



1. 無用能量就像是一棵樹，樹葉的部份是**思想**，細樹枝的部份是**感受**，粗樹枝的部份是**情緒狀態**，樹幹的部份是**基本慾望**。
2. **思想**：我們腦中不斷出現的想法，有時候你可以控制要想什麼，有時候不行，而思想產生的源頭，就是我們的感受。
3. **感受**：因外在世界的影響，而產生的內在情緒，內在情緒也會因為外在世界的影響，經過轉化之後，而再度投射到外在世界，形成一種輪迴的模式。
4. **情緒狀態**：瑟多納釋放法把它分成九種 —— 萬念俱灰、悲苦、恐懼、貪求、憤怒、自尊自傲、無畏、接納、平靜。釋放掉情緒狀態時，腦中與情緒相對應的思想，自然就會消散掉，而這也是讓腦中聲音停下來最有效的方法。

5. **基本慾望**：瑟多納釋放法把它分成三種 —— 想要安全感、想要被愛、想要控制。

這是最根部的慾望結構，一旦釋放掉基本慾望之後，人會回到原本就本自俱足的豐盛狀態，那是我們的最源頭，也是我們稱為一的宇宙初創形態！

6. 人處理感受的四種方式：**壓抑、發洩、逃避、釋放**。其中最有效的就是**釋放**，但這也是最少人會使用的，畢竟這需要有覺察和自省的能力，才会有釋放的認知。

7. 當你運用瑟多納釋放法時，最重要的關鍵，就是在於**情緒中心的覺察**，而這樣的覺察是需要方法的，在本課程中我教了使用呼吸的方式，來覺察情緒中心，唯有覺察到情緒中心，才能夠開始操作釋放、以及使用釋放問句。

8. 本週的重點就是**一定要找到情緒中心的確切位置**，也就是感受聚集能量的源頭，位置大約在你的**胸口附近**，每當情緒來臨時，它就會有很多的起伏，這樣的起伏會讓你感到舒服、或是不舒服，而釋放的重點就是在這個位置的處理。

第一週的關鍵就是你要練習到.....能夠初嘗釋放的滋味！

運用引導錄音的引導，想像最近一件讓你產生情緒的事件，然後去覺察你內在情緒中心的位置，以及感受的源頭，覺察到之後再用釋放問句去清理它，**要一直不斷的重複操作，一直到真正體驗到釋放的整個流程為止。**