

**1992 年原始圣多纳释放法**

**教学视频**

**练习本**

**第一周**

需要观看 1992 年教学视频（1-4）才能学会  
视频已发布在微信“原始圣多纳释放法”公众号内

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

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

莱斯特·利文森

莱斯特·利文森是圣多纳协会的创始人和圣多纳释放法的创造者。

## 你能使用圣多纳释放法 在你生活的每一个领域

在工作中：

“学习了这门课程之后，我对自己的感觉更好了。现在我意识到过去是什么原因造成了我的问题，以及我该如何改正它们。我感到更轻松、更自由。我感觉到我的生活正在向一个新的方向发展，我可以成为或者达到的地步没有限制。我会向大家推荐这门课程。”

John Riedlinger, D.D.S.

健康方面：

“我的身体有几处不适，包括偏头痛、憩室炎、痛风和严重的低血糖症，在上完这门课的一周后，我被安排进行手术。但在开始释放后的几天内，需要进行手术的症状就消失了，再也没有出现。我的其他身体问题都解决了。我相信这些良好的效果是由于使用这种方法带来的压力降低。”

Dr. David Hawkins

实现目标：

“圣多纳释放法帮助我变得更有条理，更专注于我的目标。我对拒绝的反应已经大大减少，因此，我发现更容易直接到销售点。这产生了令人满意的结果。我相信我所掌握的技术对任何一个终身寿险销售代理来说都是最有价值的。”

Conrad E. Imhaus

## 欢迎大家

生命是个珍贵的礼物，但是仅仅活着是不够的。我们都想要生活提供最好的。这意味着极多的，在你生活的所有领域的体验的增长，带着丰盛的能量，无止境的安宁和幸福。作为圣多纳释放法课程的毕业生，你将经历这所有的体验，甚至更多。

圣多纳释放法是建立在最基本的科学原理之上。释放法展示给你如何去消除潜意识的那些拖着你无法前行的阻碍。

释放法是一个内部的系统，因为释放会立即让你接触到你本来的成功的本质，所以你感受到自信，镇定，以及控制任何情况。

释放法并不是智力上的，它是一个体验式的学习过程。你将会学到的圣多纳释放法是一个“怎么做”的方法，可以让你在现场简单并且无痛苦地排出或者放开所有不想要的感受。

学习使用释放法将会不断积累。你使用释放法的能力将会在每天的训练中加深。等到你完成课程的时候，你将已经发展出在任何时候使用这个动态技术的能力，而不需要从你的其他活动中抽出时间。你将不需要后续的课程，书籍，或者磁带。一旦你学会它，你就永远得到它了。

我们非常高兴地欢迎你成为一个圣多纳释放法的学生。我们知道你将会发现这是你过去做出的最好的投资。

真诚的祝福

海尔·德沃斯金

培训指导员

## 在整个课程中收获最大化的建议

### 寻找释放机会

在所有情境下对使用释放法的机会保持警觉。对这些微小的烦恼变得有意识，你会习惯于去清扫地毯的下面，因为你过去没有办法去处理它们。即使在小事上使用释放法，也将对你的整个进步中产生积极的影响。

记住，你使用它越多，对你的好处就越大。我们建议你经常使用它。

### 记录你的收获

随身携带收获本，花时间写下你使用释放法获得的收获。你能做的最重要的事情之一是亲自认出和证明自己的进步。每一个收获都代表一些事情你已经完成了。当你记录它时，你产生了让自己不断前行的激励。

### 保持清醒的头脑

为了学习这门课程，你已经投入了你重要的时间和资金。为了充分利用它，在学习这种处理压力和负面情绪的新方法的时候，拥有一个尽可能清醒的头脑是对你有利的。

因此，在课程期间，避免服用所有非处方药物和酒精将会对你有益，包括课程两个主要部分之间的那段时间。

## **在整个课程中收获最大化的建议**

这里是一些你可以做的事情，将会帮助你增加从课程中得到的收获：

### **敞开心扉去体验**

敞开心扉去体验，而不是在智力上试图去分析释放法。当你使用它时，对它的理解自然就会到来。通过这种方式，你将从你自己的体验中理解它，而不是通过来自别人的一个智力概念去理解。

### **当别人被引导释放时使用释放法一起跟随**

密切关注每一个正在被释放法引导的人。当一个人正在被引导时，你可以同时在心里体验它。通过这种方式，你将在整个释放课程中多次使用这种方法。你用得越多，就越容易理解释放法以及它是如何运作的。

### **自愿去练习释放法**

在休息时间，晚上，特别是在课程的两个主要部分中间的时间，尽可能多地使用释放法。这段时间尤其重要，因为你将有机会在许多不同的情境下尝试圣多纳释放法。记住，这是一个亲自实践的方法。你越自愿练习得越多，你就能更快地把它融入生活的所有领域。

### **跟随指令**

你的指导员会让你知道何时阅读练习本的每一部分。请仔细跟随这些指令。

## 我想要从这个课程中得到什么

我们想要为你提供一个机会，让你专注于对你来说最重要的问题。把这张单子看作是一张愿望清单，写下在你生活领域中的所有想要的改变或提高，包括个人方面和职业方面。你可以在你的整个课程中不时地回顾这张清单来找到你想要解决的问题。这个课程是你生活中许多积极改变的开始，所以让你的清单远远超出你认为你能在课程中完成的事情。

---

<u>个人方面</u>	<u>职业方面</u>

“在我的生活中我想要改变什么？”

列出一些在你生活中的 你想要改变的状况、人或问题。	我现在对它的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？
<p>想想在你生活中你想要改变的地方，把它们写在第一列。然后，写下你现在对某一主题的感觉，并且完全释放这些感觉。一旦你已经完全地释放了某个感觉，在“释放了吗”这一列打勾。当你对那个主题已经释放到感觉良好时，在“感觉好吗”这一列打勾。执行相同的步骤，释放你现在对每一个主题的感觉。</p>			

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “在我的生活中我想要改变什么？”

列出一些在你生活中的 你想要改变的状况、人或问题。	我现在对它的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “在我的生活中我想要改变什么？”

列出一些在你生活中的 你想要改变的状况、人或问题。	我现在对它的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## 处理感受的三种方式

一般来说，世界上已知两种处理感受的方法。这些方法都是为了表达感受或者试图压抑感受。

我们教导第三种处理感受的选择。这就是圣多纳释放法，这种方法是放开感受，让感受离开。

1. 压抑——这是你能对感受做的最糟糕的事。这导致不断累积压抑的能量，最后驱使你无意识地以你不喜欢的，或者如果你没有被感受驱使，你不会这样去选择的方式行事。

2. 表达——表达把感受付诸行动，并且有时给人一种感觉好的解脱感。它没有消除感受，只是暂时简单地摆脱了感受的压力。然而，这对被表达的人来说往往是不愉快的，并且有时还会因为表达而感到内疚，从而导致更加地痛苦。

3. 圣多纳释放法——这是释放感受本身。它是处理感受的最健康和最好的方法。每次你使用释放法，你就会消除一些被压抑的负面能量。这是一种逐步排出压抑的感受能量的方法，直到最后，所有被压抑的能量都被消除了，让你留在更加自由和更加镇定的状态。随着时间流逝，你变得轻而易举地自由和镇定，并且头脑更加清晰。目标和方向变得更加积极和有建设性，从而导致更好的决策和更高的生产力。

只有在一位经验丰富、训练有素的指导员的指导下完成课程，你才能体验圣多纳释放法足够的时间，从而用新的、积极的习惯取代旧的习惯。

## “压抑或者表达”

记起一个当我压抑感受时的具体事情：	我现在对它的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？
<p>在第一列写下几个你记起的压抑感受的事情，然后，在第二列，写下你现在对那件事情的感觉。当你完全地释放了那个感觉，在写着“释放了吗”那一栏打勾。重复以上步骤，继续释放你现在的感觉，直到你对那件事情的感觉很好。一旦你对那件事情的感觉很好，在“感觉好吗”那一列打勾，然后关注下一件事情。</p>			
记起一个当我表达感受时的具体事情：	我现在对它的感觉是什么？		
<p>在第一列写下几个你记起的表达感受的事情，然后，在第二列，写下你现在对那件事情的感觉。当你完全地释放了那个感觉，在写着“释放了吗”那一栏打勾。重复以上步骤，继续释放你现在的感觉，直到你对那件事情的感觉很好。一旦你对那件事情的感觉很好，在“感觉好吗”那一列打勾，然后关注下一件事情。</p>			

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “压抑或者表达”

记起一个当我压抑感受时的具体事情：	我现在对它的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？
记起一个当我表达感受时的具体事情：	我现在对它的感觉是什么？		

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

“压抑或者表达”

记起一个当我压抑感受时的具体事情：	我现在对它的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？
记起一个当我表达感受时的具体事情：	我现在对它的感觉是什么？		

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

“压抑或者表达”

记起一个当我压抑感受时的具体事情：	我现在对它的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？
记起一个当我表达感受时的具体事情：	我现在对它的感觉是什么？		

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “成功”

主题: \_\_\_\_\_

我现在对成功的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？	我现在对失败的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？
<p>记起一个在你的生活中你想要变得更成功的领域，并把它写在“主题”这条线上。接下来，写下你现在对这个领域的成功的感觉，并完全释放这个感觉。一旦你已经完全地释放了某个感觉，在“释放了吗”这一列打勾。当你已经释放到感觉好时，在“感觉好吗”这一列打勾。执行相同的步骤，释放你现在对失败的感觉。</p> <p>连续这样反复地释放成功和失败的感觉，直到你感到完成了，并且感到更有能力在你生活的那个领域取得成功。</p>					

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “成功”

主题： \_\_\_\_\_

我现在对成功的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？	我现在对失败的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “成功”

主题： \_\_\_\_\_

我现在对成功的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？	我现在对失败的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## 收获

收获就是某个你感觉糟糕的时刻感觉变好了。收获也是你通过释放得到的一个明确的结果。它们包括你每天使用释放法享受到的各种大的或小的收益、成功、成就。

每一次你在你的收获记录本上记录你的收获的时候，你都是在确认自己做的事情帮助到了自己。除了记录你的进步，你的收获也能提醒你继续使用释放法。

收获有非常多的种类。下面的列表提供了一个收获类别取样供你参考：

- 在行为和/或态度上的积极的改变
- 在日常活动中更容易和有效
- 更有效的沟通
- 解决问题的能力增强了
- 更大的灵活性
- 在行动中更放松和自信
- 成就
- 洞察力和领悟
- 实现
- 新的开始
- 获得新的能力或者技能
- 积极的情绪的增加
- 消极的感受的减少

## “喜欢和讨厌”

主题：\_\_\_\_\_

我喜欢它什么？	我现在对它的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？
<p>这一页可以用来在任何主题上做更深入的释放，比如超重、吸烟、恋爱、你的工作、一个人、一种情况等。</p> <p>在这一页的最上面写一个主题。然后在“我喜欢它什么？”这一列写一个你关于这个主题的喜欢的某个方面。注意力集中于你现在对这个主题的感觉上，并且把感觉写在“我现在对它的感觉是什么”这一列上。完全释放你此刻的感觉，然后在“释放了吗”这一列打钩。重复以上所述的步骤，直到你对这个喜欢感觉良好，然后在“感觉好吗”这一列打钩。接下来，在“我讨厌它什么？”这一列写一个你关于这个主题的讨厌的某个方面。重复以上所述的步骤，直到你对这个讨厌感觉良好。一旦你对这个讨厌感觉良好，就去释放另一个喜欢。继续这个过程，直到你对这个主题感到被释放了。记住，我们正在让紧紧抓住感觉不放的旧习惯离开，所以也要继续释放好的感觉，并且随着释放你将会感觉越来越好。</p>			
我讨厌它什么？	我现在对它的感觉是什么？		

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “喜欢和讨厌”

我喜欢它什么？	我现在对它的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？
我讨厌它什么？	我现在对它的感觉是什么？		

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “喜欢和讨厌”

我喜欢它什么？	我现在对它的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？
我讨厌它什么？	我现在对它的感觉是什么？		

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “喜欢和讨厌”

我喜欢它什么？	我现在对它的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？
我讨厌它什么？	我现在对它的感觉是什么？		

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “喜欢和讨厌”

我喜欢它什么？	我现在对它的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？
我讨厌它什么？	我现在对它的感觉是什么？		

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “喜欢和讨厌”

我喜欢它什么？	我现在对它的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？
我讨厌它什么？	我现在对它的感觉是什么？		

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “喜欢和讨厌”

我喜欢它什么？	我现在对它的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？
我讨厌它什么？	我现在对它的感觉是什么？		

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

人类从来不是命运的受害者。他是一切的掌控者，但是对这个真相已经失去了意识。当他重新获得他的这份意识，他将再一次成为命运的主人，并且有意识地控制他的外在环境。

一个被压抑的情绪是指我们把它推到头脑潜意识中并且意识不到它了。

任何被压抑的情绪都将永远试图消耗它自己直到它被耗尽。

被压抑的情绪和想法发展冲动和抑制，形成错误的行为习惯。

绝不要压抑感受。你不需要去满足它们，但是不要压抑它们。仅仅知道它们在那儿，然后让它们离开。

莱斯特·利文森



## “我不得不做的事情”

我觉得我不得不做的事情：	我现在对它的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “我不得不做的事情”

我觉得我不得不做的事情：	我现在对它的感觉是什么？	*释放了吗？	+感觉好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## 使用圣多纳释放法去达成目标

每个人都在有意识地或者不知不觉中寻找完全的自由和快乐。

目标是无限的快乐。

目标是彻底的解放——到达无限宁静。

——莱斯特

“我用了六个半月完成了全年的销售任务的 201%。我把我的成功归功于圣多纳释放法。它减少了我的压力，增加了我的自信水平。我发现自己能更快地发现解决问题的替代方法。”

**Norma De Sofi**，销售代表

“我用圣多纳释放法来帮助我处理我在职业领域的商业方面遇到的恐惧和优柔寡断，就像发现并且搬开了像乌云一样的障碍。这种明显的清晰帮助我做出了正确的决定。”

**Dennis C. Owocki**，口腔外科博士

“我把你和爱因斯坦、牛顿、哥白尼并列。他们解开了大自然的秘密。你已经解开了人类的秘密！我突然从我曾经认为的不可战胜的各种束缚中自由了！”

**Barry Farber**，国家电视和广播主持人和评论员

我想要实现的目标

## 陈述目标的用语

1. 用现在时表达出来——就好像它已经实现了。 把它描述成未来的事件就是倾向于把它保持在够不着的地方——放在未来。
2. 用肯定的语言表达目标，不要有任何否定的东西。写你想要的——而不是你不想要的。你的目标陈述应该反映出你想要实现的最终结果；因此，确保你的陈述中没有包含你想要摆脱的东西。把它记在心里就会创造它。
3. 它对你来说应该是真实的，现实的，正确的——可能的，带着一种“我可以拥有它”的感觉。
4. 在陈述中包含你和目标的关系。
5. 要精确和简洁。使用尽可能少的词，同时确保它完整地陈述你想要什么。选择准确的词语来为你传达一个明确的意思。
6. 要具体，但不要限制。不要因为包含限制性细节而导致限制了结果。尽可能放开地允许事情直接从你最初的方案升级为最终的结果。
7. 表达出来有助于你释放。
8. 去掉“想要”这个词。
9. 陈述你的目标或最终结果，而不是你计划得到它的途径或方式。这些行动的可能性更加适合放在你的目标表格的背面（即行动清单）。
10. 每句话只关注一个目标。不要在一个目标陈述中因为制定多个目标而分散精力。

## 目标陈述

## 目标陈述的范例

注意:这些可以作为你创建个人目标陈述的基础。只需调整最后的措辞,以反映你的特殊情况。

### 工作/事业/财政

我允许自己有效且成功地管理我的(业务、部门)。

我允许我自己在整天的工作中毫不费力地释放。

我允许自己在我此时的(生命)(事业)中轻松地拥有和享受最好的工作。

我允许自己容易地找到和发展一份事业,将极大地利用我的创造能力(和/或技能),并将提供丰富的经济回报。

### 人际关系与沟通

我允许我和\_\_\_\_\_的关系是\_\_\_\_\_ (从以下列表中选择:容易的,放松的,舒适的,友好的,和谐的,友爱的,建设性的,支持的,开放的,诚实的、亲切的、互惠的)。

我允许自己简单有效地与我的\_\_\_\_\_(选择以下恰当的分类:配偶,同事,老板,下属,孩子,朋友;或者添加某人的名字)沟通。

我允许我\_\_\_\_\_的情况得到对所有相关的当事人都公平的方式解决。

我允许自己无论如何都去爱并且接纳(或原谅)(自己或\_\_\_\_\_ )。

## 饮食

我允许自己轻松地达到和保持我的理想体重。

我允许自己享用让我的身材保持苗条、健康和适应的食物。

## 总体健康

我允许自己自然而轻松地释放。

我允许自己睡的好，在早上\_\_\_\_\_钟醒来时清爽并且精力充沛。

我允许自己轻松愉快地建立和维持一种促进良好健康和适应的生活方式。

我允许自己享受不吸烟的乐趣。

我允许自己很有爱地支持\_\_\_\_\_的成长和(自由)。

我允许\_\_\_\_\_拥有他们自己想要的东西。

“目标表格”

目标： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

我现在对目标的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？
<div>把你的目标写在这一页的顶部划线处。“陈述目标的用语”这一页提供了一些很好的指导，所以你可以回头看看。一旦你写下了你的目标，在写有“我现在对目标的感觉是什么？”这一列写下你现在对目标的感觉。释放每一种感觉，直到完成。一旦你已经完全地释放了某个感觉，在“释放了吗”这一列打勾。当你释放到感觉良好时在“感觉好吗”这一列打勾。再读一遍目标，然后重复上述步骤，直到你对你的目标感到无畏，接纳或者平和。然后翻到下一页，开始做你的“行动清单”。</div>		

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “行动清单”

目标: \_\_\_\_\_

为实现目标所需的“行动清单”：	我现在对每个行动的感觉是什么？	*释放了吗？	+感觉好吗？
<p>把你的目标写在这一页的顶部划线处。把为了完成你的目标你必须做的事情列出一个清单写在有“为实现目标所需的‘行动清单’”的这一列。在写有“我现在对每个行动的感觉是什么？”这一列写下你现在对清单上的每个行动的感觉。释放每一种感觉，直到完成。一旦你已经完全地释放了某个感觉，在“释放了吗”这一列打勾。当你释放到感觉良好时在“感觉好吗”这一列打勾。重复上述步骤，直到你对你为了实现目标所能采取的所有行动感到无畏，接纳或者平和。</p>			

把你的目标写在这一页的顶部划线处。把为了完成你的目标你必须做的事情列出一个清单写在有“为实现目标所需的‘行动清单’”的这一列。在写有“我现在对每个行动的感觉是什么？”这一列写下你现在对清单上的每个行动的感觉。释放每一种感觉，直到完成。一旦你已经完全地释放了某个感觉，在“释放了吗”这一列打勾。当你释放到感觉良好时在“感觉好吗”这一列打勾。重复上述步骤，直到你对你为了实现目标所能采取的所有行动感到无畏，接纳或者平和。

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

“目标表格”

目标： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

我现在对目标的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “行动清单”

目标： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

为实现目标所需的“行动清单”：	我现在对每个行动的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “目标表格”

目标： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

我现在对目标的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “行动清单”

目标： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

为实现目标所需的“行动清单”：	我现在对每个行动的感觉是什么？	*释放了吗？	+感觉好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

“目标表格”

目标： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

我现在对目标的感觉是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “行动清单”

目标： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

为实现目标所需的“行动清单”：	我现在对每个行动的感觉是什么？	*释放了吗？	+感觉好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## 莱斯特关于爱的描述

“爱不能只用于一个人而不用另一个。不可能爱一个人而恨另一个。当我们对一个人的爱超过另一个时，是因为那个人正在为我们做一些事情。这就是人类的爱。当某人爱别人因为别人对他好，那也是一种人类的爱。真爱是无条件的。在真爱里的人甚至爱那些反对他的人。

爱就是为别人的需求着想。

我们应该平等地爱每个人。”

——莱斯特·利文森

## 祝贺你完成了课程的前两天

接下来的一周是非常重要的，它的目的是允许你自己去独立练习释放法。看看有什么好处、收获和成功能在你的生活中给到你。在小事情上做释放，比如交通、家庭成员、在商店等等。记住，你释放的越多，即使是在小事情上，它也会变得更好。并且你会发现自己自然地并且轻而易举地在一整天释放成千上万次。当你释放时还有很多可以期待的：更多的能量，清晰，创造力，效率和巨大的幸福感。

这是一个自己动手的工具。释放法的力量在于你自己能够独立使用它。保持简单。这些学习表格将会帮助你专注于需要更加深入释放的任何主题。

我们压抑感觉的一种方式是使用毒品和酒精。为了这周最大的收益和保持清晰的头脑，我们要求你克制这些东西。

祝你一周愉快!

**1992 年原始圣多纳释放法**

**教学视频**

**练习本**

**第二周**

需要观看 1992 年教学视频（5-8）才能学会

视频已发布在微信“原始圣多纳释放法”公众号内

## 欢迎回来

我们希望你有了一个愉快的持续一周的释放。我们期待听到你的收获和成功。今天我们将把释放法带到一个全新的、更强大的水平。

在培训的第二部分，当你发现所有的感受是来自三个想要的时候，你会发现你的释放体验加深了。释放这三个想要会消除所有隐藏在它下面的感觉，让你能够快速达到最高的目标——波澜不惊。

## “记起”

记起一个当我想要被认同时的具体事情：	我现在对它的想要是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？
<p>在写有“记起一个当我想要被认同时的具体事情”的这一列尽可能多地写下你能记起的当你想要被认同的事情。在第二列，写下你现在想要的，即“想要被认同”或“想要控制”。释放每一个“想要”直到结束，然后在写着“释放了吗”那一栏打勾。当你释放到感觉良好，在“感觉好吗”那一列打勾，然后继续你列出的下一件事情。</p>			
记起一个当我想要控制时的具体事情：	我现在对它的想要是什么？		
<p>写下在你生活中当你想要控制时的事情，把它们写在写有“记起一个当我想要控制时的具体事情”的这一列里。然后，写下你对你列出的某件事情的现在的想要，并且释放每一个想要直到结束。一旦你完全地释放了那个想要，在写着“释放了吗”那一栏打勾。当你释放到感觉良好，在“感觉好吗”那一列打勾，然后继续你列出的下一件事情，释放每一件事情直到结束。</p>			

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “记起”

记起一个当我想要被认同时的具体事情：	我现在对它的想要是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？
记起一个当我想要控制时的具体事情：	我现在对它的想要是什么？		

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “记起”

记起一个当我想要被认同时的具体事情：	我现在对它的想要是什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？
记起一个当我想要控制时的具体事情：	我现在对它的想要是什么？		

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

“我们应该努力到达波澜不惊。只要我们有欲望，我们就匮乏，被困在受限的世界里。想要是永恒喜悦的最大敌人。”

——莱斯特

“释放想要的欲望可以帮助你实现那些想要的。想要控制只会让你失去控制。”

Virginia Charters

San Diego

我知道我是在为我的团队说话，也为我自己说话，当我说压力和其他类似的情绪可以通过运用“释放法”有效地将其中性化。我们在与他人的关系中以及在与我们自己的头脑中都熟练地体验到了积极的结果。”

Michael Fenton

National Account Manager

AT&T

“这是一个强有力的、神奇的过程，它远远超出了人们的思维所能理解的范围。正如我们的指导员提醒我们的那样，最终结果的美妙之处在于，其中蕴含着很多我曾担心会失去的非常愉快的体验。”

Kate Sanderson

New Haven

## “释放想要”

我现在想要什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？	我现在不想要什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？
<p>把你想要的和不想要的事物列个清单。然后回到第一列，一次只处理某一件事情，去觉察到你现在的想要，并且释放它。一旦你已经完全地释放了某个想要，在“释放了吗”这一列打勾。继续释放每一个想要，直到你对那件事感觉良好，在“感觉好吗”这一列打勾，然后继续下一件事情。之后转到第二列，执行相同的步骤，释放你现在对每一件事情的想要。</p>					

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “释放想要”

我现在想要什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？	我现在不想要什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “释放想要”

我现在想要什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？	我现在不想要什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “释放想要”

我现在想要什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？	我现在不想要什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “释放想要”

我现在想要什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？	我现在不想要什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

“在我们变得完全波澜不惊之前，我们在别人面前装出一副虚伪的面孔，目的是为了赢得别人的接受和认可。我们按照我们认为对方想要的行为行事，而不是表达我们自己的真实感受。

我们因此形成了一种扭曲的行为模式，成为习惯性的、自动的和潜意识的。当我们变得无法表达自己的真实本质时，这种模式必然导致不快乐。

潜意识的自动行为，就其本质而言，把我们与自己、他人和世界捆绑在一起。要想快乐，有必要看清事物的本质，并且释放你的两个想要。”

莱斯特

“多年来，我一直困在事业的发展上并且开始自己创业。焦虑发作非常普遍，我总是被困住。这门课教我如何摆脱困境。焦虑和恐惧完全消失了，我有信心我将会创业成功。”

Karen Frissore

New Haven

“我终于找到了‘关键’。我现在明白了‘改变你的思维——改变你的生活’的意思了。知道我能拥有我们都想要的家庭生活真是太令人兴奋了。”

Ginger Waterman

Phoenix

## “想要控制”

我从想要控制中能够得到什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？	我从想要被控制中能够得到什 么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？
<p>把你从想要控制中能得到的东西列个清单，然后把你从想要被控制中能得到的东西列个清单。回到第一列，看向第一个，去觉察到你现在的想要，并且释放它。一旦你已经完全地释放了某个想要，在“释放了吗”这一列打勾。继续释放，直到你感觉良好，在“感觉好吗”这一列打勾。然后继续下一个，再次释放。最后转到第二列，执行相同的步骤，释放你现在对每一个的想要。</p>					

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “想要控制”

我从想要控制中能够得到什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？	我从想要被控制中能够得到什 么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “想要控制”

我从想要控制中能够得到什么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？	我从想要被控制中能够得到什 么？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

“我走进来的时候就像个小孩，在每个角落，在每个人的眼中寻找我自己的快乐。

我发现它在我内。想想我的惊讶。我打算今天走出这里，并且永远记住自己内心的力量可以完成我想做的一切。

谢谢圣多纳协会告诉我该往哪里看——向内看！”

Sandy Wirkus  
Phoenix

## “想要被认同”

我从想要被认同中能够得到什么？	*释放了吗？	+感觉好吗？	我从想要不被认同中能够得到什么？	*释放了吗？	+感觉好吗？
<p>把你从想要被认同中能得到的东西列个清单，然后把你从想要不被认同中能得到的东西列个清单。回到第一列，看向第一个，去觉察到你现在的想要，并且释放它。一旦你已经完全地释放了某个想要，在“释放了吗”这一列打勾。继续释放，直到你感觉良好，在“感觉好吗”这一列打勾。然后继续下一个，再次释放。最后转到第二列，执行相同的步骤，释放你现在对每一个的想要。</p>					

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “想要被认同”

我从想要被认同中能够得到什么？	*释放了吗？	+感觉好吗？	我从想要不被认同中能够得到什么？	*释放了吗？	+感觉好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “想要被认同”

我从想要被认同中能够得到什么？	*释放了吗？	+感觉好吗？	我从想要不被认同中能够得到什么？	*释放了吗？	+感觉好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

"世界上的一切行为，每一个角色，都是基于对爱的渴望。这个渴望导致我们寻求认同、接纳、关注、权力、名声和财富。然而不幸的是，爱不能通过这种方法得到，我们变得沮丧和不快乐。只有通过去爱，我们才能找到爱，才能快乐。”

莱斯特·利文森

“记起”

记起一个当我想要安全或者生存时的具体事情：	我现在对它的想要是什么？	*释放了吗？	+感觉好吗？
<p>在第一列，尽可能多地写下你能记起的当你想要安全或者生存的事情。在第二列，写下你现在想要的，即“想要被认同”，“想要控制”，或“想要安全”。释放每一个“想要”直到结束，然后在写着“释放了吗”那一栏打勾。当你释放到感觉良好，在“感觉好吗”那一列打勾，然后继续你列出的下一件事情。</p>			

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “记起”

记起一个当我想要安全或者生存时的具体事情：	我现在对它的想要是什么？	*释放了吗？	+感觉好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “记起”

记起一个当我想要安全或者生存时的具体事情：	我现在对它的想要是什么？	*释放了吗？	+感觉好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “消除卡住”

主题：\_\_\_\_\_

对我有什么好处？	对我有什么坏处？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？
<div>选一个你正在经历的卡住作为主题，即做一个决定，一个目标，一个不良习惯或行为模式，一段讨厌的关系或情况，一个反复出现的感受。从某个好处开始，把它写下来，然后在它旁边写下“想要被认同”，“想要控制”，或者“想要安全”，并且完全释放这些现在的想要。在“释放了吗”这一列打勾。继续释放，直到你感觉良好，在“感觉好吗”这一列打勾。然后，转到某个坏处，把它写下来，并且执行相同的步骤。回到另一个好处，重复同样的步骤。然后做另一个坏处，然后另一个好处，另一个坏处，这样你就不断交替释放这些好处坏处，并且保持了它们的平衡。如果你想不出来了，就在那一系列写下“没有”，然后继续你的释放。</div>			

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “消除卡住”

主题： \_\_\_\_\_

对我有什么好处？	对我有什么坏处？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “消除卡住”

主题： \_\_\_\_\_

对我有什么好处？	对我有什么坏处？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “消除卡住”

主题： \_\_\_\_\_

对我有什么好处？	对我有什么坏处？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “消除卡住”

主题： \_\_\_\_\_

对我有什么好处？	对我有什么坏处？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “消除卡住”

主题： \_\_\_\_\_

对我有什么好处？	对我有什么坏处？	*释放 了吗？	+感觉 好吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “觉察你的想要被认同，想要控制和想要安全”

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

把所有你试图去获得被认同的方式，所有你试图控制的方式，以及所有你寻求安全的方式列一个清单。看向某一条，觉察你现在想要的，如果它是想要被认同，想要控制，或者想要安全，就写出来，然后完全地释放它。在“释放了吗”这一列打勾。继续释放，直到你感觉良好，在“感觉好吗”这一列打勾。这将会帮助你不断地意识到你的行动和决定是否是想要被认同，想要控制，或者想要安全，并且将会给你一个更好的机会去立即释放。然后你是否采取行动能够出于自己地选择。

我寻求安全的方式:			我寻求安全的方式:		

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

“觉察你的想要被认同，想要控制和想要安全”

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

\*我完全释放了吗?

+我现在对它的感觉好吗?

“觉察你的想要被认同，想要控制和想要安全”

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

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

“觉察你的想要被认同，想要控制和想要安全”

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

\*我完全释放了吗？

+我现在对它的感觉好吗？

## “快乐”

我需要什么才能快乐？	*释放 了吗？	+感到 快乐 吗？	我需要避免什么才能快乐？	*释放 了吗？	+感到 快乐 吗？
<p>快乐是我们内在的状态。列出为了变得快乐你认为你需要的东西，然后列出为了变得快乐你需要避免的东西。回到第一列，一次处理一个，写出是否它是想要被认同，想要控制，或者想要安全，然后完全地释放它。在“释放了吗”这一列打勾。继续释放，直到你感到快乐。在为了快乐你需要避免的东西上同样地操作，在每一个上面重复同样的步骤去释放，直到你感到快乐。</p>					

\*我完全释放了吗？

+我现在感到快乐吗？

## “快乐”

我需要什么才能快乐？	*释放 了吗？	+感到 快乐 吗？	我需要避免什么才能快乐？	*释放 了吗？	+感到 快乐 吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在感到快乐吗？

“快乐”

我需要什么才能快乐？	*释放 了吗？	+感到 快乐 吗？	我需要避免什么才能快乐？	*释放 了吗？	+感到 快乐 吗？

\*我完全释放了吗？

+我现在感到快乐吗？

“谢谢你！谢谢你！谢谢你！在过去的一个星期里，我已经能够利用释放法的教导和这个美妙的课程的这种帮助来改变我的态度，感觉和生活。自 1979 年以来，我的脖子和背部第一次不疼了。我已经能够释放过去的记忆，以及恐惧、愤怒和万念俱灰的感觉。这已经帮我感觉到非常美好。”

Gary N. Niki

Phoenix

“这个方法对于获得晚上良好的休息以及在醒来时感到精神焕发和乐观是非常有价值的工具。”

Francis Waterman

Phoenix

“我日夜不停地笑！太棒了。”

Russell Brown

Phoenix

## 自由六步

1. 你必须想要波澜不惊超过你想要被认同和控制。
2. 决定你可以做这个方法来达到波澜不惊。
3. 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。
4. 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。
5. 如果你卡住了，放开你对这个卡住的想要控制。
6. 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。

## 你到达波澜不惊的门票

贯彻这三件事情，你将会迅速到达波澜不惊。

1. 仅仅释放这三个想要。
2. 让它持续不断并且立即释放。

允许想要被认同，想要控制和想要安全出现在你的意识里并且立即让它离开。

3. 让它成为一个自己动手去做的工具。

你现在已经拥有了你需要的一切去走完全程，到达波澜不惊。

## 祝贺

我们一起度过了这段时间，为你准备了圣多纳释放法的使用和实践，你现在已经拥有了你所需要的一切来开始独立地完成这个旅程。

我们真诚地希望你在生活的所有领域继续使用释放法。当在某个主题上使用它时，你会发现它也会影响你生活的所有其他方面。当你获得了越来越大的成功和满足时，你不仅在帮助自己，也在帮助你身边的人，你的爱人、朋友、同事，甚至是你在街上遇到的人。他们能感觉到你内心的平静，注意到你更加充分地体验生活的能力。我们希望你能与这些人分享你美妙的收获，并且加入我们的愿景，让每个人都能去使用圣多纳释放法。

谢谢你参与这个培训，祝愿你到达波澜不惊的最高境界。

圣多纳协会

“你会发现圣多纳释放法是今天世界上唯一的能够简单“怎么做”的方法，它是极其有效的，并且会很快被你的体验证实。

每个人在他或她的每一个行动中都在寻找这个此刻我们就拥有的终极状态。但是他们在它不存在的地方寻找——物质世界里。这个“怎么做”的方法将使你能够得到你想要的，并且帮助你到达最高的状态。

这个世界现在需要的是你们更多的爱，仅仅释放不爱的感受，就能让你本来就存在的爱浮现出来，这会被你使用圣多纳释放法的体验证实，

你的生活将会变得更加健康、快乐，以及富有。祝你好运，并且祝你成功。”

莱斯特