



1. 『**內在清理程序**』在一開始，是只有提供給當時瑟多納的講師、或諮詢師使用的。由於釋放法的祖師爺 LESTER 非常瞭解對於講師或是諮詢師而言，能不能做到在上台講課、或是提供個人諮詢之前，釋放掉對學員或是諮詢對象的「**安全感、控制、被認可**」的無用能量，會直接影響到他們對於學員和被諮詢對象所提供的幫助！而為了讓講師和諮詢師們都能夠在上課或幫人做諮詢的前、中、後期，都能有效率的清除內在的無用能量，所以 LESTER 老師特別設計出這套『**內在清理程序**』的強效工具！

※ 內在清理程序表：

先選定一個你要對他清理內在情緒的人，然後開始操作以下的問句：

1. **這個人曾試圖要控制我嗎？**
2. **我曾試圖要控制這個人嗎？**
3. **在這一刻，我是否能容許這個人是他所是的樣子？**

重複這三個問句，一直到你能容許對方式它所是的樣子為止，才進入下一階段的問句。

1. 曾不喜歡或不認同這個人的任何部分嗎？
2. 這個人曾不喜歡或不認同我的任何部分嗎？
3. 我對這個人是否只有愛/接受的感受？

重複這三個問句，一直到你對這個人只有愛/接受的感受為止，才進入下一階段的問句。

1. 這個人曾挑戰、反對或威脅我嗎？
2. 我曾挑戰、反對或威脅這個人嗎？
3. 我對這個人是否只有安全與信任的感受？

重複這三個問句，一直到你對這個人只有安全與信任的感受為止，才算是清理完畢。

2. 『內在清理程序』也可以依照課程影片的建議，轉換標的和對象，也會產生不同的清理效果喔～～～

3. 關於設定願望和目標：

- 一：對目標的專注思想，想要實現你的願望跟目標，首先你要釐清自己要的是什麼！
- 二：使用現在式，假如你的願望已經實現了，那當你在與人敘述時，你會怎麼描述呢？
- 三：必須讓你感覺實際，真實且可能達成！
- 四：將你與你目標之間的關係加入許願文中。
- 五：要精確簡潔的文字。
- 六：盡可能明確但不設限。

七：使用有助於你釋放的文句，也就是讓你現在就相信能實現願望的文字。

八：不要使用「想要」這個詞。

九：只描述最終成果，不須描述你準備怎麼達成！

※Lester Levenson說：「當你對你的目標完全釋放時，再不可能的願望也會變成可能！」

而當你發現自己不再把目標實現這件事放在心上時，就能知道自己已經完全釋放掉了！

而當你釋放掉內在的不可能和放下結果時，往往就會達成最好的結果~~~

4. 記得配合影片的教導，將瑟多納釋放法的六步驟牢記在心，當你遇到釋放不順利、或是釋放提不起勁時，就可以運用這六步驟，來處理你當下的種種情緒。

※ 只要你願意持續的在日常生活中去運用和實踐，你的生活一定會變得更輕鬆、更順利！做任何事情都能夠自然而然的達成目標、願望實現。

最後，請隨時記錄自己在運用這套方法後，在你日常生活中所發生的改變，這將會帶給你更多的信心與驗證的。

以上，這整套課程即將結束，雖然這是課程的結束，但卻只是你完美人生的開始而已！請運用這套方法，協助你邁向更完美完整、全知全能、無所不在且無所不有的美好人生吧！