



1. 心智是我們**表意識**和**潛意識**的總和，要回到本質的狀態、並讓人生回歸黃金、本自俱足的方法，就是讓腦袋心智的聲音停下來！而讓心智聲音停下來的方法，就是徹底釋放內在的種種感受。

2. 心智是一種**儲存**和**播放**的裝置，也就是說你從小到大所在你腦袋儲存過的資訊，都會在你的眼前被陸續播放出來！換句話說，如果你從小大沒有儲存過的東西，也就不會被播放出來！所以當你在任何領域找不到方法時，不太需要責怪自己，那只是代表你過去沒有儲存過處理該領域的方法而已，只要去多看書、多上課，來儲存新的資訊就好～

3. 我們的心智永遠傾向於**維持現狀**，他之所以會這麼做的原因，是要確保我們的安全因為你的心智知道且確定一件事，就是你現在還活著，所以你只要繼續依照過去的習慣，過去的生活方式去過，就可以確保你能繼續存活，而如果你想要做一些過去沒做過的事時，你的心智就會警告你，並且用盡任何方式，都要把你拉回舒適區內。

4. 我們的情緒中心，會產生各種不同的感受，而這各種不同的感受，是由各種情緒組成的。而這些情緒，我們的腦袋會給他下很多的定義，或者是形容詞，而瑟多納釋放法呢，將我們感受所帶來的情緒分成九種：萬念俱灰、悲苦、恐懼、貪求、憤怒、自尊自傲、無畏、接納、平靜。

5. 在日常生活中時，多注意自己是處在萬念俱灰、悲苦、恐懼、貪求、憤怒、自尊自傲的哪一個情緒狀態中，然後針對該情緒操作釋放，一直釋放到無畏、接納、平靜為止。

6. 當你大部分的時間，都處在無畏、接納、平靜這三種正面的能量狀態時，它的可用能量就會非常多，當一個人大部分的時間都是處在正面狀態的時候，對這有形世界的影響力反而是最大的。

7. 不管你是 FEEL GOOD 或是 FEEL BAD 你都是在創造和吸引，唯一的差別是，你處在負面能量高的時候，吸引到的負面人事物就會比較多，而你處在正面能量較多時，吸引到的正面人事物就會比較多。

8. 當你釋放掉萬念俱灰、悲苦、恐懼、貪求、憤怒、自尊自傲的情緒時，你的外在世界對應的萬念俱灰、悲苦、恐懼、貪求、憤怒、自尊自傲相關的人事物，就會越來越減少，而會讓你無畏、接納、平靜的人事物，就會越來越多囉～