

39个问题 比答案更管用

难受的时候，需要的不一定会是一个答案。有时候，一句问对的问题，就能让人松开。

- 基础释放问句 25
- 自由专题问句 14
- 可收藏 / 可自问 / 可带练

在生活中我想要改变什么

回忆一件我当时压抑了感受的具体事情

回忆一件我当时表达了感受的具体事情

我现在对于成功/失败是什么感觉？

如果成功我现在的感受是什么？

如果失败我现在的感受是什么？

我喜欢xx的那些方面？

我不喜欢xx的哪些方面？

我觉得我必须做，不得不做的事情。

我想要？

我不想要？

为了达成目标我要做的事？

回想一件我当时想要被认同的事

回想一件我当时想要控制的事

从想要控制中我能得到什么？

从想要被控制中我能得到什么？

从想要认同中我能得到什么？

从想要不认同中我能得到什么？

回想一件我当时想要安全，生存的的事情

xxx对我有什么好处，有什么坏处？

我寻求被认同的方式？

我试图控制的方式？

我寻求安全的方式？

我需要什么才能获得快乐？

我需要避免什么才能获得快乐？

自由是什么

自己真正想要的是什么，我认为的自由意味着什么，把自由拆解出来，放到实处，然后通过释放慢慢地洞见出来之后，自由又是什么，接着问自己那是我想要的吗或者我想要选这个吗，然后坚定方向，接着持续释放，跟从自己的直觉

自由后就不用…了（破幻）

罗列我认为自由之后就不用xxx了，比如认为自由后就不用上班了、不用担惊受怕、没有麻烦事、不用动脑、不用与人交际……

然后对应着罗列出来的点写反面，比如自由后依旧要上班、自由后依旧恐惧害怕、自由后依旧麻烦依旧痛苦、依旧要动脑、依旧要与人接触……

对着反面的这些点放，可以先对着最讨厌最不能接受的点放，当放到没那么难以接受就可以再挑个更讨厌的点放。放轻松，它们只是三大想要

信心：要多少才够

我认为要得到多少目标我才能自由，
我要达成哪些才有信心走向自由？（
信心）

体验：还没玩够

我认为我在这世界中哪些还没体验够，我要得到这些，先玩一玩，我才觉得我更想要自由？（体验）

现在什么在阻碍我

我认为现在还有什么阻碍我，让我不
想自由

恐惧与厌恶自由的部分

恐惧自由的哪些部分，厌恶自由的哪些部分

为什么不想自由

我到底为什么不想自由？拆出来放

敢想它发生／不发生

敢不敢想它真的发生，敢不敢想一辈子不发生

自由是不是被放到了未来

如果现在就自由会怎么样？有没有把
自由放在未来？

人设崩塌

人设崩塌，能不能做另一种形象的人，无法接受是哪一部分变了，自己为什么不能改变？

失控

失控会怎么样？一切不按照你想的发生，惴惴不安，会怎么样？

对未知的恐惧／交给真我

对于自由的那个未知的恐惧，恐惧自由和现在是完全不一样的、相反的，你不能再掌控整个局面，不能再掌控你的生活，会不会一切都不一样了，那怎么办？一切都变化了怎么办？如果你放手主动权，交给真我，全部都是由真我来掌控一切会怎么样呢？因为自由就是在真我存在的状态，不再是由这个身体说了算，那会发生什么呢？

对世界的贪恋

放对世界的贪恋，其中是否有害怕如果我不再贪恋，不再抓着，我是否会失去现在所拥有的关系、事业、人设、钱等等的这些东西

二选一：自由还是世界

只有自由这一个，就你心里面全部都是只有这一个东西，那么会发生什么？二选一，要么要自由，要么要世界，对于这个二选一，有什么害怕的、抗拒的