

六步驟 THE SIX STEPS

1. 你渴望「解脫自在」的境界(或你的目標)的程度，必須高於你對控制、被認可與安全的渴望程度。



2. 決定你可以釋放一切無用能量，並達到解脫自在的境界(或實現你的目標)。



3. 瞭解一切的感受都源自於三個基本欲望：被認可、控制、與安全。隨時意識這一點，並立刻釋放掉對控制、安全與被認可的欲望。



4. 養成習慣。不管在獨處或與他人同在時都不斷釋放這三大基本欲望。



5. 如果覺得不順或遇到瓶頸，就釋放掉想要改變或控制現狀的欲望。



6. 每一次做釋放，都會讓你越來越輕鬆、越來越快樂、越來越有效率。如果你繼續下去，就會更輕鬆、更快樂、更有效率。

