



1. 在我們進入這個身體之前，我們的本質是全知全能、無所不在、無所不有的意識形態，進入了這個身體之後，會因為周遭環境的影響、家人的教育，而開始設限，並且阻礙了自己的能力，而釋放的目的是，就是要清理自己內在的限制、跳出框架，讓自己展現無限潛能的自己！

2. 釋放法把人類的三大慾望，分成**想要控制**、**想要被愛**、以及**想要安全感**。你可以觀察看看，當你在某些事情上帶有慾望的時候，是處在這三種狀態的哪一種呢？每一個慾望的生成，都是可以用這三大慾望去檢視和處理的。

3. **想要控制**：操作的方式很簡單，就是將你內在所出現的各種感受，歸到基本慾望中並感覺一下，你現在的感受，是不是屬於想要控制的感受？或者是，回想一件過去你想要控制，想要改變的事件，然後對應到你的感受上來做處理。去釋放掉你想要控制這事件的慾望，釋放掉之後，事情反而會以你意想不到的方式正向的完成喔～

4. **想要被愛被認可**：的一切痛苦都來自慾望，而任何慾望都是源自於誤以為自己是缺乏的！而同樣的，被愛被認可這個慾望，是來自於對愛與認可的缺乏，而導致自己內在的痛苦感受。所以，當你覺得你想要被愛的時候，就是你正在缺乏愛了！而很吊詭的又是當你的內在認為自己不缺乏愛、而且充滿愛時，你就會得到更多的愛，這就是吸引力法則的道理！

5. **想要安全感**：對於安全感的基本慾望，是來自於我們誤以為自己並不安全、或是覺得必須要做些什麼，才能確保自己的安全和生存！或者，當你認為自己受到挑戰或威脅、而覺得自己生命遭受到挑戰、因此須要做些事情來找回安全感的時候，就會激起對於安全感的慾望！而當你釋放掉你內在感到不安全的感受時，你外在那些會讓你感到不安全的人事物，就會消失或是轉換成有利於你的形態！

※ **釋放小秘訣、以及釋放時的身體反應**：釋放時，請將焦點和注意力，放在你胸口的情緒中心上，然後盡可能的放鬆這個部位，不管這個部位怎麼卡、怎麼悶、怎麼不舒服，你都是以持續放鬆的方式去迎擊，這樣持續到一定的程度，你內在不舒服的感受就會漸漸消散，而你內在不舒服的感受，也會逐漸消失！

另外，釋放完畢之後，會有一個身體的反應，當你出現這樣的反應時，就可以判斷你有沒有操作到釋放了！而這個身體反應就是：**打嗝！**（你沒看錯！就是打嗝。）打嗝是讓身體內在被卡住的廢氣，由內而外排出的方式，所以當你釋放到有打嗝的反應時，那就是有確實操作對囉～～～