

Susan(lilijun344528) 2020-10-23 19:08:49

释放随时随地 发生？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:09:09

任何时候你都可以用这个方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:09:22

很简单，进入六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:09:34

第三步，此刻你的感受是想要控制还是想要认同？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:09:39

释放它们

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 19:09:48

@JianWang?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:09:52

第四步，持续释放，让它成为常态

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 19:09:53

随喜赞叹，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:10:08

当你释放一次，你的感受上升了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:10:16

这时候涌现出新的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:10:25

它还是一种感受吗？当然还是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:10:35

它还是想要控制和认同吗？当然也还是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:10:41

因此，你可以继续释放下去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:10:54

再释放，你的感受再次上升

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:11:03

涌现出的感受依然是想要控制和认同

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 19:11:04

[强][强][强][强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:11:11

你依然可以再次用流程释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:11:20

就是这样简单

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-23 19:12:02

[强][强][强]

Susan(lilijun344528) 2020-10-23 19:12:16

非常感谢

原始释放法学习群 2020-10-23 19:13:54

"香草冰淇淋??" 撤回了一条消息

我 2020-10-23 19:14:06

我现在释放就是一觉察到感受就总是习惯性的想要去释放，这是想要控制，然后就能觉察到感受就直接往里面回缩，往里面压抑进去了。控制欲太强大了，几年来的习惯，一下子还不好破除，所以现在难以释放啊@风

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 19:14:06

@风?谢谢风细致而用心的分享。在走向自由的路上，感恩遇见你、群主还有大家??

陈(wxid_hkor4yh4593b12) 2020-10-23 19:14:14

[强][强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:14:47

第五步

查看全文

我 2020-10-23 19:14:50

我甚至能清晰地体会到，一想要控制，感受立即往回缩的整个细微的过程。压抑的太久了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:14:55

你说的这是一个习惯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:15:03

habit

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:15:21

但习惯只是堆积的程序

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:15:32

程序背后仅仅是想要控制和认同

我 2020-10-23 19:15:52

我知道第五步，但是用第五步的时候还是卡住，就是我去释放这个对卡住想要控制的时候，还是卡住，完全释放不动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:16:12

第六步

查看全文

我 2020-10-23 19:16:37

第六步怎么弄？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 19:17:06

有没有愉悦，轻松感

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:17:12

每一次释放，都会带来轻松愉悦

我 2020-10-23 19:17:23

都释放不动，肯定没有愉悦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:17:23

如果你提醒自己这个，你就会停下来你现在做的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:17:34

轻松地去允许想要控制浮现

我 2020-10-23 19:17:50

但是我一主动直接去感受愉悦，就能感受到愉悦感，真是见鬼了。

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 19:17:51

停下卡中卡

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:17:54

凡是你运用努力，就是想要控制

我 2020-10-23 19:18:16

就是愉悦感其实也卡住了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:18:28

愉悦感是会卡住的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:18:32

因为你想要控制它

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 19:19:08

可能你太想进步了，释放这个想要

我 2020-10-23 19:19:27

我这个想要控制的这个习惯太强烈，导致我不管怎么释放都习惯性的往里面控制，我现在还找不到特殊的方法去把它停下来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:19:27

看来很多人都不知道第五步怎么操作

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 19:19:34

想控制释放的过程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:19:34

我具体分享一下

我 2020-10-23 19:19:42

好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:20:21

如果你跟着原始流程做，你会发现第一步是"让自己尽量放松，将注意力集中到内在"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:20:47

在身体放松舒适的状态下觉察到你此刻的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:22:50

第五步的具体用法，确实是一件容易让人误解的事情。因为人们往往会发现，自己感受不到对感受的想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:23:06

这样，当你试图释放对想要控制的想要控制时，就会无限卡住

我 2020-10-23 19:23:11

对

我 2020-10-23 19:23:29

特别是本来就习惯性去控制更加严重

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:24:06

所以要放松，去觉察最表面的"想要"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:24:22

而且只觉察它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:24:31

一次，你只需要觉察到一个"想要"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:24:54
如果其他感受在那里，你不用压抑其他感受，但是不用刻意去注意它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:25:13
当你卡住时，很显然地，你想要改变它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:25:21
去注意到你在用力
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:25:38
这个"用力"就是想要控制，它就在最表面
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:25:45
因此你没有必要刻意去挖掘它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:26:14
另外一点，就是它和所有感受一样，并不是一次就能释放掉所有
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:26:32
所以我在引导别人的时候，会说"你还想要改变现在的感受吗？"
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:26:42
允许更多想要改变被觉察到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:27:21
当你成功地释放了一次导致你卡住的想要改变
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:27:30
你要再去感受是否还有剩余的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:27:33
释放第二次
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:28:00
直到你完全释放掉你对它的想要改变，你马上就会发现这个释放过程会变得非常顺畅
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:28:37
如果你只释放了一点，而把剩余的压抑进去，继续去带着这个想要控制去释放其他主题
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:29:16
那么那个没有释放完的想要控制就会继续待在你的内在运作你
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:29:30
你就会在某次释放的时候又再次卡住
我 2020-10-23 19:30:12
对
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:31:06
这也曾经是我一开始持续释放最大的阻碍
我 2020-10-23 19:31:25
我发现我的卡住就是累积起来的，过去的释放法其实就是想要去控制，而不是真正去释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:31:26
实际上我们就是在释放的时候真的就只是忽视了它
我 2020-10-23 19:31:36
是的

我 2020-10-23 19:31:44

之前的资料完全没有这个东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:31:46

所以，再次说明，用六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:32:45

六步骤是唯一的关键，它不仅仅是一个理论

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:32:57

它是一个在一路上会带着你走的地图

我 2020-10-23 19:33:49

六步骤只是简单的说个卡住根本不知道啥意思。然后那些资料的解释也是错的，直接被误导了

我 2020-10-23 19:34:25

丰盛之书就翻译成困境。我觉得我每次都能狠狠心冲下，就能冲破啊，这是困境吗？好像这不是困境，就从来没用过这一步[捂脸]

初夏(shirleyxwl) 2020-10-23 19:34:56

??可爱的群主

我 2020-10-23 19:35:01

然后这种带着想要控制的这种释放就成了一个习惯，习惯性去压抑而不是释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:35:40

莱斯特：和研讨会的指导员谈一谈，并不是我带你到那的。或者你持续释放卡住的感受，看到当你不去释放卡住的感受时，你就让它继续运作，这会导致你持续地卡住。你能看到这有多简单吗？如果你去这样做，这真的很简单。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:36:28

the way 这个系列音频，会有零散的对六步骤的解释

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:36:36

keep it simple 也有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:36:43

beingness 也有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:37:03

get high to release 也有

我 2020-10-23 19:37:19

[捂脸]这些最重要的资料都忽略了

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-23 19:37:21

请问有这个资料分享吗？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:37:31

这个资料我还没翻译

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:37:39

本来闭关前打算翻译的

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-23 19:37:47

英文的也可以的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:37:57

但是因为释放的太持续了，就没停下来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:38:11

在油管上

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-23 19:38:25

beingness 就两个文件啊 我有空翻译吧

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 19:38:36

释放的太持续了[色]羡慕死人了

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-23 19:38:39

感谢??

我 2020-10-23 19:38:45

@roller?[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:38:55

@roller?[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:39:43

我理解六步骤的过程，就是通过莱斯特的音频来理解的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:39:57

两年内我把他的那些后期音频反复听了很多遍

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:40:12

甚至能够背诵其中的段落

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 19:40:20

是 the way 吗

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-23 19:40:22

谢谢

我 2020-10-23 19:40:33

@roller?有时间多发一两个呗，资料真的太缺了。因为不懂英文，就不会知道莱斯特说了些什么，看的资料都是二手货

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:40:33

除了 the way 还有其他音频

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:41:07

get high to release 里面说了，如果你为了感觉好而释放，当你达到这个目标，你就会自动停下来

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-23 19:41:09

今下午翻译了他的一篇演讲

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-23 19:41:13

可以看下

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-23 19:41:16

@风?啥音频？给个链接？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:41:20

不是很多人不理解第一步和第二步是什么意思吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:41:44

第一步是想要自由，第二步是决定自由

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-23 19:41:46

A message from lester（来自莱斯特的一则演讲）.docx

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:41:55

如果你决定自由，在你到达自由之前就不会停下来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:42:27
如果你只是决定感觉好，或者达成某个物质目标，那么在你得到之后你就会停下来
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:42:51
因为你想要的、决定的，你就会带自己到那里去
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:43:11
在 YouTube 上
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:43:57
在我释放的第二个星期，我看到了六步骤
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:44:08
我直接"知道"了六步骤是怎么样的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:44:17
并确定它能带人走到终点
hzy(huziyang123) 2020-10-23 19:44:17
那个频道 up 主的
hzy(huziyang123) 2020-10-23 19:44:28
哪个
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:44:42
friends of Lester
Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-23 19:44:55

hzy(huziyang123) 2020-10-23 19:44:59
好的 谢谢风
艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-23 19:45:19
当我看到你说第二步 决定自由。我就身体有股抗拒的感受
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:46:14
这个世界上的多数人做不到前两步
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:46:29
但是他们依然可以用释放流程来让自己达到很舒适的状态
清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-23 19:47:33
@风?想要改变和想要控制不一样吧
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-23 19:48:02
对啊，我以前前两步一直看不懂
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:48:05
想要改变是想要控制的一种
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:48:38
如果一个东西你感觉很不喜欢，你就想要改变
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:48:53
如果你感觉很喜欢的，你就想要维持、想要占有
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:48:57
那都是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:49:17

想要控制的具体解释，就是"你想要世界按照你想要的那样来"

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-23 19:49:17

喜欢，不喜欢都能驾驭的了了

查看全文

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-23 19:50:29

那直接把喜欢的，不喜欢的列表释放一遍

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 19:50:51

我想赚一大笔钱也是想要控制

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 19:51:23

释放掉这个想要一大笔钱的想要控制，我能得到一大笔钱吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:51:28

想要控制是最表面的想要

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-23 19:51:29

真的理解了释放是轻松进行的了，昨天很努力很用力地在释放，越释放越身体难受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:51:38

它是被想要认同驱动的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:51:55

你为什么想要占有这个、想要改变那个呢？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:52:00

因为想要得到认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:52:22

为什么想要得到认同呢？因为想要安全，你觉得别人认同你，你就能活下去了

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 19:52:39

想要钱，想要丰盛并不是想要认同啊，是觉得更自由了，没人掌控自己的时间

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:52:39

想要安全、生存是最深的那个想要

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:52:52

而所有感受都是生存程序

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:53:08

想要生存发展了想要认同和想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:53:18

而想要认同和控制发展了 agflap

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:54:42

六步骤应该都理解了吧？

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 19:55:09

我在 2013 年辞掉了处于快速晋升中的工作，决定后半生就是要搞清楚生命的真相，并完全活出这个真相。并把这个放在第一位，我想从那时起我就决定要自由了。虽然现在才遇见原始释放法，但在这七八年中我能感觉到自己进展很快，只要接触一个适合自己的通道，都会快速融入与实践，并不断超越过往所学所悟。我想这个“快与超越”，就是决定自由带来的强大驱动力，“决定自由”真的很重要！

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-23 19:56:22

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 19:56:42

@香草冰淇淋?[强][强]我也是，就连时间都差不多

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-23 19:56:43

@风 这个是不是莱老早期的教导吧？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:56:53

这是早期教导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:56:58

先不用优先翻译

原始释放法学习群 2020-10-23 19:57:29

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:57:35

我刚刚说的那几个是有关于六步骤的零散解释的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:57:46

可以帮助大家深入理解

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:58:11

还有一篇 goals and winning

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:58:28

讲到 separation，也讲到目标

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 19:58:37

这篇是后期教导，也可以翻译出来

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-23 19:59:11

刚那篇是听的人最多的

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 19:59:49

@玛丽海?2012 年后有一部分人都想要觉醒了

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 20:00:25

我正想着辞职

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 20:00:29

但是没收入

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 20:00:36

不知道怎么办

我 2020-10-23 20:00:44

原始释放法教材（2020.10.23）.docx

查看全文

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 20:01:17

莱斯特建议在工作中释放，而不是长期闭关，可以有个短期的隔离。。。是不是

我 2020-10-23 20:01:30

原始释放法的引导流程?（摘自 1992 年圣多纳释放法课程）

查看全文

我 2020-10-23 20:01:40

The Six Steps to Freedom 自由六步

查看全文

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 20:01:42

因为跟人的互动会把自己的想要控制激发出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:02:16

如果你通过逃避的方式去做，你把那些感受压抑到深处，它们就是你的业力，会驱使你从疏离中被迫出来

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 20:03:21

每隔离一两个星期就出来放放风？这样比较科学么??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:03:25

所以，在行动中是没有障碍的，障碍是认同有限的身体和心智，认同小我。如果你试着不进行任何行动，你不会成功，因为你的业力现在正在驱使你去行动。所以如果你想不进行任何行动，你不会成功，不管你的业力是什么，你都会去做的。所以想要什么都不做是没有用的，只有释放才有用，只有释放才会给你所有的道路，你做多快，它就来得多快。所以，行动与其说是阻碍，不如说是真正的帮助，因为当你在行动的时候，你被感受推着走，而感受在你行动的时候又会带来更多的感受，给你去释放掉所有的感受。所以你必须在这个世界中做，你必须在行动中做，你不能隔离尘世来做。当你隔离的时候，你只会逃避。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:03:50

当你持续释放，你会自动地隔离

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 20:03:56

我的业力就是匮乏和无能的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:04:11

我可以说说我自己的体验

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 20:04:24

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:04:29

我并没有想要闭关，但它自动发生了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:04:43

我并没有一定要努力去控制自己和世界隔离

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 20:04:52

我在上一个通道刚刚突破了财务上的困境，可以我对金钱有了深层的释放，获得了一个不错的自由度。但是我一遇见释放法，立马就超越了上个通道，因为我知道释放法带来的自由才是真正的自由，也是我打内心想要的！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:05:07

而是被一种动力推动，隔离自动发生了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:05:21

当到了一个持续释放的状态时，我没法接触世界

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 20:05:33

@香草冰淇淋???感觉你很有决心的亚子

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-23 20:05:33

工作，我个人理解也是我们这一生的业力，也是责任。圣优底斯瓦尔说，只要我们还要呼吸这个世界的空气，我们对这个世界就有责任。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:05:36

于是我就待在房子里释放，仅此而已

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 20:05:52

建议想辞职的朋友，先释放一下自己。到了该辞职的时候，自己会知道的

大象？？女装(wxid_avr0thyfbdgc12) 2020-10-23 20:06:31

想起无为而治@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:06:41
六步骤没有叫你辞职
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:06:46
也没有叫你隔离
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 20:06:46
行动确实是能够加速业力的发展过程
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-23 20:06:50
对，辞职可能给你带来更大的匮乏
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:06:51
它只是叫你持续释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:07:09
当你持续释放，隔离会自动发生
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-23 20:07:10
不必给自己增加挑战
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:07:17
你会到达一个不需要工作的状态
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-23 20:07:28
那是更明智的
艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-23 20:07:38
今天静坐释放，右腿疼得不行。做不下去了
Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 20:07:43
这工作超级限制，不让做自己想做的，甚至不能说自己想说的，真心恶心
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:07:56
这些都是感受
查看全文
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 20:07:58
跟着你的感觉走
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-23 20:08:01
我之前就犯了错误
香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 20:08:07
因为如果不让我探索自由的真相，会比让我死掉更难受
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:08:08
正是你释放掉这些限制的机会
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 20:08:10
时候到了自然会辞职
Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 20:08:22
说一些假话空话套话然后造假做虚假资料
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:08:30
当感受浮现时，它是好事情
Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 20:08:34
我是说我现在的工作感受
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 20:08:50

@香草冰淇淋???就是这样，想要自由真的超过了想要世界

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 20:09:32

想要自由超过想要世界，那就会有个隐士梦

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 20:09:33

嗯，自己骗不了自己，只能面对自己！

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 20:09:44

@Chloë •?我也有这个困扰，但不知道为什么我不是很害怕没钱[旺柴][旺柴]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 20:09:45

我去年辞的。不过那时候我还不懂灵修。还是个无神论[Emm]我只是感觉到是时候离开了

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-23 20:10:09

@Chloë •?通过释放来获得答案吧，这是最好的办法即使你真的辞职了，也比不释放就辞职要明智

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 20:10:41

嗯。现在如果还离不开，就先释放吧

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 20:10:49

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 20:11:05

释放到你有能力了，再跟随自己的感觉去做决定

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 20:11:11

通过释放会看见自己想要辞职的真相，释放了就好，接下来自然知道该怎么做。当下一切都是释放的最佳时机

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 20:11:13

@Chloë •?做决定前释放对这个决定的所有感受和背后的欲望，你会做出最适合你的决定，可能比你想象的好

新念(wxid_46kr66qsekrs12) 2020-10-23 20:11:36

@风?很多时候苦恼于做各种工作无法专心释放，只能晚上一个人在床上释放。而实际是不是可以达到即使在吵杂的环境中依然可以释放？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:11:44

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:11:52

持续释放不需要依赖一个安静的环境

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:12:07

因为你的世界仅仅是你思想的投射

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:12:21

你无法通过对一个结果做些什么来改变起因

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:12:48

如果你感到嘈杂，那只是一个感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:13:04

你回到第三步，释放你现在的想要控制和认同的感受

新念(wxid_46kr66qsekrs12) 2020-10-23 20:13:04

比如在工作处理邮件或者打电话，同时脑子在背景里引导释放？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:13:28

一开始你会感到困难

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:13:42

所以你可以把你所有不需要脑力工作的时间先运用起来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:13:52

当你这样做，持续释放会产生一个动能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:14:00

它会让你的释放发生得越来越简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:14:10

这时候你就可以在做事时也能释放

新念(wxid_46kr66qsekrs12) 2020-10-23 20:14:24

持续释放，然后慢慢嘈杂环境也可以顺利释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:14:32

再接着释放下去，你会发现自己不用做事了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:14:40

因为你不再创造那个图景了

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 20:14:47

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:14:48

你不再创造"我需要工作"的图景了

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-23 20:14:54

@风?请问看到有很感人或是很有大爱的画面浮现出很激动的情绪，有想哭的感觉，请问这是属于想控制还是想获得认同?

新念(wxid_46kr66qsekrs12) 2020-10-23 20:14:55

嗯嗯明白了

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 20:15:32

我在网易有道词典搜这个单词出来的例句，居然就是自由六步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:15:42

我之前也搜出来过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:15:44

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 20:16:03

@乐乐?哈哈?? 这是你心轮打开了，越来越有爱了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:16:03

你感觉呢?

查看全文

Lin c l? ? (wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-23 20:16:21

认同?

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 20:16:29

@乐乐?还有你这个头像让我很想控制

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-23 20:16:30

@风?我分不清

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:16:40

如果你想要保持那个很好的感觉，那就是想要控制

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-23 20:16:42

@Chloë •?[捂脸]

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-23 20:16:51

@Chloë •?[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:16:54

如果你特别激动，想要分享给别人，那就是想要认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:17:12

一个事件，实际上各种基本欲望都会有

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-23 20:17:26

@风?那应该是想要认同

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-23 20:17:55

@风?谢谢！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:19:15

不客气

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 20:19:16

如同风说的，通过释放去运作一个机构，而不是通过赚钱去运作。这个道理一样使用于工作上，看看自己想要辞职的原因真的是想要自由吗？还是其他原因？ 通过释放来运作当下的工作，通过释放来获得一个更好的工作，通过释放让自己不需要工作……这些都可以，只要是自己当下真心想要的，都可以通过释放来达成，而不是去逃避、压抑或控制这些“想要”。

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 20:20:15

@香草冰淇淋???不错

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 20:20:50

[调皮]

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 20:21:07

释放起来

今心(Beata81725859) 2020-10-23 20:22:17

群聊的聊天记录

风:如果你跟着原始流程做，你会发现第一步是"让自己尽量放松，将注意力集中到内在" 风:在身体放松舒适的状态下觉察到你此刻的感受 风:第五步的具体用法，确实是一件容易让人误解的事情。因为人们往往会发现，自己感受不到对感受的想要控制 风:所以要放松，去觉察最表面的"想要" 风:而且只觉察它... 查看全文

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 20:25:02

@风?谢谢你[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-23 20:25:54

莱斯特曾经说过持续专注问自己"我是什么"，几个月也可以达成终极自由，这个是早期教导，后期发现这个方法学员进步不大吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:26:26

嗯，他发现只是让学生冥想，让学生带着问题冥想，没什么进步

原始释放法学习群 2020-10-23 20:26:37

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:26:43

他发现做一次释放等于几个月冥想的效果

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:26:56

就只是花不到一分钟做一次释放

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 20:27:04
@张芾?这个方法是印度传统教导，拉玛纳马哈希就是教导这个参问自性
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:27:12
之后就只教他自己发明的释放法了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:27:22
在此之前，他没有自己的方法
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:27:30
只是带学生做 meditation
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 20:27:52
这个方法对根器要求很高
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 20:28:31
就是对自由的渴望，对这个世界有多不感兴趣
张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-23 20:28:42
嗷嗷
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 20:29:35
能通过这个方法自由的，基本就是只差临门一脚了
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 20:30:21
其他的退而求其次做做释放也是可以的，这个门槛没那么高，还适合现代人[旺柴][旺柴]
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-23 20:31:00
这些全是你此时的观点[旺柴]
宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-23 20:31:28
请问辞掉工作，经济来源怎么解决的呢？
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:31:35
释放也是很快的，不是退而求其次
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 20:31:41
如果想要以此修持也是可以的，看缘分吧
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 20:31:50
是我[耶]
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 20:32:01
@风?嗯，我说错了，释放确实更快
罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-23 20:32:26
虽然我现在还不太会，大家一起加油
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 20:32:29
至少对根器不足的比参问自性快多了
艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-23 20:32:49
风，身体时不时 一股抗拒。 抗拒是认同还是控制
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 20:33:03
有大根器的真的可以通过这个问题当下解脱，不过很少很少
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 20:33:54
我们还是来做释放吧[奋斗][奋斗]
艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-23 20:34:18

抗拒是 认同还是控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:34:33

拉玛纳马哈希的"我是谁"和尤迦南达的克利亚瑜伽莱斯特早期都推荐过

新念(wxid_46kr66qsekrs12) 2020-10-23 20:34:34

想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:34:40

但是后期他只推荐释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:34:42

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-23 20:34:47

我也分不清什么是认同什么是控制

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-23 20:35:26

我先释放一下现在的这个控制

风驰(wxid_ugsuhnw3z57532) 2020-10-23 20:35:35

@风? 同问抗拒

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:35:48

如果你想要改变，就是想要控制

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:36:15

有时候你会感觉到因为你想要认同而抗拒一个人

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:36:26

这些会被你明确地觉察到

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 20:37:03

卖房子，换了一套有山有水还更便宜的房子。但后面的收获更大，而且完全不费力。但还是有障碍，所以两年前给自己制造了一个短期困境[捂脸]不久前已经解决了，我想今后我在金钱上会愈发自由。有什么想要的，释放就好了。

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-23 20:37:24

喜欢一个人是不是想要认同

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:38:03

三大欲望都有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:38:32

想要占有是想要控制，想要被对方喜欢是想要认同

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-23 20:38:36

是不是同时在抗拒

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:38:37

它们都来自想要生存

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:39:01

抗拒是情绪的一种表现

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-23 20:39:38

我最近刚体会到做释放是件轻松不费力的事情

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:39:57

很好，这样就符合了第六步

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-23 20:40:02

[强][强]

查看全文

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-23 20:41:25

我给自己说 决定自由，右脊背就抗拒。 我愿意自由，我的身体不愿意。 这怎么回事呀

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-23 20:41:42

我最近体会到了对身体存在着巨大的控制，各种控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:41:54

不用说这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:42:05

决定自由不是祈祷文，不是心理暗示

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:42:09

决定就是决定

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 20:42:27

@风?以前我因为莱斯特早期的教导还想通过修行克利亚瑜伽解脱，也参问自性，但是都不行，现在看来就是释放法适合我，缘分

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:42:29

就好像你现在决定从座位上走到门口

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-23 20:42:30

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:42:51

你决定了，就会马上去做

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 20:43:20

为啥右脊背就抗拒，左脊背呢？

查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 20:43:23

其实金钱是一个非常棒的释放课题，不要逃避、压抑和控制自己对金钱的欲望，只要正确释放，不但会获得更多的内在自由，也会获得更多使用金钱的自由。

宁静(wxid_eb9xlfj9rrsh22) 2020-10-23 20:43:27

群主好，有位学友想进群学习，谢谢了

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-23 20:44:31

我说错了。刚才是看到风说 第二步决定自由。

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 20:45:25

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 20:45:25

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-23 20:45:44

我右脊背一股抗拒的感受。

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 20:46:13

@风?这两个问句是一个意思吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:46:36
这是课程使用过的两个问法
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:46:43
stir up
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:46:45
激起
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:46:57
come from
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 20:47:00
我理解的是：一个在感觉的后面
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:47:01
来自
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 20:47:15
一个在感觉的前面
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 20:48:21
感觉引起的控制，不是因为控制引起感觉
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:48:48
你可以任选一种问法，因为它们确实都是出现在课程中的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:49:01
但是感觉是来自控制和认同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:49:09
这是莱斯特一再说明的
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 20:49:11

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-23 20:50:20
come from
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 20:50:28
我找感觉背后的控制还是认同，这样是正确的是吗
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:50:44
不用找
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 20:50:55

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:50:59
看着你的感受，你会马上觉察到
OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-23 20:51:05
分享一个我刚刚做的释放：我正在和女儿吃饭，一个鲜虾沙拉里有两个虾仁，女儿吃了一个，我想吃另外一个。但是我觉得孩子喜欢吃就觉得应该留给她；可是我自己也想吃。我觉察到了自己想吃的能量，结果这个想吃的能量瞬间就变成口腔里分泌的唾液。然后我就觉得大脑里有个什么东西（也许是欲望）被降下来了，就不想吃了。我还没开始问问题，这个能量就走了
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 20:51:08
这个我容易判断

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:51:19

那你就用这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:51:31

因为它实际上是一样的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:51:58

得到莱斯特说的"认出你的感受是来自想要控制或者想要认同"

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 20:52:32

这下我就会判断是控制还是认同了，原来还要想半天

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-23 20:53:32

我从五年前就想辞职了，到现在也没辞。太纠结了[捂脸]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 20:54:03

??太好了，今天有进步了一点??，谢谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:54:04

"方法很简单，方法也很容易。让感受浮现出来，[觉察出]它们是想要认可或控制，然后让他们出去。贯彻这个方法的六个步骤，会花几个月的时间来清空你所有的垃圾。" ——莱斯特

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-23 20:56:11

犹豫不决，患得患失，都是想要控制

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 20:56:37

用力的就是控制

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 20:57:14

不用力就是认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:57:20

这是莱斯特介绍流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:57:25

释放法真的就只是这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:57:28

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-23 20:57:35

@风?太精彩了 今天收获好大??[爱心]

艾洙(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-23 20:57:47

@风?，我的问题是。觉察不来感受是 认同还是控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:58:15

你能释放情绪吗？

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 20:58:15

@我是无限@风??刚刚发的原始流程要不要再加入“有没有感到更轻松愉悦？”这个问句

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 20:58:30

我刚刚想起来的

艾洙(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-23 20:58:45

还不行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:58:58

那就从释放情绪开始

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 20:59:14

@风?莱斯特说用胸腹去感受，是指感受胸腹部的堵、闷等身体上的感觉吗？

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-23 20:59:18

还是静坐释放感受

艾洣(wxid_bkapm2c3d0eh21) 2020-10-23 20:59:30

好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 20:59:47

这个问句实际上是我体验到六步骤之后的添加，课程中并没有这个

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 20:59:52

昨天风老师说这个问句可以检验是否真的释放了

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 21:00:19

课程中没有我们现在可以加吗？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:00:24

我会做这个添加，是因为便于操作第六步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:00:44

但是不要以我为准，以课程和莱斯特的教导为准

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 21:01:14

??

我 2020-10-23 21:02:01

（结合自由六步去持续释放）[憨笑]

原始释放法学习群 2020-10-23 21:02:10

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:02:16

不过，六步骤的第六步还是不能忽视的

我 2020-10-23 21:02:27

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:02:56

这个问句，我给出的是自己使用这一步的方法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:03:00

仅供参考

我 2020-10-23 21:03:40

我昨天是释放对我爸的一些想要控制，轻松就释放了，然后很愉悦。但是后面再释放就不行了，总是卡住，想要控制的欲望突然上来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:04:39

但是，如果我做了添加，别人也会跟着做添加，这样慢慢地就损害了这个原始流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:04:47

所以，保持纯正

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:04:59

哪怕是我用的东西，我也不建议添加在原始流程中

我 2020-10-23 21:06:49

[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:07:15

6.Each time you use the Method, you are lighter and happier. If you release continually, you'll be continually lighter and happier. 第六步：每次释放，你都变得更加轻松、快乐。如果你持续释放，你会变得越来越轻松、快乐。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:07:20

第六步是这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:07:23

不是我那个问句

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:07:25

用这个吧

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-23 21:07:55

群里有做股票的吗？为啥我越释放越跌呢？[捂脸]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 21:08:13

null

查看全文

我 2020-10-23 21:08:21

股票我亏了很多后就再也不碰了

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 21:08:37

我的基金正在被套牢

原始释放法学习群 2020-10-23 21:08:37

"慧轩??" 撤回了一条消息

我 2020-10-23 21:08:40

我觉得我不是这块料[憨笑]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-23 21:08:55

我觉得吧，释放法真的很简单，就是呼吸，喝水，吃饭，睡觉，重点是你做不做

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 21:09:26

为了让你更想要自由

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 21:09:26

产生出离心[偷笑]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-23 21:09:39

[捂脸]

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-23 21:09:44

玩股票得有偏财运

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-23 21:09:55

要讨论的重点是释放后的效果，改变，成长

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-23 21:10:13

@丰盛喜悦安详?释放之后不是变得能控制行情，恰恰释放掉的是对行情的控制。如此可能更真实的按照行情来做，而不是按照自己的各种想要来做[坏笑]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 21:11:41

@丰盛喜悦安详?释放，持续释放，因为对股票我们无法控制，能做到的就是释放

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-23 21:12:13

嗯，我还是没释放掉急躁

查看全文

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-23 21:12:40

@大路 zheng?[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:12:42

对股票可以控制

我 2020-10-23 21:12:44

释放想要通过股市赚钱的欲望吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:12:53

只要你释放掉对它的想要控制和认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:12:59

以及背后的想要生存

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-23 21:13:01

群聊的聊天记录

风：只要你释放到对这件事无论如何都只能感受到纯粹的爱，你就在这件事上自由了 风：如果感受不被释放掉，这些困扰你的事件会反复出现 风：因为即便你不看它，那个创造的机制依然在潜意识中运作 查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 21:13:14

怎么控制？[发呆][发呆]

查看全文

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-23 21:13:39

先释放[微笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:13:47

只要你完全释放掉，一个念头，它就按照你想要的进行

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-23 21:13:53

这么理解对它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:13:56

任何事物都是这样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:13:58

没有例外

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-23 21:14:06

是的，想要控制，想要生存还是没释放掉

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-23 21:14:43

上面讲的太有用了

我 2020-10-23 21:14:47

真释放这些，为啥要用股票去赚钱呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:14:55

但是如果你的目的是钱，你可能不会想要做股票

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-23 21:14:56

爬楼好丰盛

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:15:10

但是我试过一次控制股市，我体验过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:15:14

我没有一分钱在股市里面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:15:20

纯粹是为了检验这个原理

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:15:22

为了好玩

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:15:41

股市持续两天按照我的想法来走

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:15:47

直到我放开了它

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-23 21:16:12

真的啊？[强]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 21:16:15

[强][强][强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:16:46

此外还有车流量

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 21:16:52

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:17:13

所有事情，当你在它之上完全释放了之后，你就会自由

小太阳～(wxid_78dwmg7k8dh522) 2020-10-23 21:17:23

包括过一阵子的考试想要考出好成绩也可以吗？释放出自己的想要考好背后的想要控制和认同？事情就会发生？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:17:35

自由的意思就是"a mere thought and it happened"

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-23 21:17:44

我的体验是自己内在更轻松，没有了以往得失的纠结，交易起来轻松自在还赚钱

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 21:17:44

任何事情

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-23 21:17:53

@风?别人欠钱不还的，能追回来么

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-23 21:17:54

总有想要离婚的念头，怎么释放[捂脸]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:17:57

是的

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:18:10

get everything and anything by releasing only

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:18:15

这是莱斯特给出的指引

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:18:22

他还有一句话

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 21:18:24

要么是你被它玩，要么是你玩它

小太阳～(wxid_78dwmg7k8dh522) 2020-10-23 21:19:05

要一直提醒自己这件事情～谢谢您[爱心]

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 21:19:24

什么话？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:19:35

every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible as you completely released on it

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:20:02

每一个不可能，不管多么不可能，在你在它上面完全释放之后，都会立即变成可能

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-23 21:20:11

看咱啥时能实践出来[胜利]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:21:03

在每一件事情上去检验它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:21:17

从小事到大事，都通过释放来获得

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:21:32

这也是莱斯特给出的贯彻六步骤的一个强有力的指导

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-23 21:21:36

是的，太好玩了[坏笑]

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-23 21:22:10

[强]

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 21:22:29

@风?[强][强][强]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 21:22:33

给力

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-23 21:22:43

这也是莱斯特最喜欢的教导??

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 21:22:51

要不俺也试试

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 21:22:59

还不会

美丽人生(wxid_uwle23r3v73821) 2020-10-23 21:23:04

太神奇了[强][强][强]

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-23 21:23:31

@感恩一切?试完了一定记得来群里分享，给大家继续增加信心[微笑]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 21:23:35

释放对这件事的感受吗

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 21:23:46

还不会呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:23:49

嗯，释放关于它的所有感受

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-23 21:24:14

群里大部分都没有显化过

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 21:24:14

到有个事想试试

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 21:24:19

租房子

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-23 21:24:20

好像在每一件事上都能得到一些自由

自由的心～胡荔闵(wxid_0olmk9yc8fcs21) 2020-10-23 21:25:01

最近买了基金一直涨的不多，也拿不出来。该怎么释放

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 21:25:02

不知道咋做

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 21:25:14

有人指导我一下不

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:25:20

释放关于它的所有感受

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 21:25:44

我自己试试去

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-23 21:25:59

@风?我今天释放就释放出个鬼来

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-23 21:27:24

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:27:26

这个教导在 the way 里面

美丽人生(wxid_uwle23r3v73821) 2020-10-23 21:27:31

@风?释放之后，一动念是不是又有想要，否则你想要的怎么实现？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:27:36

可以多看看

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-23 21:28:04

@roller?年轻的时候哈哈

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-23 21:28:31

多帅啊??

原始释放法学习群 2020-10-23 21:29:30

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:30:13

莱斯特：此刻我不会给你们更多指引，我已经给了你们太多，你们感觉如何呢？目前为止，你们对我给你们的那些感觉如何？这是关键。第一个是你想要自由超过想要世界。第二个是通过释放从你的内在得到所有的快乐。下一个是做出自由的决定，然后去做。再下一个是直接释放对死亡的恐惧——对你们来说这是最困难的一个，因为你们觉得如果你们释放，你们就会死。接下来的一个是从现在起，仅仅通过释放得到所有你想要的。我认为这是我最喜欢的一个。从实践的

角度来说，它会比其他的指引带给你们更多，你们知道为什么吗？你会在每一刻都释放。因为你的想要已经过载了，想要、想要。在这件事上你有多成功呢？从现在开始，仅仅通过释放得到所有你想要的？这对你们中的任何人起作用吗？任何你现在想要的事情，你就释放它，让它进入你的经验中。谁体验过仅仅通过释放得到所有你想要的事物？有人吗？ 所有事物！所有事物的意思就是所有事物。 你想说什么吗？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 21:30:32

@风?[抱拳][抱拳][抱拳]感恩

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-23 21:30:40

风老师又释放到 high 了

小太阳～(wxid_78dwmg7k8dh522) 2020-10-23 21:30:46

@风?最近释放的时候发现 当问自己能不能察觉到…的时候，那种当下的情绪就已经没了。问题是我压根还没等问它离开了吗。我感觉好神奇呀，释放真的就是这么简单。

小太阳～(wxid_78dwmg7k8dh522) 2020-10-23 21:31:21

只是允许自己观察到它的时候，一切消散了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:32:04

莱斯特：？释放它不好的部分，它会永恒地保持着。或者，释放一件事物：对死亡的恐惧，这会照顾好所有事情。 ？仅仅一件事！仅仅只有一件事你需要释放的!?对死亡的恐惧。你不去做吗？你可以发现自己全知全能，你可以拥有任何你想要的，通过一个毫不费力的念头。你可以物质化事物，你可以反物质化，你可以瞬间移动，你可以讲过去的事，或者讲任何你想讲的。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:32:36

是的，that's the way it is

查看全文

小太阳～(wxid_78dwmg7k8dh522) 2020-10-23 21:33:13

[爱心]感谢今生知道释放法，感谢群主群友

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-23 21:34:27

爬完楼了

美丽人生(wxid_uwle23r3v73821) 2020-10-23 21:35:56

@小太阳～?我也有同感！只是看清引起的背后的三大欲望，情绪就很容易消散了，不再困挠了！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:36:42

大家不要限制这个方法，把它用到极致吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:36:45

小太阳～(wxid_78dwmg7k8dh522) 2020-10-23 21:36:48

是的！就像水流一样，我们坚持释放！

查看全文

小太阳～(wxid_78dwmg7k8dh522) 2020-10-23 21:37:19

真的真的很感谢您[爱心]

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-23 21:37:52

"无为"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:38:11

我去释放了，加油

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 21:38:15

??????此生太有福了

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-23 21:38:22

@风?风老师，对死亡的恐惧冒出来的时候，也是认出它，然后只是允许自己觉察到它吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:38:39

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:38:44

一样的流程

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-23 21:38:51

谢谢??

美丽人生(wxid_uwle23r3v73821) 2020-10-23 21:38:59

@风?太感谢风把这么好的带给大家[玫瑰][玫瑰][玫瑰][拥抱][拥抱][拥抱]

lingzi(wxid_k902req9ihsr22) 2020-10-23 21:39:15

@风???????

紫 13？？ ins 风场地布置(wxid_cahgp6m5q4pn22) 2020-10-23 21:39:52

[爱心][爱心][爱心][爱心][爱心][爱心]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 21:39:55

null

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:40:09

对六步骤和方法没有不清楚了的话，那我就去闭关了

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 21:40:24

感恩??????

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-23 21:40:51

@风?六部第一步是不是根据情况微调？

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-23 21:41:02

健康，或者是财富？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:41:14

明天再引导完几个答应过明天做引导的朋友

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-23 21:41:20

[表情]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-23 21:41:26

走吧，路漫漫其修远兮

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:41:45

不是

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:41:57

不要对六步骤做改动

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 21:42:04

小孩和家人会不会影响自己走向自由

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:42:13

如果它被改动了，那就达不到自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:42:27

不会

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:42:51

莱斯特说过，唯一阻碍你自由的，就是你不想要它

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:42:55

这是唯一阻碍

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 21:43:10

我想要

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 21:43:57

简单的事情重复做反复做

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 21:44:00

这一句怎么理解呢 通过释放法会知道自己应还怎么去赚钱

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-23 21:44:02

这个不想要指什么，仅仅自由

查看全文

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 21:44:04

是这个意思吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 21:44:10

你是无限自由。他们是你显化的画板和测量仪[呲牙]

查看全文

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 21:44:50

是滴，哈哈，我又确定了一次，更有信心

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 21:44:53

说错了。我是想说：你是无限可能

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 21:45:07

[憨笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 21:45:16

家人也是来帮我们的

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 21:45:20

恐惧失去是什么欲望？怎么释放？

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 21:45:31

是的

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 21:45:47

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:45:59

如果你能直接丰盛，你需要先去做什么吗？

查看全文

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 21:46:44

[强]一语道破

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 21:46:45

大家真的可以认真看 92 年的教学视频，跟着里面的指导员的引导做练习

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:46:50

@我是无限?群主还有没有需要我解释或者出力的部分？

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 21:46:54

我刚刚跟着做有效果

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:46:57

没有的话，我打算明天就去闭关了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:47:02

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 21:47:12

关于投资我觉得真正的大咖不是每天研究股市行情什么的，不管出来什么新闻原因，其实都是玩心的

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 21:47:41

我打算按顺序看一遍，里面的引导我也跟着做

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 21:47:42

@玛丽海?视频再发一下

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 21:47:48

这样可以吗？@风

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 21:47:59

@大道至簡?在公众号里面

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 21:48:09

谢谢

我 2020-10-23 21:48:23

@风 关键是我自己还没有很多成功释放经验，目前疑惑也差不多没有了我想问也问不出来

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-23 21:49:24

@风?感谢[爱心][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-23 21:49:38

[爱心]??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:49:39

按照课程当然是可以的

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:49:51

那是莱斯特设计的课程

我 2020-10-23 21:50:08

如果一个感受冒出来，明显是一些能量，但是不知道是什么，这是什么情况

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 21:50:31

这几个视频就按顺序学习，是吗？

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-23 21:50:36

@风?定期不定期再回来看看大家吧[爱心]

我 2020-10-23 21:51:03

估计要是真自由了 20 年后可能会回来一下[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:51:03

你是说辨认不清吗？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:51:41

莱斯特：不是，现在你混淆了我说的话。所以现在你在下降，降低到释放的小学形式。我在试图把你保持到研究生水平。我在带你离开初中、高中、大学，然后把你放在研究生的层面。释放卡住的感受，看看你有多想要改变那些事物——就像我告诉你的。 仅仅释放卡住的感受，或者甚至是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者至少想要改变这个模糊不清的感受——不管它是什么。它离开之后你就有能力再次走进对死亡的恐惧。

我 2020-10-23 21:52:07

很像辨认不清，但是又感觉不需要辨认，也感觉不到这个感受背后有啥，反正就冒出来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:52:07

一个模糊不清的感受，你就释放对它的想要改变

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:52:13

它就变得清晰了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:52:31

每一个当下的感受，都是想要控制和想要认同

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 21:52:32

我去学习了，顺便释放，不会的单词就用有道词典翻译，毕业这么多年，英语又捡起来了[奋斗][奋斗]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:52:44

如果辨认不清，它就是模糊不清的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:52:55

释放对它的想要改变，它就变得清晰

小伊(wxid_2504205041812) 2020-10-23 21:53:07

我在睡觉，不知道是我的房间还是隔壁房间有老鼠，害怕，超级害怕，我是直接释放想要安全

小伊(wxid_2504205041812) 2020-10-23 21:53:22

很明显，她不离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:53:39

变得清晰，你就能察觉到现在的感受是想要控制还是想要认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:53:45

然后就能继续释放

我 2020-10-23 21:54:07

我刚尝试释放了一下想要控制，突然变清晰了，发现有点像饿了的那种感受。但是我刚刚吃完晚饭.....

小伊(wxid_2504205041812) 2020-10-23 21:54:30

估计刚上来释放想要安全。很难，是这样吗？

我 2020-10-23 21:55:15

如果我只是觉察到这个感受变清晰，但是还是不能觉察到是想要控制还是想要被认同，就说明还不够清晰吗

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:55:29

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:55:32
是的
慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-23 21:55:42
这次要一气呵成，马到成功，衣锦还乡哦
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:55:45
只要不清晰，就有一个想要控制
当下如是(wxid_ceuamzmo0am521) 2020-10-23 21:56:08
@小伊?简单，就是持续走流程吧
我 2020-10-23 21:56:21
好我继续尝试一下
清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-23 21:56:24
风，你不要那天开悟就走了阿
清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-23 21:56:26
[偷笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:56:40
稍等一下@我是无限
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:57:10
释放中任何状况的处理办法都在六步骤中
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:57:19
所以不要使用六步骤以外的方法
小伊(wxid_2504205041812) 2020-10-23 21:57:36

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:57:44
第三步是觉察到所有感受都是想要控制和认同，并且释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:58:13
如果做不到这一步，那就是卡住
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:58:16
适用第五步
我 2020-10-23 21:58:23
是来自想要控制和认同，还是它就是想要控制和想要认同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:58:27
做不到持续释放，也是卡住
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:58:43
是被想要控制和认同驱动的
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:59:18
课程里面指导员说"当你的感受涌现时，不要压抑你的感受，但是注意力更多地放在你的想要上"
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:59:43
也就是说，释放的时候，你允许感受浮现，但是更多觉察你的"想要"
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 21:59:49
这就是六步骤的第三步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:00:18

觉察到所有感受都是被想要控制和认同，并且释放它们

小伊(wxid_2504205041812) 2020-10-23 22:00:31

@风?我用了两天，我觉得简单，一个控制/认同没有走，肯定其他的控制在，继续释放就好了，只是还有那种愉悦的，就是还没有走到第六步

小伊(wxid_2504205041812) 2020-10-23 22:00:42

还是等等群主吧，

小伊(wxid_2504205041812) 2020-10-23 22:00:53

还没有吃透

小伊(wxid_2504205041812) 2020-10-23 22:01:02

闭关还是等等吧

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 22:01:06

??

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 22:01:26

是啊是啊不差这两天[奸笑]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 22:01:33

比如我很愤怒的时候，不要注意这个愤怒，而且去注意到自己很想控制，对吗

查看全文

我 2020-10-23 22:01:45

我突然觉察到，饿了的感受不就是想要吃东西嘛....突然有点想要吃东西的一点点觉察。但是这个感受非常强烈，一直在内心涌现

我 2020-10-23 22:02:06

难道是我过去饿了的时候去压抑造成的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:02:11

饿是一种身体感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:02:15

这其实已经是表达了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:02:22

是一个结果

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:02:31

当你释放了想要控制，可以随时关掉饥饿感

我 2020-10-23 22:03:01

关键是我刚刚吃完饭，不知道怎么突然浮现这个

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 22:03:10

我之前针对饥饿感做过专题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:03:23

嗯，注意这个想要控制，然后释放掉，愤怒会随之消散

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:03:55

again，身体感受，是一个结果，已经是表达了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 22:03:59

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:04:09

所以，我发现很多人对身体感受做释放，这不是释放法

小伊(wxid_2504205041812) 2020-10-23 22:04:13

情绪，我觉得群主是抗拒的，是不是一种控制呢

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 22:04:14

群聊的聊天记录

催眠师-xuxu：三个月打卡第六天????? 打卡日记： 对我来说，吃饱穿暖、担心细菌入侵影响身体健康（例如排斥吃喝不卫生、垃圾、灰尘/雾霾、排斥脏乱环境等）也是几大需要解除的程序。我个人感觉，解决了“人必须吃饱穿暖”程序就解决了一大堆与之相关的生存固定程序，包括工作、人际关系、情感执着、购物等等，都可以不必要。 所以跟饥饿感、味觉相关、身体冷热痛痒、怕脏怕累怕病、等等感觉，我都可以每天去释放，只要出现就安排释放。 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:04:35

释放法释放的是 feeling，是情绪，是驱动情绪的原因——想要

小伊(wxid_2504205041812) 2020-10-23 22:04:35

已经吃过了～

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 22:04:35

群主可以试试[跳跳][跳跳]@我是无限?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:04:57

当你释放掉这些原因层面的东西之后，身体感受这种结果层面的东西就会变化

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:05:09

如果你对着结果——对着身体感受释放，你就会困难重重

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:05:39

因为你无法通过砸镜子里的人来改变姿势

小伊(wxid_2504205041812) 2020-10-23 22:06:16

跟之前群主说，腰痛一样，饿也是身体感受

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 22:06:41

根還是有限制信念

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 22:08:12

身体是结果的表达 释放法帮助我们解决源头问题

我 2020-10-23 22:09:01

我有点发现这个饿的感受应该是之前压抑过，让后我因为释放了一点想要控制，就自动浮现并且表达了。就是如果身体感觉习惯去压抑，也是可以释放对它的想要控制，让它浮现出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:09:28

嗯，还有很多痛苦的身体感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:09:35

这会有的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 22:09:36

饥饿感和饱腹感都是源于想要控制。新手觉察不到感觉的话，从这两个突破口切入去释放应该会比较容易

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:09:46

当你释放对死亡的恐惧时，会带出来

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 22:10:14

@风?今天纠正了好多以前释放的误区，今天的聊天记录要反复看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:10:16

但是重心不是在释放身体感受上，而是放在你对它的情绪和基本欲望上

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-23 22:10:26

我几次释放一会儿心口很堵

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:11:10

学生：有一次我去操作释放这个对死亡的恐惧，我带出了一些很沉重的身体疼痛，所以我一定是有什么做错了，但是这花费了很长时间去搞定它。 莱斯特：你没有释放它，反而是把它在身体中表达了出来，你在让你的身体走向死亡。痛苦是指向死亡的。所以，你并没有释放它，而是让它表达在身体上。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:11:14

@我是无限?看看这个

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:11:31

痛苦实际上是对死亡的恐惧在身体中表达出来的结果

原始释放法学习群 2020-10-23 22:11:57

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:12:01

也就是说，如果你压抑对死亡的恐惧，它就会在身体中表达出来，形成痛苦的身体感受

我 2020-10-23 22:12:12

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:12:24

但如果你释放了对死亡的恐惧，它就会随之消散

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-23 22:13:02

需要对这种痛苦做什么吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:13:02

所以，不要做六步骤以外的事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:13:22

除了想要控制和想要认同，以及之后浮现的对死亡的恐惧之外，你不需要释放任何其他东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:13:30

因为一切都是它们三个的结果

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-23 22:13:59

就是身体痛苦出现的时候直接释放死亡恐惧吗

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 22:14:01

公众号里面 92 年视频貌似没有翻译成中文呢？

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-23 22:14:09

不太明白

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:14:31

如果你想要改变痛苦，释放想要改变（控制）

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:14:35

这是第三步

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-23 22:14:40

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:14:55

如果你察觉到对死亡的恐惧，那就释放对死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:15:05

如果你察觉到想要认同，那就释放想要认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:15:24

六步骤很简单而又容易

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 22:15:31

关于引导释放那一部分，其实单词很常规，其他的重点风老师已经翻译了

查看全文

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-23 22:15:36

了解了

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 22:15:50

我们重点跟着引导做就可以

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:15:56

身体的感受，你不用压抑它，也不用特别感受它

上善若水(wxid_gqrmdi0lqn2222) 2020-10-23 22:16:09

只有堵的感觉，弄不清是什么情绪

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-23 22:16:10

嗯，我发现我身体感受还挺多的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:16:15

如果有身体痛苦发生，应该去注意你此刻对它的情绪和"想要"

觉爱(wxid_4ok9p79hc89a12) 2020-10-23 22:16:49

@风?六步骤在哪里？亲

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 22:17:18

我觉得就是最重要的是 TMD 你是不是真想要自由[憨笑]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-23 22:17:34

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:17:40

The Six Steps to Freedom 自由六步

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 22:17:41

[强][强]

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-23 22:17:49

你撤回了一条消息

我 2020-10-23 22:18:35

我发现我已经能够释放想要控制了。之前的极度控制状态开始放松了

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-23 22:18:48

如果自己释放是不是把“你能让他离开吗”换成“我能让他离开吗”

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:19:01

可以这样换

我 2020-10-23 22:19:05

自由在向我招手[憨笑]

上善若水(wxid_gqrmdi0lqn2222) 2020-10-23 22:19:11

好像只有身体感受没有情绪一样

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-23 22:19:31

[表情]

我 2020-10-23 22:21:15

你说了一个月了，但是今天才真正掌握你说的原始释放法@风

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-23 22:21:31

明白了，重点不是身体感受，而是释放后面隐藏的情绪和欲望。难怪今天下午释放死亡的恐惧，马上饿了。[呲牙]

我 2020-10-23 22:21:57

之前只是知道，但是过去习惯性的东西一直在干扰，今天才彻底清晰了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:21:57

这里面有很多的零散的理论基础

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:22:04

在莱斯特音频里面

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-23 22:22:09

@我是无限?群主现在还爱开炮吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:22:11

但是归根结底最后都是六步骤

我 2020-10-23 22:22:34

@清风 现在一般直接踢，不再去想要控制了

美丽人生(wxid_uwle23r3v73821) 2020-10-23 22:22:34

@风?身体的痛苦感觉很难释放，能细讲讲吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:22:37

然而只看六步骤，人们又容易误解

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:22:51

不用释放身体的痛苦

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-23 22:22:55

"风" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:22:58

它是一个结果

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:23:17

如果你释放掉对它的想要控制

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 22:23:19

在释放完认同和控制之前，死亡恐惧一般不会出来吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:23:27

它马上就会被纠正

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:23:48

嗯，会偶尔出来，但不会经常

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 22:23:50

[强][强][强]

我 2020-10-23 22:24:08

对身体的疼痛，我发现一释放对它的想要控制，就立即开始放松

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:24:18

我在闭关之前，对六步骤也不是完全清晰

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:24:33

但是在闭关释放的时候，六步骤带我走了很长的一程

美丽人生(wxid_uwle23r3v73821) 2020-10-23 22:24:41

@风?释放了控制，病痛自动会消失了吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:24:44

我清晰地看到了它能够导向终点

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-23 22:24:49

我还是追着死亡恐怖去释放吧。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:25:08

释放了对它的所有心理感受，就不会表达在身体上了

查看全文

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 22:25:18

@我是无限?就是没有接受疼痛，还在用力想要控制

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-23 22:25:19

直接打大 boss 啊[奸笑]

查看全文

美丽人生(wxid_uwle23r3v73821) 2020-10-23 22:25:22

@风?当时心里一直有一个信念，就是不控制他是不是会更严重。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:25:24

痛苦是对死亡的恐惧在身体中表达了出来的结果

么么(meme0203) 2020-10-23 22:25:28

释放不够深入 彻底 是不也是卡住了

查看全文

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-23 22:25:29

@风?我也想闭关的时候释放，但是还没搞明白原始释放法到底是什么？

我 2020-10-23 22:25:50

进阶班莱斯特是说，可以直接去释放死亡恐惧，只需要持续释放死亡恐惧上的卡住就能让死亡恐惧直接出来，是这样吗@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:25:50

看 92 年课程

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:26:02

用六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:26:09

这就是原始释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:26:22

应该说其实这才是真正的释放法

我 2020-10-23 22:26:29

对

我 2020-10-23 22:26:36

原汁原味的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:26:41

加原始两个字只是为了和很多乱改的方法区分开来

我 2020-10-23 22:26:42

莱斯特亲传的

美丽人生(wxid_uwle23r3v73821) 2020-10-23 22:26:53

@风?释放掉饥饿的感觉，就不用去吃饭了吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:26:59

是的，但它有个前提，你要释放掉足够多的想要控制和认同

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:27:22

释放的不是饥饿的感觉

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:27:35

饥饿的感觉是身体感觉，已经是结果了

原始释放法学习群 2020-10-23 22:27:46

"香草冰淇淋??" 撤回了一条消息

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-23 22:27:50

如果最后释放了控制和认同，最后死亡恐惧浮现怎么释放呢？——释放想要生存的欲望？

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 22:28:04

看了刚才风和群主的对话，让我进一步理解了莱斯特说的“你不是身体”、“与身体认同就是在受限”等话。身体只是在表达心智的创造结果，只是一个造物。透过释放，身体和外境一样，随时可以发生巨大变化。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:28:14

你要释放它的起因，心理感受——以及驱动它们的想要控制和认同——以及驱动想要控制和认同的"对死亡的恐惧"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:28:51

想要生存的欲望就是对死亡的恐惧

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:29:00

对死亡的恐惧是莱斯特经常用的词

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 22:29:08

学会释放法后，想要开始释放，是从哪儿开始下手，是先释放让自己觉得想要改变的，金钱，关系，或者比如想改变近视，等入手，还是直接进入持续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:29:35

所以，只需要释放三个东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:29:50

不需要做六步骤之外的事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:30:22

从现在的感受开始释放

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:30:30

这是第三步

美丽人生(wxid_uwle23r3v73821) 2020-10-23 22:30:32

@风?关掉饥饿感，是不是就不需要吃饭了。

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:30:44

如果你现在很想要金钱，这个感受很强烈，那你就可以释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:31:08

嗯

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:31:11

吃饭不是必须的

美丽人生(wxid_uwle23r3v73821) 2020-10-23 22:31:39

@风?身体营养怎么办

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:31:40

我记得在释放的第一个星期 ，每一次释放，会有巨大的能量涌出

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:31:55

到后来，不仅不需要睡觉，每天也只需要一顿饭

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:32:06

在第二个星期，已经不需要进食了

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-23 22:32:18

释放的只是情绪和感觉是吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:32:32

甚至需要每天去天桥上跑一圈来消耗掉这些不断涌出的能量

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 22:32:40

风儿老师 你自由以后 会见到莱斯特吗

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 22:32:57

风老师，这次闭关多久了呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:32:59

为什么要问我自由之后的事，我不知道

金旺(wxid_f6j0n72xqi9a32) 2020-10-23 22:33:09

@美丽人生? 我昨晚睡觉前感觉肚子饿了，我问了三个问句，马上打嗝，肚子不饿了

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-23 22:33:21

[憨笑]等你自由了我再问

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:33:26

我是到最近几天才重新进了些食

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-23 22:33:41

释放被困的感觉，难受，郁闷等感觉

美丽人生(wxid_uwle23r3v73821) 2020-10-23 22:34:55

@金旺?是很神奇，只是担心营养不够

我 2020-10-23 22:35:12

对想要控制的具体感受是什么，比如我刚刚觉察到我想要释放，这个想要就是想要控制，不用再继续觉察了吗 @风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:35:33
你释放了吗？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:35:47
觉察到后，释放掉了吗？
金旺(wxid_f6j0n72xqi9a32) 2020-10-23 22:35:53
@美丽人生？ 营养是你的概念贴的标签
我 2020-10-23 22:35:59
没，一觉察到发现好像自动缩回去了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:36:08
那就是卡住了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:36:12
get stuck
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:36:19
释放停下来就是卡住了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:36:33
你想要释放，但释放停下来，这个就叫作卡住
我 2020-10-23 22:36:49
今天老是这样，成功释放很少
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:37:10
那说明"想要控制"这个程序浮现出来了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:37:18
正好是释放的时候
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-23 22:37:27
要不要像丰盛之书里那样专门去列表做抵抗释放啊？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:37:28
越卡住，越要释放
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 22:37:51
对想要控制的具体感受是什么，同问
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:37:51
因为这样能够让你解除卡住的程序
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:38:10
你先允许自己觉察到卡住的感受
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:38:20
然后觉察到你想要改变它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:38:34
轻松地允许自己觉察到你想要改变
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:38:45
然后它就消散了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:39:15
你再看看现在的感受，如果依然是卡住的，那你就继续允许自己觉察到它，然后觉察到想要改变它
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:39:32
接着，想要改变就会继续离开

我 2020-10-23 22:39:56

还是卡住的，我试试看看

金旺(wxid_f6j0n72xqi9a32) 2020-10-23 22:39:59

@美丽人生? 你担心营养不够，宇宙反应你所是，在你那里就会呈现营养问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:40:18

因为压抑了很多，所以需要持续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:41:00

但是如果你持续释放想要改变，释放干净，这个卡住的程序就会彻底消失，不会再出现

我 2020-10-23 22:41:34

真期待这个时刻到来。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:41:36

以后的释放在大部分情况下就会变得很顺畅，不会再卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:41:44

是不是听起来很棒？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 22:42:01

[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:42:04

卡住可能还会出现一两次，因为有些卡住的程序压抑得很深

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-23 22:42:05

@风?你说的想要改变。是指想要改变释放的想法，（造成卡的想法）吗

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 22:42:11

操作起来不易

我 2020-10-23 22:42:13

一想要说很棒的时候，竟然又卡住了

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-23 22:42:19

@玛丽海?我昨天问这个问题的时候过去的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:42:20

但是它不会再是一种常态了

Susan(lilijun344528) 2020-10-23 22:42:30

释放顺畅 是不是会进入美妙的境界？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:42:42

不是想法，是"想要"的倾向

查看全文

我 2020-10-23 22:43:22

那想要控制也是想要的倾向，觉察到这种倾向去释放它就是释放想要控制？

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-23 22:43:24

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:43:48

是的

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:44:02

wants，只是一种 tendency

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:44:11
为什么它很容易被觉察到
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:44:19
因为它只是一种倾向
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:44:51
这就是为什么我最近引导时尽量用"想要"这个词
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:45:00
而不用"欲望"
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:45:18
欲望被我们的头脑赋予了太多概念性的东西
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:45:25
有些是道德层面的东西
？？ 琴琴琴？？(wxid_70nuh7ac07c522) 2020-10-23 22:45:32
@风? 请问那个关于 kiss 的 word 文档，能再分享一下吗？我没来得及保存，结果找不到了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:45:34
它听起来像是你需要分析的东西
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:45:53
但释放法的"想要"说的只是一种倾向
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 22:45:59
@?? 琴琴琴???我有
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 22:46:06
找
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-23 22:46:07
keep it simple--lester（翻译）.docx
查看全文
我 2020-10-23 22:46:09
我发现还是得多实践，我就临时一边实践一边问一下都收货很大，不去实践，也问不出问题来[憨笑]
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 22:46:20
@??苏菲?真快
？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-23 22:46:29
??
我 2020-10-23 22:47:01
这个太重要了之前我一直困惑想要控制到底是什么
查看全文
？？ 琴琴琴？？(wxid_70nuh7ac07c522) 2020-10-23 22:47:04
@??苏菲?谢谢你
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 22:47:36
我怎么觉得生活就是想要认同，想要控制，太多了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:47:39
就是你现在想要做什么的倾向
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:47:48

世界就是想要控制和认同

查看全文

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 22:47:54

惯性

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 22:47:57

[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:47:59

想要控制和认同=世界

我 2020-10-23 22:48:03

有股自发的力量推动的这个倾向是吧[憨笑]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 22:48:04

我也觉得是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:48:23

嗯，感受的原因，推动感受的倾向

查看全文

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 22:48:24

自由的意识大于惯性

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:48:30

这就是"想要"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:48:37

莱斯特也觉得是

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:48:39

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 22:48:42

你每一个念头都与想要认同想要控制有关

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 22:48:51

六步骤 1 先问感受，这个感受，后面都连着欲望吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:49:16

莱斯特：对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。 让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-23 22:49:28

自由意识怎么理解

查看全文

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 22:49:39

如果没有感受，直接可以释放欲望吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:50:21

没有感受是你的感受模糊不清

？？苏菲(hudandan_6442) 2020-10-23 22:50:29

不客气

查看全文

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 22:50:58

感受必然连着欲望

我 2020-10-23 22:51:10

我发现之前我总是在想要控制这个词汇里面找感觉，现在才发现这一点。其实要去觉察自己的想要的倾向

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-23 22:51:17

我喜欢说，我要自由，不要世界了[偷笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:51:19

不是连着，只要有一个感受，就会有一个倾向

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:51:31

因为没有"想要"就不会有感受

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 22:52:14

明白了

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-23 22:52:26

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:53:00

这些基础概念，可能以前没有人讲清楚过，所以我也走过弯路

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:53:12

想要=倾向也是莱斯特在某个音频中说的

我 2020-10-23 22:53:25

[憨笑]录音为王

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:53:26

基本倾向=想要控制和认同

我 2020-10-23 22:54:04

这个概念说清楚后发现释放好多了，刚刚释放掉一个对想要控制感受没了的倾向[憨笑]

我 2020-10-23 22:54:25

直接就觉察到了，而不用到处找来找去

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-23 22:54:28

释放到感觉平安为标准吗

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 22:55:20

@风?受教

我 2020-10-23 22:55:37

然后那个感受又开始涌现

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 22:55:41

我还以为自己是释放到没有感受了

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-23 22:56:01

对于很多不想改变的事情是应该释放控制自己待在原地？还是释放认同懒惰？@风?

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 22:56:03

我理解六步骤第一条是一个提醒，只要没有自由就不要停止释放

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 22:56:07

原来是没有感受是你的感受模糊不清

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:56:07

不是释放到没有感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:56:17

因为如果你真的没有感受，你的体验会非常美妙

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:56:31

它是一种时时刻刻合一的感觉，纯粹的爱会涌现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:56:48

因为你的无限存在就是这样美妙

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:57:13

如果没有这种美妙的感觉，说明你压抑的感受还很多

我 2020-10-23 22:57:22

[强]对

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-23 22:57:27

那就是要随时觉察了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:57:27

你只是压抑了它们，逃离了去感觉，而不是释放了它们

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 22:57:28

有那么几秒但是很容易被俗世，世界又拽回来，哪怕是一阵狗叫也能拉回来

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 22:58:17

当我的感受模糊不清时我该怎么办

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:58:21

释放那些让你停滞的感受

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 22:58:24

现在的感受

原始释放法学习群 2020-10-23 23:00:08

"感恩一切" 撤回了一条消息

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-23 23:00:15

有点明白了，感谢@风

原始释放法学习群 2020-10-23 23:00:16

"感恩一切" 撤回了一条消息

我 2020-10-23 23:01:41

我发现我之前觉察到了一些想要控制的倾向，但是还是继续在想要控制的词汇里面去寻找想要直接控制的感觉。其实那时已经可以直接去释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:02:04

很多人即使听了录音也会忽略

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 23:02:16

@hai?什么问题?_??发生了什么？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:02:30

我是听过很多遍，几乎能背诵所有莱斯特的教导，在实践的时候突然想起来这些，一一对应上了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:02:43

在应用六步骤之后，道路在我面前展开，已经十分清晰了

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 23:02:55

我曾经早上发现莫名的情绪，因为分不清认同和控制，就用释放情绪的流程释放，也释放掉了这股感受，现在看来，应该先释放想要改变，感受清晰了再继续释放，对吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:02:59

所以关于释放法的问题，我确信自己现在应该没有不能说清楚的

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-23 23:03:28

找到了倾向，观察它，问它可以离开吗？就是释放了吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:04:04

你觉察到它，就会自然有一个放它离开的倾向

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:04:11

甚至还来不及问

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-23 23:04:12

风老师，六步骤里只有“想要控制和认同”，没有提到想要生存的欲望，这第三个 want 呀

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:04:14

它就离开了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:04:35

这个会自动浮现，因此不需要放在步骤里刻意操作

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:04:44

莱斯特在 the way 里面有讲到这些

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-23 23:04:45

[表情]

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 23:04:58

其实我一周前（大概 15 号），第一次看完 The way 1~6 时，就重点释放了“想要”二字，我真的“知道”了“想要即匮乏、受限”。可惜的是身在老家，事情多，这个释放也就是一个临睡前＋醒来后。但这个释放对我来说很重要，让我后来的释放都挺顺畅的，有机会还要继续释放“想要”。

我 2020-10-23 23:05:17

我发现我觉察到了倾向之所以没有离开，是因为我还在继续试图寻找想要控制的直接感受，这是在想要控制，那个倾向反而被我忽略

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-23 23:05:19

@风?你这两周释放的量有没有超过你这两年的啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:05:36

不是量的问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:05:46

是惯性的问题

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:06:00

释放就像飞机助跑，如果你跑跑停停，就永远飞不起来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:06:24

只有你一路往前冲，才能加速到飞起来的程度

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-23 23:06:44

明白，煮水，停停煮煮煮不开

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-23 23:07:14

群主你觉得的很细微啊

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 23:07:21

@风？只是觉察到想要这个倾向直接释放。不觉察来自想要认同还是来自想要控制，这样操作可行吗？不行的话，为什么？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:07:45

你觉察得清晰，才能释放

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 23:08:01

哦！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:08:23

当它浮现到表面来，你就会直接觉察到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:08:34

然后就会有自然的倾向放它离开

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-23 23:09:30

群主觉察的很细微

我 2020-10-23 23:09:47

@芳菲 我觉察的细微是因为我在不断探索啊一直释放不畅，今晚解决了大问题[憨笑]

原始释放法学习群 2020-10-23 23:10:18

"清溪" 撤回了一条消息

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-23 23:10:32

觉察清晰，允许它浮现，就是莱斯特说的把它拖出来吧

我 2020-10-23 23:10:44

一直在想着问题出在哪，觉察的很仔细，但是还是没搞懂，问一问就进步很大

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 23:11:15

只要没觉察到清晰的欲望，就是被想要控制程序卡住了，可以这样理解吗？@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:11:48

嗯

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-23 23:11:49

@风?释放的关键还是觉察的能力，对吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:11:57

不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:12:00

是流程

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-23 23:12:37

流程就是让你去觉察呀

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:13:06

不管你觉察能力多好，只要你在流程中该让你释放想要控制的时候去觉察别的，你就会卡住

我 2020-10-23 23:13:25

对

我 2020-10-23 23:13:45

我就是这样卡的，觉察到了倾向还在试图觉察别的，倾向不会被释放的

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-23 23:13:48

@风?别人欠自己钱，自己欠别人钱，恐惧钱，没有钱，怕花钱都怎么释放啊

明·空(wxid_pkpix165o0mv21) 2020-10-23 23:14:00

平时是感受和情绪来了再释放，还是时刻觉察时刻主动去问当下的感受主动走流程呢？@风

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 23:14:11

只要没觉察到清晰的欲望，就是被想要控制程序卡住了，可以这样理解吗？@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:15:28

主动用流程

查看全文

我 2020-10-23 23:15:34

如果觉察法有用，为什么那么多学习观照的人怎么一个都释放不了呢

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 23:15:58

就是得准[捂脸]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:16:04

不要做六步骤以外的事

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-23 23:16:12

觉察到想要控制的时候，要做出放下控制的决定才能释放吗？还是它自己就会离开？@风

我 2020-10-23 23:16:14

这样如果还舍不得放下觉察法的话，那就太固执了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:16:15

释放关于这件事的感受

查看全文

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 23:16:28

释放和旁观有何不同？@我是无限

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:16:33

它会有一个自然离开的倾向，经常会自己离开

查看全文

我 2020-10-23 23:16:43

@大道至簡 你问问风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:16:55

不过如果你因此觉得只要觉察就好了，你就会卡住

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-23 23:16:56

要一件一件的去释放，一个一个人的去释放，是吗

查看全文

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-23 23:17:06

@风?释放的目标是控制倾向对吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:17:15

不是一件一件事释放，是一个个感受释放

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:17:38

要有意识觉察到你的感受，以及它激起的想要控制和认同

查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-23 23:18:09

那就是说，释放的要点就是要能够觉察到那个“想要”？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:18:16

等你做完一遍流程，释放掉一个情绪或者欲望

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-23 23:18:27

[呲牙]群主现在学会了直接释放卡住，不在卡住上绕了

查看全文

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-23 23:18:29

风老师，我释放一会儿就想去干别的，是为什么？该怎么调整？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:18:34

你需要再做一遍流程

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:18:45

释放的要点是流程

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:18:58

我无法说是觉察

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:19:10

因为觉察是一个很容易被混淆的东西

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 23:19:12

@风?释放和旁观有何不同？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:19:35

当你旁观的时候，你想要控制还是想要认同？

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-23 23:19:57

看来必须加速度了??

我 2020-10-23 23:19:59

觉察只是觉察，释放是带着释放的目的去觉察到需要释放的倾向，然后用流程去释放。

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-23 23:20:24

或许用“感受”更恰当？

查看全文

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 23:20:27

就是不参与，只是旁观@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:20:27

很多人说：我只是观照

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:20:40

它的意思是把自己放在一个观照者的角度

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:20:52

但这是一种佯装

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-23 23:20:55

感受感受——感受情绪——感受“想要”

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:20:57

因为你还压抑着感受

我 2020-10-23 23:21:06

是的，那些人基本被我踢完了[憨笑]

查看全文

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 23:21:08

有感受就静静体会

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:21:12

那些驱动力还在深处运作着你

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:21:19

想要控制和认同还在驱动你

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 23:21:54

请教二者本质区别是啥？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:22:07

一个是压抑，一个是释放

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 23:22:29

观是观的念头吧，释放的是三大欲望，根源。

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-23 23:22:39

觉察“想要”和感受“想要”，的确有些不同

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 23:22:40

一个表一个里

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 23:22:55

别 t 我哈哈

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:22:55

不是这样

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:23:01

我要说的不是这种语义的差别

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:23:10

而是流程的必要性

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 23:23:33

旁观我理解是自然无为，有压抑还是有为

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:23:34

如果你不通过这个方法来觉察到想要的倾向，并且让它离开，你就会卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:23:53

你这样做不到无为

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:24:00

莱斯特说，无为有两种

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:24:09

一种是最低的状态，万念俱灰

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 23:24:14

你只要释放成功过很多你提的问题就解答了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:24:16

这是被压得动弹不得

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:24:29

另一种是最高的状态，平静

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:24:47

即万事万物都很完美，都是无限，没有什么需要改变的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:25:13

你觉得如果你现在想要刻意去做到无为或者顺其自然，你会是哪种？

原始释放法学习群 2020-10-23 23:25:13

"倚天"撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:25:16

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 23:25:29

释放发怎么让人心甘情愿无为不压抑释放的？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:25:36

莱斯特有一句更好的概论

查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-23 23:26:00

“通过这个方法来觉察到想要的倾向，并且让它离开”

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:26:15

"方法很简单，方法也很容易。让感受浮现出来，[觉察出]它们是想要认可或控制，然后让他们出去。贯彻这个方法的六个步骤，会花几个月的时间来清空你所有的垃圾。" ——莱斯特

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-23 23:26:33

有点明白了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:27:18

释放法的重点当然还是持续释放

原(wxid_0jgqvqdg02zg12) 2020-10-23 23:27:24

我也是这样 这种感受是想控制吗 @风?

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:27:24

而不是持续观照

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 23:27:29

@倚天?明白了要实践啊，到时候你肯定会有很多感悟，期待分享

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 23:27:36

所有方法貌似差不多，更多是愿力问题？

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-23 23:28:04

觉察感受+找到倾向，一起释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:28:08

察觉到你现在的感受

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:28:19

然后觉察出它是想要控制或者认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:28:21

然后释放

我 2020-10-23 23:29:26

我发现倾向这个字描述想要非常贴切，非常容易觉察到

我 2020-10-23 23:30:07

不再被想要控制这几个字干扰了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 23:30:15

潜意识倾向啊

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 23:30:26

哈哈哈

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 23:30:35

群主十年怕井绳啊

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 23:30:41

觉察到想要控制或者认同，只是觉察想要的倾向，无需觉察到想要认同什么内容？想要控制什么内容？不管认同或控制的内容是任何？对吗？@风

阿欧库(a26828664) 2020-10-23 23:30:57

这段话说的简单太清晰明了了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:31:23

是的

查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-23 23:31:25

“通过这个方法来觉察到想要的倾向，并且让它离开”——原来流程的设计最终都是为了让我们觉察或者说感受到这个“想要”啊@玛丽海

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:31:38

你们是不是认为一定有内容？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:31:41

不是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:31:48

这个世界不是这样创造出来的

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-23 23:32:03

觉察（感受）到“想要”，它自己就会离开

阿欧库(a26828664) 2020-10-23 23:32:04

今天一晚上都在默默的看着风和大家的聊天，清晰了很多，感恩风和群主　　真心感谢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:32:13

你是先创造了一个心智，是先有对死亡的恐惧的倾向

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:32:19

然后才有想要控制和认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:32:29

然后再有 agflap 的情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:32:32

然后才有思想

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 23:32:33

@倚天?流程不是为了觉察想要，而是为了释放

我 2020-10-23 23:32:34

@倚天 你别更改字。原文明明是说并且让它离开

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 23:32:42

是的，一直在找想要认同什么？想要控制什么？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:32:43

然后思想投射出物质世界

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:32:53

物质世界再联系成事件内容

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:33:04

所以，事件内容是结果

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:33:17

并不是事件导致想要的倾向

原始释放法学习群 2020-10-23 23:33:19

"倚天"撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:33:26

而是想要导致事件

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:33:32

想要驱动每一个念头创造世界

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-23 23:33:41

！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:33:53

因此如果你察觉到想要，这是起因，你并不需要对应事件

我 2020-10-23 23:34:04

别想着觉察到倾向自己就会离开，想多了

我 2020-10-23 23:34:16

不去贯彻六步骤，卡不死你

我 2020-10-23 23:34:44

想要自由大于这个世界做不到，也别想这种好事

我 2020-10-23 23:35:01

继续试图往觉察法上靠，立即踢

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 23:35:49

@风？原来如此，以前完全搞错方向了，释放想要，其实是从因上放手，对吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:36:07

想要是最根本的原因

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:36:35

我修过很多种类型的禅修 ，修过不同的重视觉察的方法，它们真的和释放法不一样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:36:49

如果用那些经验来操作释放流程，只会造成阻碍

我 2020-10-23 23:37:23

其实很简单。六步骤摆着，跟觉察法完全不同的。看起来一样，但是实质背后的东西不一样

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 23:37:41

哇，原来是这样，终于通了

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 23:38:15

意念显化现实

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-23 23:38:23

@风?决定自由就是在心里和自己说我决定自由吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:38:25

说句题外话

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-23 23:38:32

这是一个集体幻象界

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:38:35

我看到的三个身体

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-23 23:38:52

我也练过觉察法，冥想之类的，当时平静了，以为有用，现在才知道是压抑

我 2020-10-23 23:39:06

我释放了这个想要控制的倾向[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:39:09

在起因体的阶段，没有物质，它在只有"想要"的时候发生

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 23:39:10

如果确认认同内容是什么，控制内容是什么，就又掉入世界里，进入死循环了，是吗

查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-23 23:39:32

释放“想要”的方法就是自问:“你能放它走吗？”

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:39:36

没有物质的原因是因为思想还没发生

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:39:56

在思想发生的时候，你的星光体就成型了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:40:11

它立即随着思想被创造出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:40:50

而在起因界，只要有一个"想要"，立即被填补

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:41:02

不断地想要和满足，想要和满足

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:41:10

因此根本无法发展出思想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:41:19

也就形成不了物质

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:41:41

物质只是思想的凝结，frozen energy（冻结的能量）

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 23:42:17

这句没看懂，可以详细解读一下吗？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:42:24

所以，释放"想要"，真的是在起因界做功

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:42:37

它会直接强有力地改变一切结果

么么(meme0203) 2020-10-23 23:43:00

自由了是不是回到起因界

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 23:43:03

嗯，嗯，说得太好，太透彻了！

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:43:06

起因界，佛教称之为无色界，没有物质色身，只有因果关系

查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 23:43:07

释放想要 就是在填补想要 思想就会平息是吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:43:32

而在起因界，是产生一个匮乏感，立即就被填补了

大道至簡(wxid_eii3irhbm6pa22) 2020-10-23 23:43:36

@我是无限?就是不太明白不同点在哪里才请教呀

我 2020-10-23 23:43:41

@倚天?不是这么简单，要去系统的用流程试一试。去看看释放法的教程。按照整个流程去操作。

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-23 23:43:41

[抱拳][抱拳][抱拳]

我 2020-10-23 23:43:55

@大道至簡?之前不是说你

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-23 23:43:55

那如果想持续释放是从最想要的东西开始逐一释放吗，按照六步骤？还是从当时的感觉开始呢？初期？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:43:55

星光界，则是产生一个匮乏感，发展出一些思想，然后再创造事物填补

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-23 23:44:19

这段太有指导意义了

木木(mujiang404194) 2020-10-23 23:44:23

你看到三个体，会不会前提是你潜意识里认为有三个体？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:44:38

在物质世界，由于思想凝结了，因此创造延迟，导致创造无法是立即的，所以产生了错综复杂的联系

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:45:09

这就导致"想要"迟迟不能被满足

原始释放法学习群 2020-10-23 23:45:25

"清溪" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:45:58

释放想要，会直接终止匮乏

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 23:46:12

这里的填补，是不是是指，要么被思想填补，要么在物质显化满足填补，是这样吗？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:46:27

不是，是把对三个身体的认同都释放掉

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:46:30

心智彻底安静

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:46:35

剩下的就是无限存在

么么(meme0203) 2020-10-23 23:47:02

对的，记起来了，前天那天说过

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:47:04

因果就是不断的作用和反应

查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 23:47:34

@风?收到 感觉这是一个释放的捷径 我会深入释放的

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:47:42

因为你有一个基本的匮乏感，一个想要的倾向，所以它会发展一些东西

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:47:56

而且这种发展是逐步复杂化的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:48:02

起因界的因果关系非常简单

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:48:25

一个基本的倾向，立即就被填补，就像一个连环

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-23 23:48:47

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:49:00

星光界的因果关系稍稍复杂一些，它需要发展成思想，而思想是一片片的 image（图像）

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-23 23:49:21

想要释放了，心智就瓦解了吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:49:21

因此会形成很精微的物质

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 23:49:28

一旦匮乏被终止了 丰盛就不费力的运作了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:49:29

莱斯特说是物理学上的光子

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:49:33

是的

查看全文

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-23 23:49:48

这个世界就是显化太慢，才看不清真实的因果关系，头脑就胡编乱造，出了这么个世界

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:49:54

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:50:07
物质世界的错综复杂，就是因为作用和反应的延迟
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:50:16
你看不到直接原因
我 2020-10-23 23:50:32
但是在物质世界觉醒更快吧
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:50:39
因此早期莱斯特还教过一个方法，如果读过终极自由之路的朋友应该知道
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:51:06
那就是发现"创造这个事件对应的念头"
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:51:13
是的
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:51:30
因为这个世界的迟钝粗重，所以有更强烈的动力去自由
我 2020-10-23 23:51:52
[憨笑]那还挺好的
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-23 23:51:55
我觉得释放法就是提升我们的频率，进入高频瞬间显化的维度
么么(meme0203) 2020-10-23 23:51:56
怎么理解这一句
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:51:56
这个动力，是你的欲望和倾向，但是关键问题是你导向哪个方向
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:52:07
是导向自由还是世界（限制）？
我 2020-10-23 23:52:16
第一步
香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-23 23:52:51
风释放的太透彻了 我们跟着学也倍感轻松 太幸福了[调皮]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:52:56
因为每一件事都是你自己创造的，所以每一件事的发生，一定是你之前想过一个念头
查看全文
真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-23 23:52:59
对应念头是什么
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:53:21
莱斯特早期让人去潜意识中找到这个念头，让它浮现，把它丢掉
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 23:53:25
那痛苦真的是推动觉醒最大的动力
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:53:27
但后来发现这行不通

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:53:34

这个方法太慢了

原始释放法学习群 2020-10-23 23:53:43

"么么"撤回了一条消息

么么(meme0203) 2020-10-23 23:54:15

哦。发现这个创造事件的念头，然后丢弃

么么(meme0203) 2020-10-23 23:54:30

这要很用力才行

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-23 23:54:39

莱斯特说过物质维度是可以直接回家的，其他维度太幸福，动力不足

查看全文

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-23 23:54:40

导向自由就是导向没有“想要”，导向世界就是导向想要控制和认同

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-23 23:55:14

这就是释放对应念头，消业力的最好方法

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 23:55:32

哦，以前对这个还有过怀疑[呲牙]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:55:36

释放业力最好的方法就是释放法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:55:45

释放控制和认同，释放对死亡的恐惧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:55:50

直接释放掉驱动力

么么(meme0203) 2020-10-23 23:55:51

[鼓掌][鼓掌]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:55:58

这样就释放了成千上万个念头

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:56:08

一次只纠出一个念头太慢了

么么(meme0203) 2020-10-23 23:56:19

直接回家了，坐直升机[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:57:02

这次闭关释放，我看到了完整的路线

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:57:11

以前只是理论上了解一些

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:57:21

现在对这些较为清晰和笃定

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-23 23:57:39

直接释放驱动力在根上释放，释放念头是一片片树叶上释放。

查看全文

么么(meme0203) 2020-10-23 23:57:53
老师，刚才群友问的一个问题，我也想问
原始释放法学习群 2020-10-23 23:57:56
"么么"撤回了一条消息
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-23 23:58:08
能详细说一下“完整的路线”吗？@风
么么(meme0203) 2020-10-23 23:58:11
你看到三个体，会不会是你潜意识里认为有三个体？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:58:17
六步骤
查看全文
真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-23 23:58:19
释放想要，就是直接消了成千上万个念头的源头对吗
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:58:27
我今天一整天都在说六步骤
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:58:28

么么(meme0203) 2020-10-23 23:58:35
因为你接触过很多灵修的法门
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:58:37
六步骤不是一个可以随意更改的东西
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:59:01
它是如同佛教的"七觉支"那样的东西
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:59:10
是完整的路径
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:59:38
这一部分，我知道不是这样
查看全文
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-23 23:59:44
但是这些内容不重要
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:00:02
如果有人不认同，就请忽略这些，专注在六步骤上吧
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:00:04

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-24 00:00:13
我不知道还有没有人真明白“七觉支”
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:00:16
六步骤才是释放法唯一需要在意的
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:00:37
这些内容很重要，请您多分享@风
么么(meme0203) 2020-10-24 00:01:19
风儿老师在“知道”的层级[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:02:16

我还无法完全不用心智

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:02:20

很受益[强]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:02:37

但是我现在确实不动用任何信念和猜测来说话了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:02:49

我只说我"知道"的

么么(meme0203) 2020-10-24 00:03:10

实相

我 2020-10-24 00:03:11

为啥我接触到的佛法都是楞严经法华经，没有这些“七觉支”啥的[憨笑]

我 2020-10-24 00:03:17

听都没听过啊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:03:17

只说直接笃定地知道的事物，而不是透过某种理论来了解的

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 00:03:47

这是一种来自内在的确知

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:04:25

想想这一个月，看着风的成长，像做梦

我 2020-10-24 00:04:42

我只是之前在网上看到网上说楞严经和法华经能成佛，就突然非常冲动的想要知道成佛到底是成个啥，其他经文也没有去关注了

么么(meme0203) 2020-10-24 00:05:10

我也觉得，感觉老师变化好大，进步好快

查看全文

我 2020-10-24 00:05:24

同感，包括我自己的释放的天翻地覆的改变也像是在做梦

查看全文

我 2020-10-24 00:05:43

之前完全想不到的

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 00:05:49

我们可以见证风的彻底自由，既然能被我们看见，就说明我们也离自由不远了，加油[奋斗][奋斗]

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 00:06:28

是的，升起极大的信心。

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 00:06:42

我们可以见证风的彻底自由，既然能被我们看见，就说明我们也离自由不远了，加油[奋斗][奋斗] [玫瑰][玫瑰][玫瑰]

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:06:54

莱斯特说他自己就是个诱饵，风也一样，引诱我们释放

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:07:05

我上钩了

我 2020-10-24 00:07:57

[强]

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 00:09:15

天啊 只有决定自由的人才能专注地聊这么久 不知道有没有 3000 条 后面的人爬楼梯是啥感觉？ 很庆幸 自己一直沉浸在这里 吸收的特别好

原始释放法学习群 2020-10-24 00:09:15

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 00:09:19

以后我一旦没信心，怀疑释放释放能走到终点，想起风就有动力了，毕竟他自由了还很年轻，我们是同时代的人啊，近距离接触这种存在会对我们有巨大的帮助，真是幸运

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 00:09:52

上钩的一大群[呲牙]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:10:38

风与倚天的聊天记录

倚天:能给我讲讲“七觉支”吗？我就是因为不明白七觉支才放弃佛法的！ 风:「大德！所谓明、明者。大德！云何为明耶？云何为随明耶？比丘！苦之智，苦集之智，苦灭之智，顺苦灭道之智，此名之明；如是者为随明。」 风:如实知四圣谛谓之明，如是者(做到这样的人)就称之为随明 风:念觉分成就，就是「得明」、「断无明」 风:明，又叫明见，又叫圣智因此，念觉分就是四圣谛第一转的苦、集、灭三谛... 查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 00:10:44

就像和莱斯特同时代的有幸接触他的人，那里面应该有走完全程的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:10:45

七觉支

初夏(shirleyxwl) 2020-10-24 00:10:52

是的

初夏(shirleyxwl) 2020-10-24 00:10:56

刚爬完楼

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:10:57

这个不是释放法，随便看看吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:10:59

初夏(shirleyxwl) 2020-10-24 00:11:11

我也上勾了

初夏(shirleyxwl) 2020-10-24 00:11:18

??太有动力了

初夏(shirleyxwl) 2020-10-24 00:12:02

风，请问你大概集中释放了几周呢？

原始释放法学习群 2020-10-24 00:12:09

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 00:12:14

@风?感觉你有过目不忘的本领，是吗？

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 00:12:24

有个疑惑，莱斯特创造的原始方法那么好，近距离跟着释放，也后来走那么偏了。还偏得这么严重和长久。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:12:48

嗯，我可以过目不忘

初夏(shirleyxwl) 2020-10-24 00:13:01

你过世的女朋友，还能再遇见吗

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 00:13:04

太赞了

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 00:13:06

原始释放法学习群 2020-10-24 00:13:07

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

我 2020-10-24 00:13:14

是什么时候有这个能力的，是释放之后吗@风

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 00:13:21

null

查看全文

初夏(shirleyxwl) 2020-10-24 00:13:31

请问你大概集中释放了几周呢？@风?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:13:40

不是的

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 00:13:43

应该是天生的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:13:44

我很早就能过目不忘

我 2020-10-24 00:13:50

我正好相反，我的记忆力奇差无比

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-24 00:13:53

那如果想持续释放是从最想要的东西开始逐一释放吗，按照六步骤？还是从当时的感觉开始呢？初期？

初夏(shirleyxwl) 2020-10-24 00:14:02

。。。。我也是，记忆力奇差无比

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:14:03

应该是禅修的结果，我跟着帕奥禅法修到了二禅

我 2020-10-24 00:14:05

我连周围的相亲都记不住

[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-24 00:14:07

是不是这个问题有点简单

木木(mujiang404194) 2020-10-24 00:14:15

那些跟着莱斯特身边也没解脱，因为方法不重要，意图才重要。

我 2020-10-24 00:14:42
过目不忘是我非常想要的[憨笑]
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 00:14:46
@不费吹灰之力的自由之心?释放当下感受，后面会有一大串
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:14:57
专注力培育出来就能过目不忘
初夏(shirleyxwl) 2020-10-24 00:14:59
释放你的想要[奸笑]@我是无限?
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:15:03
这不是什么大的本领
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 00:15:11
放心，你不会错过最想要的
[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-24 00:15:21
想了解风一步步怎么释放过来的[捂脸]
我 2020-10-24 00:15:26
我读书的时候，每天老师讲啥放课就忘记，我学习非常吃力
[爱心]幸福猫咪[爱心](xiaoli324665) 2020-10-24 00:15:34
没有人担心[捂脸]
我 2020-10-24 00:15:42
对这个记忆内心太渴望了
初夏(shirleyxwl) 2020-10-24 00:15:58
释放你的渴望[奸笑]
我 2020-10-24 00:16:18
包括现在开车，在市区还是得靠导航
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:16:21
群主，你的天赋可能不在读书上
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:16:24
就跟我一样
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:16:27
[呲牙][呲牙]
初夏(shirleyxwl) 2020-10-24 00:16:32
有没有人整理风的所有发言啊
我 2020-10-24 00:16:35
即使去了几百遍还是一样
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:16:45
快召唤天赋解读师帮你测测
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:16:50
[坏笑]
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:17:02
风给我们分享分享你现在的状态吧，再引诱我们一下下
我 2020-10-24 00:17:09
天赋解读师去释放去了[憨笑]
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 00:17:16

@风?这个是什么方法？

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 00:17:19

@风？还想问一下，终极实相是没有因果吧。因果还是在二元没有超越对吗？之前困惑这个点。

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:17:22

[偷笑]等她回来先

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:17:30

是的

我 2020-10-24 00:17:37

@风 你是什么时候开始学禅的，读书的时候？你怎么这么早就对这些感兴趣

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 00:18:12

@风?是回答因果，说是的吗？[捂脸]

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:18:13

风前世一定修的特别好，或者就是大德转世

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 00:18:21

早修行真的很有福

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 00:18:29

我没有过目不忘的本领 但是在需要的时候 会想起一些原本不记得的东西 哈哈 还够用[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:18:31

一个南传禅法

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 00:18:32

越早越有福

我 2020-10-24 00:19:10

有群友说风是弘一法师转世

我 2020-10-24 00:19:23

反正我是不信的[偷笑]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 00:19:43

要师父带领吗？还是可以自己修？

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 00:20:01

风是宝藏，是神，啥都信了[呲牙]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:20:06

可以自己修，但我不建议修，因为释放法更好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:20:08

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 00:20:19

一直都听到禅修的消息，但是从来没有了解过

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 00:20:35

莱斯特是哪年去世的？风是 95 年的……不过这些都是题外话哈……

我 2020-10-24 00:20:38

@风 发一张你的照片看看，我看看像不像[憨笑]

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 00:20:54

@风？还想问一下，终极实相是没有因果吧。因果还是在二元没有超越对吗？之前困惑这个点。 这个是这么理解吗？

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:21:00

莱斯特不用转世了

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 00:21:35

对的，他好像说过不会回来地球了

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:21:51

哈哈哈哈

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:21:56

你们在想什么呢

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-24 00:22:07

他说过他离开地球是为了人们更好的去释放

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 00:22:10

莱斯特是无限 他想怎样都行

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-24 00:22:18

让人们不要去依赖他

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:22:23

但莱斯特一直在我们周围帮助我们

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:22:27

爆照爆照[坏笑]快快快

查看全文

我 2020-10-24 00:22:31

赶紧释放，如果群内有第二个释放能这么快速，说明释放法是真的有用。因为风毕竟有些基础，自学都能成才

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 00:22:33

嗯，那算了，释放法就够了，走完全程

查看全文

我 2020-10-24 00:22:39

[憨笑]

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:22:47

派来了一个风，吹来一阵风

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:22:48

那就是我啦[得意]

宇宙的宠儿(wxid_nkloz0w4nxpg21) 2020-10-24 00:23:28

哈哈，我也可以解读天赋[奸笑]

查看全文

我 2020-10-24 00:23:30

[表情]

我 2020-10-24 00:23:36

群主表示不服

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 00:24:07

解读出天赋又能如何？

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-24 00:24:12

是不是集体释放释放的动力更大些

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:24:30

是的集体释放的效果是成倍的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:24:32

是的

查看全文

我 2020-10-24 00:25:31

我就说你怎么对释放法这么熟悉，原来是能够过目不忘。[憨笑]

宇宙的宠儿(wxid_nkloz0w4nxpg21) 2020-10-24 00:25:36

更好的了解自己的天赋，然后在实际生活中落地发挥

我 2020-10-24 00:25:41

这个疑惑一直困扰我。

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 00:26:00

[偷笑]

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 00:26:32

谢谢！开心！[玫瑰]

查看全文

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-24 00:26:44

把释放法好好练去！[呲牙]

我 2020-10-24 00:26:49

我对这些东西就很敏感，缺啥就关注啥。对比我自己，啥都忘记了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:26:58

[哇][哇][哇]

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 00:27:00

能快点自由吗？能加速解脱吗？能更有智慧吗？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:27:02

来试试吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:27:05

集体释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:27:09

看起来很好玩啊

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:27:15

爽歪歪

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 00:27:20

应该是的，莱斯特好像说过，记不清是哪本书了

查看全文

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-24 00:27:37

莱斯特不是说过 跟释放的人生活在一起??

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:27:39

怎么样集体释放啊

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:27:47

方法是？

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 00:27:49

终极自由之路？

在了 是了(wxid_3im8a1hycrfd21) 2020-10-24 00:28:18

风老师，是不是因为我对情绪释放的还不够，只能上溯到 AGFLAP，而对一些情绪(如贪求 愧疚)找不到在想要认同，我需要先练习情绪感受的释放再进入认同和控制的释放吗？还是需要多补一补莱斯特讲课的内容呢？@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:28:56

练习吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:29:08

如果没有体验，可能看不懂莱斯特的话

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-24 00:29:19

过目不忘的人基本过去世都是修行人且修的不错的

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:29:21

@风?能帮我释放一次吗[呲牙][呲牙]

在了 是了(wxid_3im8a1hycrfd21) 2020-10-24 00:29:26

好的[抱拳]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 00:29:31

不想要这个世界，落地生活就算了吧，还是先释放，走完全程再说吧

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:29:38

现在我不能做引导

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:29:48

@风?你好吧谢谢

我 2020-10-24 00:30:31

@轻舞的风?要不我来带，然后风看看有没有错误？

我 2020-10-24 00:30:39

你现在有什么感受？

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:31:00

@我是无限?要

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:31:03

要

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:31:26

要闭上眼睛感受吗

我 2020-10-24 00:31:33

你现在有什么感受？不用

我 2020-10-24 00:31:43

直接回答就行

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:31:51

想要被认同

我 2020-10-24 00:32:13

它离开了吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:32:24

不知道

我 2020-10-24 00:32:38

想要知道吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:32:47

想

我 2020-10-24 00:33:18

觉察到了对知道的想要控制吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:33:36

没有

我 2020-10-24 00:33:45

就是这个想要的倾向

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:33:53

嗯

我 2020-10-24 00:34:04

觉察到了吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:34:13

有

我 2020-10-24 00:34:22

他离开了吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:34:33

嗯

我 2020-10-24 00:35:00

此刻还有什么感受

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:35:19

此刻模糊

我 2020-10-24 00:35:43

想要去控制吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:35:46

想要控制

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:35:48

对

我 2020-10-24 00:36:01

这种想要的倾向离开了吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:36:45

好像隐藏了

我 2020-10-24 00:37:27

觉察到自己的想要释放的倾向吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:37:27

你问这些就跑开了，躺上睡觉欲望就来纠缠

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:38:01

没有

我 2020-10-24 00:38:04

哦 那有没有觉察到想要改变这种状况的想要

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:38:27

也没有

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:39:03

想

我 2020-10-24 00:39:13

他离开了吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:39:24

没有

我 2020-10-24 00:39:47

想要控制吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:39:53

想

我 2020-10-24 00:40:11

你能让它走吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:40:13

欲望又来控制我的大脑了

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:40:21

不能

我 2020-10-24 00:40:29

放松

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:40:35

嗯嗯

我 2020-10-24 00:41:03

它离开了吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:41:15

离开了

我 2020-10-24 00:41:32

很好。此刻还有什么感受?

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:41:45

空白

我 2020-10-24 00:42:40

有想要控制吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:43:07

想

我 2020-10-24 00:43:28

能允许它离开吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:43:34

不能

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:44:29

有点顽固

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-24 00:44:45

愿意让它离开吗？

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:44:56

好像不愿意

我 2020-10-24 00:45:19

应该是去觉察一下对这个顽固有没有想要被认同还是想要控制

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-24 00:45:19

没关系

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:45:33

控制

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:45:38

我觉察到了

我 2020-10-24 00:45:43

允许它离开吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:45:54

不能

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:46:14

压根不能

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:47:03

等一下

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:47:12

嗯

我 2020-10-24 00:47:16

我也没词了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:47:19

你现在释放起来是不是很痛苦

我 2020-10-24 00:47:21

不知道怎么引导

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:47:25

或者很无聊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:47:28

很麻木

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:47:35

是的是的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:47:38

[捂脸]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:47:42

引导好难

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:47:46

好烧脑

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-24 00:47:51

好紧张的感觉

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:47:51

太顽固

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:47:57

这不对

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:48:02

额

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:48:07

哪里不对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:48:08

这违背了第六步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:48:22

每一次释放都要更快乐和轻松

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-24 00:48:23

莱斯特：此刻我不会给你们更多指引，我已经给了你们太多，你们感觉如何呢？目前为止，你们对我给你们的那些感觉如何？这是关键。第一个是你想要自由超过想要世界。第二个是通过释放从你的内在得到所有的快乐。下一个是做出自由的决定，然后去做。再下一个是直接释放对死亡的恐惧——对你们来说这是最困难的一个，因为你们觉得如果你们释放，你们就会死。接下来的一个是从现在起，仅仅通过释放得到所有你想要的。我认为这是我最喜欢的一个。从实践的角度来说，它会比其他的指引带给你们更多，你们知道为什么吗？你会在每一刻都释放。因为你的想要已经过载了，想要、想要。在这件事上你有多成功呢？从现在开始，仅仅通过释放得到所有你想要的？这对你们中的任何人起作用吗？任何你现在想要的事情，你就释放它，让它进入你的经验中。谁体验过仅仅通过释放得到所有你想要的事物？有人吗？ 所有事物！所有事物的意思就是所有事物。 你想说什么吗？

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:48:23

怎么说

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:48:29

如果做不到，就是卡住了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:48:59

感觉给自己释放好像都很顺，但是给别人引导好像都很难??

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:49:17

卡住了

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:49:49

不是卡住了麻木

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:49:58

是有点麻木

我 2020-10-24 00:50:30

对麻木想要改变吗

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 00:50:48

我感觉刚才的引导有点机械化了

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:51:08

想停留在里面[捂脸]

我 2020-10-24 00:51:39

觉察到这个想停留的倾向

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:51:39

你想要保持住，这也是想要控制@轻舞的风

我 2020-10-24 00:51:53

对

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:51:59

保持

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-24 00:52:00

麻木就是卡了，不愿意释放对抗了

我 2020-10-24 00:52:02

它离开了吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:52:09

没有

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:52:21

我来引导一次试试，谁想试一次

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:52:31

@hai?我

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:52:32

??太挑战了

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:52:41

@轻舞的风?好

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:52:46

好的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:52:48

难题留给师兄们

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:52:49

你现在的感觉是什么

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:53:12

不知道在想什么

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:53:24

感觉，不是想什么

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:53:52

空白的感觉?

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:53:59

对对

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:54:06

你想改变它吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:54:11

想

原始释放法学习群 2020-10-24 00:54:32

"hai" 撤回了一条消息

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:54:45

好

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:54:46

觉察这个想要改变的倾向

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:55:02

他离开了吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:55:17
离开了好像
轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:55:27
有点平静了
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:55:36
还有剩下的想要改变吗
我 2020-10-24 00:55:43
是离开了还是压抑了[捂脸]
轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:55:45
没有
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:55:55
你现在的感觉是什么
轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:56:09
大脑有点空白
轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:56:16
要么下次吧，
轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:56:19
谢谢你们
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:56:30
是想要控制还是认同
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:56:44
你释放过情绪吗？
我 2020-10-24 00:56:46
[憨笑]
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:56:49
卡住了，想控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:56:50
体验过释放吗？
轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:56:51
没有
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 00:56:54
逃跑了
轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:56:55
没有
我 2020-10-24 00:56:58
[捂脸][捂脸][捂脸]
轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:56:59
一次都没有
轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:57:08
新手上路
我 2020-10-24 00:57:12
好吧一开始就错了
原始释放法学习群 2020-10-24 00:57:12

"风" 撤回了一条消息

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:57:17

啊

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-24 00:57:20

[偷笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:57:21

那应该从释放情绪开始

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:57:30

情绪不是得找吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:57:56

得从释放情绪开始对吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:58:08

然后再尝试改变欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:58:25

先接触到情绪

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-24 00:58:29

@风?控制和认同都要释放吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 00:58:45

嗯

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:59:05

@风?情绪这个不是得等吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:59:14

第一次释放情绪或感觉

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:59:26

哦哦这样啊

我 2020-10-24 00:59:32

@轻舞的风?我来重新带你一下可以吗

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-24 00:59:32

因为都是想要对吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 00:59:46

此刻我大脑空白

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 00:59:56

[呲牙][呲牙]

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 01:00:11

@我是无限?明天可以吗？感觉可能失败

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 01:00:24

有点进入不了状态

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 01:00:25

释放你这个失败的感觉

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 01:00:29

快

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-24 01:00:35

不怕空白，试吧[呲牙]

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-24 01:00:35

真是新手上路[呲牙]，慢慢来吧

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 01:00:39

怎么释放

我 2020-10-24 01:00:48

你能仅仅是允许自己感受它吗？

我 2020-10-24 01:00:55

感受这个空白的感受

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 01:01:02

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 01:01:11

先从感受开始，然后情绪，最后释放倾向

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 01:01:30

@轻舞的风?先体验一次释放

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 01:01:32

null

风:大家互相帮助引导的时候，要记得三件事 风:第一，要自己学会，自己体验过释放 风:第二，引导前最好能先释放掉对对方的想要控制和认同 风:第三，保持纯正，不要更改原始流程... 查看全文

我 2020-10-24 01:01:39

原始释放法的引导流程?（摘自 1992 年圣多纳释放法课程）

查看全文

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 01:01:39

好的

我 2020-10-24 01:01:57

第一阶段 释放感受和情绪

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 01:03:23

群主你这个太长了，感觉会吓到萌新??要不让她按照这个图第一段话去做试试

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 01:03:34

@我是无限?群主，刚刚你引导时好像帮他做了，你一直引导他释放想要控制，应该让他自己分辨

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 01:03:34

好吧，谢谢你们，辛苦了，我明天来试试，此刻我大脑不知道在想什么

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 01:03:45

可能有想要认同呢？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 01:04:00

你觉得困了累了，失败了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 01:04:03

[呲牙][呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 01:04:06

快释放

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 01:04:10

这些就是感受

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 01:04:17

[表情]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 01:04:36

@轻舞的风?释放是很轻松的，释放后也很轻松

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:04:38

谁来引导我试试?

我 2020-10-24 01:04:45

@玛丽海?对 是这样

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 01:04:45

觉得已经不在状态

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:04:51

我来

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:04:54

@清溪

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 01:04:59

湖的状态

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:05:03

上次老师引导我没释放成功

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:05:12

什么问题

我 2020-10-24 01:05:14

@o?那个图的那个先废弃，用原始流程更好些

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 01:05:27

好

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 01:05:29

刚刚我在你的引导和他的回答中觉察了他是萌新，应该先释放感受

戎(wxid_fh35qx5ftujq21) 2020-10-24 01:05:30

@hai?支持你[握手]棒棒哒[强]

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 01:06:01

@玛丽海?我觉得此刻我应该无法释放

我 2020-10-24 01:06:10

为啥我傻傻不知道

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 01:06:10

而且你的引导流程也有一些改动和省略

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:06:19

@戎?谢谢

我 2020-10-24 01:06:22

打字难打[捂脸]

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 01:06:27

大脑子什么状态我也不知道了

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:06:29

厌恶讨厌上班

查看全文

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 01:06:34

就是麻木的

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:06:44

你对上班什么感觉

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 01:06:51

看来医患双方都把问题看得太过严重了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 01:06:55

[呲牙][呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 01:07:05

把思想负担卸下来，轻松去做

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:07:09

现在的感觉

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:07:21

抗拒厌恶

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 01:07:22

@o?说我吗

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-24 01:07:28

@轻舞的风?小我感觉不好玩，不出来了[呲牙]

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:07:35

想逃离

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 01:07:42

对的，你也把第一次释放看得太过重了

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 01:07:45

@轻舞的风?没事，先休息吧，明天从释放感受开始，你得先觉察到感受才能释放

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:07:54

你想改变

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 01:07:55

好的好的谢谢你们

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:07:57

它吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 01:07:57

[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:08:02

是的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 01:08:17

其实自己放下负担，轻松点按照步骤试一试，可能效果也很好的

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:08:23

觉察你的想要改变的倾向

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:08:34

嗯

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 01:08:42

总之就是尝试嘛

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 01:08:45

人生就是游戏

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:08:50

他离开了吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 01:08:52

游戏心态哈[跳跳][跳跳]

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:09:03

离开了一些

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:09:11

觉察剩余的

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:09:27

嗯

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 01:09:36

@我是无限?他这种一直卡着，一点都没有释放的就是连感受都不知道是什么

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:09:38

多觉察一会

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:09:53

它离开了吗

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:10:03

不知道

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-24 01:10:08

@轻舞的风?@我是无限?你们心没对接上

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:10:17

感觉不清晰吗

原始释放法学习群 2020-10-24 01:10:19

"清溪" 撤回了一条消息

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-24 01:10:27

@我是无限?请教下，在释放想要认同时，总是浮起一股悲伤感，这是直接释放认同呢？还是先释放悲伤再释放认同？

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:10:34

感觉这会有点不在状态

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 01:10:36

嗯。链接也重要

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:11:02

你想改变这个不在状态的感觉吗

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:11:18

平时上班时十分抗拒，想逃离，又不得不卡在在那里的感觉

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:11:22

想

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 01:11:31

@我是无限?引导前先释放自己对他的想要控制和想要认同，这样引导会有效果的

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:11:32

觉察它

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:11:38
好
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:11:46
它离开了吗
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 01:11:50
如果悲伤是源自认同，感觉可以继续释放认同？??我瞎猜的
查看全文
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:11:56
没
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:12:08
卡着了
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:12:18
你想快点释放吗
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:12:27
嗯
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:12:34
觉察这个想要控制
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:12:43
嗯
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:12:53
好点没
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:13:00
离开了吗
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:13:28
好点了，还是卡，身体有些自动紧绷
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:13:33
你想控制这次释放体验吗
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:13:42
嗯，
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:13:59
觉察这个想要控制
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:14:16
嗯
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:14:23
离开了吗
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:14:33
好些了
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:14:48
还有剩余吗
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:15:03
发现我一看文字，就上脑样，要想会
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:15:17
还有

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:15:18
不懂
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:15:27
继续觉察
真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-24 01:15:34
方言
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:15:35
嗯
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:15:45
离开了吗
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:15:53
好些了
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:16:00
你现在什么感觉
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:16:32
对工作
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-24 01:16:51
释放认同释放不掉啊，现在应该处于悲伤阶段，底色
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:17:00
说错了，是看你的引导，有感觉，但我用文字回复表达，就思维运作，切断这个感受了一样[捂脸]
查看全文
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:17:22
没那么抗拒了
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:17:23
你想改变它吗
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:17:31
嗯
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:17:42
觉察想要控制
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:17:52
嗯
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:17:58
离开了吗
我 2020-10-24 01:18:00
@Yan?优先释放对认同的想要
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:18:31
现在的感受激起你的想要控制还是认同
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:18:35
还没完全离开
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:18:50
分不清
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:19:06
你想要分清吗

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 01:19:19

释放卡住也不行吗

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:19:20

想要控制多些

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:19:20

没离开再觉察

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:19:27

好

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:19:55

好，现在觉察刚才的想要控制，不要用力

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:20:35

一直在用力，不能不用力的感觉

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:21:02

你想要控制吗

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:21:11

是的

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:21:20

觉察这个控制

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:21:30

觉察这个想要

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:21:30

好

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:21:36

嗯

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:21:44

离开了吗

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:21:55

离开了一半了

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:22:07

嗯继续

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:22:12

嗯

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:22:28

现在对工作的感觉变了吗

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:22:43

没感觉到

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:22:50

什么感觉

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:22:56

现在

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:23:06

还有控制没离开

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:23:16
继续觉察
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:23:22
想要控制
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:23:28
控制释放的控制没离开
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:23:30
最表面的
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:23:54
你想改变这个想要控制吗
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:24:06
嗯
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:24:30
你能放他走吗
原始释放法学习群 2020-10-24 01:24:45
"清溪" 撤回了一条消息
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:25:01
觉察到想要，想要释放，立马有股力量把我拉回去了样
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:25:10
不能
原始释放法学习群 2020-10-24 01:25:22
"hai" 撤回了一条消息
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:25:42
你想控制这个释放吗
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:26:19
嗯
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:26:30
嗯，
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:26:35
对
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:26:39
觉察这个控制
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:26:47
嗯
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:26:54
离开了吗
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:27:04
离开了一些
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:27:32
我的套路就是这些了
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:27:39
嗯
hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:27:47

你可以自己问自己了

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:28:12

嗯，好的，再问也是循环了

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:28:24

睡吧！很晚了[呲牙]

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:28:33

感觉好点吗

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:28:53

越搞越紧张了[捂脸]

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:29:07

[流汗][流汗]

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:29:25

没，就好像还没开始释放本来的感受

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:29:43

你卡住的地方太多了

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:29:55

表层的控制都没释放完

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:29:56

那个本来的感受也一样的

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:30:31

嗯，后面不是释放，反而是束缚得更紧了

查看全文

原始释放法学习群 2020-10-24 01:30:54

"清溪" 撤回了一条消息

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:31:07

先释放卡住吧，我也很紧张

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:31:39

越释放得不好，越想控制把它释放出来，反而越控制，无法放松样

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:32:42

嗯，

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:32:56

那会感受，你引导这句，我有明显感受松了一下，心里在希望你多问几遍这个。

查看全文

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:33:14

那你自己问啊

lingzi(wxid_k902req9ihsr22) 2020-10-24 01:33:36

风:大家互相帮助引导的时候，要记得三件事 风:第一，要自己学会，自己体验过释放 风:第二，引导前最好能先释放掉对对方的想要控制和认同 风:第三，保持纯正，不要更改原始流程... 查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:34:14

我在关注你说了什么，又在想着怎么回复你，我自己问，注意力好像无法给到问自己样呢？

查看全文

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:34:17

我还不是合格的引导师

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:34:39

已经很好了！慢慢来

查看全文

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:34:46

谢谢鼓励

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-24 01:35:10

[表情]

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-24 01:35:15

[表情]

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:35:19

这里节奏太快了，自己可以慢一点

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:35:28

你觉察引导的过程里，放下你的想要控制引导吗？

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:35:46

@hai？私下引导可能好一点。

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:36:05

我想要控制你，想要认可，全了

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:36:34

嗯

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:36:59

我想要控制自己释放，想要配合你引导，也全了，[捂脸]

查看全文

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-24 01:38:03

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 01:38:24

今天说了一些关于六步骤的解释

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:38:26

[捂脸]在琢磨琢磨吧，给大家都释放跑了

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:38:30

又想释放过程真实呈现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 01:38:40

那些可以参考一下

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:39:40

@风？好的，谢谢，回头再看看，再消化和实践。

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:43:11

我去睡了，感恩大家的引导和陪伴！[玫瑰][月亮]

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 01:43:45

@风?非常感谢遇见风老师！[月亮][玫瑰]

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 01:44:14

感恩风老师[玫瑰][月亮]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 01:45:14

不客气

真如(wxid_adybzu6uu8d822) 2020-10-24 01:47:04

[表情]

我 2020-10-24 02:45:33

突然想到我可以尝试一下，只是觉察，不再去释放。这样来根治我的习惯性去控制习惯性去强迫释放的坏毛病

我 2020-10-24 02:46:01

这样一段时间这个惯性应该会好一点

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 02:47:26

我觉得不要这样做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 02:47:36

这也是想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 02:47:49

如果不去面对那个卡，就是让它运作你

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 02:48:07

用释放流程去对付习惯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 02:48:16

不要做六步骤以外的事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 02:49:23

"只是觉察"，会发生的状况是，会一直维持着表面的平静

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 02:49:39

这也是卡住了，在内在卡住，只是你拒绝去看那个卡住的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 02:50:31

不要恐惧卡住的习惯，允许它浮现，才能释放它

我 2020-10-24 02:53:01

对，我想想也是这样。

我 2020-10-24 02:53:20

我都愁的睡觉都睡不着，因为这个卡

我 2020-10-24 02:53:55

我太想要改变了，包括太想要释放法突破了

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-24 02:54:11

想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 02:55:01

卡住的感受出来的时候，你有一个强烈的想要改变它的倾向

我 2020-10-24 02:55:23

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 02:55:25

你此时的想法就是由那个想要改变驱动的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 02:55:50

任何头脑想对流程做改动，都是这个原因

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 02:56:37

通过压抑的方式能够解决惯性吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 02:57:01

不去面对卡的感受，就是把它压抑回去

我 2020-10-24 02:57:15

对 还是得去按照流程去释放

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-24 02:58:01

只要一有“想要”产生，就表示已经忘记了自己的无限本质，对吗？@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 02:58:21

这样表述不太好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 02:58:40

因为你的想要被压抑着

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 02:58:58

通过流程，它实际上是不断浮现出来

我 2020-10-24 03:00:15

确实，这样描述是有点想要控制想要的意思

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:00:16

@我是无限?惯性不过是一种感受在驱动

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:00:29

程序

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:00:33

程序就是感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:00:44

回到六步骤的第三步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:00:56

所有感受都是想要控制和认同，释放它们

我 2020-10-24 03:01:45

好 我再去释放看看

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:01:46

六步骤是带我们上路的工具

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:02:01

用它替代头脑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:02:09

用它作为我们的头脑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:02:11

我 2020-10-24 03:02:31

突然发现六步骤还背不出[捂脸]

我 2020-10-24 03:03:20

记忆都卡住了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:03:51

拿在手上，放在身边

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:04:02

没必要一定背上

我 2020-10-24 03:04:08

[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:04:20
第一步，想要自由超过想要认同和控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:04:40
如果做不到，很多感受甚至没法浮现出来
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:05:14
此刻如果你想要控制和认同超过你想要自由，你就不会去释放
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-24 03:05:41
你怎么看李尔纳的“觉醒两步舞”？@风
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:06:08
此刻你要决定去释放掉那个卡住你的想要控制
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:06:20
下一个超越它的决定
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:06:43
要去允许它浮现和离开
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:07:00
然后再去做
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:07:36
允许自己觉察到当下的感受，它们是想要控制或者想要认同，放它离开
Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-24 03:07:42
[呲牙]明白了
我 2020-10-24 03:08:10
我突然觉察到了我对自己的总是卡住想要控制的欲望。之前一直只是知道但是觉察不到[捂脸]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:08:47
你要下决定超越它，才能觉察到
我 2020-10-24 03:08:57
难道真是释放卡住的意愿不强没有下决定，因为觉得太难了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:08:57
不了解
查看全文
倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-24 03:09:16
到底什么是“想要自由”，恐怕也有必要解释一下@风
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:09:17
因为想要自由没有超过想要控制
我 2020-10-24 03:09:19
就刚刚看到想要自由要超过想要世界，突然就觉察到了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:09:27
所以你让它待在里面
我 2020-10-24 03:09:30
对 太神奇
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:09:31
这真的很简单
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:09:36

答案就在六步骤里

我 2020-10-24 03:09:45

这是第一次真正使用六步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:10:16

你可以理解为，"想要释放它"

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:10:49

如果你想要控制和认同超过想要自由，你就把它压在里面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:10:54

你不会让它出来

我 2020-10-24 03:11:05

感觉这个欲望就在边上，但是之前就是看不到

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:11:08

只有你想要自由，你才会允许它浮现

我 2020-10-24 03:11:14

现在去觉察很容易

我 2020-10-24 03:11:17

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:11:23

所以，确保自己做到第一步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:11:43

之前我没有强调

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:11:48

因为我认为这是常识

我 2020-10-24 03:11:52

我都没有去想，只是看了一下第一步，做不做得到都还没有去想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:12:23

但莱斯特说，第一步是最重要的一步

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-24 03:12:31

想要自由，就是想要摆脱一切感受吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:12:33

所以应该着重说一下

我 2020-10-24 03:12:46

[偷笑]我之前体会不到，但是现在真的是深刻体会到了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:13:00

摆脱一切限制、一切感受

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:13:21

在这个情境下很简单，你现在想不想释放掉那个卡

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:13:31

如果你想要，你就会决定去做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:13:39

你会允许它浮现出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:13:57

而不是让想要控制待在里面运作自己

我 2020-10-24 03:14:54

对。我想要去释放这个卡

我 2020-10-24 03:15:24

我去直接尝试一下

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-24 03:16:03

让心摆脱一切限制、一切感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:16:08

六步骤没有一步能被忽略

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:16:30

有一步做不到，就会停滞

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:16:55

你没法说，"先忽略第几步"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:17:04

这样释放就会做不下去的

我 2020-10-24 03:18:25

[憨笑][强] 我是带着目前释放不深入压根用不着六步骤的潜意识

我 2020-10-24 03:18:55

怪不得我从来没有特意去用过六步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:19:15

我说一个很简单的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:19:20

第一步的用法

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-24 03:19:32

我似乎有点明白了，第一步的“自由”，是想让自己的内心轻松一点、再轻松一点、彻底轻松，是内心的自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:19:52

当你想要去和别人说话时，假设你有想要认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:20:00

这个时候你停止了释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:20:30

这个时候，一个想要认同在运作你

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:20:46

如果你提醒自己第一步，我想要自由超过想要认同和控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:20:57

你就能够让这个想要认同浮现出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:21:09

否则，你就会去说话，让那个想要认同待在里面运作你

我 2020-10-24 03:21:19

对 有些明白了这个用法

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:23:15

没有一步是多余的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:23:19

所以尽量搞清楚六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:23:23

要彻底清楚

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:23:32

这样才能持续释放下去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:24:47

对六步骤有一丝疑惑的，尽管说出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:24:54

因为我现在对六步骤很清晰

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 03:25:30

@风?第二部怎么用呢

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-24 03:25:56

1. You must want imperturbability more than you want approval and control. 第一步：你必须想要波澜不惊超过想要认同和想要控制。 2. Decide that you can do the methed and be imperturbable. 第二步：下决心去实践释放法直到波澜不惊。 3. See that all your feelings culminate in two wants, the want of approval and the want to control. See that immediately and immediately let go of the want of approval and the want to control. 第三步：觉察到所有感受都来自想要认同和想要控制。一觉察到想要认同和想要控制就立刻释放它们。 4.Make it constant. Release all your wanting approval and wanting to control when alone or with people. 第四步：持续释放。不管独处还是与人相处时，释放你所有的想要认同和想要控制。 5.If you are stuck, let go of wanting to control the stuckness. 第五步：当你卡住时，放开对卡住的想要控制。 6.Each time you use the Method, you are lighter and happier. If you release continually, you'll be continually lighter and happier. 第六步：每次释放，你都变得轻松、快乐。如果你持续释放，你会越来越轻松、快乐。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:26:12

第二步只是决定

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:26:19

下决定自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:26:37

决定去用这个释放流程达到自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:26:59

有的时候你踌躇不决

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:27:23

你会想"我要不要释放掉它呢"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:27:42

或者你想用别的方法，比如觉察、比如参问

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 03:27:49

怎么能决定的坚决一些

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 03:28:01

感觉确实犹豫

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:28:02

只要你不决定去用释放流程做到自由，你会一直这样徘徊

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:28:11

那么也就做不下去

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 03:29:15

是不是越释放越坚定

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:29:20

想要自由和决定自由，都是可以直接做的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:29:28

just want it more

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:29:38

just make the decision

hai(wxid_6brs4h3pn8d421) 2020-10-24 03:30:42

嗯感觉明白一些了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:30:47

当一个想要控制或认同运作你的时候，你确定释放掉它会比让它待在里面更好，它就会浮现出来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:31:03

比如你现在想去玩游戏

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:31:14

那里面有个想要控制在运作你

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:31:52

你觉得释放掉这个想要控制比去控制更重要，你就达成了第一步，它就会浮现出来给你释放

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-24 03:35:57

如果明确了自由是内心的自由，那么想要自由其实就等于想要释放。因为让心不自由的就是这些感受、情绪、欲望，只有没有任何感受、情绪和欲望的心才是彻底自由自在的心

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-24 03:36:18

第二步就是决定释放

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-24 03:36:41

第三步就是让释放的对象浮现并离开

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-24 03:36:53

第四步就是持续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:37:21

莱斯特：对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界”，如果你做到了 ，你的行为接下来就会是：调转你朝着世界的方向，专注回你（you）自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。所以第一步是你必须想要自由超过想要这个世界。

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-24 03:38:11

想要自由=想要释放=想要摆脱所有的感受情绪欲望

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-24 03:39:31

想要控制和认同，那是想要身体的自由。想要释放，是想要内心的自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:39:54

不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:39:58

不要这样解读

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-24 03:40:08

是什么让心不自由？感受情绪欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:40:17

想要控制和认同=想要世界

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:40:28

也就是往限制的方向走

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 03:40:53

限制的方向没有自由可言

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 03:57:17

我今天有个释放的体验：由于停电，我上午出来散了一下步，小区环境、天气特别的好，又想到最近释放达成的体验，心情超级好，能量高涨。但我知道得释放它们，不然自己会卡在这里，哪怕是短暂的。释放过程中，我感受到这种“好心情”里有种自我认可，所以很美好，不容易放开它们。但是相对于平静，它依然有些“沉重”，相较之我更享受平静的轻盈（自由感）。于是我做了个决定——要释放这些“好心情”，又于是它们瞬间消散了。当想要自由＞想要世界时，真的可以做到瞬间释放卡点。

原始释放法学习群 2020-10-24 03:58:07

"香草冰淇淋??" 撤回了一条消息

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 03:58:45

早过了凌晨了，应该是昨天有个释放体验[捂脸]

JianWang(wangjian963587) 2020-10-24 05:45:56

大家聊的很给力

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 06:09:53

感恩?????? 感恩?????? 感恩??????

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-24 06:13:47

@风? 方便时请回答我这个问题：您一直字面上提到的“允许”，在体验层面怎么用，能细致的描述一下吗？有什么深意没？别又被我们忽略了。我之前都是一眼带过了。

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 06:16:04

终于找到了回家的路??[玫瑰][大哭][憨笑]

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 06:17:46

@我是无限?@o?@玛丽海?@hai?@风?昨晚谢谢你们哦，释放到后来我自己都搞不清我自己是什么状况了，只知道心安静下来了，脑子处于一片混沌还是昏沉状态，反正一觉睡到六点，好难得

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 06:18:19

能睡 5 个小时真不容易了

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 06:18:55

平时睡三个多小时四个小时算不错了

阿正哥一女磨王.食疗养生磨坊(wxid_ivhr1ab5q0ju22) 2020-10-24 06:30:41

[表情]

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-24 06:53:51

释放流程中不能忘记允许和面对，不允许就是抗拒，不面对就是压抑。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 06:55:46

就是允许它被觉察到

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 06:55:51

允许它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 06:57:36

因为感受自己也是想出来的，它们是被压抑的能量（suppressed energy）

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 06:57:45

所以只要允许它离开就行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 06:58:56

"如果不将对死亡的恐惧等同于死亡本身，你就能让它出来，在大约一到两个星期就能获得自由。它努力地推动着自己，想要出来，想要离开，所以它是我们最为压抑的感受。你将压抑和把它保持在底部这项工作完成地极其漂亮。 所以上一次我们第一次专注在对死亡的恐惧上做释放。我通常是会回避它的，因为多数人并不会很顺利地完成释放，而是会堵塞在这上面。 但是我认为你们已经准备好了，如果你们像你们说的那样坚定，你们会去允许那些对死亡的恐惧的感受浮现，允许它们离开。 你们注意到了“允许”这个词吗？这就是它发生的方式。你不再把它们维持在底下，你允许它浮现上来，以及离开。因为它也时时刻刻试图将自己推上来、推出去——每一个被压抑的感受都是这样。 所以当你去做，这是非常轻松容易的，它们就像波浪一样浮现并离开，直到波浪停止，你也就完成了。"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 06:59:08

莱斯特的原话

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-24 07:02:31

@风?谢谢[微笑][爱心][玫瑰]

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-24 07:09:12

群聊的聊天记录

风:这真的很简单 风:答案就在六步骤里 我是无限:这是第一次真正使用六步 风:你可以理解为，"想要释放它" 风:如果你想要控制和认同超过想要自由，你就把它压在里面... 查看全文

Susan(lilijun344528) 2020-10-24 07:10:25

风 没有睡觉呀？

Susan(lilijun344528) 2020-10-24 07:10:27

早安

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:10:38

嗯，不用睡觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:10:43

早安

Susan(lilijun344528) 2020-10-24 07:10:49

完全不困？

Susan(lilijun344528) 2020-10-24 07:10:58

有黑眼圈吗？??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:11:03

上次释放后，一直这样

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:11:07

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:11:31

天啊，早晨起来，无比佩服

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:11:46

羡慕风老师的精力

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:12:28

风老师，我能通过我自己的释放让我的学生提高成绩吗？变得更上进优秀吗？@风?

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:13:08

可以

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:13:18

没有什么是在你之外的

Susan(lilijun344528) 2020-10-24 07:13:42

那我爸爸生病 我应该怎么释放 让他痊愈？

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:13:43

哇塞 这么神奇吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:13:55

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:14:03

你可以让它痊愈

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-24 07:14:31

[表情]

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:14:35

那我是不是要释放我想到我学生成绩时候的所有想要控制和认同？然后再发一个让他们学好的念？

Susan(lilijun344528) 2020-10-24 07:14:41

具体怎么操作？ 我是完全相信的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:15:01

释放你对他的病的所有感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:15:09

没有什么不同的东西

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:15:14

是集体学生一起想？还是一个学生一个学生的想？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:15:23

不用想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:15:32

释放掉对这件事的所有感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:15:34

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:15:45

对这件事？

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:15:56

这点我不是很懂[拥抱]

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:16:14

那我是不是要释放我想到我学生成绩时候的所有想要控制和认同？然后再发一个让他们学好的念？——风老师能不能具体指导一下

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:16:21

你想要他们成绩变好？

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:16:26

对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:16:31

你对此有什么感受？

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:16:35

想他们变得更优秀

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:16:44

它是想要控制还是想要认同？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:16:52

觉察到，然后释放

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:16:57

想要被认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:17:18

嗯，就是这样做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:17:38

你只要持续释放对于你想要的这件事的感受就行了

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:17:49

不用自己再发一个念吗？比如我相信他们可以变好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:18:11

不用相信

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:18:25

当你完全释放，你"知道"它达成了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:18:33

你会看见它已经实现了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:18:44

不需要运用努力，不需要运用信念

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:19:01

我不用单独把哪个学生拿出来想吗？——比如我对王某某成绩的感受，我对李某某成绩的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:19:35

就是所有的感受

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:19:41

我就直接感受一个——我想要他们成绩变好吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:19:42

你持续释放就行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:19:55

如果你想到其中一个人还有感受，那就释放好了

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:20:00

哦哦

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:20:05

直到你释放到无论如何都只有爱

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:20:06

我早就想这么做

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:20:15

就是觉得工程量好大

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:20:19

有点逃避

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:20:20

就是在这件事上释放完成了

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:21:13

就是最后检验标准是我想到任何一个学生都只有爱

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:21:31

而不是对他们的不满足

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:21:34

嗯，爱是以他现在的样子接纳他

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:21:49

而不是你想要的样子

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:22:18

那风老师这个是单独释放更快还是统一释放更快？我想今天就进行

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:22:34

我明白您说其实就是所有的感受

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:22:44

我想找个更快的[拥抱]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:23:10

最快的就是你先释放"想要更快"的这个"想要控制"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:23:13

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:23:22

否则这会让你卡住

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:23:29

哦哦

常本？？(wxid_amp3ru36rfoh22) 2020-10-24 07:23:36

@风?感恩　　毫无保留分享　　[强][强]

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:23:48

我就是去释放就完了，释放的时候直觉就给我指引对吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:23:58

嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:24:01

贯彻六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:24:11

这就是最快的

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:25:06

这样我甚至不用接触我的学生就能让他们有好的发展变化吗？

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 07:25:10

真的是要自己自由了，才能真的帮到别人！得先从释放自己入手

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:25:30

是的，你不用多做什么别的事，只需要释放

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:25:40

这个有点像零极限

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:25:54

比它更深

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:26:14

我疫情期间在家用过零极限清理，发现有点用，没坚持下去

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:26:55

我本来是准备通过零极限清理的方式来帮助我的学生们，后来通过实践发现好像困难比较多

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:27:08

就放弃了

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:29:11

风老师，是不是如果我能达到你的状态，我就能比我现在的状态更能帮助我的学生进步？还是我以这样的状态也可以？

Susan(lilijun344528) 2020-10-24 07:29:54

一直想要控制 就很难达到??

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 07:29:55

我感觉你是想要控制你的学生[捂脸] 控制不是问题，想要才是问题，要释放“想要”带来的所有感受。

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:30:29

人的状态不是一个固有的东西

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:31:01

有时候你处在接纳的状态，有时候你在恐惧的状态，有时候在愤怒的状态

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:31:25

如果你释放掉潜意识中那些 agflap，那当然是最能帮助到人的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 07:31:47

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 07:32:27

@风?我发现这两天释放不了了，

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:33:23

明白了，是的，我是想要他们能积极主动的去发展自己，而不是沉溺于电子游戏，每天被父母批被学校老师批，恶性循环

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:33:37

那肯定是六步骤里面有一步没做到

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 07:34:00

@风?第一是想要自由没有那个强烈

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 07:34:18

第二是想要任何东西，没有情绪，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 07:34:30

卡在哪了，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:34:58

你想要更自由吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 07:35:00

之前想要钱。就恐惧，有感受，现在想到要钱。没有感受，

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 07:35:18

@风?我这种从来没有体验货释放的，可以一上来就用自由六部骤吗

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 07:35:19

@风?没那么想要，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 07:35:38

或者还不知道更自由啥感觉，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:35:46

任何人都可以用六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:35:50

但是六步骤是一个地图

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:36:03

释放的时候，你用的是释放流程

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 07:36:05

实在搞不懂，为什么一会让如释放欲望，控制，一会又是自由六部骤

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 07:36:16

@风?我这种情况，怎么处理，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:36:29

因为六步骤的第三步就是释放想要控制和认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:36:31

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:36:45

释放想要控制和认同，是被包括在六步骤中的

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 07:37:15

哦这样啊

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 07:37:22

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 07:37:37

那这里是不是应该加点东西啊

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 07:37:42

我迈过了释放情绪（图表），直接六步骤第三步，可以不

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 07:37:43

@风?怎么更想要自由，

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 07:37:50

不然我压根就不知道选择哪个

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 07:38:18

还是懵懵的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:38:30

可以，图表是一个辅助

查看全文

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 07:38:41

当我情绪上来时，也可以用自由六部骤？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:38:44

如果你一开始就能释放想要控制和认同，那当然可以

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 07:38:44

[抱拳][抱拳][抱拳]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:38:52

但没有体验过释放的人很可能不知道什么是释放

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 07:39:00

是的是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:39:00

会把压抑当作释放

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 07:39:07

[鼓掌]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:39:17

这时候需要从释放情绪开始体验

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 07:39:23

没体验过的，一开始选择哪个步骤

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 07:39:29

哦哦明白了

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 07:39:50

体验过的就可以用自由六部骤了对吧

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 07:39:53

六步骤是释放路径，释放欲望（控制、认同）是其中重要的一环。一个是全面的，一个是局部的。

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 07:40:22

@风?指点我一下，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:40:24

等你掌握了这个方法，这个流程，六步骤就是你唯一需要的指导了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:40:38

你不知道怎么想要自由？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 07:40:40

好，知道了[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 07:41:02

哦有一点明白了，就是我这种从来没体验货释放的，就从局部开始对吗

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-24 07:41:06

@时代万物互联?风以前指导过了

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:41:13

风老师，感受创造了世界，是怎么创造的？这个能描述吗？我想更多的了解一下原理，或者有没有相关的经典书籍可以参考一下？

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 07:41:22

@香草冰淇淋??

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-24 07:41:24

你这属于控制想要感受

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 07:41:42

@清风?的确没控制，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:41:53

对死亡的恐惧驱动了想要控制和认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:41:57

这是在起因层面

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-24 07:42:11

@时代万物互联

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-24 07:42:17

null

冰紫:@风?赞美，早上刚醒来，没情绪没感受，用第一条吗？ 风:你想要觉察到感受吗？ 风:允许自己觉察到这个想要控制 风:嗯，在原始课程中，释放感觉是课程的前两天... 查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:42:25

这个人为创造的匮乏感驱动了你的感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:42:37

感受驱动了你的每一个思想

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:43:00

思想投射、凝结成你的物质世界

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 07:43:23

我再看看吧，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 07:43:33

觉查不到控制，

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:43:53

嗯呢，但是我看不到这个思想怎么凝结成物质世界的过程

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 07:43:53

先学习风翻译的 92 年教学资料，练习释放情绪。再学习风翻译的 The way 系列，结合六步骤练习直接释放欲望。有时间多看过去和现在的群记录，跟着练，体验几次就好了。

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:44:09

如果我详细描述，也可以

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:44:14

但不一定可以被理解

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 07:44:26

@香草冰淇淋???好的谢谢

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 07:44:34

不客气

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:46:29

风老师，如果您有时间，愿闻其详[玫瑰] 我觉得这个也是一个前进的地图

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-24 07:47:07

@风?你写一篇文章总结挨个解答还挺累的

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-24 07:47:12

[表情]

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-24 07:47:14

[偷笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:47:26

物质并不是你想象中那样坚实的东西

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:49:34

是 量子力学也是这样的研究

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 07:50:02

波粒二象性

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-24 07:54:01

听了下 beingness.

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-24 07:54:31

很有必要整理出来??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:54:57

beingness 也有关于六步骤的零星解释

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 07:55:22

@香草冰淇淋???92 年教学资料和 The way 系列资料有吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:55:40

对这一部分感兴趣，可以看《莱斯特自传》和《一个瑜伽行者的自传》

查看全文

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-24 07:55:44

嗯 他的每一个音频都在 urge 人们去到自由

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:55:48

我讲的应该不会比他们更好

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-24 07:55:52

苦口婆心的

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 07:56:14

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-24 07:56:26

问题是没几个人想要自由[憨笑]

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 07:56:56

公众号里有，找一下，直接打开就行了。

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 07:57:04

世界看上去很坚实，其实只是光影

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-24 07:57:23

但一般人看来就是真实

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-24 07:57:24

他经常说 在外面你找不到的，可是你就是要去撞向这世界

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 07:57:25

@香草冰淇淋???好的我得去揣摩

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 07:58:12

@轻舞的风? 打开公众号底部的“参考资料”就行了

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 07:58:22

@香草冰淇淋???那公众号能分享吗

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 07:58:24

[呲牙]

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 08:00:23

可以，但发上来就刷屏了，你可以自己做到这些的。

轻舞的风(wxid_u83mpmhwk28i12) 2020-10-24 08:00:56

@香草冰淇淋???那我加下你，你私下发给我，可以吗

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-24 08:02:01

1 千多条信息[捂脸]

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-24 08:02:30

@风?我是看到想要控制的情绪并非控制本身，情绪本身什么都做不了，留着没意义，它就自己走了。这样释放对吗？

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 08:02:37

@轻舞的风?知道你为什么学习释放困难了，缺乏实践和行动。我已经加你了，但我不会发给你你，但如果你操作上有问题，我可以私聊告诉你。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:03:18

你为什么要分析这个呢

查看全文

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 08:03:38

瑜伽行者的自传 买了半年从来没看一页[捂脸]

柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-24 08:04:37

@风?按流程就是屏蔽大脑吧？

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 08:04:40

释放法就是难者不会，会者不难

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 08:05:19

风老师，当我真的释放我自己对于对方的感受，是对方只在我面前变化？还是他在所有人面前都会有同样的变化？其他人不也是创造者吗？

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 08:05:34

我天晚上释放成功了两三次就又找不到感觉了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:05:37

简单地说，思想是以图像的形式来思考，以光束灌注到感官中

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:05:59

世界只是你感官体验到的

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 08:06:21

[表情]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:06:34

流程是一个让你释放内在程序的技巧

查看全文

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-24 08:06:56

该怎么做？请赐教

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:07:04

你真的不需要纠结于这个

查看全文

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-24 08:07:13

但是每次这样下来，都更加轻松自在了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:07:14

你又不会释放了吗？

查看全文

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-24 08:07:25

我一直都是这样释放的

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-24 08:07:38

而且释放的很好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:07:57

如果可行，你可以继续操作下去

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 08:07:58

我觉得这个问题可能接近于那个我现在还不能理解的原理——世界的创造[害羞]

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-24 08:08:01

看到它的无意义，然后放下它

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-24 08:08:07

这样很适合我

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-24 08:08:26

直接让他走，每次很卡住，释放不了

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-24 08:08:29

[奸笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:10:04

这改变了方法

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 08:10:21

今早释放有愉悦感了，想微笑，谢谢风老师的指导[玫瑰]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:10:32

如果你觉得有效，可以做，但是我不会推荐

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:10:35

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 08:10:57

不过一感觉好，就想停[偷笑] 接下来是释放对于好的感觉的控制吧

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 08:11:33

今早释放有愉悦感了，想微笑，谢谢风老师的指导[玫瑰] 我也是，感恩，大恩不言谢[抱拳][抱拳][抱拳]

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 08:11:52

我今天最大的改念在于——过去我认为心想事成要自己发一个念

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 08:12:03

所以老是自己下一个“订单”

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-24 08:12:04

@风?真正的方法，是直接让他走，是吗？

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-24 08:12:25

let it go out

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 08:12:29

今天听风老师的教导，原来不用去发那个念

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:12:35

"方法很简单，方法也很容易。让感受浮现出来，[觉察出]它们是想要认可或控制，然后让他们出去。贯彻这个方法的六个步骤，会花几个月的时间来清空你所有的垃圾。" ——莱斯特

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:12:48
这是莱斯特对流程的总结

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-24 08:12:54
强大的信念可以暂时让事情显现

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-24 08:13:07
可是它背后的消极影响依旧在运作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:13:31
基本倾向是非常非常基础的东西，它在很底层，在起因层面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:14:09
如果你非要用"有意义"或者"无意义"的概念去定义它，或者覆盖它，你就把释放拉到了思想的层面

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:14:53
觉察到倾向的时候，你实在不需要多加一个定义它的步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:15:07
会直接有一个放它离开的自然倾向

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-24 08:15:33
那怎么纠正“非要分析”呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:15:58
有意识用流程去做就行了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:16:07
多用感觉

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:16:15
少用一些头脑分析

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:16:29
这也会让你释放更轻松

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:16:49
当然，它也会更深

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:17:04
很多人觉得自己的释放很好真的就是因为没有体验过更深的释放

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-24 08:17:07
嗯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:17:09
他们觉得释放就是那样子的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:17:21

小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-24 08:18:37
风老师，您现在的灵性是不是给我们做引导或者对话的时候都能看到我们啊[耶]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:19:41
我不是超人[憨笑]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 08:21:08
那更深的释放？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 08:21:25
持续释放？
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:21:31
参照第六步
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 08:21:33
时刻保持觉察
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:21:37
每一次释放，都会更轻松愉悦
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 08:21:46
嗯嗯
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 08:21:56
时刻觉察
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 08:22:08
然后六步
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 08:22:14
流程
艳？？(wxid_ttrrezu0ix5t22) 2020-10-24 08:22:16
我一直没有体会过愉悦的感觉，轻松有
小聪明(wxid_4a3agjdavmz322) 2020-10-24 08:22:37
不好意思，我以为您到那个级别了[旺柴]
查看全文
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 08:23:13
风老师给了我们信心，他是路标[偷笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:24:07
不用关注我
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:24:12
释放法是路标
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:24:17

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 08:24:24
[OK]
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 08:24:32
[胜利]
Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-24 08:24:48
风老师只是诱饵[奸笑]
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 08:25:03
昨晚你的答疑给我很大启示
柳某人(wxid_tkaaxtgx50wp22) 2020-10-24 08:29:13
圣多纳释放法创始人莱斯特先生简介 圣多纳释放法的创始人莱斯特?利文森（Lester Levenson）（1909-1994），犹太裔美国人。
香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 08:38:21
[呲牙]
朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-24 08:41:02

@风?情绪觉察到，就会浮现离开吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:41:28

情绪的离开可能没有那么快速

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:41:37

"想要"被觉察到会迅速离开

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-24 08:42:00

@风?那身体的不舒服呢

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-24 08:42:01

有一些是觉察到，就能离开的，是吧

查看全文

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-24 08:42:12

是不是更没有那么快离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:42:14

只觉察到情绪，因为导致它的原因还在底下运作，所以需要三问句的流程来让它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:42:39

身体的不舒服不是释放法针对的对象

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:42:54

它是一个结果，一个表达

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-24 08:43:11

哦

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-24 08:43:33

明白了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:43:34

如果你释放了它的起因，也就是你的情绪——基本倾向，身体的痛苦就会消失

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:43:46

但是你不需要刻意释放身体感受

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:44:00

因为你无法对一个结果、一个投射物做些什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:44:08

有时候会

查看全文

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-24 08:44:08

好[强]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-24 08:44:12

@风?有的情绪分不清什么情绪，不能直接释放，又查一下情绪表再释放是吗

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 08:44:33

群聊的聊天记录

风:我在闭关之前，对六步骤也不是完全清晰 风:但是在闭关释放的时候，六步骤带我走了很长的一程 美丽人生:@风?释放了控制，病痛自动会消失了吗 风:我清晰地看到了它能够导向终点... 查看全文

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-24 08:45:08

@风?比如我看见一个人让我不舒服，我去觉察不舒服，会发现有想要控制，想要去指责他，可能胸腹部会有悲伤，愤怒，浮现出来，我感受这个情绪，不问三问句，也能离开吧

原始释放法学习群 2020-10-24 08:45:44

"香草冰淇淋??" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:45:51

如果有点耐心的话，看清楚它是什么情绪再释放效果会更好

查看全文

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-24 08:46:05

@香草冰淇淋???好的，谢谢

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 08:46:10

@Lin c l???看我刚发的聊天记录，里面是风昨晚专门针对身体及体感做的解答。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:46:13

因为混杂的情绪之所以看上去混杂，实际上是因为你在习惯性地压抑它

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-24 08:46:24

@风?好的[爱心]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:46:46

注意到想要控制和认同，允许它们浮现到表面，马上就能离开

查看全文

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-24 08:46:59

@风?谢谢

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-24 08:47:03

@风?是的，很多压抑情绪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:48:18

所以当你开始 identify 你的情绪的时候，你就是在允许它浮现到表面

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-24 08:48:53

嗯嗯嗯

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-24 08:49:12

刚刚入门，有问题都不知怎么问

慧心-空慧 41531(wxid_t8aoln9stmo721) 2020-10-24 08:50:09

感谢风，你太有耐心了[爱心]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-24 08:51:54

感恩，@风?谢谢[抱拳][爱心]

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-24 08:53:02

@风?每一种想要是不是都是一种想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:53:11

不是

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:53:18

想要控制的底层是想要认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:53:24

想要认同的底层是想要生存

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:53:33

控制是比较表面的倾向

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 08:53:39

我记得群里曾经讨论过，有人用允许释放会，但是会引起压抑，不是真正的释放法，那么在流程里能够用允许两个字的就只能是在这两种情况下 1 允许它离开 2 允许它被觉察到对吗

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 08:53:44

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-24 08:53:47

@风?那如果当下没有觉察到对死亡的恐惧，那么想要释放对死亡的恐惧如何开头？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:54:12

释放覆盖在上面的想要控制和认同

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-24 08:54:14

@风?你是莱斯特派来的中国区大经理？[奸笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:54:18

而这是六步骤的第三步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:54:37

是的

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:54:51

允许它被觉察到 允许它离开

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-24 08:55:16

死亡的恐惧也在推着自己往外排，可是在这上面你覆盖了太多的想要控制与安全

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 08:55:24

@风? 在释放时，那个瞬间没有觉察清晰是想要认同？还是想要控制？ 怕释放错了， 把想要认同，释放成了想要控制，或者把释放控制释放成想要认同。 这个时候怎么操作？发现在那个当下焦虑紧张一下就起来了。 不知道怎么进行了。

Roller Coaster(wxid_axsq5o7joeya21) 2020-10-24 08:55:27

你直接觉察很难觉察的

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 08:55:33

允许死亡恐惧浮现，允许它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:57:32

紧张焦虑起来是好事

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:57:45

说明又有一个程序浮现让你释放了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 08:57:47

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 08:58:05

允许死亡恐惧浮现，这样说不对吧，应该是允许觉察到死亡恐惧浮现，是吗

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-24 09:00:18

@风?可以不睡觉了，太鼓舞人心了，终于看见一个释放法大神了，让我信心倍增

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 09:00:53

这个时候就又是释放控制是吧？操作时，一紧张焦虑就释放没效果了

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:01:34

允许你的焦虑感浮现

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:01:44

看到它也是想要控制和认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:01:51

然后让它离开

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 09:03:36

老是着急看清是到底想要认同还是控制，然后就进入思维了。

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 09:04:35

这个时候就优先释放焦虑感背后的欲望，对吧？

查看全文

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-24 09:05:46

好象有想要被认同和想要控制分不清是哪个，怎么办？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:07:29

在焦虑时，觉察到你倾向于控制还是认同

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 09:08:11

嗯，嗯，谢谢！

查看全文

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-24 09:08:57

@风？又有一个程序浮现，这时就不管之前的那个还没释放完全的想要倾向了吗？这种时候如何处理？

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-24 09:11:21

多问点基础的问题，风老师闭关就不知道怎么办了

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-24 09:11:29

@风？这周情况我在释放时经常发生，我只能去顾当下的感受的想要倾向。

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-24 09:11:44

这种

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-24 09:12:29

上一个想要倾向明显还没释放干净呢。

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-24 09:13:21

风今天对第一步的解释给力，以前都是一带而过，现在体会了一下，就寡第一步就有释放的效果，立马就松开了

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-24 09:14:14

@???[强][强][强]

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 09:14:16

决定自由那步吗？分享一下

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 09:15:11

@在?你上面连续问的，跟我内心的疑问一模一样。好像帮我问出来了。[捂脸]

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-24 09:15:21

@风？你不是是释放不干净会为未来的释放留下卡点吗？

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-24 09:15:28

是的，第一步太重要了，风反复强调六步没有一步是多余的，第一步做到了才有释放的可能

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-24 09:15:34

你不是说

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:15:37

基础的时候还是要放下手里的事情，专注吧。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:15:40

只需要释放当下浮现到最表面的

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:16:04

释放好了，可以心里行动，手里干其他的，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:16:33

既然有新的程序浮现到表面，你就释放，不要把它压抑回去

查看全文

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-24 09:16:34

我现在感觉就第一步做到了释放就自动发生了，太厉害了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:16:43

释放是一个顺手的事

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-24 09:17:10

@时代万物互联?谢谢你??

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-24 09:17:21

@风? 明白了 顾当下

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 09:17:39

然后，继续释放当下继续浮现到表面的，不用考虑之前的释放完没释放完。只管自动又浮现出来的，是吗？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:17:47

是的

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 09:18:00

哦，明白了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:18:02

我解释一下第四步

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:18:20

make release a constant

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:18:43

因为你们直到现在为止，压抑才是常态

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-24 09:18:51

卡住了就是想要控制大于想要自由了，太感恩风对六步骤的解释了，学了六七年释放法最重要的地图忽略了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:18:59

所以你们会问"这个需要释放吗？那个需要释放吗？"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:19:22

你需要问"我需要呼吸吗？"这样的问题吗？

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-24 09:19:34

[呲牙]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:19:38

你为什么不问"这个我需要压抑吗？"

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-24 09:19:39

@风?我有时候觉察到的问题释放不掉，或者不知道该释放什么

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:19:46

因为压抑是你的常态

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:19:54

释放反而成为了你的变态

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:19:55

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 09:20:08

因为呼吸在自动进行

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:20:17

你需要让释放成为每时每刻的常态，就像呼吸一样

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-24 09:20:19

一睁眼又 1000 多条了

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-24 09:20:22

刚刚爬楼完毕

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-24 09:20:34

对对，释放是很自然的事情，就是压抑造成不自然了

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 09:20:38

释放多了，是不是有可能自动进行？[呲牙]@风

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-24 09:20:40

@风?每个人的情绪体不同，有的特别厚重，有的特别轻薄，你说的不用年为单位是根据什么来的呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:20:47

呼吸一开始也不是自动进行的，包括你身体的五脏，起初你都是有意识运作，随后才交给程序自动运作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:21:02

最多三个月

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:21:04

不会再多了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:21:16

有人积累的情绪少，那就几个星期

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:21:22

有人多一点，那就几个月

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:21:27

三个月是上限

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:21:33

[呲牙][呲牙][呲牙][呲牙][呲牙]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:21:43

星期为单位，

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-24 09:21:46

三个月

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-24 09:21:48

三个月必须任何事情都不干，把所有时间用来持续释放吗

查看全文

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-24 09:21:49

感谢风，简直就是莱斯特派来解救我们的[呲牙]

初夏(shirleyxwl) 2020-10-24 09:21:51

太有动力了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:21:57

12 个星期，你们都自由了，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:21:59

流程会带着你走

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 09:22:12

感谢风，简直就是莱斯特派来解救我们的[呲牙]+1

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:22:24

你们都要太空漫步了，

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 09:22:37

嗯，嗯，怎么着也要弄会

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 09:22:43

[偷笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:23:01

嗯，持续释放

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:23:19

不一定要什么事都不干，但是释放不能停下来

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-24 09:23:28

今天深刻体会到第一步多么重要，否则后面的步骤没法继续

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:23:32

一旦停下来一次，就像飞机助跑停下来

朝颜(wxid_7bnis15af52m22) 2020-10-24 09:23:36

@风?谢谢谢谢，彻底懂了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:23:40

你需要再次让它跑起来

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 09:24:07

越清晰，越笃定

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:24:07

这个持续，有点不理解，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:24:33

时时刻刻释放，有事时就会中断吧

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 09:24:37

允许情绪浮现 允许它被觉察到 允许它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:24:49

你会中断呼吸吗？

黄秋华（灵惜）(wxid_whx7go24y33y22) 2020-10-24 09:25:14

@风?请问你说的闭关释放是怎么释放呢

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:25:15

哈哈哈，

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 09:25:22

我能感觉到风这两天一直在群里分享，就是在帮我们集训助跑，一下子把我们带起来……但要用心跟上他才好

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:25:25

@风?[强][强]一语中的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:25:35

我就是持续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:25:45

因为待在房子里，所以叫闭关

Susan(lilijun344528) 2020-10-24 09:25:47

每时每刻释放吗？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:25:53

并不是有一个特殊的东西叫闭关释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:25:55

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:26:04

明白了。

自由的心～胡荔闵(wxid_0olmk9yc8fcs21) 2020-10-24 09:26:12

@风?[愉快]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:26:14

基础打好。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:26:18

基础很重要，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:26:30

让习惯成自然。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:27:04

make release a constant, let it become your new habit

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-24 09:27:16

难怪那么多学释放法的进展甚微就是都不是真的想要自由，只是想通过释放达到想要世界的目的，动机不纯，难怪莱斯特说其实你们并不真的想要自由，你们更想要世界

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:27:25

莱斯特所说的，让释放成为常态，让它变成你新的习惯

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:27:33

这就是第四步，持续释放

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-24 09:27:37

@风?就是别的什么都不做，只专心做释放是吗

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:27:55

你先把所有能够释放的时间拿来释放吧

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:28:10

接着，你就发现你不需要"做什么"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:28:20

事情会自然发生

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:28:26

你看着身体移动

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 09:28:43

一旦停下来一次，怎么理解？就是每时每刻不间断的有意识的去释放，直到它成为一个背景在自动运作一样的存在吗？

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:28:51

因此你能一直释放，而不需要分心去操作身体做事

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:29:31

释放，就是让感受浮现离开

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:29:35

就像开车可以打电话一样，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:29:51

我开车就不能打电话，打电话就来不了车，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:29:54

别人就可以。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:29:55

释放一次，有新的感受涌现出来，你接着释放第二次

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-24 09:29:57

@风? 自己闭关是不是比在边上班边释放效果更好？我觉察到，因为在工作场所中，我经常会不太想自由，而想要控制

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:30:01

这叫持续释放

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:30:18

@小树苗?和这个没关系，

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:30:25

如果你此时没有让感受离开，而是把它压下去，这叫停下来

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:30:47

这点很简单

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 09:30:52

明白了。[玫瑰]

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:30:55

有没有在持续释放，你自己就能知道

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-24 09:34:47

@时代万物互联?我会觉得工作中，如果没有想要控制，工作就无法正常进行。比如有时候工作上我就是不想做一些事，但又认为不得不去做

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 09:35:07

@风? 对死亡的恐惧就像一个喷泉一样，巨大而没完没了。 就仅仅让它这样持续喷吗？

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 09:35:12

我容易分心，容易被其他想法给拉出去，回过神来才发现自己好一会儿没有在释放了，只好重新开始助跑

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:35:16

@小树苗?我们时刻活在想要里，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:35:27

就像鱼儿活在水中

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:35:32

每一次释放都更轻松愉悦吗？

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 09:35:41

就是被想要拉了出去

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-24 09:36:06

比如我一直坐在这里，翻了 2000 条楼梯，我想继续看，但又认为领导会要求我做事[捂脸]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:36:30

你看到这个想要了吗，

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:36:39

这就是想要控制的欲望，

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-24 09:36:42

看到了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:36:58

觉察到想要，

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-24 09:37:16

嗯嗯

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:37:22

领导要求你做事，是你的想，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:37:32

真实还未发生，

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-24 09:38:03

@时代万物互联???????

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:38:04

你的想可能会成真实发生，这是创造。

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 09:38:05

这个好

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:38:08

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 09:38:35

领导要求做事时候的抗拒（控制）导致了对领导的反感，拉扯

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 09:38:52

是通过记忆和经验得出的结论

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-24 09:38:54

理论上知道，头脑的想要控制，想要认同会不断出来。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:39:11

释放吧。

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 09:39:11

我是专门针对领导释放过几次

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-24 09:39:17

持续释放吧

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:39:25

让释放成为你的新习惯，

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 09:39:27

释放到不在恨他们为止

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 09:39:53

不然，领导的样子会重复在你脑海出现，持续的恶心你

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-24 09:40:05

@TGZ2?[偷笑][偷笑]

自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-24 09:40:22

@TGZ2???????

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 09:40:30

对他们释放到无感

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 09:41:14

@风?以前是的，但是出现死亡恐惧后，就是发现对死亡恐惧的控制，撤掉控制，仍然是死亡恐惧喷涌

查看全文

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 09:41:32

好像没完没了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:42:02

死亡的恐惧只是一种感受，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:42:09

穿越他，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:42:22

不要等同于真实死亡，

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 09:42:52

我现在同时面临疾病，几乎等同死亡

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:43:19

莱斯特：上次是什么？OK，我们第一个压抑着的便是想要作为一具身体而生存的欲望，作为“对死亡的恐惧”而出现。它是怎么发展成其他感受的呢？如果我得到所有人的认同，我就安全了，我就可以作为一具身体而生存下来。如果我不能得到他们的认同，我就想要使他们变得认同我，于是我就能安全和生存了——这就是控制。但是，因为你是那样的恐惧于允许这些对死亡的恐惧的感受浮现，你需要去先处理想要被认同和想要控制，当你释放了那些，在它们底端的“对死亡的恐惧”，就会自然地、明显可察觉地浮现出来，给你去释放。但是我认为你们已经释放了足

够多的想要被认同和想要控制，足以去向着对死亡的恐惧发起直接进攻。去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。起初对它的一点小小的释放，会允许你移到那个能够辨别和意识到“对死亡的恐惧仅仅是一种感受”的状态，而你现在则是把它等同于实际的死亡，这就是为什么你不允许它出来。如果不将对死亡的恐惧等同于死亡本身，你就能让它出来，在大约一到两个星期就能获得自由。它努力地推动着自己，想要出来，想要离开，所以它是我们最为压抑的感受。你将压抑和把它保持在底部这项工作完成地极其漂亮。所以上一次我们第一次专注在对死亡的恐惧上做释放。我通常是会回避它的，因为多数人并不会很顺利地完成释放，而是会堵塞在这上面。但是我认为你们已经准备好了，如果你们像你们说的那样坚定，你们会去允许那些对死亡的恐惧的感受浮现，允许它们离开。你们注意到了“允许”这个词吗？这就是它发生的方式。你不再把它们维持在底下，你允许它浮现上来，以及离开。因为它也时时刻刻试图将自己推上来、推出去——每一个被压抑的感受都是这样。所以当你去做，这是非常轻松容易的，它们就像波浪一样浮现并离开，直到波浪停止，你也就完成了。

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:43:20

如果它和波浪一样，那就让它喷完

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 09:43:37

@在焉?好像是这个，你看看，有没有帮助，

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 09:45:05

@风？我好像向下沉和蜷曲在小腹处的内在空间，而恐惧向上走

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:45:29

你有没有卡住呢？

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 09:45:34

@时代万物互联？这个反复看的，谢谢

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 09:45:44

@风?我感受不明显，但能觉察到念头背后的是想要控制，或者想要认同，觉察后大了个嗝，这个算不算释放了呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:46:20

打嗝不算释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:46:27

打嗝只是一种身体反应

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 09:46:27

感觉到时刻有想要控制，或者认同

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 09:46:53

那就自己照流程去做吗

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 09:47:06

觉察到欲望后？

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 09:47:39

@风？觉得没有卡，只有恐惧，还有对恐惧的恐惧 如果想控制，也能感觉到，就会回到表面的紧上。放下控制，恐惧又喷

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 09:47:52

我只是有一个念头后，觉得是想要控制的欲望

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:49:10

嗯，我说的卡就是停止释放

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:49:20
如果没有停止释放，那就让它释放
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:49:28
释放完就结束了，你就自由了
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:49:30

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 09:49:42
@风？我觉得不是把对死亡恐惧当做“感受”在释放，而是当做真正的死亡在释放[捂脸]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:50:00
那就是卡住了
在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 09:50:25
但是实质是感受[捂脸]
自在人生(wxid_y2oqhk5qiv0g22) 2020-10-24 09:50:50
@在焉?加油[强]
在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 09:50:52
恐惧的感受
在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 09:51:33
@自在人生？[爱心][拥抱]
张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-24 09:52:06
加油，认识到那恐惧只是一个感受，而非真实死亡
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-24 09:53:00
释放得动弹不得就卡主了
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-24 09:53:04
[偷笑]
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-24 09:53:29
释放本不可能卡住才对，不应该卡住的
小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-24 09:53:42
就算灵魂离开肉体，也不会死啊，也是存在
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-24 09:54:13
卡住就是压抑自己的释放，逃避到控制里了。
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 09:54:58
谁有空引导我一下？
张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-24 09:54:59
什么时候释放能像呼吸一样简单又自然呢？
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-24 09:55:11
大家可以释放这种卡住的习惯，别让这个习惯阻止自己释放下去。
在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 09:55:25
@风？能说的详细一些吗[捂脸]
查看全文
在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 09:55:54
但就是恐惧
查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:55:58

用第六步来核实

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-24 09:56:03

@风?如果当下卡住的感觉用 问句释放不了怎么办？ 还是重复：觉察这个控制 他离开了吗？

我 2020-10-24 09:56:07

我发现我的卡住就是任何情绪感受出来都想要去控制感受的冒出和发展

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:56:13

如果每一步都能带给你轻松愉悦，那就是在释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:56:20

如果你释放停下来了，那就是卡住

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:56:45

根据我的经验，一次成功释放对死亡的恐惧，可以带来极大的宁静和愉悦

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-24 09:56:54

@风?如果没卡主，那就是在持续释放，持续感到轻松愉快？

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-24 09:56:59

总之就是停下来了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:57:32

持续释放你的感受，持续更加轻松和愉悦

查看全文

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:57:44

我昨天讲了一晚上六步骤

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:57:52

大家可以参考一下

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-24 09:58:28

那请问卡住的感觉没有释放掉怎么办？ 我平常有感觉到释放的愉悦的@风

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:58:31

六步骤一定要清晰

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-24 09:58:34

每一次释放完应该更想释放才对

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:58:40

对它清晰，它就会带你上路

我 2020-10-24 09:58:56

我发现我越来越能觉察到想要控制的各种表现形式的倾向了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 09:59:10

第五步，释放掉对它的想要控制

查看全文

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 09:59:11

看到你这句话，我发现了自己的控制，很细微的控制，我好像一直不敢放手让恐惧感完全爆发。

查看全文

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-24 09:59:12

动脑瓜了

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-24 09:59:44

@在焉?会不会是太想要释放那个恐惧了，因为想要疗愈身体的疼痛

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-24 09:59:46

怎么样意味着清晰六步骤了？梳理一遍六步骤，感受到流程的持续性？

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-24 09:59:49

好 感恩

我 2020-10-24 10:00:03

我很多时候都是觉察到了那个倾向但是没有认出来，还在脑海里念着想要控制在哪

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:00:03

能够用，能够持续释放，你就清晰了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:00:16

贯彻六步骤，你就能持续释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:00:22

这里面没有例外

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:00:26

你不需要其他东西

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-24 10:00:32

习惯

查看全文

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 10:00:39

@小树苗? 是恐惧本来已经面临了，我不得不面对

我 2020-10-24 10:01:45

我发现一意识到这个倾向就是想要控制，它就自然消散了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:01:54

是的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:02:13

只要你认出想要认同和控制，你会马上有一个自然放它离开的倾向

我 2020-10-24 10:02:21

但是之前没有意识到，就他不会消散，虽然已经觉察到[憨笑]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:02:30

它就会在你甚至来不及问之前就消散

我 2020-10-24 10:02:38

是的

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-24 10:02:56

对，你想弄清楚之前它就走了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:03:45

一觉察，它就走，有的时候是，有的时候还有

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:03:46

这就是第三步

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 10:04:10

我的操作模式跟你的一模一样，觉察认同和控制的内容在哪。

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 10:04:40

怎么理解控制是个好事情啊？

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:04:49

所以，使用流程

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-24 10:05:01

今天上午复习了昨晚风老师的六步骤，有醍醐灌顶、豁然开朗的感觉??今天上午开始释放，开车时也释放，下午女儿说：妈妈你一上午都在笑[愉快]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:05:10

不要用自己发明的"只是觉察"，它不会走的

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 10:05:15

好像一听到控制就是不好的条件式反射。

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:05:18

嗯

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:05:43

不要用自己发明的"只是觉察"，它不会走的[强]

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-24 10:05:59

@风?谢谢风老师??

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:06:00

流程已经很简单了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:06:22

允许自己觉察到感受，觉察到它是想要控制还是认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:06:35

然后让它离开

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:06:57

如果你试图跳过流程，它不会奏效的

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:07:24

好的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:07:49

可能奏效一两次，但它不会总是奏效

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:07:56

因为头脑的惯性非常强大

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:07:59

这个是我想问的

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:08:09

如果你不用这个技巧，你的压抑的习惯会拉着你走

我 2020-10-24 10:08:40

群聊的聊天记录

风:不是想法，是"想要"的倾向　我是无限:那想要控制也是想要的倾向，觉察到这种倾向去释放它就是释放想要控制？　风:是的　风:wants，只是一种 tendency　风:为什么它很容易被觉察到... 查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:08:40

是

我 2020-10-24 10:09:07

@清溪

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:10:49

比如说，我和老公吵架，我是和他吵架算释放掉呢，还是觉察自己是想要控制他，自己按照流程去释放呢

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:11:21

吵架不是释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:11:24

吵架只是表达

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:11:37

那我该咋做

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:11:52

你可以当下释放

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:12:07

不理他

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:12:11

？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:12:18

自己释放去

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:12:20

？

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 10:12:21

@我是无限？谢谢啊，说得太好了，一下子撤掉很多抗拒反应样。[调皮]

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:12:33

理他和不理他都可以

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:12:41

释放法没有行为上的指导或者限制

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:12:48

不理我压抑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:12:50

只要确保在释放就行

我 2020-10-24 10:12:58

我发现这个觉察顺序也很重要，是先去觉察看看，觉察到了什么，再去看看觉察到的是什么感受或者是什么想要。我就是先入为主，先带着觉察的目的比如想要去觉察到感受或者想要去觉察想要控制，然后带着这个念头去觉察，好像这样做也是在压抑@风

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:13:06

嗯

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 10:13:24

吵架是一个结果 释放从起因上运作

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:13:43

嗯，看看这个感受是想要控制还是认同

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:13:55

我能觉察到我老想让他认同我

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:14:03

这一步是"认出"

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:14:15

一认出它就消散

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:14:20

然后去释放？

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:14:43

还有对孩子好多想要控制

我 2020-10-24 10:15:09

对。我发现我去觉察的出发点就带着想要去控制自己觉察的内容，带着努力

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:15:13

能认出

原始释放法学习群 2020-10-24 10:15:24

"香草冰淇淋??" 撤回了一条消息

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:15:31

只不过你要确保第一步，要确保想要自由超过想要控制和认同

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:15:44

否则你就会压抑，生闷气

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:15:58

或者吵架，被想要控制和认同驱使着表达

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 10:15:59

总想要知道“怎么做” 也是控制 释放了 自然知道该做该说什么 得去实践 而不是想要知道

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:16:10

而不会允许它浮现到表面来

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:16:12

我能做到一步

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:16:16

坚决

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:17:28

有的时候想吵了，提醒自己，不要他们，要自由去

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:17:59

不要压抑感受

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:18:26

好多压抑

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:18:48

如果对六步骤和原始流程差不多都清楚了，我就去闭关了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:18:59

好

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:19:01

加油

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:19:20

祝你早日修成正果

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:19:25

[拳头][拳头][拳头]

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 10:19:36

谢谢风的指导分享 飞起来吧

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:19:39

继续领我们出离苦海

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-24 10:20:03

@风?去吧，期待你出关之时

？？(wxid_hynx44cvutzt21) 2020-10-24 10:20:30

察觉到感受很清晰，可以让它离开吗？这时就象一双眼睛在监督，控制不住[撇嘴]

JianWang(wangjian963587) 2020-10-24 10:20:32

闭关多久？

查看全文

我 2020-10-24 10:20:43

我发现我开始清除覆盖在释放法中的想要控制，也就是这些卡住让我无法释放

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:20:44

闭关到自由

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-24 10:20:44

能做到第一步的人很少，目前发现，也就是风老师还有群主差不多能做到了。

我 2020-10-24 10:21:02

@dj?我还差的远[憨笑]

香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 10:21:02

风已经飞起来了 只是降下来陪跑而已

JianWang(wangjian963587) 2020-10-24 10:21:05

在家闭关？

查看全文

我 2020-10-24 10:21:14

我还难以顺利释放

我 2020-10-24 10:21:38

被过去的释放习惯各种卡住

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-24 10:21:41

@我是无限?看到你的决心了

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:22:12

@我是无限?没有其他要补充的了吧

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-24 10:22:28

我们的决心都很小

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:22:49

方法清楚了，接下来就是互相帮助，尽量维持它的纯正

风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:22:53

持续释放

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:23:19

[强][强][强][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-24 10:23:36

@我是无限?没什么，看清楚之后你就不会再跟以前一样了

我 2020-10-24 10:23:55

@风?目前好像懂了呀，关键还是要去实践才会发现还有没有问题所在[憨笑]

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-24 10:23:58
@风?看来你要冲刺去了
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-24 10:24:01
[偷笑][偷笑]
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:24:17
嗯，我要奔向自由
风(wxid_3vnuby6bhc3822) 2020-10-24 10:24:18

伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-24 10:24:20
这次一定要成功哈
我 2020-10-24 10:24:30
有些东西后面再次看到又有不同的发现，就是因为经过实践发现领悟又不同了
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-24 10:24:31
不成功才怪呢
香草冰淇淋？？(wxid_m3iouwflptt021) 2020-10-24 10:24:36
欢迎风回来 就算降不下来指导 时不时过来给我们打打气也好（爆点料）[捂脸]
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 10:24:42
释放时，身体反应厉害怎么办
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 10:25:13
@风?释放时，身体反应厉害怎么办
我 2020-10-24 10:25:18
释放法两个群还有接近千把人嗷嗷待哺，能这样忍心离去吗？[捂脸]
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 10:25:35
只是看着，也激动人心
查看全文
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-24 10:25:36
就几周时间，大家不要以为风会花很久哦 。
無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 10:25:37
等它停下来再问吗
原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-24 10:25:45
自由以后会不会像来斯特躲起来自己玩好多年
原始释放法学习群 2020-10-24 10:26:00
"清溪" 撤回了一条消息
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-24 10:26:09
他这样做也是给大家自己去实践
原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-24 10:26:16
千万不要啊
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-24 10:26:24
不要依赖他
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 10:26:42
这些都是想要控制，正好释放[偷笑]@原力?@我是无限
原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-24 10:27:36
还很无助

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-24 10:27:53
哈哈
原始释放法学习群 2020-10-24 10:28:09
"Unicorn"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全
原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-24 10:28:16
灯塔
小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-24 10:28:22
大家要学会依靠自己和相互帮助
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-24 10:28:34
大家都加油吧，简单的实践，持续不断地释放
？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-24 10:28:37
风已经说了很多了，我们先搞起，过段时间风来了再问
我 2020-10-24 10:28:48
是的，其实大家要赶紧去实践一下，不实践，风呆在群里也没用，因为你问不出一个新花样来
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-24 10:28:48
六步骤就是灯塔，不需要别的
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-24 10:29:10
需要实践
我 2020-10-24 10:29:19
到时候组团去太阳上玩耍
清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 10:29:19
我也是这样，控制无处不在。[捂脸]
查看全文
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-24 10:29:29
这主意不错
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:29:30
[OK]
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-24 10:29:35
实践了才知道哪里有问题
我 2020-10-24 10:29:43
别人组团在地球上玩，我们组团向银河系出发
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:29:47
批量开悟[偷笑][偷笑][偷笑][偷笑][偷笑]
Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-24 10:29:49
@我是无限?[捂脸]
我 2020-10-24 10:30:07
这都不用开悟，释放到一定境界就能实现[偷笑]
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:30:08

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-24 10:30:17
@我是无限?先定个票
伯利恒之星(wxid_mbe0xdf0y3qg22) 2020-10-24 10:30:18

@我是无限?到时候你别被吓跑就行了

我 2020-10-24 10:30:49

[憨笑]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:30:49

记得叫上我昂

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:31:17

[表情]

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-24 10:31:21

组团和莱斯特见面会[呲牙]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:31:51

[OK][胜利]

以琳(wxid_vkj0s2gxv4pn12) 2020-10-24 10:32:04

感恩????

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-24 10:35:09

哈哈??

查看全文

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-24 10:37:52

状元朗历劫到此只为遇见风！不自由情何以堪！我们遇见状元朗只为自由！不自由情何以堪！[流泪]

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-24 10:38:04

@我是无限?

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-24 10:39:15

这一世只有这一条路！

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-24 10:40:13

[呲牙]

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 10:42:03

能说说释放时，觉察到与意识到的区别吗？ 个人感觉，意识到像一道光束，光打对地方了，那个地方就消散释放了，光打错地方了，就束缚得更紧了。

查看全文

dj(wxid_rb5rtk2ecc2222) 2020-10-24 10:47:52

@原力?风是高考状元

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 10:48:28

风是神一样的存在。

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:49:30

怎么知道打错地方了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:49:43

能说说释放时，觉察到与意识到的区别吗？ 个人感觉，意识到像一道光束，光打对地方了，那个地方就消散释放了，光打错地方了，就束缚得更紧了。

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-24 10:50:20

不知道，但是群主曾经催眠中过状元

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:50:25

觉察到，意识到，咋区分

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-24 10:50:52

公众号有文

悦道(luxibenji) 2020-10-24 10:50:53

说的对啊

查看全文

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 10:51:57

没有来到轻松愉悦的释放后状态啊，不就是打错地方了？

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:52:08

嗯嗯

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:52:23

我一开始就这样

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-24 10:52:32

关键就在于最重要的第一步就很少有人真的达成。第一步：自由是你最大的渴望，你对自由的渴望超越三个人生基本需求/渴望。这也是最重要的一步。因为人们根本就不了解什么是自由。人们所理解的自由无非是更多的被认可，更有力更大范围的控制，和更多的安全感。

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:52:33

没有轻松愉悦

Chloë·(black-sweetbaby) 2020-10-24 10:52:44

这也是最重要的一步。因为人们根本就不了解什么是自由。人们所理解的自由无非是更多的被认可，更有力更大范围的控制，和更多的安全感。

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:53:00

有道理

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 10:53:06

公众号有意识与觉察的文啊？

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 10:53:40

好的，谢谢，去看

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 10:59:58

@原力? 没找到是哪篇，能发个链接，或者还记得那篇文章的标题吗？谢谢！

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-24 11:00:34

@Chloë •?什么是自由？

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-24 11:01:58

大家可以描述一下自己心目中的“自由”

我 2020-10-24 11:05:11

@倚天?自由六步里面的自由只是指超越想要被认同和想要控制，也就是不被这个世界束缚的自由。

我 2020-10-24 11:05:39

这个自由不是说自己去随意发挥的

自在的玫瑰-刘桂梅(Guifarongxiang) 2020-10-24 11:06:46

可 有我才有自由，沒有我 那還有自由 這一說，那是本來

瑞蘭(wxid_h3ea7zmtyqkt21) 2020-10-24 11:07:02

今天上班路上，允许大批量的想要控制离开。身体有一点轻松的感觉，一直是允许想要离开。不再纠结怎么问了。是不是进入释放了。

原始释放法学习群 2020-10-24 11:07:19

当前微信版本不支持展示该内容，请升级至最新版本。

查看全文

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-24 11:07:48

对对

查看全文

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-24 11:09:16

以前释放简直就是苦逼靠意志力死搞，现在释放感觉特别清爽愉悦，真的就是越释放越自由快乐的感觉

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-24 11:09:51

以前把压抑当释放啊！真是悲催

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-24 11:10:22

问出第一句:你觉察到现在的感受吗？觉察到后有些是不是马上就消失了？如果消失了后面的流程还要继续吗？

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-24 11:10:52

消失了会有新的感受浮现继续释放

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-24 11:11:13

持续释放

JianWang(wangjian963587) 2020-10-24 11:11:14

莱斯特-个人达成自由的关键.doc

莱斯特-个人达成自由的关键.doc 29.00KB 查看全文

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-24 11:11:29

直到释放成为呼吸一样自然

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-24 11:14:00

头脑惯性会不自觉去压抑，走流程就是释放这个压抑的惯性也就是想要控制，然后释放就越来越顺畅了，个人体会

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-24 11:14:41

离开现状就是自由[呲牙]

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-24 11:18:55

感觉轻松了就是@瑞蘭?

查看全文

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-24 11:22:52

1600 条信息，终于爬完了??

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-24 11:25:23

你怎么知道离开现状就是自由

查看全文

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-24 11:26:05

没达到的都说不来

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-24 11:26:47

自由和世上的一切东西一样，都是相对的

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-24 11:27:28

幸福，快乐等等没有绝对的定义

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-24 11:28:25

有人开着房车去旅行很快乐，我在家门口晒太阳也很快乐

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-24 11:28:57

你不能说他的快乐叫快乐，我的快乐不叫快乐

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-24 11:29:55

@倚天?李尔纳说过觉醒与疗愈的关系。释放的越多，越容易临在。但是带着欲望去释放，而没有意识到那个欲望，就会卡住。许多人说观照的时候，他们并没有观照，只要带着想要控制的欲望去做就不是观照。释放法的原始流程解决了这个问题。风老师之前引导的几个案例真的很有指导意义

原力(wxid_iy4bp5hb91to22) 2020-10-24 11:31:12

@清溪?我很久前看的，都忘了，好像公众号早期的，不知道群主撤没，文笔很好

清溪(wxid_7hqixahl3yjt21) 2020-10-24 11:31:42

好的，谢谢啦！我再去找找！[愉快]

查看全文

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-24 11:32:22

@RainForest?[玫瑰]

星猫(wxid_wpi25yblchad22) 2020-10-24 11:32:38

能把风老师指导的案例整理一下分享吗？楼太高了

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-24 11:33:18

可以做电梯的@星猫

星猫(wxid_wpi25yblchad22) 2020-10-24 11:33:50

咋坐

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-24 11:33:54

群聊的聊天记录

风：你想要让它发生得更顺畅吗？ 戎：是 风：这是不是想要控制？ 戎：是 查看全文

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-24 11:34:04

群聊的聊天记录

风：你能感觉到现在的感受吗？ 时代万物互联：平静 时代万物互联：现在， 风：你有想要控制的事物或者想要被认同吗？ 查看全文

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-24 11:34:15

群聊的聊天记录

风：你现在能感觉到自己的感受吗？ 瑞蘭：能 风：它激起了你想要控制还是想要被认同？ 瑞蘭：想要控制 查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-24 11:34:47

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-24 11:35:10

@星猫?看见啦，电梯

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-24 11:35:33

别人给你的，永远不是最完整的

星猫(wxid_wpi25yblchad22) 2020-10-24 11:35:51

话说这个想要认同还是想要控制，是头脑去分析辨别还是自动冒出来的？

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-24 11:35:55

我都截图了，但是不知道咋弄到电脑同步，不然可以做个长长的案例了

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-24 11:35:59

[呲牙]

星猫(wxid_wpi25yblchad22) 2020-10-24 11:36:42

就是，电脑上看要方便得多

星猫(wxid_wpi25yblchad22) 2020-10-24 11:36:59

但又不同步

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-24 11:37:03

对啊，弄个 word 好看的多

星猫(wxid_wpi25yblchad22) 2020-10-24 11:38:08

@慧轩 ?查找聊天记录就搜风吗？

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 11:38:49

感恩风老师的指导，我释放回来，风已经闭关去了。 预祝风获得自由[爱心][爱心][爱心]

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-24 11:38:56

@星猫?你打开好几种搜寻方式，群成员，日期，音频，文件都可

星猫(wxid_wpi25yblchad22) 2020-10-24 11:39:40

那我还是慢慢爬楼吧

星猫(wxid_wpi25yblchad22) 2020-10-24 11:39:51

@RainForest?谢谢

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-24 11:41:36

我想问一下我觉得鼻子里特别干，但是我感觉不到我对这个感受有没有控制或者认同释放啥？

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-24 11:43:28

不客气????

查看全文

星猫(wxid_wpi25yblchad22) 2020-10-24 11:45:45

@OTHERNESS?对照六步来看，你这个属于第六步

星猫(wxid_wpi25yblchad22) 2020-10-24 11:50:51

释放卡住的想要改变（控制）

黄秋华（灵惜）(wxid_whx7go24y33y22) 2020-10-24 11:51:29

请问 第一步就感觉被卡了 怎么释放呢

黄秋华（灵惜）(wxid_whx7go24y33y22) 2020-10-24 11:51:52

那种自由的感觉不明显

星猫(wxid_wpi25yblchad22) 2020-10-24 11:52:56

第一步不是感受当下的感受吗？

星猫(wxid_wpi25yblchad22) 2020-10-24 11:53:40

我是照本宣科哈[微笑]

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-24 11:53:51

@星猫?谢谢，我试试看

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 11:54:52

今早去办事，在对一个人很厌恶甚至愤怒的时候，让自己很不舒服，我想起来了做释放，我一边走路一边释放大概一分钟左右，我感受到了那个能量，不舒服是卡在胸口和腹部之间，释放完明显感觉能量下移到了胃部，产生了一团旋转的能量 旋转了一会儿就没有了

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-24 11:55:02

你想要改变鼻子干这个状况吗？

查看全文

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-24 11:56:02

@天成?我是没有难受到不能忍受的时候就没想改变，难受到不能忍受就想改变。

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 11:56:32

胃部那团旋转的感受非常奇特，我第一次遇到这种情况 有没有群友是一样的释放经历?

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-24 11:57:49

对这个鼻子干的状况，仅仅允许自己觉察到有什么样的感受

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-24 11:58:46

或者，觉察不到有什么感受?

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-24 12:02:41

你想要弄清楚这个状况吗?

查看全文

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-24 12:03:31

@天成?只是觉察到了没什么感受。就是大脑觉得有个与鼻子或者肺有关的病在

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-24 12:04:20

你对病有恐惧的感觉吗?

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-24 12:04:23

我就有这个倾向

查看全文

Lin c l? ? (wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-24 12:04:34

原来大家的自由不是一样的啊??

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:07:45

之前没有，现在倒是想要弄清楚

查看全文

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-24 12:08:20

这是想要控制，是吗?

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-24 12:08:20

请主让全世界抛弃我，这样可以使我找到真相

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-24 12:08:27

阿门

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:08:56

我发现我平时最喜欢压抑想要的手段，就是会去想一个别的理由，给自己解释

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:09:07

是控制

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-24 12:09:23

仅仅允许自己觉察到这个想要控制

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-24 12:10:02

它被释放了吗?

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:10:23

还是会想那个图像

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:10:56

试图搞清楚 没之前那么强烈了

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-24 12:11:36

允许自己觉察剩余的想要搞清楚

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:11:44

我在问我为什要去弄清楚

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-24 12:12:06

这是想要控制吗？

查看全文

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:12:25

还是控制，试图掌控释放方法

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:12:40

想要熟练释放法

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-24 12:12:48

能放它离开吗？

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:15:11

这里面还是有拉扯，觉得学会释放法就能自由了，就衣食无忧了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:15:29

放开了一点

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-24 12:15:42

不需要用头脑分析

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-24 12:15:51

更多地根据直觉回答

OTHERNESS(wxid_m4fvcf45ja9u11) 2020-10-24 12:16:16

@天成?真相了，我突然发现我是爱/希望这种病留在我身上的[尴尬][尴尬][捂脸]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:16:21

消散

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-24 12:16:23

你的感觉有没有轻松一些？

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:16:49

当我停止分析（也是控制），但确实出现哦第一个词是消散

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-24 12:18:15

还有没有剩下的想要控制，想要试图熟练释放法？

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:18:19

刚刚愉悦出现了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:19:06

有 20%

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-24 12:19:30

仅仅允许自己觉察到剩余的想要控制

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:19:32

还是在胃部 酥麻愉悦的感觉

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:20:24

我想笑

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:20:33

愉悦了

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-24 12:21:06

这是第六步，每一次释放，都会感到更愉悦

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-24 12:21:52

@OTHERNESS?你想要做释放吗？

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:21:53

我现在对能否掌握释放法不在乎了

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-24 12:22:03

[强][强]

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-24 12:22:42

释放了，[强]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:23:02

我发现感觉是随着呼吸发生了转变

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:23:56

刚刚做释放的同时我重复：我能让它离开吗，我愿不愿意 同时关注点放在了胸腹部

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:25:47

每一次呼气我都在放下 大概 5-6 个循环，感觉转变了 就不再想去控制

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:26:06

也可以说是产生了新的观念

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-24 12:26:30

不是呼吸让你的感觉转变的

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-24 12:26:48

是释放，感觉才转变的

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:26:55

恩

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-24 12:27:17

[表情]

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:35:18

@天成?谢谢哈??

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-24 12:35:45

不客气

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:35:51

确实，呼吸了二十多年也没像今天这样释放过

天成(wxid_7rpffz98thwb22) 2020-10-24 12:35:52

我去做释放了

TGZ2(wxid_erd0ooxcukug21) 2020-10-24 12:36:14

好 加油

倚天(wxid_zlmlhatgzyj322) 2020-10-24 12:37:26

想要自由想要释放本身就是欲望，而且必须有这个欲望，没有这个欲望就没有释放

查看全文

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-24 12:38:33

之前释放得吐血，我以为找到方法了，现在才发现方向不对

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-24 12:38:53

怎么会吐血

查看全文

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-24 12:39:42

一直吐，到最后没有吐的，就吐死血

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-24 12:39:47

比如一个情绪出来了，这时候你带着想要除去这个情绪的欲望去释放，就会卡住。这是从实践方面来说的

查看全文

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-24 12:41:13

@我为你而活，因为我是你?哦

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-24 12:41:16

三问句有让它离开的功效

查看全文

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-24 12:41:58

其实情绪出来，如果不控制，自然就没有了，要解决的就是这个控制

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-24 12:42:23

是的

查看全文

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-24 12:42:52

@RainForest?确实有点

清心(wxid_ob5gl0pleqgm22) 2020-10-24 12:43:19

我就是想要除去这个东西

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 12:44:04

习惯了控制情绪

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 12:44:19

怎样改变这个

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 12:44:54

体验，释放?

RainForest(wxid_dpt9sc1x4e9k22) 2020-10-24 12:45:25

就用释放欲望的流程。可以看看风引导的案例，就是很好的例子

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 12:52:07

可以先用流程释放当下的情绪，先不用释放想要控制或想要认同

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 12:52:50

熟悉了再升级到释放想要控制

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 12:55:14

这也是想要控制，你不用主动去除去情绪或欲望，按照流程释放它们自己会走的，不用再另外用力

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 12:55:57

想要除去会让你卡住，参照第六步

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 12:56:02

你会很沉重

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 12:56:10

不会轻松愉悦

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 12:58:49

@玛丽海?@RainForest?[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰] 感恩

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 12:59:11

你太把情绪当回事，好像它们真的很重要，真的和你一体不分了，其实就像那个握住铅笔的例子一样，释放就是手一松就没了，情绪也不是你

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-24 13:13:26

@感恩一切?当觉察到情绪，问自己：这个情绪它来自（或引发）你想要控制还是想要被认同，然后继续按程序走

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:15:42

觉察吧

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-24 13:16:09

@我是无限?风和大家的对话，整理出来就是一本原始释放法的好书[呲牙] 我看到你公众号里已经有发了，希望继续发下去，这不仅可以方便大家看，更能够让更多的人了解知道原始式方法，利益更多的人

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:16:30

对

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-24 13:16:56

@感恩一切?比如你很想骂他的时候，回到自己的内在，看看这个想骂的情绪是你想要控制他还是你想被他认可

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:17:30

你能看到情绪背后想要认同还是要控制

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:17:57

对

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 13:18:25

@我是无限?我建议把现在的学习群和进阶群都改成学习群，再建一个交流群，因为风闭关学习去了，聊天会把风的一些教导和引导埋的很深，建议大家不要在这个群里聊天，便于学习，这样翻起来还容易些，毕竟这是原始资料[抱拳][抱拳][抱拳]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:19:15

可以来我们深夜打卡小群一起交流学习

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:19:19

[耶]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:19:30

加我入群

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:19:49

不敢发二维码，怕被踢??

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:22:25

@無心?也是

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:22:33

小群交流

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 13:22:46

这些资料太宝贵了

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 13:23:11

别交流了，去释放吧

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 13:23:22

有问题回来查资料。

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 13:23:33

聊天聊不出自由。

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 13:23:43

全世界独一份啊[憨笑]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-24 13:23:54

@無心?目前只需要记住六步骤就可以了，其他的随着释放你都会“知道”

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-24 13:25:01

风说的很多东西，让大家喜欢，是因为内在产生了共鸣，为什么能产生共鸣呢，因为那些东西你的本我也知道[愉快]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 13:25:33

@米妮?最近这两天风讲的一些提示很重要，我们是学会了，还会有新人要学习

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-24 13:26:28

不用担心，新人也有学会的契机

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:26:35

搜聊天记录

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:27:12

我们小群的主旨是只打卡，不引导[耶]因为很多新人总依赖引导，但是我们群更提倡自己内求，遇到问题在群里提出，师兄师姐看到了会回答的，或者会转发相应的风老师聊天记录来解答

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:27:44

新人有问题可以提。但是我们小群不做引导哈

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 13:28:24

群里肯定还有不会释放的，需要会释放的的带一带还是需要交流的

查看全文

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-24 13:28:40

消息量太大了，一转身回来就得爬高楼

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-24 13:29:09

你还没那个很高的频率 交流太多也怕误导 所以还是去释放叭

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:29:57

是的，新人会遇到些许疑问，一下子找不到对应的风老师记录，有人有空会帮忙转发解答一下

查看全文

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 13:30:10

@Key 1?我还需要大咖引导呢[呲牙]

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-24 13:30:30

听话照做六步骤，时时观照浮出水面的情绪，持续释放，不用刻意去挖

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 13:30:36

我还在爬的阶段[呲牙]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:31:07

@罗婉毓（毓 yù ）??513? 我总是没情绪，有欲望

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:31:28

我昨天还刚刚解决了自己一直以来的几个疑问，还是@时代万物互联?师兄你帮我找的

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:31:32

[偷笑]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 13:31:36

应该说听话按照释放流程释放，任何疑问都可以在六步骤中获得解答

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 13:31:56

@o?是你自己。

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 13:32:09

我昨天看有些新人好像把六步骤误解成释放流程了，两者是不一样的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-24 13:32:19

平静也是情绪呀

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:32:22

新人

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:32:28

噢

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 13:32:34

按照流程释放，用六步骤指引自己前进就可以了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:32:39

平静也是情绪

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:32:58

那我平静时候多，知道了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:33:01

我进群一个月了，记录太多，我不一定每一条都注意到。所以也感谢师兄昨天帮我找哈@时代万物互联?

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:33:06

[耶][耶]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 13:33:24

@o?的确是你自己。

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-24 13:33:28

@感恩一切?平静格什么？

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:33:32

我知道

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 13:33:40

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:33:45

所有人都是一体的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 13:34:02

我现在有卡点，回头你帮我，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 13:34:05

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-24 13:34:12

学习学习

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:34:13

@罗婉毓（毓 yù ）??513?不明白

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 13:34:17

可能是平静，也可能是冷漠，你把一切都压抑下去了，自己可以对照情绪表格参照

查看全文

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-24 13:34:28

有一张情绪表

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:34:39

好的

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-24 13:34:47

哪位伙伴有发一下，我换了手机没有了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:34:53

可能是压抑下去了

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 13:35:05

如果六步骤不是风解释强调了很多次，我们不会明白，所以只看六步骤任何一个新人都回遇到困难

查看全文

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-24 13:35:08

@我是无限?群主可以把这两天风的留言，你的留言，还有一些好的问题及风的答复整理出来，放在公众号里面，以后我们和新来的人都可以查阅，这两天的东西好重要，可以破除很多对释放法错误的认识。 这个筛选既需要精力又需要辨别，辛苦你了[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:35:12

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 13:35:13

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-24 13:35:14

表单太多记不住，有情绪就释放就是了

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:35:31

风老师就是我！耶耶耶

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:35:37

[呲牙][呲牙]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:35:45

你们都是我

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:35:53

[表情]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:36:16

@玛丽海?谢谢亲爱的另一个我

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:36:41

反正不要执着于不帮，也不要执着于帮忙而忽略了自己释放

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 13:36:59

[呲牙][呲牙][呲牙][呲牙]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:36:59

执着于哪一头都是一种偏颇

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:37:03
灵活一点
罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-24 13:37:06
@玛丽海?一定要分清想要被认同还是控制吗？不分是否也可以让它离开
罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-24 13:37:49
我就是分不清哪个是控制或认同
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:37:52
我觉得别人就是自己，帮别人，就是帮自己
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:38:11
[强]
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:38:17
是的
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:38:39
比如说风老师的境界
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:39:05
那是人吗，是神，如果我们有那个境界
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:39:17
估计上升也快
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:40:12
[表情]
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 13:40:17

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:40:19
冲冲冲！
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 13:40:24
@感恩一切?不要打击自己，
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:40:25
上升！上升！
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-24 13:40:34
你们受到风老师帮助了 最受益的是风老师
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:40:35
那些个收费的老师，境界到了，谁还要钱
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 13:40:35
相信自己就是无限存在，
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-24 13:40:39
风应该感谢你们
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 13:40:42
风说过，能上溯到情绪释放会更有效
查看全文
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:40:48
哈哈哈
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-24 13:40:56
风因此而升华提升了

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:40:58
风是你，是我
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 13:41:01
也不要评论，判断别人，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 13:41:08
去释放，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 13:41:19
这是想要认同，还是想要控制，
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:41:23
好嘞，释放去
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 13:41:33
让释放像呼吸一样，自然，
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:41:34
想要认同
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-24 13:41:48
不要搞个人崇拜 人人都是神的孩子
感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 13:41:49
你引导我一下不
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 13:41:49
感谢他们，让你看到自己，
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-24 13:41:56
人人都是大师
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 13:42:00
我引导不了，
时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 13:42:03
现在，
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 13:42:12
慢慢你就能分清楚，现在做不到就回到情绪释放上面，不能一起含糊释放，昨天风说过
查看全文
催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:42:53
@感恩一切?看一下私信
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 13:43:00
你用头脑分析会三个欲望都有，释放你最能觉察的
查看全文
跳跃的火苗&江苏智能手机网(qq453958564) 2020-10-24 13:43:59
想要认同＝想要控制＝想要安全
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 13:44:47
这个你可以随身携带情绪表格，不确定就拿出来看看，慢慢就熟悉了
查看全文
玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 13:45:32
自己去打印或者在屏幕上看，打印出来最好
a 智贤(q133325999) 2020-10-24 13:47:17

原始释放法的引导流程?（摘自 1992 年圣多纳释放法课程）

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 13:51:20

它们之间不是这个关系，风解释过很多次，看看聊天记录吧

查看全文

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 13:52:53

怎样觉察是想要控制还是想要认同风也说过，找找聊天记录

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-24 13:53:09

我觉得攻击别人就是想要控制的欲望

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-24 13:53:19

想要被认同的欲望

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 13:53:26

想要控制是最表层的

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-24 13:53:29

想要安全感的欲望

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-24 13:53:49

欲望=想要=匮乏，欲望是一种我以为我有了什么就会快乐的信念，欲望是拥有的反面，一个人只有在“没有”的时候才会想要，“有”的时候是无法产生想要的，所以如果一个人渴望拥有某样东西，他需要做的事情是释放对那样东西的想要（欲望），这样他在意识状态中就会感觉自己拥有了，然后那个东西就会毫不费力的来到他的生命当中，事情的发生看似是无法解释的巧合，其实是因为他放下了想要（欲望）而已。

原始释放法学习群 2020-10-24 13:55:05

"敏儿" 撤回了一条消息

敏儿宝宝(wxid_23iwr9rlsmta21) 2020-10-24 13:56:17

莱斯特：释放想要认同和控制也是捷径，相比于通过释放所有在它们之下的情绪来说。 认同和控制。 当你没有想要认同和控制之后，所有在它们之下的情绪就都离开了。但直到你释放对死亡的恐惧之前，你依然有想要认同和控制。 你想要每个人的认同的唯一原因是因为这样你就能获得安全和生存了。如果我们得不到认同，你就想强制他们认同，而这样你就能安全了。这个就是控制。 但当你释放想要认同和控制，所有在它之下的感受就都离开了。接下来剩下的仅仅是想要认同和控制，通过释放对死亡的恐惧，你就把它们都释放了。 当你走到那里时，你会非常容易地让对死亡的恐惧浮现。你到达了一个点，在那时，它会把自己推上来，推出去。你坐在那儿，完全地观看着它，它自己就会把自己排出去。 然后你会大笑，你的头脑被关闭了。那真是一个愚蠢的笑话，它在你的真我上玩耍，认为你是受限制的，但你从来不是。

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 13:56:37

想要被认同驱动想要控制，想要安全生存驱动想要被认同

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 13:58:05

@o?你也是我[憨笑]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 13:58:11

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:59:16

[坏笑]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 13:59:21

[表情]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-24 14:00:29

[表情]

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-24 14:00:47

都用上这个表情了??

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 14:01:55

群里别发表情了吧，

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-24 14:04:54

@玛丽海?谢谢你，我准备打印出来

罗婉毓（毓 yù ）？？513(wxid_agb6x6qqf8h521) 2020-10-24 14:05:58

别刷屏，楼太高难爬

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 14:06:18

如果一下子做不到深入释放，就按流程从感受开始释放，按流程做，不要自己去改造，流程记不清也可以打印出来

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 14:07:24

这样你成功释放过几次就有信心了，按照原始流程释放很简单的

慧轩？？(wxid_c4wbxz623tea22) 2020-10-24 14:09:04

你们都是好演员，我几次想制止你们闲聊，刷屏，就逼着自己去释放，谢谢，创造了你们这些绝佳的演员

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 14:11:16

[呲牙][呲牙][呲牙][呲牙]

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-24 14:13:29

群里是不是可以设一个群管家？精华的讯息收纳起来翻起来比较方便

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-24 14:14:49

@安心自在?要不你试试

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 14:20:06

精华真的整理好，可以出本书

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-24 14:20:20

是机器助手不是人

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-24 14:22:25

可惜我只进了一天，前面的看不见，没法整理

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-24 14:23:12

收藏了很多聊天记录了，感觉都很重要

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-24 14:23:52

没办法人太多了

清风子(wxid_2rjvv7z0i2z621) 2020-10-24 14:24:01

100 左右就还好

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 14:26:01

@安心自在?怎么按群管家

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-24 14:27:40

是收费的吧？是微信里的一种服务

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 14:28:05

群精华

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 14:28:11

有这样的

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 14:28:41

@安心自在?群主才有权利按吧

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-24 14:28:58

对头，呼唤群精华就能出来

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 14:29:11

群精华

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 14:29:27

按一个

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-24 14:29:30

是的，群主才有权利

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 14:29:40

收费吗

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 14:29:47

咱们赞助

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-24 14:30:19

收费的

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 14:30:46

不要群主出

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-24 14:33:24

每人出一块钱都够了

我 2020-10-24 14:37:17

群精华？怎么弄

我 2020-10-24 14:37:30

群精华

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-24 14:40:00

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-24 14:40:11

29 元

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-24 14:42:11

用户中心

查看全文

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-24 14:43:00

群主你打开这个看一下

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:48:48

每一个不可能，不管多么不可能，在你在它上面完全释放之后，都会立即变成可能

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:48:48

群聊的聊天记录

风：只要你释放到对这件事无论如何都只能感受到纯粹的爱，你就在这件事上自由了 风：如果感受不被释放掉，这些困扰你的事件会反复出现 风：因为即便你不看它，那个创造的机制依然在潜意识中运作 查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:48:50

群聊的聊天记录

风：你能感觉到现在的感受吗？ 时代万物互联：平静 时代万物互联：现在， 风：你有想要控制的事物或者想要被认同吗？ 查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:48:50

群聊的聊天记录

风:不是想法，是"想要"的倾向 我是无限:那想要控制也是想要的倾向，觉察到这种倾向去释放它就是释放想要控制？ 风:是的 风:wants，只是一种 tendency 风:为什么它很容易被觉察到... 查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:48:50

群聊的聊天记录

清溪:觉察到想要控制或者认同，只是觉察想要的倾向，无需觉察到想要认同什么内容？想要控制什么内容？不管认同或控制的内容是任何？对吗？@风 风:是的 倚天:“通过这个方法来觉察到想要的倾向，并且让它离开”——原来流程的设计最终都是为了让我们觉察或者说感受到这个“想要”啊@玛丽海 风:你们是不是认为一定有内容？ 风:不是的... 查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:48:50

群聊的聊天记录

我是无限:我发现我的卡住就是任何情绪感受出来都想要去控制感受的冒出和发展 风:如果每一步都能带给你轻松愉悦，那就是在释放 风:如果你释放停下来了，那就是卡住 风:根据我的经验，一次成功释放对死亡的恐惧，可以带来极大的宁静和愉悦 风:持续释放你的感受，持续更加轻松和愉悦... 查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:48:50

群聊的聊天记录

风: 你想要让它发生得更顺畅吗？ 戎: 是 风: 这是不是想要控制？ 戎: 是 查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:48:50

群聊的聊天记录

风:基本倾向是非常非常基础的东西，它在很底层，在起因层面 风:如果你非要用"有意义"或者"无意义"的概念去定义它，或者覆盖它，你就把释放拉到了思想的层面 风:觉察到倾向的时候，你实在不需要多加一个定义它的步骤 风:会直接有一个放它离开的自然倾向 风:有意识用流程去做就行了... 查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:48:50

群聊的聊天记录

风:莱斯特：对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。 让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成“你必须想要自由超过想要被认同和控制”，因为被认同和控制等同于这个世界。 我是无限:我发现之前我总是在想要控制这个词汇里面找感觉，现在才发现这一点。其实要去觉察自己的想要的倾向 风:不是连着，只要有一个感受 查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:48:50

群聊的聊天记录

风: 你现在能感觉到自己的感受吗？ 瑞蘭: 能 风: 它激起了你想要控制还是想要被认同？ 瑞蘭: 想要控制 查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:48:50

群聊的聊天记录

芳菲:就是最后检验标准是我想到任何一个学生都只有爱 芳菲:而不是对他们的不满足 风:嗯，爱是以他现在的样子接纳他 风:而不是你想要的样子 芳菲:那风老师这个是单独释放更快还是统一释放更快？我想今天就进行... 查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:48:50

群聊的聊天记录

我是无限:突然想到我可以尝试一下，只是觉察，不再去释放。这样来根治我的习惯性去控制习惯性去强迫释放的坏毛病 我是无限:这样一段时间这个惯性应该会好一点 风:我觉得不要这样做 风:这也是想要控制 风:如果不去面对那个卡，就是让它运作你... 查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:48:50

群聊的聊天记录

我是无限:我发现这个觉察顺序也很重要，是先去觉察看看，觉察到了什么，再去看看觉察到的是什么感受或者是什么想要。我就是先入为主，先带着觉察的目的比如想要去觉察到感受或者想要去觉察想要控制，然后带着这个念头去觉察，好像这样做也是在压抑@风 风:嗯，看看这个感受是想要控制还是认同 风:这一步是"认出" 风:一认出它就消散 我是无限:对。我发现我去觉察的出发点就带着想要去控制自己觉察的内容，带着努力... 查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:48:50

群聊的聊天记录

Yan:明白了，重点不是身体感受，而是释放后面隐藏的情绪和欲望。难怪今天下午释放死亡的恐惧，马上饿了。[呲牙] 我是无限:之前只是知道，但是过去习惯性的东西一直在干扰，今天才彻底清晰了 风:这里面有很多的零散的理论基础 风:在莱斯特音频里面 风:但是归根结底最后都是六步骤... 查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:48:50

null

冰紫:@风?赞美，早上刚醒来，没情绪没感受，用第一条吗？ 风:你想要觉察到感受吗？ 风:允许自己觉察到这个想要控制 风:嗯，在原始课程中，释放感觉是课程的前两天... 查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:48:50

群聊的聊天记录

风:我说一个很简单的 风:第一步的用法 倚天:我似乎有点明白了，第一步的“自由”，是想让自己的内心轻松一点、再轻松一点、彻底轻松，是内心的自由 风:当你想要去和别人说话时，假设你有想要认同 风:这个时候你停止了释放... 查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:48:50

群聊的聊天记录

风:这真的很简单 风:答案就在六步骤里 我是无限:这是第一次真正使用六步 风:你可以理解为，"想要释放它" 风:如果你想要控制和认同超过想要自由，你就把它压在里面... 查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:48:50

群聊的聊天记录

倚天:觉察到想要控制的时候，要做出放下控制的决定才能释放吗？还是它自己就会离开？@风 风:它会有一个自然离开的倾向，经常会自己离开 风:不过如果你因此觉得只要觉察就好了，你就会卡住 朝颜:要一件一件的去释放，一个一个人的去释放，是吗 风:不是一件一件事释放，是一个个感受释放... 查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:48:50

群聊的聊天记录

风:允许你的焦虑感浮现 风:看到它也是想要控制和认同 风:然后让它离开 清溪:这个时候就优先释放焦虑感背后的欲望，对吧？ 风:在焦虑时，觉察到你倾向于控制还是认同... 查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:48:50

群聊的聊天记录

风:我在闭关之前，对六步骤也不是完全清晰 风:但是在闭关释放的时候，六步骤带我走了很长的一程 美丽人生:@风?释放了控制，病痛自动会消失了吗 风:我清晰地看到了它能够导向终点... 查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:48:52

群聊的聊天记录

风:所有事情，当你在它之上完全释放了之后，你就会自由 风:每一个不可能，不管多么不可能，在你在它上面完全释放之后，都会立即变成可能 风:在每一件事情上去检验它 风:从小事到大事，都通过释放来获得 风:这也是莱斯特给出的贯彻六步骤的一个强有力的指导... 查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:49:30

昨天晚上到目前为止风的所有对话

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:49:37

可以看看

自由的心～胡荔闵(wxid_0olmk9yc8fcs21) 2020-10-24 14:49:37

颈椎很难受怎么释放

自由的心～胡荔闵(wxid_0olmk9yc8fcs21) 2020-10-24 14:49:42

@静

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-24 14:49:51

@静?[强][爱心]

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:50:31

在风的聊天记录里扒拉扒拉，都有类似的

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 14:50:40

[强][强][强][强]

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-24 14:51:17

感谢[爱心][爱心] 我整理成一个记录了，以便收藏。

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-24 14:51:25

群聊的聊天记录

婧:［聊天记录］婧:［聊天记录］婧:［聊天记录］婧:［聊天记录］查看全文

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:51:41

大家少爬些楼

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-24 14:51:43

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-24 14:54:01

@凤凰涅槃 Phoenix?为什么你发的我一点就闪退

婧(wxid_1umq6q4jfasb22) 2020-10-24 14:54:41

我也是，闪退

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-24 14:55:05

有病毒估计

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-24 14:55:14

不要点

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-24 14:55:31

手机空间的问题，我可以打开

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 14:55:54

我也可以打开

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-24 14:56:42

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-24 14:56:51

这个你们能点开？

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 14:57:08

可以

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-24 14:57:23

我刚换的新手机

Key(wxid_aaclwy54cdlc22) 2020-10-24 14:57:50

。。闪退

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-24 14:57:54

@米妮?可以打开啊，就是聊天记录

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-24 14:58:11

我一点就闪退

自由的心～胡荔闵(wxid_0olmk9yc8fcs21) 2020-10-24 14:58:42

@凤凰涅槃 Phoenix?你也在呀

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-24 14:59:47

这楼真高，够爬一阵子。

原始释放法学习群 2020-10-24 15:00:30

"凤凰涅槃 Phoenix" 撤回了一条消息

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-24 15:00:49

估计是群聊里面套群聊，内容太多了。我就是方便弄到收藏夹，慢慢看[愉快]大家担心就别打开了。我的方法和静是一样的，就是多选，然后弄成一个群聊记录。@米妮?@Key 1?@静?

米妮(wxid_nc02b9y1y9k622) 2020-10-24 15:01:32

我以为你手机中毒了 ，没事，有人能点开就好

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-24 15:02:44

@自由的心～胡荔闵?嗯嗯，其实释放法我接触有段时间了，但以前的插管子方法我觉得太复杂了就放弃了。最近看到群主的这个原始释放法就进群了，感觉这个方法特别简单有效[嘿哈]

無心(wxid_uk1aid6m7w0d22) 2020-10-24 15:03:43

@安心自在?现在按了小助手，以前的能群聊能加到里面吗

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-24 15:03:59

@我是无限?装了群助手设置后重要的信息是几个群可以共享的，查询资料也方便。

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-24 15:04:10

@米妮?没事的亲，我手机或者微信内存或缓存不够时，打开微信都闪退[捂脸] 我每天都得清理手机内存??

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-24 15:04:56

@無心?小助手是什么？

我 2020-10-24 15:05:09

@安心自在?我看了一年是要 169，然后两个群只要购买一个还是要购买两个

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-24 15:05:14

@無心?这个不知道呢，要问装的人，感觉恐怕以前的不行

Nothing[太阳](wxid_lhx31c5b8eu622) 2020-10-24 15:05:17

群聊能导出吗？

我 2020-10-24 15:05:42

我觉得不靠谱[偷笑]

我 2020-10-24 15:06:15

我去想办法，看能不能把以前的聊天记录都导成 word?

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-24 15:06:18

@我是无限?购一个

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-24 15:06:36

得装个付费的群助手，能做群精华。我以前的群里买过，但每年都要续费，不然过期了以前的群精华就看不了了

查看全文

我 2020-10-24 15:07:38

@凤凰涅槃 Phoenix?好用吗

自由的心～胡荔闵(wxid_0olmk9yc8fcs21) 2020-10-24 15:09:16

@凤凰涅槃 Phoenix?我觉得都很难

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-24 15:10:08

有的话还是方便许多的，有多群共享，收纳很多的功能的

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-24 15:14:15

@我是无限?我用的是小 U 管家。群精华就是把聊天记录收藏起来可以转发到朋友圈。但有时候会出问题，后来我就没续费了

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-24 15:17:21

请问沮丧 失落 归属于哪一类情绪那？是万念俱灰还是悲苦那

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 15:17:57

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 15:18:02

对照下，

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-24 15:18:20

沮丧 失落 泄气

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 15:18:23

基本很全了。

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-24 15:18:40

愤怒属于想要安全吗？

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-24 15:18:55

万念俱灰是一种无为，能量完全被压抑，你不会想动，只想躺着

查看全文

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 15:19:04

悲苦@上善若水

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 15:19:09

那一类

上善若水(wxid_80w7zgi8f3ju22) 2020-10-24 15:19:38

好的，谢谢

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-24 15:20:02

是的

查看全文

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-24 15:20:06

我在网上搜到这个，谁有时间的可以去试试，下载后记得杀毒。

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-24 15:20:06

真正免费微信恢复软件|楼月微信聊天记录导出恢复助手破解版 V4.85 免注册版 下载_当下软件园_软件下载#夸克#

快来看看我给你分享的网站:真正免费微信恢复软件|楼月微信聊天记录导出恢复助手破解版 V4.85 免注册版 下载_当下软件园_软件下载 查看全文

圆圆(wxid_2ot4f5k6dfan22) 2020-10-24 15:21:20

@冰紫?谢谢！

我 2020-10-24 15:21:42

这软件可以试试，我用个旧手机试试，有毒也无所谓

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-24 15:22:11

@我是无限?确实助手出问题时群精华就看不了

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-24 15:22:35

而且还需要续费

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-24 15:22:56

电脑版软件

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-24 15:23:20

@我是无限?我发的那个是电脑版软件

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 15:25:43

聊天记录多选收藏后，可以转换成微信笔记

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 15:25:53

把那个笔记粘贴到 word 里面就可以

原始释放法学习群 2020-10-24 15:26:07

"o" 撤回了一条消息

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 15:29:04

清溪：觉察到想要控制或者认同，只是觉察想要的倾向，无需觉察到想要认同什么内容？想要控制什么内容？不管认同或控制的内容是任何？对吗？@风 风：是的 倚天：“通过这个方法来觉察到想要的倾向，并且让它离开”——原来流程的设计最终都是为了让我们觉察或者说感受到这个“想要”啊@玛丽海 风：你们是不是认为一定有内容？ 风：不是的 风：这个世界不是这样创造出来的 风：你是先创造了一个心智，是先有对 查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 15:29:28

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 15:29:56

把多选的聊天记录收藏之后，到收藏夹里打开某个聊天记录，点击这里

芳菲(wxid_58jg8t9fdm6f21) 2020-10-24 15:30:32

[强][强]谢谢整理@静?

原始释放法学习群 2020-10-24 15:36:10

"Len"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-24 15:54:39

@我是无限?期待风与大家的对话也在你的公众号上发表[玫瑰][玫瑰][玫瑰]最好能放到目录下，便于搜看

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-24 16:01:12

聊天记录.docx

查看全文

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 16:02:00

谢谢

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-24 16:02:32

谢谢，这是哪天到那天的记录啊[呲牙]

感恩一切(wxid_x23996o7eh6m22) 2020-10-24 16:02:46

谁整理的

Yan(wxid_ecc5nakbnz9q21) 2020-10-24 16:02:59

还有咋导下来的？

I(wxid_m3pvxtu5ob9x22) 2020-10-24 16:03:05

感谢

圆梦(wxid_vzbgt1k9u1l621) 2020-10-24 16:03:56

下载

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-24 16:05:53

[强]这个咋整理的？转存成笔记后复制黏贴的？

查看全文

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-24 16:06:06

把手机的记录备份到电脑上，直接复制的

凤凰涅槃 Phoenix(Phoenix_Nirvana_AH) 2020-10-24 16:07:04

手机还有记录备份？安卓手机有个专门的微信文件夹？

查看全文

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-24 16:07:54

@Yan?今天的记录

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-24 16:09:05

觉察感受，认出想要控制还是认同，没有想要安全吗？

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-24 16:09:29

安全是被归在认同里吗？

冰紫(wxid_p1uknsgrvpqf22) 2020-10-24 16:10:30

小树苗(wxid_hlu6jdpb3m8r21) 2020-10-24 16:11:03

@Lin c l???想要安全是想要认同的底层。但是释放时，从最表层开始释放

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-24 16:11:40

哦，好的，谢谢

Lin c l？？(wxid_4cv7lse1axs112) 2020-10-24 16:11:45

@冰紫

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-24 16:12:06

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-24 16:12:06

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-24 16:12:07

大家各自整理这段时间的留言的话很容易不全，搞不好一部分人记录的成了葵花宝典，一部分人记录的又成了辟邪剑法，由群主或者懂这方面技术的人统筹安排比较好，整理出一个我们这个群官方全面的版本。

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-24 16:12:07

原始释放法学习群 2020-10-24 16:14:09

"理解" 撤回了一条消息

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-24 16:14:24

可能群主才能记全，好多都是中途进群的

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-24 16:14:33

葵花宝典，辟邪剑法[偷笑]

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-24 16:17:05

分册，风自由之前的对话是上册，自由之后是中册，自由之后再次降维到人间是下册。 上中下三册[愉快]

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-24 16:18:34

莱斯特降维用了 18 年[捂脸]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 16:18:35

都不用释放吗，

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-24 16:19:26

时不时的跑进来，看看风还在不在

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-24 16:19:32

这里除了有风的全部留言记录外，还应有一些各位提的好的问题，由群主来筛选留言会比较到位。 现在可能更加需要一两个懂微信群方面技术的人协助他抓取。

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-24 16:20:42

要整成问答式才行

大路 zheng(zp13926406266) 2020-10-24 16:20:46

这个官方版本出来的话会对所有对释放法感兴趣的人形成持久的帮助[坏笑]

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-24 16:21:35

葵花宝典

？？(wxid_t4t3w717lmdh22) 2020-10-24 16:23:24

@理解?他升纬用了三个月，降纬却用了 18 年，说明解脱更容易才对啊！我们都是怎么了，解脱那么难

我为你而活，因为我是你(wxid_36011p74d5l612) 2020-10-24 16:30:10

@理解 想象比较丰富[呲牙]自由前，自由中，自由后

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-24 16:30:47

哈哈，可以可以

查看全文

？？(wxid_ckoxcwve2dun12) 2020-10-24 16:35:39

??????

查看全文

安心自在(wxid_wjn4e41f749x21) 2020-10-24 16:36:29

期待官方的完整的版本出现[玫瑰][爱心]

查看全文

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 16:49:09

[表情]

催眠师-xuxu(xuxufrenya) 2020-10-24 16:49:15

葵花宝典？

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-24 16:55:31

风对话辑——觉醒前的日子

张芾(wxid_xyo7dc2g7h6w21) 2020-10-24 16:55:35

[憨笑]

原始释放法学习群 2020-10-24 17:22:36

"如砚"与群里其他人都不是微信朋友关系，请注意隐私安全

原始释放法学习群 2020-10-24 17:51:50

"雲飄過的聲音" 撤回了一条消息

雲飄過的聲音(lnemail) 2020-10-24 17:52:12

@???是因为没有做到第一步[偷笑]

查看全文

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 17:52:44

群聊的聊天记录

我是无限:如果一个感受冒出来，明显是一些能量，但是不知道是什么，这是什么情况 风:你是说辨认不清吗？ 风:莱斯特：不是，现在你混淆了我说的话。所以现在你在下降，降低到释放的小学形式。我在试图把你保持到研究生水平。我在带你离开初中、高中、大学，然后把你放在研究生的层面。释放卡住的感受，看看你有多想要改变那些事物——就像我告诉你的。 仅仅释放卡住的感受，或者甚至是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它， 查看全文

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 17:52:50

群聊的聊天记录

美丽人生:@风?关掉饥饿感，是不是就不需要吃饭了。 风:如果你现在很想要金钱，这个感受很强烈，那你就可以释放 风:嗯 风:吃饭不是必须的 美丽人生:@风?身体营养怎么办... 查看全文

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 17:52:54

群聊的聊天记录

芳菲:群主你觉得的很细微啊 风:你觉察得清晰，才能释放 风:当它浮现到表面来，你就会直接觉察到 风:然后就会有自然的倾向放它离开 清溪:只要没觉察到清晰的欲望，就是被想要控制程序卡住了，可以这样理解吗？@风... 查看全文

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 17:53:04

群聊的聊天记录

风:所以，释放"想要"，真的是在起因界做功 风:它会直接强有力地改变一切结果 么么:自由了是不是回到起因界 风:起因界，佛教称之为无色界，没有物质色身，只有因果关系 风:而在起因界，是产生一个匮乏感，立即就被填补了... 查看全文

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 17:53:10

群聊的聊天记录

我是无限:突然想到我可以尝试一下，只是觉察，不再去释放。这样来根治我的习惯性去控制习惯性去强迫释放的坏毛病 风:我觉得不要这样做 风:这也是想要控制 风:如果不去面对那个卡，就是让它运作你 风:用释放流程去对付习惯... 查看全文

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 17:53:16

群聊的聊天记录

倚天:想要控制和认同，那是想要身体的自由。想要释放，是想要内心的自由 风:不是 风:不要这样解读 风:想要控制和认同=想要世界 风:也就是往限制的方向走... 查看全文

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 17:53:22

群聊的聊天记录

D:那怎么纠正“非要分析”呢 风:有意识用流程去做就行了 风:多用感觉 风:少用一些头脑分析 风:这也会让你释放更轻松... 查看全文

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 17:53:29

群聊的聊天记录

风:在焦虑时，觉察到你倾向于控制还是认同 在:@风? 又有一个程序浮现，这时就不管之前的那个还没释放完全的想要倾向了吗？这种时候如何处理？ 在:@风? 你不是是释放不干净会为未来的释放留下卡点吗？ 风:只需要释放当下浮现到最表面的 风:既然有新的程序浮现到表面，你就释放，不要把它压抑回去... 查看全文

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 17:53:39

群聊的聊天记录

在焉:@风?以前是的，但是出现死亡恐惧后，就是发现对死亡恐惧的控制，撤掉控制，仍然是死亡恐惧喷涌 在焉:好像没完没了 时代万物互联:死亡的恐惧只是一种感受， 时代万物互联:穿越他， 时代万物互联:不要等同于真实死亡，... 查看全文

在焉(wxid_1bg4zy9nhsp22) 2020-10-24 17:54:11

今天风老师的指导都在这里

宏(wxid_o6iv9hnypj8y22) 2020-10-24 18:03:01

[强]

渤海湾(wxid_zok09h14wby712) 2020-10-24 18:04:24

哪位老师帮我释放下，我头疼得厉害

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-24 18:09:09

想要头不疼吗？@渤海湾?

渤海湾(wxid_zok09h14wby712) 2020-10-24 18:09:42

嗯

渤海湾(wxid_zok09h14wby712) 2020-10-24 18:10:18

我头受过伤，一吹风就特别头疼

渤海湾(wxid_zok09h14wby712) 2020-10-24 18:10:30

现在有点恶心

渤海湾(wxid_zok09h14wby712) 2020-10-24 18:10:38

@D?[抱拳][抱拳]

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 18:10:58

好，

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-24 18:10:59

这个是想要认同还是想要控制？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 18:11:01

来，

渤海湾(wxid_zok09h14wby712) 2020-10-24 18:11:30

应该是想要控制

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-24 18:11:39

@时代万物互联?我记得我第一次接触灵修的时候遇见的第一个就是你，18 年

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-24 18:11:48

它离开了吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 18:11:53

@D?啊，

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-24 18:11:57

你仔细看到他了吗？

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 18:12:01

我也 18 年开始灵修的

渤海湾(wxid_zok09h14wby712) 2020-10-24 18:12:20

现在感觉特别乱

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-24 18:12:24

@时代万物互联?一个狗吐舌头的头像，当时我叫 FB，在小飞虫群

渤海湾(wxid_zok09h14wby712) 2020-10-24 18:12:40

头疼，恶心 那个想要控制感觉不清晰

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 18:13:05

@渤海湾?你想要感觉的清晰吗，

时代万物互联(wxid_tc37dlkptxw822) 2020-10-24 18:13:14

觉察到这个想要，

渤海湾(wxid_zok09h14wby712) 2020-10-24 18:13:22

@时代万物互联?感觉没有

D(wxid_5uhntlmlt6r822) 2020-10-24 18:13:35

你要做的就是看清那个情绪只是想要控制的欲望，它就离开了

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 21:18:26

什么时候？

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-24 21:18:44

现在

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-24 21:19:06

离开一点点

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 21:19:19

现在你能对剩下的感受更觉察吗？

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-24 21:19:32

能

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 21:19:43

能放它走吗？

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-24 21:19:59

能

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 21:20:06

愿意吗？

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-24 21:20:19

愿意

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 21:20:26

什么时候？

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-24 21:20:48

现在

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-24 21:20:54

走了

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 21:21:00

还有剩下的“什么都不想”吗？

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 21:21:10

看看它

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 21:21:30

你能放它走吗？

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-24 21:21:31

有

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 21:21:55

你能放它走吗？

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-24 21:21:57

能

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 21:22:03

愿意吗？

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 21:22:43

什么回答都是可以的

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-24 21:23:21

@玛丽海？我知道怎么破这个僵局了，你说的这个释放感受三句话好像可行 谢谢了

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-24 21:23:31

[爱心][玫瑰]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 21:24:43

嗯，特别卡又无法释放想要控制，可以先以此流程做几遍释放，然后可以看看当下的感受是什么情绪，最后觉察背后的想要控制或想要认同

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-24 21:24:52

@玛丽海？如果一会儿再有什么问题我再问哈，我自己释放去了

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 21:25:01

按照流程释放

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-24 21:25:09

@玛丽海?[OK]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 21:25:11

不要自己想当然哦[旺柴][旺柴]

玛丽海(wxid_b3pkzc2pzyut21) 2020-10-24 21:25:26

不要自己添加或修改

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-24 21:25:52

微信红包

我给你发了一个红包，赶紧去拆!

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-24 21:26:34

@@o

在(wxid_1a4edewvi3kn22) 2020-10-24 21:26:52

@玛丽海？嗯??

理解(wxid_oekv5a7fwyz621) 2020-10-24 21:27:11

谢谢你，句号[玫瑰][玫瑰][玫瑰]