

风的相关资料

(二)

风部分讲解及
引导释放系列示范

——原始圣多纳释放法大成就者风之语录

今天分享的内容是风引导的卡住释放流程

你能感受到现在的感受吗？

你想要改变它吗？

能觉察到这个想要改变吗？

它离开了么？

你想要让它离开吗？

这个想要改变，离开了吗？

你在试图努力控制它吗？

你在用力吗？

能注意到这个用力么？

只是轻柔的注意到它，它离开了吗？

你能注意到你剩下的想要改变吗？

允许它浮现出来，它离开了吗？

你在试图用力做什么吗？

你能够觉察到你在用力吗？

这个想要控制离开了吗？

你的感受有变得更轻松愉悦吗？

你想改变现在的感受，使之变得更愉悦吗？

能够觉察到这个想要改变吗？

它离开了吗？

有变得更加愉悦吗？

你还想要更愉悦，还是想要**维持**现在的感受？

你能注意到对现在的感受的想要改变吗？

你想要清晰吗？

这个想要控制离开了吗？

对现在的感受有变得更清晰吗？

它是想要控制还是想要被认同？

觉察到它，你离开了吗？

还能感觉到剩下的想要控制吗？

允许自己觉察到，

它离开了吗？

你的感受有变得更愉悦吗？

看看当下的感受，它是想要控制还是想要认同？

它离开了吗？

你想要搞清楚吗？

你想要**控制这个过程**，让感受快点儿离开吗？

觉察到这个想要控制，它离开了吗？

持续这个流程.....

风引导范例—释放卡住的感觉

群友问：我现在卡在控制上了，我越想释放就越去控制。

风答：你现在的感受是什么吗？清晰么？

群友：紧张清晰。

风答：你现在想要控制，还是想要被认同？

群友：控制

风答：觉察到他了吗？

群友：觉察到了

风答：他有没有被放走？

群友：去想的时候就松了一些

风答：你还是想要让他马上离开，对吗？

群友：对

风答：你现在作出的所有努力都是想要让这个过程马上发生，是吗？

群友：是

风答：你想让他离开你在努力控制？

群友：是。

风答：你能注意到这个想要控制吗？只是觉察到这个想要控制的感觉。

群友：能

风答：好，允许自己只是觉察这个想要控制，他离开了吗？

群友：但是更多的是在大脑里产生的。

风答：你想要让他在别的地方发生吗？

群友：是的。

风答：能觉察到这个想要吗？

群友：能，在身体的其他部位。

风答：它离开了吗？

群友：离开了

风答：你有没有变得轻松，你的想要控制有没有减弱？

群友：一去想控制欲就又回来了。

风答：还有剩下的，你想要改变这个状况吗？

群友：想

风答：你能觉察到这个想要改变吗？

群友：不太确定，是否正确觉察。

风答：你想要正确吗？

群友：想

风答：看到这个想要了吗？

群友：看到了。

风答：他离开了吗？

群友：走到一半儿又被我压回去了。

风答：没关系，你想要控制这个过程发生得更顺畅吗？

群友：是的。

风答：这个想要控制已经被你觉察到了，你能只是看着这个想要控制吗？不用管别的东西，只是这个想要控制

群友：能。

风答：他离开了吗？

群友：升起来了，但还是卡在肚子这里。

风答：不，你没有抛弃从前关于释放的概念，想要控制想要认同，你不需要注意他在哪里，你不需要操作腹肌。

群友：我就是去注意了。

风答：不用去掉多余的步骤，很多时候不是做的太少，而是做的太多。当我引导的时候，最好抛弃所有概念，只是就我引导的这一句来回答，我说觉察到想要控制的时候，就只是觉察到。

群友：凭直觉回答吗？

风答：嗯，你感觉有就有，感觉不到那就是不清晰，你就回答我不清晰，这简单吗？继续专注到你刚才的问题上，你想要控制还是认同？

群友：控制，能够觉察到吗？在这一刻。

风答：能只是觉察到他，他离开了吗？

群友：没有。

风答：你想要改变他吗？改变你现在的感受。

群友：想改变。

风答：这个想要，你觉察到了吗？

群友：觉察到了。

风答：允许这个想要更多的被你觉察到，只是放轻松，允许自己觉察到他，他被放走了吗？

群友：我不能放轻松。

风答：你想要控制这个过程么？

群友：想，我没有轻松，我自己抓的太紧了。

风答：允许这个想要控制被你觉察到，你现在在用力努力去做觉察这个动作吗？

群友：觉察到了，我是在努力用力。

风答：看到你的努力，这是想要控制？

群友：是的。

风答：看到你在努力，你觉察到了吗？他离开了吗？

群友：离开了。

风答：你还有想要控制吗？你还想要那个状况吗？

群友：不太想了，松了，不想了。

风答：那你现在的感受是什么？

群友：轻松了，没感受，身体轻了，没有其他明显感受。

风答：但还是没有感到非常愉悦，对吗？

群友：是的。

风答：对这个不明显的感受看一看，你希望改变他变得更愉悦吗？

群友：没想过，你刚才一说才想。

风答：因为我帮你把他拉出来了，潜意识的东西，你能只是觉察到这个想要改变吗？

群友：这个就是卡住了是吗？觉察到了。

风答：只是轻松的觉察到他，它开了吗？用6步骤的第6部核实一下，感觉有没有上升。

群友：不知道离开没有，但我已经想笑了。

风答：好没关系，看看你现在的感受，你想要改变他吗？

群友：想。

风答：觉察到这个想要改变吗？

群友：觉察到了。

风答：他离开了吗？

群友：不确定。

风答：**你想要变的确定吗？**

群友：是的

风答：这是不是想要控制呢？离开了吗？

群友：我能觉察到想要控制，离开了。

风答：**你的感受有没有变得更愉悦？**

群友：有，不太清晰。

风答：你想要清晰吗？

群友：想

风答：觉察到这个想要控制，看看他离开了吗？

群友：离开了

风答：有愉悦感吗？

群友：有

风答：**你想要更多这个愉悦感吗？**

群友：想。

风答：觉察到这个想要控制么？

群友：是的。

风答：能觉察到吗？

群友：能。

风答：他离开了吗？

群友：离开了。

风答：**有没有变得更愉悦？**

群友：更多些了。

继续这个流程。。。。。

风引导范例---释放想要 1 含问答

今天为您分享的内容来自释放群聊天记录，风引导释放的范例，日期 2020 年 10 月 18 日

问：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来了下一个，这种工作时的释放有什么好的建议吗？

风答：你想要控制吗？我现在可以试着引导你一下，你就按照指示来，你可能会发现它很简单。

群友说：是的想要控制。

风问：他离开了吗？

群友说：部分离开了

风问：**你还有想要控制吗？**

群友说：有一些

风问：现在离开了一些吗？

群友说：离开一些了。

风问：**再看看你还想不想要控制？**

群友说：还有一点儿。

风问：**离开了吗？**

群友说：是的，不断离开，现在很少了。

风问：**继续看看有没有想要控制，自己持续这个流程吧。**

另一个群友问：释放感受，我觉得是一股能量出去了，释放欲望。也是感觉一股能量出去了，我一直记得你说的那个让感受浮现并离开，一直在这么操作，释放欲望是把注意力放在想法上吗？还是也是一种更深层次的能量出去呢？

风答：不是想法，**是想要，是倾向、意图，试试看那个流程很管用。**

问：我原来都是释放感受离开，现在我开始释放这个倾向离开，是这样吧？

风答：恩，**看看你当下是否想要控制或者想要认同，只是去觉察它，再看看他有没有被释放，觉察到它，允许它离开。**

问：就是想要控制，想要被认同也是一种倾向吗？

风答：是啊，你想要控制，想要认同直接能感觉到，比如你现在去释放，**感觉卡住了，一下子你就想要去控制它**，这个倾向你很容易觉察到。

问：不想用流程，只想用三个问句。

风答：**三问句释放情绪，释放法到释放欲望的时候，有更简单的流程，就是刚刚引导的那个。用释放案例来学习是最简单的方法，要学习流程是怎样操作的，最好就是自己体验，看看别人是怎么操作的，你自己跟着操作或者让别人引导你，很快就能学会。**所以你会看到圣多娜是方法教理论的部分很少，而实践的部分完全就是实例引导，8 个视频就是不断的给你看别人是怎么释放的，有一个词着重提一下，**唤起或激起**，这是后面视频中经常用的引导，**当下的感受是什么？它激起或唤起了什么欲望？**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，可以用唤起或激起，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，**我们真的时时刻刻都活在想要里**，它像海水一样，我们像是鱼。莱斯特说想要被认同加想要

控制等于世界，我们的世界就是被这两个想要构成的，你想到世界上的任何东西，它都是想要控制或者想要被认同，这在你持续释放了一大块之后，会变得更加明显，想要就没有自由，这是很简单的，你处在想要中就没有自由，**想要被释放你就获得了一点自由，它自己想要把自己推出去，当这些想要被持续释放出去，会感到心智冲突停止了。每一次释放心智就会安静很多很多，同时会充满精力，每一次就会给身心系统带来巨大的休息，这比睡觉的作用要高效很多。**

问：头脑容易思考，这个感受来自什么欲望，能量是往前走，但试问激发了什么欲望，能量是往深里走是这样理解吗？

风答：**因为你是要觉察到欲望，不是要用知识去分析，概念性的东西对释放没有任何帮助。**

问：当下感受激起了什么欲望，这不是要思考吗？

答：不是，你想要控制这个。比如你想要改变这个，马上就觉察到了。

问：比如刚才银行打电话说还款已经过期好几天了，让我还款，我感受到恐惧，这个恐惧是感受什么欲望还是其他呢？

风答：**你想要怎样？你想要推开他吗？你抗拒他吗？**

另一个群友问：如果是愉悦的感受呢？

风答：**也会激起基本欲望，愉悦的感受你想要更多，平淡的感受你想要改变它，不舒服的感受，你想要逃开它，这些都是想要控制。你有这样的倾向和意图，这其实是很奇怪的，你时时刻刻都活在想要里，居然觉察不到想要。**

问：心智的本质就是想要控制吗？还有想要搞明白。

风答：心智的本质是围绕着维持一具身体的生存，为了生存发展了想要认同和控制，**控制包括改变、搞明白、让事情按照自己想要的发生。**

问：心智等于生存程序，可不可以这样理解呢？

风答：当然，所有的感受都是生存程序，这是莱斯特的原话。

问：想要搞明白也属于控制。

风答：释放了所有感受，心智就完全被释放了。

问：心智是生命的系统软件，心智与灵魂有什么区别呢？

风答：**没有灵魂这个东西，心智只是思想情绪的集合，而事实上没有灵魂，灵魂是被美化的小我，是小我创造的概念，莱斯特原话说是唯一阻碍我们看到无限的东西，心智仅仅是限制性思想的集合，除此之外什么都不是。灵魂只是人们认为这个集合是我而创造出来的概念。**

另一个群友问：不是自己在释放吗？那是什么？欲望自己想要离开吗？

风答：**是你自己在释放也是欲望自己想要离开，但我是无限存在，因此有能力去释放。任何你心智告诉自己的我是什么，实际上都是错的，心智没有办法想象无限存在，人们概念中的灵魂就是这样一个想象的产物。因此持续释放下去，你就会对我有更多直接的经验。**

问：持续释放是把觉察放到内在感受及倾向上，然后不间断的让他离开吗？

风答：你可以这样理解，**做的时候就是不断觉察到三大欲望，然后放走一个又来一个又被放走，不停放走，放走后面会越来越容易。**

问：我发现我不断想要控制，那心想事成是不是一种控制呢？

风答：**控制是好事，释放的是想要控制，每次你释放想要控制，你会发现更能控制，因为想要等于匮乏。**

问：我昨晚睡前有个想法，今天实现了，严丝合缝的对应了，想要控制就是控制不了。

风答：那很好啊，为什么不让它成为常态呢？为什么不让它成为你生活的主要方式呢？**觉察一下，每次你释放了想要控制，你都会更加能够控制，但是一旦你想要控制，那么你就会无法控制。**

问：我觉得有一个更大的力量和安排，我需要臣服。

风答：不是这样，你不用考虑在你之外有一个更大的力量，课程里面有谈到想要控制的另外一面，就是想要被控制，**希望有一个东西来控制自己，很多人说的臣服其实是这个东西，但这个也是想要控制，也是想要控制的倾向，也要被释放。**

问：每个人都能让事情按照自己的念头发生，是这样吗？

风答：**每一件事都是被创造的，每一个单一的念头都会显化，心想事成不是一个特例，它是世界的运作方式。**

问：我现在心想事成，我还觉得是不是我在控制，我想交托给上天，我觉察到我是害怕这个事情没有按照我的想法发生我会失望，所以我交托了，**里面还是想要匮乏。**

风答：释放这些匮乏，每一次你都会更自由，**自由真的是你要体验才能了解的东西，我们喜欢用心智限制自由。**

另一个群友问：自己释放没有触景的话就要想象吗？

风答：不用。

问：那怎么操作呢？

风答：你就像在水里，四周都是水，都是想要。需要激发吗？**释放完了一个就补上了一个去觉察就行。**

问：释放掉所有对房租的情绪，然后再用一个毫不费力的念头，我的房租总是按时来到的，然后就可以了吗？

风答：**你都不需要这个念头，但我其实不推荐这样搞，你要想这么搞也行，持续释放，想要被认同，想要控制想要安全的欲望，持续释放就行了。**

问：有时对财务状况是一种焦虑的感觉，好像分三大欲望分不太准确。能只释放焦虑的感觉吗？正确的应该怎么做呢？

风答：**你不用压抑那个焦虑的感觉，不过你的欲望是什么呢？你想要改变他吗？如果你想要改变他，这就是想要控制，有时候你会感觉到想要安全，你更加觉察到哪个就能释放那个。**

问：想要控制和想要被认同同时存在吗？

风答：很多时候是。因为想要控制，实际上也是想要被认同发展出来的，觉察到哪个释放哪个，**比如你现在就是想要控制在表面，那就释放想要控制，如果你想要跳过这个过程，实际上就是被想要控制运作了，你会卡住。**

问：我最近很排斥释放排斥感觉。

风答：排斥是一种感觉，**你感觉到排斥时马上就是想要控制，你释放了想要控制这个排斥的感觉也就消散了，试试看。**

问：疾病怎么释放呢？

风答：释放疾病带来的想要控制，想要被认同，想要安全。

问：比如我腰疼，我怎么释放呢？是看看对腰的情绪吗？然后再看看激发什么欲望在释放吗？

风答：**你想要改变它吗？**

问：想

风答：你能觉察到它吗？

问：能

风答：看看他有没有被释放？

问：有一些就这样释放，想改变就可以了吗？

风答：嗯，还有剩余的想要改变，继续觉察它，然后看看它有没有离开，再看看你还有没有想要改变。**觉察到你就释放，你释放你最能觉察到的，下面的自然就会显现出来让你清晰的觉察到。**

问：不用按丰盛之书里写的那样去释放也可以吗？

风答：不用，**我说的是原始流程，释放就好了。**植入信念是终极自由之路，这本书里的方法，是早期教导，原理没错，但是不适用。

问：释放不是想要改变吗？

风答：**释放是改变，不是想要改变，控制认同安全这些都是好东西，想要则不是，想要等于匮乏。**

问：终极自由之路起点太高了。

风答：主要是方法不适用，原理没问题，方法不适用是莱斯特验证过的，他有那些方法没教出什么学生。

本次分享结束，感谢您的收听。

风引导范例---释放想要 2

今天为您分享的内容来自释放群聊天记录，日期 2020 年 10 月 20 日。

群友说：我需要引导一下。

风答：你现在的感受是什么？

问：平静。

风答：你感到非常非常愉悦，还是一种带有不满足的平静？

问：应该是带有一点点说不清楚。

风答：**你想要让感觉你想要让感受变得更好吗？**

问：感觉还好，有些在体验着，遇到事情带来的这种感觉。

风答：**当我问你想要某某某的时候，指的是你现在想要做什么？你不用思考，不用回顾，很简单的看看，你现在想要什么就行了。**

问：平静、心安。

风答：平静和心安是你此刻的感受？

问：是的。

风答：**你还有想要的事物吗？**

问：有，负债的情况，有些想要还清。

风答：能觉察到这个想要的东西是想要控制还是想要被认同吗？

问：想要被认同。

风答：只是觉察到这个想要被认同。

问：好的。

风答：他离开了吗？

问：离开一些。

风答：**还有更多的感觉吗？**

问：还有一些其他的感受。

风答：能觉察到吗？

问：能

风答：他离开了吗？

问：离开了。

风答：有没有变得愉悦一些？

问：有。

风答：**再想想你刚才的那个问题，还有剩余的想要控制和想要被认同吗？**
持续这个流程。

另一位群友问：我当下的情况很排斥，我卡到这儿两三天了。

风答：现在的感受是什么？

问：堵，对自己很排斥。

风答：**你想要控制这个状况吗？**

问：是的，那个抗拒感很强烈。

风答：能觉察到这个想要控制吗？

问：能

风答：他离开了吗？

问：还没有。

风答：**你感受到现在的感受时，是否努力用力，想要解决现在的状况，你能觉察到自己在用力吗？**

问：是的，就是这样子，能觉察到。

风答：这是想要控制，他离开了吗？

问：离开了一些，但是还有。

风答：或者少一些，但是还有。**你还在用力吗？**

问：是的。

风答：这个想要控制，你能放手让他离开吗？

问：不能彻底放手，有点抗拒。

风答：**你还在试图通过努力去解决这个抗拒的感觉吗？**你现在在努力吗？

问：是的，我发现我一直用力。

风答：这是想要控制。

问：但是我感觉我不能左右他，让他离开。

风答：你能觉察到吗？**觉察到自己在用力吗？**

问：觉察到了。

风答：让自己觉察的更多一些。

问：我感觉抗拒下面就是恐惧，我发觉我无法面对恐惧，所以这个抗拒最后一丢丢总是放不下来。

风答：不要分心。

问：好的。

风答：你能觉察自己想要控制这个状况吗？

问：能。

风答：他离开了吗？

问：没有。

离开了。

风答：**你在努力让她离开吗？**

问：刚刚他离开了。

风答：你还有更多的想要控制吗？

问：有一些，不多了，这次放松了。

风答：**邀请它浮现到表面来，放他们离开，持续这个流程。**

问：它们来了，有些堵。

风答：**你想要控制这些堵吗？你在用力这么做吗？**

问：嗯，会下意识的出来控制。

风答：没关系，按照我刚刚引导你的流程做就好了。

下一个群友提出问题：我现在没有清晰的感受，比较平静。

风答：你想要更愉悦吗？

问：有点儿吧，总是达不到第6步。

风答：你能觉察到这个想要吗？

问：觉察到他，能。

风答：觉察到他，离开了吗？

问：感觉到了愤怒。

风答：你想要控制还是想要被认同？

问：都有，想要被认同更多一些。

风答：你能觉察到想要被认同吗？

问：能。

风答：他离开了吗？

问：离开了一些。

风答：**还有想要被认同吗？你是在努力深入挖掘吗？**

问：有点儿

风答：不要这样。

问：我觉得害怕。

风答：觉察到你此刻能觉察到的就行。

问：我想看又不想看。

风答：**任何努力都是想要控制，想要控制你就会卡住，这是很简单的原理。**

风答：现在的感觉是恐惧、想要生存。

风答：你能觉察到吗？

问：能，就不太想继续，控制继续也是控制吗？

风答：你不想看到他，你抗拒他。

问：是的。

风答：能注意到这个想要控制吗？

问：能。

风答：他离开了吗？

问：离开了。

风答：你有感到更愉悦吗？

问：我感到自己想回应你，但是没有办法说是。

风答：按实际的感受来回答就行，你想要变的愉悦吗？

问：是。

风答：能够只是注意到这个想要吗？这是想要控制。

问：有点排斥这个说法，我妈妈在我面前表现出来的都是我自己的潜意识，我非常想划清界限。

风答：你还需要继续释放吗？引导只是让人体验流程，如果明白了怎么做，那就可以自己做。

问：我想解决金钱问题。

风答：想到金钱问题的时候你是什么感受？

问：想要生存。

风答：你能放想要生存离开吗？还是他卡住了？

问：好像还是卡了。

风答：你想要改变这个卡吗？

问：是。

风答：想要改变，离开了吗？

问：有一个小声音说，凭什么让我改变，想要生存不是理所应当吗？

风答：恩，不用管，你能觉察到自己想要改变吗？

问：能。

风答：**觉察到更多，他离开了吗？**

问：正在离开。

风答：**释放不需要这样释放，不需要你努力去操作。**

问：我真的没办法觉得轻松愉快。

风答：**你在我问你每个问题的时候都在试图努力操作吗？你试图去努力觉察是这样吗？**

问：因为是很久的问题觉得很难。

风答：继续引导释放，不继续释放就会被世界拉扯回来。

风引导范例---释放想要 3 想要体验喜悦

今天为您分享的内容来自释放群聊天记录，日期 2020 年 10 月 21 日。

问：风老师，我想要释放想要控制和想要被认同。

风答：你能感受到现在的感受吗？

问：平静。

风答：你有想要控制的事物或想要被认同么？

问：想要老师指导，让自己加速释放。

风答：这是想要控制还是想要认同？

问：都有吧。

风答：哪个更能觉察到呢？

问：控制

风答：允许自己觉察它，你能放开它么？

问：不太清晰这个控制。

风答：你想要清晰吗？

问：想

风答：能觉察到这个想要吗？

问：可以。

风答：他离开了吗？

问：没有。

风答：你想让她快点离开吗？

问：有点儿。

风答：能够觉察到这个想要控制吗？

问：不清晰。

风答：你是否在努力的想要看清楚？

问：是。

风答：觉察到这个想要控制，他离开了吗？

问：不确定是否离开。

风答：你还想要控制或者想要被认同吗？

问：是

风答：哪个更能觉察到？

问：控制。

风答：它离开了么？

问：它离开一点。

风答：你在试图控制你的感受吗？你想让你的释放快一点？

问：可能吧

风答：其他不用管，只是去注意你的想要控制，他离开了吗？

问：没完全。

风答：你能允许剩下的想要控制离开吗？

问：能。

风答：他离开了吗？有变得更愉悦吗？

问：有一点。

风答：你想要改变现在的感受，使之变得更愉快吗？

问：想。

风答：能够觉察到这个想要改变吗？

问：

风答：他离开了吗？

问：离开了。

风答：有变得更加愉快吗？

问：有。

风答：你还想要更愉快，还是想要维持现在的感受？

问：更愉快。

风答：你能注意到对现在的感受的想要改变吗？

问：不清晰。

风答：你想要清晰吗？

问：想要。

风答：这个想要控制离开了吗？

问：离开了。

风答：对现在的感受有变得更清晰吗？

问：有。

风答：他是想要控制还是想要认同？

问：控制。

风答：觉察到它，他离开了吗？

问：离开了。

风答：还能感觉到剩下的想要控制吗？

问：还有。

风答：允许自己觉察到。

问：好的。

风答：他离开了吗？

问：离开了。

风答：你的感觉有变得更愉悦吗？

问：觉察到怕自己耽误太久，有愉悦的感觉了。

风答：看看当下的感受，它是想要控制还是想要被认同？

问：想要被认同。

风答：他离开了吗？

问：不知道。

风答：你想要搞清楚吗？

问：没想这个，可能有点儿吧。

风答：没关系，你想要控制这个过程，让感受快点离开吗？

问：是的。

风答：觉察到这个想要控制。

问：好。

风答：它离开了吗？

问：离开了。

风答：好持续这个流程。

另一位群友问：老师，我刚刚跟了跟发现我很害怕放掉控制以后失控担心。

风答：你能感受到吗？

问：能。

风答：想要控制还是想要被认同？

问：想要被认同。

风答：允许自己觉察到，他离开了吗？

问：离开了一部分。

风答：还能觉察到想要被认同吗？

问：不能有点木空。

风答：你改变现在的感受吗？

问：想。

风答：能觉察到这个想要吗？只是这个想要。

问：能。

风答：觉察到它，他离开了吗？

问：离开了。

风答：你的感受有变的更清晰么？

问：没有有些昏沉，胸腔到喉咙有什么堵着，心跳加快。

风答：你想要变得清晰吗？

问：想要沉沦进去，一种熟悉的感觉。

风答：你想要对感受做些什么？你想要控制他吗？

问：想什么也不做，感受它，想知道他背后是什么？

风答：想要知道吗？

问：是的。

风答：你能觉察到这个想要搞清楚吗？

问：能。

风答：他离开了吗？

问：离开了。

风答：你的感受有变得更清楚吗？

问：有些昏沉，连带右边身体。

风答：你想要改变他吗？

问：不想很熟悉。

风答：不用把注意力放在身体感受上，只是注意到你的想要。

问：嗯，又想变得清晰。

风答：你能觉察到这个想要变得清晰吗？

问：能。

风答：他离开了吗？

问：没有。

风答：注意一下你有没有在试图努力去觉察。

问：有。

风答：你有没有试图努力去控制这个过程？

问：有。

风答：能够注意到这个吗？

问：能。

风答：觉察到这个想要控制，他离开了吗？

问：离开了。

风答：现在的感受有变得更清晰吗？

问：有

风答：他是想要控制还是想要被认同？

问：想要控制。
风答：允许自己觉察到他离开了吗？
问：没有，有一种担心他离开他似乎在保护我。
风答：你想要维持它，能注意到这个想要控制吗？
问：是的，我想要。
风答：他离开了吗？
问：离开了一部分。
风答：能觉察到剩下的部分吗？
问：能。
风答：他离开了吗？
问：没有，觉察到我有个想要他们离开。
风答：这个想要离开了吗？
问：离开了。
风答：核实一下第 6 步，有变得更加愉悦么？
问：没有，感觉触动一半的过程。
风答：你现在想要改变现在的感受，使之变得更愉悦吗？
问：想。
风答：他离开了吗？
问：离开了，变得清晰了。
风答：有更加愉悦么？
问：有。
风答：你想要变得更好，还是想要维持这种愉悦感呢？
问：想变得更好。
风答：能放她离开吗？
问：能。
风答：他离开了吗？
问：离开了。
风答：有变得更愉悦吗？
问：有。
风答：**好重复这个流程，继续往上提升。**

另一位群友问：我对部分工作有抗拒，自己释放的时候经常卡住。
风答：你能感受到这个抗拒么？
问：能。
风答：他想要控制还是想要被认同？
问：两个都有。
风答：哪个更能觉察到？
问：控制。
风答：能放她离开吗？
问：能。
风答：他离开了吗？
问：离开了一部分又有一波冒出来。
风答：你想要控制他们吗？
问：刚才没有，提示下有想要。
风答：他离开了吗？
问：现在持续离开，喉咙处胀胀的是卡住吗？还是正常的？

风答：喉咙处胀胀的是一种身体感受。

问：喉咙断断续续会有感受。

风答：注意一点是放法里说的卡住，指的是你释放卡住了，也就是你的感受卡在那里，情感卡在那里不能流通。

问：明白了，这不属于情绪卡住属于体感。

风答：当你喉咙胀胀的时候，你应该注意到你想要改变他。当你释放了想要改变，你就感觉到它通畅。

问：对现在觉察到有控制，觉察到了改变，是有通畅了。

风答：你可以自己试试流程，一个无限存在不需要别人的帮助。

风引导范例---释放想要 4 含问答

今天为您分享的内容来自释放群聊天记录。风引导释放的范例。日期 2020 年 10 月 22 日。

风说：不要依赖引导，引导是让你学会释放，你可以自己做到。

群友说：我此刻很痛苦，想要一笔钱还债，很焦急。

风说：你感受到现在的感受吗？

群友：感受得到。

风说：他是想要控制还是想要认同？

群友：控制。

风说：允许自己觉察到他。

群友：好的。

风说：他离开了吗？

群友：没有。

风说：你卡住了吗？

群友：是的，卡住了。

风说：你想要改变这个卡住的感受吗？

群友：是的，我想改变。

风说：只是觉察这个想要改变。

群友：觉察到了。

风说：他离开了吗？

群友：离开了一点儿。

风说：允许自己感觉到剩下的感受。他是想要控制还是想要被认同？

群友：想要被认同。

风说：允许自己觉察到想要被认同。

群友：我会不由自主的抗拒回去。

风说：没关系。这个是不是想要控制呢？

群友：是的，我很抗拒他出现。

风说：对。允许自己觉察到这个想要控制。

群友：觉察到了。

风说：他离开了。

群友：没有。

风说：你卡住了吗？

群友：我想改变他。

风说：能觉察到这个想要改变吗？

群友：觉察了一些。

风说：他离开了吗？

群友：离开了一些。

风说：还有一些卡住的感受。对吗？

群友：是的。

风说：想要改变吗？

群友：想要控制。

风说：允许自己觉察到想要控制了吗？

群友：觉察到了。

风说：离开了吗？

群友：离开了一些。

风说：继续这样做。

群友：好的，我想问一下，念头来了，不管他是吧？我容易被带走。

风说：不用管。

群友：直接感受就可以吧。现在轻松多了，我刚才在抗拒我的痛苦，想要一笔钱还债的痛苦感受。

风说：觉察到感受，然后觉察到欲望就可以持续释放。

另一位群友问：有时候分不清楚是想要认同还是想要控制，会下意识努力的去区分，这个时候不需要分的那么清楚，直接释放想要可以吗？

风说：**当你发现你在任何一个环节努力都可以释放想要控制，想要分清。这是想要搞清楚。**

群友：老师可不可以带我释放一下？我也在释放，但好像没有那种能量，一下子就走和空了的感觉发生。

风说：你现在能感受到你的感受吗？

群友：能，抗拒、厌恶、被迫不情愿、感觉一会儿这个抗拒。

风说：只是直接的感受它。

群友：好。

风说：你能不能放他离开？只是能或者不能。

群友：不能。

风说：愿意放他离开吗？

群友：愿意。

风说：什么时候？

群友：不知道，觉得无力离开，离不开。

风说：放轻松，再看看你现在的感受，你能只是感受到这个抗拒吗？

群友：能。

风说：你能允许他离开吗？

群友：能。

风说：愿意吗？

群友：愿意，但做不到让他离开。

风说：什么时候让他离开？

群友：现在。

风说：他离开了吗？

群友：没有没有动。

风说：你卡住了吗？

群友：卡住了。

风说：你想要改变这个卡住吗？

群友：想要改变。

风说：只是觉察到这个想要改变，轻柔的觉察到想要改变。

群友：好像在抗拒无力改变，放松一点儿了。

风说：想要改变离开了吗？觉察到想要改变。

群友：老师，我觉察到想要改变又抗拒，无力改变。恐惧想要改变又无力改变，不相信自己能改变就改变不动。但这是头脑吧。

风说：你体验过情绪的释放么？

群友：应该没有彻底的体验过，有时候释放会好一点，但总觉得没体验释放到位。

风说：那就从释放情绪开始。

群友：好的。

风说：如果没有释放情绪的体验作为基础，释放欲望，很容易停留在念头里。莱斯特对课程的设置还是科学的。我的引导直接跳过了，释放情绪。对有些人效果很好，对有些新人可能会产生一些困惑。

群友：如果没有彻底体验情绪，就不能清晰觉察到欲望，释放欲望。是这样吗？

风说：有些时候奏效。我直接对新人做引导。释放的体验是很清晰的。

下一个群友提问：我释放也是有误区的，但不知道在哪里。

风说：很多人想用额外技巧来处理释放法的问题。比如练习觉察。比如去专门练习找感觉。我明确说不用都不需要。这些都不需要练习。这是在把一个简单的事情高度复杂化。

群友：感觉也不需要找吗？我还正想找感觉呢。当我意识到觉察头脑、想法、念头时，恰好没有去感受，把它弄复杂了。然后释放不通畅，这里有疑问。

风说：答不用找。

群友：还有一个疑问，那没有感觉时，是不是就不需要释放，要怎么释放呢？

风说：没有感觉时是模糊不清的感受。你感受不清晰，你感受空白。**释放对这个感受的想要改变。**这个感受就会变得清晰，然后你就能释放了。

群友：那情绪总得找吧，总得觉察吧。

风说：不用找。觉察不是一种努力。比如我问你，你现在的感受是什么？你不需要刻意做一个感受的动作。如果你现在清晰的感觉到你是愤怒或是悲伤的，你马上就能知道。如果你现在的感受不清晰，那你马上也能知道自己的感受模糊不清。**但你往往想要通过努力，通过控制，让自己不清晰的感受变得清晰。**这是找感受的实质。

群友：情绪来的时候就直接释放，不用刻意去找吗？事实上是不是与过去的情景事件思考分析都没有联系，也不用去挖掘呢？我总是费劲去觉察，用力去分析。

风说：**不用挖掘，因为你努力挖掘的时候，实际上是想要控制。你在努力的压抑现在的感受，想要找一种你想要的感受。**

群友：不需要回忆一件事情或者问题吗？

风说：**你可以回忆也可以不回忆。如果你有想要改善的问题，你可以稍微想一想那个问题。**

群友：直接对着情绪释放就可以吗？

风说：是的。直接感受当下的情绪，然后做流程。你可以问问所有成功释放过的人。

群友：觉察欲望来自想要被认同还是想要控制，这个不也是大脑区分吗？

风说：不是。你能觉察到。它不是你去分析想要控制或者被认同。因为事实上你所有的感受都是想要生存驱动，想要被认同和控制。如果要分析，那就是三种都有。

群友：那我一直分析他们。

风说：释放欲望的辨认不是分析，而是你此刻更能觉察到哪一种。觉察到的瞬间，你就有一种自然放他离开的倾向。

群友：那情绪上不来时，那两个念头又控制不住的在大脑里翻来覆去的掌控时怎么释放呢？

风说：当你说控制不住的时候，你就觉察到自己想要控制了。发现自己用力的时候，你就觉察到自己想要控制了。觉察到想要控制，允许自己只是看着想要控制，然后允许他被释放。

群友：是释放控制吗？

风说：是这很简单。真的不要把它复杂化。

群友：如果进行释放的过程，还是上头脑了，生发念头想法出来干扰这。这个时候就不用理他们，对吗？

风说：嗯。不用管你的大脑，因为你的头脑实际上是程序化的。

群友：我能觉察到的一瞬间也释放不了，怎么办？

风说：**这个是卡住。注意到你卡住的感觉。然后注意到想要改变卡住的感觉。然后觉察到这个想要改变。如果你不释放掉，想要改变，他就会持续运作你，你就会持续卡住。**

群友：我头脑强大，觉察力微弱，我能清晰知道自己的想法和念头。但是觉察也就是感觉不到感受。

风说：你只是习惯了压抑。只要你简单的运用流程，这个问题很快就解决了。

群友：释放卡住的感觉就是看着那个卡。感觉卡住的感觉。然后问想改变他吗？我能让他离开吗？是这样吗？

风说：觉察到你的想要改变。

群友：释放欲望，不用与人和事链接，对吗？

风说：不用。

群友：如果完全不想到人和事，持续释放欲望几个小时怎么做到的？

风说：不用控制。不想事情会自动浮现。但你只需要注意欲望就行了。

群友：这里面的关键点在哪里？

风说：你不自己试试吗？这真的很简单。试试你就会了。你是哪一步有问题呢？你能感觉到自己的感受吗？

群友：第一步没有什么感受。

风说：感受不清晰，对吗？

群友：对。

风说：**想要改变这个不清晰吗？**

群友：没有。

风说：**你想要释放下去吗？**

群友：想。

风说：**这个想要你觉察到了吗？**

群友：觉察不到。

风说：**你想要觉察到吗？**

群友：想。

风说：你知道自己想要对吗？
群友：对。
风说：保持这个知道。
群友：好的。
风说：这个想要离开了吗？
群友：不清楚。
风说：**你想要改变这个不清楚吗？这个不清楚的感受。**
群友：没有想要改变。
风说：你想要让他变得清楚么？
群友：没有。
风说：你能觉察到这个不清楚的感受吗？
群友：能。
风说：允许自己觉察到他。这个感受有变得清楚一些吗？
群友：没有什么变化。
风说：你想要改变他们。
群友：不能确定，不知道有没有想要改变。
风说：你想要搞清楚吗？想要确定吗？
群友：没有。
风说：你能觉察到这个不能确定的感受吗？
群友：心生一念，这样绕来绕去的。
风说：你想要控制这个过程吗？
群友：没有。
风说：**你想要对这个感受做什么？**
群友：我耳边出现寂静之声，不想对感受做什么。
风说：想一件你想要改变或者改善的事，你能回想起来吗？
群友：能。
风说：你能够觉察到你想要改变他吗？
群友：有一点儿。
风说：允许自己觉察到这个想要改变。他离开了吗？
群友：没有不确定。
风说：再次集中到那个你想要改变的问题上。你能感觉到你想要改变吗？
群友：嗯。
风说：允许自己对此更有觉察。浮现到表面了吗？
群友：不明显。
风说：继续注意这个不明显的感受。你能更加觉察到这个不明显的感受吗？
群友：你这样引导或者我自我引导的时候，就会进入一种很安静的状态。思维好像停止了。
风说：一个自动压抑感受的状态吧。大概是这样。
群友：应该是因为不是清明的安静。
风说：这也没关系。**当你觉得安静的时候，他也是一种感受。你感受到他依然可以释放。如果你释放不掉，这个就是卡住。卡住你就释放想要改变。卡住的时候，你一定有一个想要控制让他卡住。**
群友：我感受这个安静吗？
风说：嗯。**如果你想要维持这个安静，这也是想要控制。只要你觉察到这个**

想要控制，他就会被释放。

群友：我感受这个安静，可以很长时间没有任何变化，我也没有变化。

风说：所以你应该有意识去觉察自己是否想控制他。**如果你不是想要改变，那就是想要维持。**

群友：好像既没有想要改变，也没有想要维持。那是什么呢？我一静下来就是这样。

风说：**释放不掉时，你要注意到你想要什么。不用往其他的方向努力，因为你的想要控制，让你卡住，让你模糊不清，让你感受不到释放。**

群友：静下来，头脑有点呆滞，只是寂静，时间长了就会睡着。

风说：这是一个程序化压抑很严重的头脑。

群友：应该是的，虚假的平静。这种状况怎么办呢？

风说：用流程解决。

另一位群友说：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。

风说：可以，但是注意到想要控制和认同，这样释放会更快。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。

群友：举个例子可以吗？

风说：可以用那些可以激起强烈情绪的事件。比如你愤怒的时候，你不可能感受不到愤怒。强烈悲伤的时候，你不可能说自己感受不到。等你学会了释放，你就也能清晰辨识出哪些不明显的情绪。

群友：好。然后就操作问句吗？

风说：多用流程，你会慢慢更清晰的接触到自己的情绪。你先自己试试操作流程。

另一位群友问：风老师，我喜欢直接释放欲望，**感觉所有的念头都能归到想要被认同和想要控制。**光这样释放行吗？

风说：释放欲望的感觉很深，如果你真的在释放欲望，那当然可以。

群友：我释放的感觉很明显，感觉什么都是因为想要控制和想要被认同。

风说：我需要澄清一些东西，我感觉有人在混淆这个方法。所以出来说几句。经过我引导，学会释放的人，可以结合那些解释。那些原始释放法的资料，去纠正群里那些混淆和误导，以至于能给新人一个纯正的学习释放法的环境。希望我不在的时候已经理解了释放法的。能够用原始的资料去纠正那些误导。

群友：让感觉离开是怎么离开的呢？我之前用土气吐出来，叫感觉自己离开，反而不知如何做了。

风说：消融，感觉清晰起来，浮到意识表面，然后消融。

群友：主动释放应该是要先感受到主动抓取吧，感受不到主动抓取就谈不上主动放下。

风说：这是一个分析，且不说分析对不对，他对释放没有帮助。上莱斯特释放法课程的很多人，他们完全不懂这些概念，他们不知道什么是释放，什么是抓取，什么是离开。但这个**流程的设计就是帮助你接触到你的情绪，以至于欲望。觉察到，然后让他离开。**

群友：当我问能不能放下，我无法回答。

风说：能不能放他离开，你回答不知道也是可以的。为什么要这么做呢？课程是这样说的。如果你不确定你是否在释放，只要去坚持他。因为你可能并不会觉察到每次释放，但只要你持续的练习这个技巧，你会越来越容易的去做。到你确定自己在释放。另外，释放是通过一系列问题来进行的。这些问题一开始看上去并没有那么特别。但当你持续跟着做，你会看到在我问你这些问题时，在你练习的时候，这些问题会产生很多感觉。这些问题被设计出来，是为了给你一个释放的体验。他并不需要在一开始就被理解。事实上你也不会理解。但当你愿意持续练习去用这些问句。你持续去做，你会发现你越来越轻易的使用他们去释放。理解了吗？这是个技巧，这个流程本身就是帮你去接触到你的情绪。所以不需要额外的东西添加给他。问句不需要被理解。在你释放之前，问句也不可能被理解。

群友：闲下来就退步怎么办？

风说：那就好，持续释放。不要试图理解在体验到之前不可能被理解的东西。比如问句、问句的含义。不要分析他，他不可能通过分析被理解。文字描述总是会偏离体验原有的含义的。所以用尽量少和简洁的概念去指导自己。不要陷入语义的无限繁复中。真正的重点还是去看莱斯特的教导。昨晚我们对六步骤的所有讨论可以转过来一下，我觉得那些是较为关键的部分。六步骤是唯一的关键。

风引导范例---释放想要 5

今天为您分享的内容来自释放群聊天记录。风引导仅仅通过释放获得想要的一切释放想要控制。日期 2020 年 10 月 18 日。

群友问：莱斯特用举手来说明，仅仅通过释放得到想要的一切。这个你能做个示范说明吗？

风说：你想试试吗？你现在就可以试试。你想做到什么？下一件你想做的事是什么？

群友：比如举起手。

风说：你能看到这是想要控制还是想要认同吗？

群友：控制。

风说：你能放他离开吗？

群友：能。

风说：还有吗？

群友：还有。

风说：觉察到更多，他离开了吗？

群友：更多精细的出来了。

风说：嗯。持续释放他们。你有看到随着释放，你越来越不是个行为者吗？

群友：慢慢举手，动力越来越强。可以了，他自然的举起来了。

风说：那就是了。任何事你通过释放来做到。这就是仅仅通过释放获得想要的一切的字面意思。

另一个群友问：帮我再试一下可以吗？有时候觉得他就是不要走。

风说：你想让他发生的更顺畅吗？

群友：是。

风说：这是不是想要控制？

群友：是。

风说：他离开了吗？

群友：没有。

风说：**你想让他离开吗？**

群友：我想。

风说：允许这个想要被觉察到。再多觉察到这个想要一点儿。**你想要让他离开，这是想要控制，觉察到这个想要。**

群友：我不知道。

风说：你想要搞清楚吗？

群友：想。

风说：**你能觉察到这个想要搞清楚吗？**

群友：觉察到了。

风说：允许觉察他。他离开了吗？

群友：好些了，先不那么究了。

风说：**还有剩下的想要控制吗？**

群友：有。

风说：只是允许自己觉察到。

群友：好多了。

风说：他被释放走了吗？

群友：是的，谢谢风老师。

风说：**持续释放持续这个流程。释放是非常轻松的事，简单容易。所以他可以一直做下去，比呼吸还要轻松自然。**

再一个群友问：我释放了想要被认同控制的欲望，现在感觉有控制和认同的欲望，但感受很浅，感受不到了，我接下来该怎么做呢？

风说：**你想要改变那个很浅的感觉吗？**

群友：感觉不到。看到外面有想控制的欲望，愤怒少了。

风说：你想要感觉到吗？

群友：是的。

风说：你能觉察到这个想要感觉到吗？这就是想要控制。

群友：哦。不问你，我不知道怎么释放了，感觉不到感受。释放控制有效果吗？

风说：此刻你能觉察到这个想要控制吗？

群友：觉察不到，感觉很平静。

风说：你想要改变这个平静吗？

群友：是的。

风说：看看这个想要改变。他离开了吗？

群友：没感觉。

风说：你还想要控制这个释放过程吗？这时候有没有明显的想要控制呢？

群友：是的。

风说：只是保持觉察。

群友：不知道。

风说：你是不是想要控制这个不清晰呢？

群友：是的。

风说：看看这个想要控制。他离开了吗？

群友：不清晰。

风说：好。再看看你的想要控制。你还有想要控制这个不清晰，对吗？

群友：对。看看他。他被释放了吗？

风说：不明显。你能看到这个不明显吗？你能看到你想要改变这个不明显的感受吗？

群友：看不到。

风说：你想要控制自己去看到吗？

群友：有了。

风说：他离开了吗？

群友：是的。

风说：再看看。你还有更多的想要控制吗？允许他浮现出来。

接下来另一个群友问：风老师，我就是不能释放出来，怎么办呢？什么话都问了，就是出不来，心里就是很纠的，不放心的感觉。

风说：此刻你能注意到这个不放心的感觉吗？
群友：我释放自己怎么问都是不愿意。我能注意到。
风说：你想要控制他吗？
群友：想。
风说：觉察到想要控制。他离开了吗？
群友：没有。
风说：再看看，你还想要控制现在这个感觉吗？
群友：不知道。
风说：不清晰吗？你想要控制他变得清晰吗？
群友：想。
风说：他离开了吗？
群友：还没有。
风说：再看看。你这个想要控制还有吗？只是允许自己觉察到。
群友：觉察到了还有，但是好多了。
风说：你能允许剩下的想要控制被觉察到吗？看看他有没有被释放。
群友：我允许。
风说：他离开了吗？
群友：好多了。
风说：持续这个流程。直到你感觉自由。
群友：只是好多了。但是舒服多了。
风说：所以还要继续释放。

再一个群友问：释放想要就犯困怎么办？一到释放就犯困，想要睡觉。
风说：你想要控制那个犯困的状况吗？
群友：想啊，因为我想顺利释放。
风说：此刻你能觉察到这个想要控制吗？
群友：我想改变那个卡住的状态，释放不了气馁。
风说：你能感觉到这个气馁感吗？
群友：觉察到我想释放的控制感，我要成功释放。
风说：你能觉察到吗？
群友：觉察到了。
风说：他离开了吗？
群友：好像好一点儿了。
风说：你还有想要控制吗？允许自己觉察到剩余的想要控制。
群友：好像有种着急感。
风说：你想要改变他吗？
群友：想。
风说：看看这个想要改变。他离开了吗？
群友：好像又感觉不明显了。
风说：**你想要改变这个不明显的感受吗？**
群友：不知道是封掉了，还是他又模糊起来了。有点空白，没有想法和感觉了。
风说：那就是没有释放掉。你看看这个空白的感觉。你想要改变他吗？
群友：好像没有很想改变他，有点犯困了。我是不是出现逃避了？

风说：你觉得现在的感觉很舒服吗？

群友：比刚才好。

风说：你想继续待在这个感受中还是不想。

群友：好像没有那么强迫自己有感觉，好像对自己放弃了。

风说：想要维持这个状况，也是想要控制。想要控制有不同的表现方式。**一个你不喜欢的东西，你想要改变。一个你喜欢的东西，你想要维持。**

再一个群友提问：我想释放孩子生病时我的焦虑和担心。

风说：此刻你能感受到这个焦虑和担心吗？

群友：能感受到。

风说：你想要控制吗？

群友：想控制。

风说：只是觉察到这个想要控制。

群友：能觉察到。

风说：它离开了吗？

群友：离开了很多，但还有继续观察，又离开了一些。

风说：允许自己觉察到更多的想要控制。

群友：还是有紧紧抓着放不开的地方。

风说：允许他离开。你想要控制这个紧紧抓着的地方吗？你想改变他吗？

群友：想。

风说：你觉察到这个想要改变。

群友：觉察到了。

风说：他离开了吗？

群友：离开了。

风说：看看你想要改变这个状况吗？允许更多的想要改变被觉察到。

群友：还有。

风说：继续释放，直到你释放完。

在一个群友问：风老师，我需要引导刚开始学习。

风说：你想释放什么？

群友：我想释放，想要被认同，就是不敢向别人张口要钱。

风说：你能觉察到这个想要被认同吗？

群友：能。

风说：它离开了吗？

群友：心里很堵，你问的时候感觉有股气体从四周扩散了。

风说：没事。不管发生什么再看看，你还有想要认同吗？

群友：不知道是不是离开。有。

风说：现在还能不能觉察到？

群友：能头晕。

风说：你想要控制这个头晕吗？

群友：是的。

风说：你能让他离开吗？

群友：不确定，那小害怕恐惧。

风说：你能觉察到这个害怕吗？

群友：能。
风说：你想要改变他吗？
群友：想。
风说：这个想要改变离开了吗？
群友：不确定，感觉有些闷住了。
风说：没关系。你还想要改变吗？只是觉察到他。
群友：小，很想。
风说：觉察到他允许自己去对他保持觉察。他离开了吗？
群友：现在想要改变没有那么强烈了。
风说：再看看剩下的想要改变。你能在此刻只是觉察到他吗？
群友：想要改变内心的堵和肩膀的僵硬。
风说：看看他被释放了吗？
群友：又少了一些，想要他们快点离开。
风说：你想要控制他们，快点离开？
群友：是。
风说：觉察到这个想要控制。
群友：很急切的想要他们离开。
风说：只是看着想要控制，不用管别的，你想要控制吗？
群友：我看这个想要控制的时候就没那么急了。
风说：可是你还是有想要控制。对吗？
群友：是。
风说：只是觉察到。他有没有离开？
群友：还有好一点儿了。
风说：恩。允许他浮现出来。
群友：那些有一些批判怎么那么多的想要控制。
风说：允许自己觉察到。他离开了更多吗？
群友：看到了很多的想要控制，不停的想要控制离开了一点儿。因为太多了。
风说：恩，重复这个流程。
群友：心里的毒少了一些，但是看到了很多很多的想要控制，感觉不控制就不能活。
风说：没关系，继续释放就行了。每释放一次是不是多一点轻松和自由？
群友：是的，而且看到那么多的控制，自己都觉得吃惊。
风说：所以继续释放。我们要提醒自己，**用第六步来核实这一点。每一次释放都会更轻松，快乐、自由。如果你感到更痛苦，你就知道自己卡住了。**

在一个群友问：每个人每天其实都在心想事成，但是这种心想事成是看不到里面的运作的。而自由是可以清晰的看到内在运作的心想事成。因为我记得峰说过，控制是好东西。不知道我这个对自由的理解，对吗？我这是想要认同吗？刚刚释放了。

风说：自由就是自由，其实不需要给他概念的限制。一旦你用你已有的小小经验说自由是什么，其实就限制了他。我们在达到之前真的没有办法理解他的壮观。但是释放之后会比之前明显自由一点儿，这是可以清晰体验到的。

群友：每个人每天都在心想事成，我头脑认可这句话，但是看不到他的运作

机制。

风说：比如说你释放之后是不是感觉更自由了。不可能是不是变成了可能。

群友：会有一种感觉，云淡风轻的感觉。

风说：如果你去释放一个你觉得不可能的事。释放之后，那个不可能看上去就变得更可能一些了。你有没有觉得不可能的事？

群友：我觉得不可能的事，比如我要获得诺贝尔奖，我觉得不可能。

风说：你对他有什么感觉？想要控制还是想要认同？

群友：当我想我要获得诺贝尔奖，心里一直在说，不可能不可能。

风说：有一个想要控制或者想要认同，对吗？现在就能觉察到。

群友：有一个控制。

风说：你能觉察到这个想要控制吗？只是觉察到。

群友：能就像一双无形的手。

风说：他离开了吗？

群友：看到这个控制，心里有难受堵的感觉，你离开了一点儿。

风说：嗯。还能觉察到吗？想要控制释放之后就可以自我解释一下好吗？你的限制想法会越来越少。原来感觉不可能的是会感觉更可能一些了。这就是自由。莱斯特说过一句话。**当你完全释放所有不可能的事物时。无论多么不可能。他都会立即变为可能。**所以自由是一个你可以清晰体验到的东西。

群友：感觉释放后无形的限制少了一点，有一点点松开手放开的感觉。

另一个群友问：没有什么情绪的时候，如何主动去释放呢？

风说：**你想要改变这个没有情绪的状况吗？能够觉察到想要改变吗？让自己对他更有觉察。这个想要改变有没有被释放了？**

群友：没有。

风说：还能觉察到想要改变吗？

群友：对。

风说：允许自己觉察到他。

群友：想要情绪出来呢。

风说：再看看这个想要改变离开了吗？

群友：还有。

风说：觉察到这个想要改变。他离开了吗？

群友：离开了一点儿。

风说：还有想要改变吗？

群友：有。我明白了。

风说：**能够允许他浮现吗？**就这样持续这个流程。

群友：连那个想要释放的想要都要释放吗？

风说：这是想要控制。他让你焦灼。想要控制等于你会卡住。

群友：没感觉平静的时候就这样问，有了感觉就释放平静了。再这样问。这样就能做到持续释放了，对吗？

风说：有了感觉可以看看他是想要认同还是想要控制，然后这样释放。**没有感觉你对他的想要控制，既想要改变就很明显了。每次你说你没感觉时，实际上就有一个想要控制。并不是没感觉，只是没有一个你想要的感觉。你看释放**

的问题，通过六步骤就能解决。

另一个群友问：风老师引导我一下可以吗？我现在胸口堵好几天了，没释放。

风说：你想释放什么？**你想要改变这个状况吗？**

群友：想。

风说：你能觉察到这个想要改变吗？

群友：不太清楚。

风说：没关系，你想要看清楚吗？

群友：是。

风说：能不能觉察到这个想要控制？

群友：我想看清楚是什么欲望，不清楚。

风说：你想要改变这个不清楚吗？

群友：有点儿。

风说：看看你的这个想要。他离开了吗？

群友：看到一点儿。

风说：再看看。你还有想要改变吗？

群友：还不是很清晰。

风说：**你想要更清晰吗？**

群友：恩

风说：能看到这个想要吗？

群友：看到了。

风说：觉察他。他被释放了吗？

群友：释放一点儿。

风说：还有剩余的吗？

群友：有。

风说：继续允许他浮现。看看他离开了吗？

群友：还没。

风说：**你想要控制这个过程吗？**

群友：想快一点儿。

风说：你能觉察到这个想要控制吗？

群友：不是很清晰。

风说：你还是想要看的清晰一些，对吗？

群友：是。

风说：允许自己觉察到这个想要。他被释放了吗？

群友：不确定。

风说：你还想要控制吗？

群友：想。

风说：能觉察到吗？

群友：能。

风说：放走了吗？

群友：走了一点儿。

风说：还能觉察到吗？

群友：感觉有。

风说：继续觉察。

群友：谢谢老师有点入门的感觉。

风说：持续释放。

风引导释放想要 6---释放情绪

今天为您分享的内容来自释放群聊天记录。日期 2020 年 9 月 19 日。风谈释放情绪。

风说：我说一下我的个人体会，**释放是个很清晰的感觉**。当你释放一次，**你会发现这个体验和压抑、逃避明显不一样**，所以你不会混淆他们。在之后你就知道释放是什么意思了。要不你们现在就试试感受一下。你现在的感受是什么？

群友说：我体验了几十年的压抑，就闷闷不乐的感觉，现在还是有喉咙堵的感觉，不是很轻松。

风说：一种压抑感吗？是闷闷不乐的感觉吗？

群友：是的。

风说：你能清晰感觉到他吗？

群友：是的。

风说：好。感觉一会儿。直接感觉一会儿。

群友：好的，我现在就感觉。

风说：先直接感觉一会儿。然后问。你能放他离开吗？

群友：是问我能放他离开吗？能。

风说：三问句你应该知道吧。

群友：知道也在用。

风说：你现在再看看你的感觉。他还在那儿吗？群友：

群友：这三个问句是我能放下他吗？愿意放下他吗？什么时候放下？

风说：我在试图帮你找到感觉。

群友：他还在那儿，他就不动。我在体会他离开的感觉，喉咙堵得更厉害了。

风说：你能注意到你想要改变他吗？你这个状况我大概知道是怎么回事了。现在你不要陷入过去操作的惯性里。首先要放松身体。在保持身体放松舒适的状态下去，注意你当下的感受是什么？

群友：是的。我那个肯定的回答是头脑回答的。一问问句就赌一体会也是堵，没有轻松过。

风说：这种情况我也有过。问问句时意识喉咙紧张。所以我和你说，我的解决方法。不要陷入过去操作的惯性。重新开始使用方法。放松让自己的身体保持舒适。**不管当下的感受是什么，只是觉察到。不要特意去用力觉察。感受一会儿**。你现在的感受是什么？

群友：还是喉咙堵？

风说：情绪感觉是什么？喉咙堵是生理感觉。

群友：没有情绪就是堵。耳朵嗡嗡的。

风说：这就发现问题所在了。你说没有情绪。其实是没有直面它。

群友：不是。以前情绪压抑时就有了，不是病吧。

风说：不过莱斯特是怎么说的？身体疼痛是情绪在身体中表达出来了，所以释放情绪可以带出身体疼痛。

群友：不是病，是情绪在那里。但意识上没有感觉，以前有感觉闷闷不乐，现在好像没有了，只有堵。

风说：我倾向于你要去感觉这个情绪。因为我是这样操作的。**过于重视体感，可能会卡**。92 年的释放法第一课是拿出来一张表格，**让人去觉察自己的情绪**，

然后定位自己的情绪。比如悲伤的感觉。恐惧焦虑的感觉，有愤怒的感觉。释放之后，体感会随之产生。在第五课的时候说，**有的时候感受非常微细。不一定会有体感伴随。如果过于关注体感，就很可能卡住。**

群友：这个情绪是不愿意听他的话，他的好，但又不能反抗。日久天长积累了这个堵。

风说：答。你这个是分析原因，不是定位感受。原因是头脑编故事。感受就是你直观体验到的。很多人会卡在那里，因为他们会用力去挤压那个堵。

群友：那就感受他好时产生的情绪，还是体验这个堵呢？

风说：你可以都试试，这是我们不同的经验。我个人的经验是感受情绪。我之所以不说后者，是因为我当时试过。**一直体验读就一直堵在那里。后来既有体验情绪才释放掉。释放掉之后，那个堵就自然消散了，能量一涌而出。**所以我和新人说经验的时候就是讲情绪。

群友：我也是一年多释放都是体验堵。现在感觉没有进展的。

风说：只要你体验过就很简单。但是对没有体验过的人来说，其实是怎么想都想不出来。该如何释放一次，只能按步骤来。

群友：我的问题在哪儿呢？

风说：我觉得你是在压抑情绪。习惯性压抑。我当年练习丰盛之书，一直习惯性压抑。因为看到管子法误解了他的意思，就想象管子努力的把它往外挤。后来也是看到丰盛之书上的一句话，**第一次体验到了释放。那就是感觉自己也是想要出来的，以及解压，也就是解除压力感受，再把自己往外推。你只要不压住他，放手，他就自己出去了。**那次体验颠覆了我对释放的理解。以后释放就很轻松了，而且很清晰。所以我个人觉得丰盛之书的好处就是把释放这个过程描述的很具体，比喻很唯物。这让人不会在脑子里瞎想，什么是释放。多试着体验吧。以前参加过一些释放法群，群主带着带着就不再释放了。还有很多人一直在头脑里想象各种东西。但对我而言，念诵一百句上主也不如一次清晰释放带给我的体验更加震撼。所以**重点就在怎么释放和持续释放。实操性很强。**至于真相，这个东西持续释放，你就能看到，没必要用语言文字来不断研究他。再多的研究也是语言文字。

群友：释放后有愉悦的感觉吗？

风说：每一次释放都有，比如我昨天释放想要控制，当时我在纠结一句话怎么翻译，释放了一下那个感觉。情绪能量直接离开后，感觉没有阻碍了，**立刻就流通起来。然后就像去餐盘那样。**取走上面一个，下面补充上来体验到愉悦的感受之后，你再看看有没有剩余的。很明显，**更底下的情绪就涌上来了，然后不断释放。这个愉悦的感受就能不断提升。头脑也越来越宁静。**我觉得很多人可能理解不了什么是插管子会想歪。不过用问句也会想歪。很多人觉得问句是参究问题本身，这就是想歪了。**感受他，然后允许他浮现，然后让他离开，就是这个过程。**非常简单。我现在还是要问两句，要不然容易陷入焦灼。这个其实还是第一步没做到。想要自由，没有超过想要世界。很多人不信邪，但我后来发现，只要第一步没做到释放，一定会停下来。停在哪儿，因人而异。越释放你就越来越想要自由，这时候才能比一度，要不然第一步太抽象。对很多人来说没有意义。**越释放第一步运用实操性。**

另一位群友说：第一步的超过一开始是只要超过自己要去释放的对象就行。

不用一次性超过全世界，这样就直接顿悟了。

风说：是这样，如果你不想要释放某个情绪，你就释放不掉。你倾向于把它压抑到潜意识中。所以释放法课程，从设置世俗目标开始，我觉得也没有问题，一点点积累想要自由的动能。要不然人其实不甘心一下子自由。绝大多数人不想要自由，还是得认识到这一点。我自己也没那么想要自由，要不然早就自由了。但是一开始我们又发现这一点。刚刚接触释放法的时候，我以为自己很想要自由，后来发现其实不是这么回事。实际上，**匮乏的世界也是匮乏感驱动思想来创造的。**释放掉那些匮乏感，你的限制就越来越少。莱斯特在 the way 里还说，**只要它能够持续在对死亡的恐惧上操作，就是一两个星期。前面两个多月只是清理上面的，想要控制和想要被认同。当你能够持续看到对死亡的恐惧，自由对你来说就是 1 到 2 个星期的事。**

风引导释放想要 7 含问答

从今天为您分享的内容来自释放群，风引导释放情绪。日期 2020 年 9 月。

群友提问：风老师，眉心都在跳，这种情况就是感觉着心里没有逃避。怎么不像大家说的，在胸腹部的能量中心呢。我这种情况也是身体感受吧。

风说：注意胸腹的感觉，慢慢来。这就是为什么你需要情绪图表，你要定位你的情绪。

群友：情绪有情绪表。可是感知和欲望真的不会分。

风说：不要急，欲望是你能觉察到的。

群友：注意力放在胸腹部，感觉肚难受，同时伴有轻微的麻。

风说：这是体感。你的情绪是什么？在表格上搜寻一下。

群友：恐惧抑郁都有。

风说：那你能明显感到的是哪一个？

群友：恐惧。

风说：你能允许自己感受一会儿恐惧吗？

群友：能。有点沉重。

风说：你能放他走吗？

群友：能。

风说：愿意吗？

群友：愿意。

风说：什么时候？

群友：不知道。

风说：现在你有什么感觉？有没有感觉释放了一点儿？还是依然在那儿卡住不动。

群友：说不清好像是沉重和悲苦吧。

风说：持续刚刚那个流程。允许自己感受一会儿。然后问自己这三个问题。

群友：好像有人指导就很专注。这会儿感觉有些清凉。一个人练习容易模糊。

风说：刚刚的恐惧还在吗？

群友：在，很深的。

风说：像图表的用法对我以前帮助挺大。**首先是很多人所谓的没感觉，在表格上找找。基本上都能找到那个感觉。**然后分类到九大情绪状态中。释放后，你能明显感觉到情绪上移。在收获记录本里记录下来。**释放法非常强而有力，没必要用其他方法来削弱。**在 1992 年，视频引导伊犁。指导员特意这样拿着图表演示了一下。侧着拿。万念俱灰。在最上面。不要着急。注意胸腹之处。然后在图表中找到你的情绪。后面是大量重复内容的话。可能后面还有一段。其实他们主要是不断引导人释放。我刚刚看了一下，后面没有什么重要内容了，基本上就是学员讲他们对某些事情有什么情绪。然后不断重复引导三问句。

接下来另一个群友问：风老师，比如我腰疼，我怎么释放？是看看对腰的情绪吗？然后再看看激发什么欲望在释放吗？

风说：你想要改变他吗？

群友：想啊。

风说：你能觉察到他吗？

群友：能。

风说：看看他有没有被释放。

群友：有一些。就这样，释放想要改变就可以了吗？

风说：恩，还有剩余的想要改变。继续觉察他，然后看看他有没有离开。

群友：想要认同和安全就不用释放了，是吗？

风说：再看看你还有没有想要改变。觉察到你释放。**你释放最能觉察到的。**

下面的自然就会显现出来，让你清晰的觉察到。

群友：不用按丰盛之书里写的那样去释放也可以吗？

风说：不用。

另一个群友问：没有情绪的时候，如何主动去释放呢？

风说：**你想要改变这个没有情绪的状况吗？**你能觉察到想要改变吗？

群友：我有这种问题，我能觉察到。

风说：让自己对他更有觉察。这个想要改变有没有被释放。

群友：没有。

风说：还能觉察到想要改变吗？

群友：能。

风说：允许自己觉察到他。

群友：我想要让情绪出来。

风说：再看看。这个想要改变离开了吗？

群友：还有。

风说：觉察到这个想要改变。他离开了吗？

群友：离开了一点儿。

风说：还有想要改变吗？

群友：有。

风说：能够允许他浮现吗？

群友：我明白了。

风说：就这样持续这个流程。

群友：**是不是连那个想要释放的，想要都要释放呢？**

风说：这是想要控制。他让你焦灼。**想要控制等于你会卡住。**

群友：没感觉平静的时候就这样问，有了感觉就释放掉。平静了，再这样问，这样就能做到持续释放了，对吗？

风说：有了感觉也可以看看他是想要认同还是想要控制。然后这样释放。**没有感觉你对他的想要控制，也就是想要改变就很明显了。**每次你说你没感觉时，实际上就有一个想要控制。并不是没有感觉，只是没有一个你想要的感觉。你看释放法的问题，通过六步骤就能解决。想要自由的人不会欺骗自己的。随着释放，**虽然和别人争论的越来越少，但是内心越来越笃定。**

接下来群友提问：风老师，我早上送孩子快到点儿了，孩子不急，我急，然后我就有点愤怒，感受到了自己的情绪。我知道这是自己想要控制的欲望。我是这样释放的，你看对不对？

我问自己，能放下对孩子想要控制的欲望吗？

能。

我愿意放下吗？

愿意。

什么时候？

现在。

就这样一遍一遍的自问自答可以吗？

风说：释放欲望不需要后面两句。你问我能觉察到想要控制吗？然后你看着想要控制。

群友：哦，原来是这样。

风说：当你问我能让他离开吗？**如果不能卡在那里，你就看看这个是不是想要改变，既想要控制。**

群友：好的。

风说：觉察到这个想要控制你，基本上就直接倾向于放开他了。

群友：好的。

风说：于是你可以再看看你对那个场景是否有想要控制。然后再允许自己觉察他。问自己。我能放开他吗？然后再看看有没有更多。就这样操作。

群友：好的，非常感谢。

接下来群友提问：风老师，我释放也有误区，但不知道在哪里。

风说：很多人想用额外技巧来处理释放法的问题。比如练习觉察。比如去专门练习找感觉。我明确说不用都不需要。这些都不需要练习。这是在把一个简单的事情高度复杂化。

群友：感觉也不需要找。我还正想找感觉呢。当我意识到觉察头脑、想法、念头时，恰好没有去感受，把它弄复杂了。然后释放不通畅，这里有疑问。

风说：不用找。

群友：风老师还有个疑问，那没有感受时，是不是就不需要释放，要怎么释放呢？风说：

风说：**没有感受时是模糊不清的感受。你感受不清晰，你感受空白。释放对这个感受的想要改变。这个感受就会变得清晰，然后你就能释放了。**

群友：那情绪总得找吧，总得觉察吧。

风说：不用找。觉察不是一种努力。比如我问你，你现在的感受是什么？你不需要刻意做一个感受的动作。如果你现在清晰的感觉到你是愤怒或者是悲伤的，你马上就能知道。如果你现在的感受不清晰，那你马上也能知道自己感受模糊不清。但你往往想要通过努力，通过控制，让自己不清晰的感受变得清晰。这是找感受的实质。

群友：你的意思是情绪来的时候就直接释放，不用刻意去找吗？事实上，与过去的情景事件思考分析都没有联系，也不用去挖掘是吧？我总是费劲的去觉察。用力去区分。

风说：不用挖掘，因为你努力挖掘的时候，实际上是想要控制。**你在努力的压抑现在的感受，想要找一种你想要的感受。**

群友：不需要回忆一件事情或者问题吗？

风说：答。你可以回忆也可以不回忆。如果你有想要改善的问题，你可以稍微想一想那个问题。

群友：直接对着情绪释放就可以，对吗？

风说：是的。直接感受当下的情绪，然后做流程。你可以问问所有成功释放过的人。

群友：觉察欲望来自想要被认同还是想要控制，这个不也是大脑区分的吗？

风说：不是。你能觉察到他不是你去分析想要控制或者认同。因为事实上你所有的感受都是想要生存驱动，想要认同和控制。如果要分析，那就是三种都有。

群友：那我一直是分析他们。

风说：释放欲望的辨认不是分析，而是你此刻更能觉察到哪一种。觉察到的瞬间，你就有一种自然放他离开的倾向。

群友：那情绪上不来的时候，那个念头又控制不住的在大脑里翻来覆去，怎么释放啊？

风说：**当你说控制不住的时候，你就觉察到自己想要控制了。**

群友：释放控制吗？

风说：发现自己用力的时候，你就觉察到自己想要控制了。觉察到想要控制，允许自己只是看着想要控制。然后允许他被释放。

群友：意思是释放控制吗？

风说：对，这很简单，真的不要把它复杂化。

群友：如果进行释放的过程还是进入头脑嗯，生发出念头，想法出来干扰，这时候就不用理他们，对吗？

风说：是。不用管你的大脑，因为你的头脑实际上是程序化的。

群友：我能觉察到的一瞬间也释放不了，怎么办？

风说：这是卡住，注意到你卡住的感受，然后注意到你想要改变卡住的感觉。然后觉察到想要改变。如果你不释放掉，想要改变，他就会持续运作，你就会持续卡住。

群友：我头脑强大，觉察力微弱。我能清楚知道自己的想法和念头，但是觉察感受的时候却觉察不到。

风说：你只是习惯了压抑。只要你简单的运用流程，这个问题很快就解决了。

群友：释放卡住的感觉就是看着那个卡。感觉卡住的感觉，然后问我能改变他吗？我能让他离开吗？是这样吗？

风说：觉察到你的想要改变。

群友：释放欲望，不用与人和事链接吗？

风说：不用。

群友：如果完全不想人和事，持续释放欲望几个小时，这怎么做得到呢？

风说：不用控制。不想事情会自动浮现。但你只需要注意欲望就行了。

群友：这里面的关键点在哪？

风说：你不试试吗？这真的很简单，试试你就会了。

风引导释放想要 8---释放身体疼痛+心情紧张

今天分享的内容来自释放群，日期 2020 年 10 月。风引导释放身体的疼痛。

群友问：封老师怎么做身体疼痛的释放呢？

风说：持续释放。

群友：第一次进群还不会。

风说：你现在想要改变那个疼痛吗？

群友：觉知感受右手疼痛，想要改变。

风说：你能觉察到自己的想要改变吗？

群友：能。

风说：允许自己更多的觉察到这个想要改变。这个想要改变离开了吗？

群友：就这样反反复复的想这个释放吗？

风说：不是。你没有体验过情绪的释放吧。

群友：不知道啊，第一次进群。

风说：人的感觉中心在胸腹。你可以在胸腹中体验到情绪。人的情绪有酒类由低到高。

群友：我只感觉右手疼痛，没有想胸腹部位。

风说：情绪释放的感觉是你的情绪消散掉，同时伴随着轻松和愉悦。

群友：我是反复想，我愿意放下右手疼痛的控制欲。就这样反复想不知道对不对？

风说：**不要这样想。这是压抑情绪。**

群友：所以风老师请教你，我应该怎么做呢？

风说：你能够只是觉察到这个想要改变吗？只是允许自己觉察到他。去感受他。

群友：我能感觉到想要改变的心。

风说：情绪释放没什么难。对他保持觉察。

群友：可是感觉都是一些不明显的感受。需要不断的觉察吗？

风说：不是不断觉察。第一步是觉察你的感受。认出他是想要控制还是想要被认同？第二步是问他是否离开了。**如果没有离开，那就看看自己是不是想要改变他**。然后觉察这个想要改变。然后再问自己。他有没有离开？

群友：没有离开，还是特别想要。

风说：觉察到这个想要。允许他浮现到表面。然后再看看。他离开了吗？

群友：差不多了，好像能接纳自己本来的样子。没有那么多想要。比较平安了。这就是释放啊，我继续去练习。

另一位道友问：风老师释放欲望时，感受不到强烈的大情绪。是吗？或者说不会陷在情绪里，对吗？

风说：不一定，有时候会伴随着强烈的情绪。

群友：我想要控制儿子，不玩手机，要怎么释放呢？

风说：你能觉察到这个想要控制吗？

能。

群友：觉察到更多。
风说：离开了吗？
群友：没有。
风说：你想要控制这个过程吗？
群友：是的。
风说：觉察就是让潜意识中的感受浮现到表面。觉察到了才能释放他。
群友：我现在就想让这种情绪离开。
风说：这是想要控制吗？你能只是觉察这个想要控制吗？
群友：我通过关呼吸发现他一点一点的消失。
风说：不用关呼吸。只是觉察这个想要控制。然后看看他离开了吗？
群友：离开了。现在还有很多顽固的习气释放不了。
风说：你能觉察到这个想要控制吗？对他保持觉察。
群友：能。
风说：觉察到更多。他离开了吗？
群友：没有。
风说：对他保持觉察。你想要控制这个过程吗？持续这个流程释放。

另一位群友提问：风老师，释放控制时总是死循环怎么办？释放控制是进阶吗？

风说：不是流程并没有差别。
群友：可是我就是问不出来怎么办？
风说：你现在的感受是什么？
群友：我在店里怕来人影响我胸口和胃部有些紧张焦虑。
风说：你想要控制这个状况吗？对他保持觉察。
群友：是的，我想释放掉他。
风说：你能觉察到吗？
群友：我觉察不到控制是在身体什么地方吗？
风说：**你能只是觉察到这个想要释放吗？**
群友：不能。
风说：你想要觉察到吗？你是否在试图努力去觉察到？
群友：是的。
风说：你能看到你在努力吗？这是想要控制。
群友：就是腹部的用力的感觉吗？
风说：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。他只是简单的问题而已。
群友：好的。
风说：我问你是否觉察到的时候，意思仅解释现在你是否觉察到。
群友：好的。
风说：你能觉察到自己想要控制吗？
群友：能。
风说：允许自己觉察到他。他离开了吗？
群友：不知道。

风说：感受不清晰吗？

群友：是的。

风说：你想要让感受清晰吗？

群友：是的。

风说：这是想要控制。你能觉察到这个想要控制吗？

群友：能。

风说：他离开了吗？

群友：没有。

风说：你想要改变这个感受吗？

群友：想要。

风说：允许自己觉察到想要改变。它离开了吗？循环这个流程。

群友：觉察到某个想要时，接下来。为什么不用那个你能放他走吗？而是问他离开了吗？

风说：在 92 年释放法后，两个视频。七个和第八个视频问句更简单一些。他离开了吗？他被释放了吗？**因为咻的一下他就走了。**你来不及问后面的那个问句。

群友：好的，我去试试。

接下来群友提问：风老师，我等会儿要去见一个重要的人，有点紧张。

风说：你想要控制还是想要被认同？

群友：害怕不被认同。想要认同。

风说：你能觉察到想要认同吗？

群友：能。

风说：他被放走了吗？

群友：走了，但一想起场景又来了。

风说：这是想要控制还是想要认同？

群友：想要控制自己不失态。

风说：你能觉察到吗？

群友：能。

风说：他离开了吗？

群友：离开了。

风说：你感到更愉悦吗？

群友：不能。

风说：还有剩下的想要控制或者想要认同。

群友：场景一出来就有想要被认同。

风说：你能允许自己觉察到吗？

群友：能。又走了。

风说：持续这样释放下去。

再一个群友提问：风老师释放时有干扰怎么办？

风说：你想要控制那个状况吗？
群友：是的。
风说：能觉察到吗？
群友：能
风说：离开了吗？
群友：没有。
风说：你想要让他离开吗？你是否在努力去做？
群友：是。
风说：你能觉察到这是想要控制吗？
群友：不能。
风说：你能觉察到你在努力试图改变他吗？
群友：是的。
风说：觉察到这个想要努力。他离开了吗？
群友：没有。
风说：你能觉察到现在是想要控制还是想要被认同吗？
群友：都有。
风说：你想要控制这个过程吗？
群友：是的。
风说：能觉察到想要控制吗？
群友：是的。
风说：他离开了吗？
群友：是的。
风说：你能觉察到更多吗？
群友：是。
风说：他离开了吗？
群友：是离开了一些。
风说：持续这样做。

初学者可以通过视频里的引导来跟着做。你也可以互助，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，这样你的引导才会奏效。莱斯特的原始释放法没有书本，他的课程就是引导你体验，体验到了你就会用了，然后持续用就行了。看看视频的引导跟着做不影响，**以文字的形式和分析是不可能学会释放的，直接进入体验。**

风引导释放想要 9

今天分享的内容来自释放群。日期 2020 年 10 月。风引导释放欲望。

群友问：风老师有一个释放的具体实操问题，如果一个人呆着释放是很方便的，但是工作日的话就感觉来不及。来不及去觉察欲望和释放。就又来了下一件事，这种工作时候的释放有什么好的建议吗？

风说：你想要控制吗？我现在可以引导你一下，你就按照引导来，你可能会发现他很简单。

群友：是的，我想要控制。

风说：他离开了吗？

群友：部分离开了。

风说：你还想要控制吗？

群友：还有一些。

风说：现在离开了一些吗？

群友：离开了一些。

风说：再看看你还想不想要控制。

群友：还有一点儿。

风说：离开了吗？

群友：是的，不断的在离开，现在很少了。

风说：继续看看有没有想要控制。自己持续这个流程吧。

另一位群友提问：风老师疾病怎么释放啊？

风说：释放疾病带来的想要控制，想要被认同，想要安全。

群友：如果我腰疼，我怎么释放呢？是对着腰释放吗？然后再看看激发了什么欲望在释放。

风说：你想要改变他吗？

群友：想啊。

风说：你能觉察到吗？

群友：能。

风说：看看他有没有被释放。

群友：有一些，就这样释放想改变就可以了么？

风说：是，还有剩余的想要改变，继续觉察它。然后看看它有没有离开，再看看你还有没有想要改变。觉察到你就释放，释放你最能觉察到的，下面的自然就会显现出来，让你清晰的觉察到。

群友：不用按丰盛之书所写的那样去释放也可以么？

风说：不用，我说的是原始流程。释放就好了。植入信念是终极自由之路的方法，是早期的教导，原理没错，但是不适用。

另一位群友问：风老师如果不好意思收钱，就是正常的收费，但是不好意思开口和对方要。这是源自什么呢？我正在突破这点。

风说：你这是想要被认同吗？你自己觉察，这个不用分析觉察了，马上就释放。你能觉察到这个想要吗？

群友：释放这个想要吗？

风说：看看这个想要。他离开了吗？

群友：怎么你说我就觉得平静了呢？好像离开了我之前自己不断的问。能放想要改变的欲望离开吗？感觉一直没有。

风说：想想那个情景，你还想要认同或者想要控制吗？还有吗？允许他浮现。

群友：还是想要认同。

风说：觉察这个想要被认同。再看看他离开了吗？

群友：看到他就能离开吗？确实我现在平静了。

风说：再看看你还有想要认同吗？有的话，允许自己觉察到他。试试看。

群友：有一点点儿。

风说：好。觉察到他。他离开了吗？

群友：觉察到了。

风说：被释放了吗？

群友：基本离开了。

风说：这就是后面释放欲望的流程。好，再看看还有剩下的想要被认同吗？

群友：还有一点儿。

风说：释放预防的流程非常简单，当你觉察到欲望时，有一个自然的倾向去放他离开。

群友：我现在很平静。

风说：继续这个流程，直到你完全自由。

群友：就是觉察到他，然后问一句，现在他离开了吗？

风说：是问你一句，流程不要省，否则你会陷入焦灼。问我能放开他吗？有时候你问之前已经放开了。今天有几个案例你们可以参考一下，看看这些过程都很简单。只是我们习惯了压抑，不习惯释放。简单的用流程，他很简单，也很轻松。对释放有困难的，我可以随时帮忙引导。不过还是不要太依赖别人的引导。之所以莱斯特不留下任何释放法的教学引导视频和音频，就是避免人们认为是他做到的。不要认为是我帮你做到的，那是你自己做到的。

另一位群友说：风老师，我需要引导。刚开始学习。

风说：你想释放什么？

群友：我要释放想要被认同，就是不敢开口向别人要钱。

风说：你能觉察到这个想要被认同吗？

群友：能。

风说：他离开了吗？

群友：心里很堵，你问的时候感觉有股气体四周扩散了，不知道是不是离开。

风说：没事，不用管发生什么。再看看你还有想要认同吗？

群友：有。

风说：现在还能不能觉察到？

群友：头晕。

风说：你想要控制这个头晕吗？

群友：是。

风说：你能让他离开吗？

群友：不确定心里有害怕恐惧。

风说：你能觉察到这个害怕吗？

群友：能。

风说：你想要改变他吗？

群友：行。

风说：这个想要改变离开了吗？

群友：不确定，感觉有点懵住了。

风说：没关系。你还想要改变吗？只是觉察到他。

群友：想，很想。

风说：觉察到他。允许自己对他保持觉察。他离开了吗？

群友：现在想要改变没那么强烈了。

风说：再看看剩下的想要改变。你能在此刻只是觉察到他吗？

群友：想要改变内心的堵和肩膀的僵硬。

风说：看看他被释放了吗？

群友：我想要他们快点离开。

风说：你想要控制他们快点离开吗？

群友：是的。

风说：觉察到这个想要控制。

群友：很急切的想要他们快点离开。

风说：只是看着想要控制。不用管别的。你想要控制吗？

群友：我看着这个想要控制的时候就没那么急了。

风说：那你还有想要控制对吗？

群友：是。

风说：只是觉察到他。他有没有离开？

群友：还有好一点儿了。

风说：允许他浮上来。

群友：内心还有一些批判，怎么那么多想要控制？

风说：允许自己觉察到。他离开了吗？

群友：我看到了很多的想要控制不停的想要控制。离开了一点儿，但是因为太多了。

风说：重复这个过程。

群友：好的。心里的堵少了一些，但是看到了很多很多的想要控制，感觉不控制就不能活。

风说：没关系。继续释放就行了。**每释放一次是不是多一点轻松和自由呢？所以继续释放。我们要提醒自己，用第六步来核实这一点。每一次释放都会更轻松，快乐、自由。如果你感到更痛苦，你就知道自己卡住了。**自由就是自由，其实不需要给他概念的限制。一旦你用自己已有的小小经验说自由是什么，其实就限制了他。我们达到之前真的没有办法理解他的壮观。**但是释放之后会比之前明显自由一点。这是可以清晰体验到的。**比如说你释放之后**是不是感觉更自由了。不可能是不是变成了可能。**如果你去释放一个你觉得不可能的是释放之后那个不可能看上去就变得更可能一些了。

群友问：这是什么意思啊？

风说：你有没有觉得不可能的事？

群友：我觉得不可能的是，比如我要获得诺贝尔奖，我觉得不可能。

风说：你对他有什么感觉？想要控制还是想要认同？

群友：当我想我要获得诺贝尔奖，心里一直在说，不可能不可能。

风说：有一个想要控制或者想要认同，对吗？

群友：现在就能觉察到。有一个想要控制。

风说：你能觉察到这个想要控制吗？只是觉察到。

群友：就像一双无形的手。

风说：还能觉察到吗？想要控制能觉察到吗？

群友：感觉释放以后，无形的限制少了一点。有一点点松开手放开的感觉。

风说：释放之后就可以自我解释一下。你的限制想法会越来越来少，原来感觉不可能的是会感觉更可能一些了，这就是更自由。莱斯特说过一句话。**当你完全释放了以后，所有的不可能都会变成可能。**所以自由是一个你可以清晰体验到的东西。

另一个群友提问：风老师没有情绪的时候，如何主动去释放呢？

风说：你想要改变这个没有情绪的状况吗？能够觉察到想要改变吗？

群友：能。

风说：让自己对他更有觉察，这个想要改变有没有被释放。

群友：没有。

风说：还能觉察到想要改变吗？

群友：是的。

风说：允许自己觉察到他。

群友：想要的情绪出来了。

风说：再看看这个想要改变离开了吗？

群友：还有。

风说：觉察到这个想要改变。他离开了吗？

群友：离开了一点儿。

风说：还有想要改变吗？

群友：有。

风说：能允许他浮现吗？就这样持续这个流程。

群友：连那个想要释放的想要都要释放吗？

风说：这是想要控制他，让你焦灼。想要控制等于你会卡住。继续释放。

再一位群友说：风老师引导我一下吧，你想释放什么？我现在胸口堵好几天了，没有释放掉。

风说：**你想要改变这个状况吗？**

群友：想。

风说：你能觉察到这个想要改变吗？

群友：不太清楚。

风说：**你想要看清楚吗？**

群友：想。

风说：能不能觉察到这是想要控制呢？

群友：我想看清楚是什么欲望。我现在不清楚。

风说：**你想要改变这个不清楚吗？**

群友：有点儿。

风说：看着看看你的这个想要。他离开了吗？

群友：看到了一点儿。

风说：再看看你还有想要改变吗？

群友：嗯，不是很清晰。

风说：你想要更清晰吗？

群友：是。

风说：能看到这个想要吗？

群友：看到了。

风说：觉察他。他被释放了吗？

群友：释放了一点儿。

风说：还有剩余的吗？

群友：是。

风说：继续允许他浮现，看看他离开了吗？

群友：还没有。

风说：你想要控制这个过程吗？

群友：想快一点儿。

风说：你能觉察到这个想要控制吗？

群友：不是很清晰。

风说：还是想要看清楚，对吗？

群友：是。

风说：允许自己觉察到这个想要。他被释放了吗？

群友：不确定。

风说：你还想要控制吗？

群友：想。

风说：能觉察到吗？

群友：能。

风说：放走了吗？

群友：走了一点。

风说：还能觉察到吗？

群友：感觉有。

风说：继续觉察。

群友：谢谢老师，我有点入门的感觉了。