



## 解決你所有難題的『超強大公式』

公式重點：當一個人，遇到一件事情的發生，總共會有三個層面.....

**層面一**：事件本身

**層面二**：事件所帶來的感受

**層面三**：覺知層面一、層面二的背後意識觀察者（目睹的意識）

超強大公式就是：

**問題** - **層面一** - **層面二** = **層面三** = **解決方案**

也就是

**問題** - **事件** - **感受** = **意識** = **解決方案**

舉例：比方說我現在被老闆罵了，心情非常差、非常難過、整個人很不舒服！！！！

這時就可以將這個情況，分成三個層面：

1. 老闆罵我 ← **事件** (層面一)
2. 我心情很差 ← **感受** (層面二)
3. 觀察到老闆罵我，以及我心情很差的背後覺知 ← **意識** (層面三)

處理方法，對於老闆罵我這件事，我的內在胸口的位置非常不舒服，我很難受、也很生氣，我想要處理這件事...

**第一步：**我先將老闆罵我這件事先放到一邊，因為我已經感覺到我不舒服的感受了，所以先不必去想這件事 (減掉層面一)

**第二步：**接著，針對老闆罵我的內在感受做處理，不管是生氣、難過、不舒服... 等等感受，都運用《瑟多納釋放法》將它釋放掉 (減掉層面二)

**第三步：**在釋放完畢後，就能進入一種第三旁觀者的平靜向度，來觀察這個事件的來龍去脈，並且不會再受它所影響，而當自己進入這樣的狀態時，事情往往就會有最完美的結果 (進入層面三) (解決方案)

一開始操作並不容易，但你只要時常操作，將它變成釋放的習慣之後，你就會在你日常生活中，看到明顯的成效喔！

再來，【回想事件】只是幫助我們去抓到當時不舒服的感受而已，一旦感受抓到之後，要操作釋除法時，就只要專注在釋放【感受】就好，事件可以先放到一邊不要去理會它，不然你會一直去想它，隨著他走，而忘記去處理感受了。

等你真正處理掉內在的感受之後，再把事件拿回來檢驗，去看看你對事件還有沒有不舒服的感受？

如果還有，就再繼續操作釋放，如果覺得輕鬆且沒有不舒服的感受產生，就代表你釋放掉了，而這事件也無法再影響你的生活囉！

以上，這就是超強大公式的步驟，只要你願意依照步驟，一步一步的去操作和實踐，並有恆心的將它養成習慣，那麼你就等於擁有了一個非常強大的清理工具，這是可以將任何你人生所發生的事件，轉化為最有利於你、或是最符合你現況的解決方案喔～

**最後，祝福你清理一切順利、快樂、富足、喜悅！！！！**

心靈指引教練 林哲璋