

238个问题

15个主题

把这些问句当成一把梳子。哪个主题此刻硌着你，就翻到那一页，慢慢梳。

- 金钱· 人际关系· 外貌· 性
- 自我允许· 身体允许· 匮乏与接纳
- 对错信念· 人际互动· 感受接纳
- 事件记忆· 内疚上瘾· 身体信念
- 时间与现实· 基础问句

金钱

10条

1. 你贪恋金钱的哪些方面？
2. 你厌恶金钱的哪些方面？
3. 你生活中金钱跟想要控制的关联
4. 你生活中金钱跟想要认同的关联
5. 你生活中金钱跟想要安全的关联
6. 想象你的财富状况已经达到你完美预期
7. 想象你的财富状况永远达不到完美预期
8. 想象你永远都只有一点点钱
9. 想象从财富中彻底自由
10. 想象在这个世界里完全不用钱生活

人际关系

11条

1. 你贪恋人际关系的哪些方面？
2. 你厌恶人际关系的哪些方面？
3. 你生活中人际关系跟想要控制的关联
4. 你生活中人际关系跟想要认同的关联
5. 你生活中人际关系跟想要安全的关联
6. 在人际关系中我是支配者吗？
7. 在人际关系中我是被支配者吗？
8. 人际关系中有哪些琐事
9. 我在什么时候感觉跟对方是分离的
10. 我在什么时候感觉跟对方一体的
11. 我认为这个人和我的关系有什么特殊性吗？

外貌

6条

1. 你贪恋外貌的哪些方面？
2. 你厌恶外貌的哪些方面？
3. 我的外貌跟想要控制的关联
4. 我的外貌跟想要认同的关联
5. 我的外貌跟想要安全的关联
6. 我的外貌与我的关系（比如：我的外貌代表我吗？）

性

6条

1. 性跟想要控制的关联
2. 性跟想要认同的关联
3. 性跟想要安全的关联
4. 你觉得性与快乐是什么关系？
5. 想象你彻底摆脱性的束缚
6. 想象你再也不会有性

自我允许（1/2）

21条

1. 我能放下对我是这具身体的认同吗？
2. 我允许自己每月/每年拥有净收入_____或更多。
3. 我允许自己拥有正向的净资产。
4. 我允许自己在从事热爱的工作中获得丰厚的报酬。
5. 我允许自己高效且成功地经营我的_____（公司/部门）。
6. 我允许自己在整个工作日中轻松自在地释放。
7. 我允许自己轻松拥有并享受当前对我而言最适合的_____（人生/职业）工作。
8. 我允许自己轻松找到并发展出一份能充分发挥我创造力（和/或技能）并带来丰盛财务回报的职业。
9. 我允许自己轻松地拥有、成为并做到自己所选择的一切。
10. 我允许自己在生命的各个领域都拥有足够。
11. 我允许自己拥有并享受生命中所有美好的事物。
12. 我允许自己感受到仿佛拥有无限时间的自在感。
13. 我允许自己拥有一段对我而言完美的关系。
14. 我允许自己拥有一段支持我自由与活力的爱的关系。

自我允许（2/2）

21条

1. 我允许我与_____（填入名字）的关系变得_____（从以下选项中选择：轻松、放松、舒适、友好、和谐、充满爱、建设性、支持性、开放、诚实、善意或互利）。
2. 我允许自己与_____（配偶、同事、上司、下属、子女、朋友或具体人名）轻松而有效地沟通。
3. 我允许自己与_____（人名）的局势以公平并使所有相关方受益的方式得到解决。
4. 我允许自己无论如何都能爱与接纳（或宽恕）自己或_____（填入人名）。
5. 我允许自己以爱与支持的心态，支持_____（人名）的成长与自由。
6. 我允许_____（人名）自由地拥有他/她为自己所选择的一切。
7. 我允许自己接纳自己本就足够，正如我现在的样子。

身体允许

16条

1. 我允许自己轻松实现并维持理想体重。
2. 我允许自己享受那些让身体保持纤瘦、健康与充满活力的食物。
3. 我允许自己被对身体最佳有益的食物所吸引并享用它们。
4. 我允许自己享受规律的运动习惯。
5. 我允许自己自然且轻松地释放。
6. 我允许自己拥有一个光彩照人、健康放松、充满能量的身体与心灵。
7. 我允许自己从整体圆满与安宁的感受出发，迎接每一个当下。
8. 我允许自己安稳入睡，并在早上_____点醒来时感到焕然一新、精神饱满。
9. 我允许自己轻松愉快地建立并维持一种促进健康与健身的生活方式。
10. 我允许自己享受成为一个不吸烟者的生活。
11. 我允许自己爱自己，正如我现在的样子。
12. 我允许自己在每一个当下享受生命。
13. 我允许自己安然自在处于当下，深知一切安好、万事俱足。
14. 我允许自己在每一个当下喜悦地生活。
15. 我允许这一刻本身就是圆满的。
16. 我允许自己安住于此时此地、永远在场的觉知之中。

匮乏与接纳 (1/2)

19条

1. 在生活的哪些方面，你感觉到匮乏，渴望得到更多？
2. 你能否允许自己，像现在这样抗拒拥有金钱？
3. 你能否尽你所能地，欢迎拥有金钱的感觉？
4. 你能否允许自己，像现在这样感受匮乏？
5. 你能否尽你所能地，欢迎感受到丰盛？
6. 你能否允许自己，像现在这样讨厌金钱？
7. 你能否允许自己，像现在这样爱金钱？
8. 你能否允许自己，像现在这样讨厌分享？
9. 你能否尽你所能地，欢迎热爱分享？
10. 你能否允许自己，像现在这样讨厌缴税？
11. 你能否尽你所能地，欢迎缴税？
12. 你能否允许自己，像现在这样渴望更多？
13. 你能否尽你所能地，感受到「我已经足够」？
14. 你能否允许自己，像现在这样觉得需要掠夺和囤积资源？
15. 你能否尽你所能地，感受到「我总能在需要时得到所需」？
16. 你能否允许自己，像现在这样拒绝丰盛？

匮乏与接纳（2/2）

19条

1. 你能否尽你所能地，接受丰盛？
2. 你能否允许自己，像现在这样封闭于丰盛？
3. 你能否允许自己，像现在这样敞开于丰盛？

对错与信念

12条

1. 在生活中，哪些地方你曾经执着于想要「自己是对的」？
2. 你能否向超越对错之上的解决方案或圆满敞开自己？
3. 关于_____（你的主题），你曾经相信过什么？
4. 你愿意改变这个信念吗？
5. 你能否放下想要改变这个信念的冲动？
6. 这个信念，是源自想要被认同、想要控制、想要安全感，还是想要合一？
7. 你能否放下这种想要？
8. 你是否想要为这个信念辩护、辩解、解释或证明？
9. 你能否放下想要辩护、辩解、解释或证明的冲动？
10. 你是否想要弄清楚该信念的由来，或者想要找到应对方法？
11. 你能否放下想要弄清楚的冲动？
12. 你能否放下再次相信这个信念的冲动？

人际关系互动（1/4）

46条

1. 这个人曾经试图控制你吗？（或者你感受到对方有这样的意图吗？）
2. 如果是的话，现在你可以放下想要回击、控制这个人的欲望吗？
3. 如果可以，你可以放下对这个人的抗拒吗？
4. 你曾经试图控制这个人吗？（或者你感受到自己有这样的意图吗？）
5. 如果是的话，你希望改变这种状况吗？
6. 如果可以，你可以现在放下想要控制这个人的欲望吗？
7. 如果可以，你希望改变这种状况吗？
8. 你现在可以允许这个人有权以他/她自己的方式存在吗？
9. 这个人曾经讨厌或否定过你吗？（或者你感受到对方有这样的情绪吗？）
10. 你可以放下想要获得他/她认同的欲望吗？
11. 如果可以，你希望改变这种状况吗？
12. 你曾经讨厌或否定过这个人吗？（或者你感受到自己有这样的情绪吗？）
13. 你可以暂时放下你对这个人的厌恶或否定吗？
14. 如果可以，你希望改变这种状况吗？
15. 你是否已经只对这个人怀有爱或接纳的感受了？

人际关系互动（2/4）

46条

1. 这个人曾经挑战、反对或威胁过你吗？（或者你感受到对方有这样的行为吗？）
2. 你可以放下想要回击、挑战或反对这个人的欲望吗？
3. 你可以放下想要从这个人的那里寻求安全感的欲望吗？
4. 如果可以，你希望改变这种状况吗？
5. 你曾经挑战、反对或威胁过这个人吗？（或者你感受到自己有这样的行为吗？）
6. 你可以放下想要挑战、反对或威胁这个人的欲望吗？
7. 你可以放下为了保护自己而做出这种反应的欲望吗？
8. 如果可以，你希望改变这种状况吗？
9. 你是否已经只对这个人的怀有安宁、安全与信任的感受了？
10. 这个人曾经拒绝你、疏远你，或者试图与你分离吗？（或者你感受到对方有这样的意图吗？）
11. 你可以放下想要与这个人合一的欲望吗？
12. 你可以放下想要与这个人建立连接的欲望吗？
13. 你曾经拒绝、疏远或试图与这个人分离吗？（或者你感受到自己有这样的行为吗？）

人际关系互动（3/4）

46条

1. 你可以放下想要拒绝、疏远或试图与这个人分离的欲望吗？
2. 你是否已经只对这个人怀有一种合一感——一种「没有你我之分」的感受？
3. 关于_____，你有什么是希望对方改变的？
4. 想一想，有没有某个人，是你曾经想要控制其体验的人？
5. 你能否欢迎内心因想要控制这个人而升起的声音、画面和感受？
6. 你能否尽你所能，放下想要控制他/她体验的渴望？
7. 你能否赋予他/她权利，让他/她拥有自己独特的体验，并尊重他/她本有的智慧与内在引导？
8. 你是如何因为自己的经历而责怪这个人的？你能放下想要因为自己的感受或经历而责怪这个人的念头，并向超越责怪的更高层次的解决方案敞开心扉吗？
9. 你曾经关于_____（你的主题）有什么样的信念？
10. 你想要改变那个信念吗？
11. 你能放下想要改变它的欲望吗？
12. 这个信念是否来自于想要认同、控制、安全感或一体感？

人际关系互动（4/4）

46条

1. 你能放下这种想要吗？
2. 你是否想要防卫、辩解、解释或证明这个信念？
3. 你能放下想要防卫、辩解、解释或证明这个信念的欲望吗？
4. 你是否想要搞清楚应该对这件事做什么或它的来源？
5. 你能放下想要弄明白它的欲望吗？
6. 你能放下想要再次相信那个信念的欲望吗？

自我感受与接纳（1/2）

16条

1. 你在生活和关系中的哪些地方，感受到「我不够好」或「我不够」的念头？
2. 你能允许自己对这个人保持你现在的封闭吗？
3. 你能允许自己在你能做到的范围内，对这个人敞开心扉吗？
4. 你能允许自己像现在这样抗拒这个人吗？
5. 你能允许自己在你能做到的范围内，去接纳这个人吗？
6. 你能允许自己像现在这样评判这个人吗？
7. 你能允许自己像现在这样不信任这个人吗？
8. 你能允许自己在你能做到的范围内，去信任这个人吗？
9. 你能允许自己像现在这样对这个人疏远和不愿交流吗？
10. 你能允许自己在你能做到的范围内，和这个人沟通吗？
11. 你能允许自己像现在这样依赖这个人吗？
12. 你能允许自己像现在这样独立于这个人吗？
13. 你能允许自己像现在这样觉得：「我需要另一个人，才能感到完整/足够」吗？
14. 你能允许自己在你能做到的范围内，去感受你本就完整、足够吗？
15. 你能允许自己像现在这样恨这个人吗？

自我感受与接纳（2/2）

16条

1. 你能允许自己在你能做到的范围内，去爱这个人吗？

事件记忆

4条

1. 你想要改变某个特定事件或时间段中的哪一部分？
2. 你能放下想要改变它的念头吗？（重复这个问题，直到你准备好进入下一步。）
3. 你能让那整个记忆——包括与之相关的所有想法、感受、信念和模式——从你的意识中释放出去吗？
4. 你能尽你所能地放下你至今还因那件过往事件而保留的任何限制吗？

内疚羞耻与上瘾

4条

1. 你是否对某件事感到内疚或羞耻？
2. 你对自己上瘾的状态感觉如何？
3. 是什么样的情绪在驱动你的上瘾行为？
4. 你是否对仅仅通过释放就能改变或改善这个问题感到怀疑？

身体信念与感受（1/2）

32条

1. 你想要改变自己身体的哪一部分？
2. 你能尽你所能地因为身体就是现在这个样子而去爱它或接纳它吗？
3. 你对你的身体，以及它正在经历的一切，有什么感受？
4. 你曾经关于_____（你的主题）有什么样的信念？
5. 你想要改变那个信念吗？
6. 你能放下想要改变它的欲望吗？
7. 这个信念是否来自于想要认同、控制、安全感或一体感？
8. 你能放下这种想要吗？
9. 你是否想要防卫、辩解、解释或证明这个信念？
10. 你能放下想要防卫、辩解、解释或证明这个信念的欲望吗？
11. 你是否想要搞清楚应该对这件事做什么或它的来源？
12. 你能放下想要弄明白它的欲望吗？
13. 你能欢迎此刻身体中正在发生的任何感受吗？
14. 你能欢迎这些感受所浮现出来的那个空间（或背景）吗？或者，你能专注在那些感觉良好的身体部位上吗？
15. 你能允许自己对身体有多不舒服，就照实地多不舒服吗？
16. 你能允许自己尽你所能地去感到身体的舒适吗？

身体信念与感受（2/2）

32条

1. 你能允许自己有多不喜欢自己的身体，就照实地不喜欢吗？
2. 你能允许自己尽你所能地去喜欢自己的身体吗？
3. 你能允许自己有多抗拒身体的感觉，就如实地抗拒吗？
4. 你能允许自己尽你所能地去欢迎身体里的感觉吗？
5. 你能允许自己有多么觉得自己很病弱，就照实地去感受病弱吗？
6. 你能允许自己尽你所能地去感受到健康吗？
7. 你能允许自己有多上瘾，就如实地上瘾吗？
8. 你能允许自己有多自由由于上瘾，就如实地自由吗？
9. 你能允许自己有多拒绝身体，就如实地拒绝吗？
10. 你能允许自己尽你所能地去接纳身体吗？
11. 你能允许自己多么想要改变身体，就如实地想改变吗？
12. 你能允许自己尽你所能地去爱当下这个样子的身体吗？
13. 你能允许自己有多依赖身体，就照实地依赖吗？
14. 你能允许自己尽你所能地体验对身体的独立感吗？
15. 你能允许自己有多恨这个身体，就如实地恨它吗？
16. 你能允许自己尽你所能地去爱这个身体吗？

时间与现实

10条

1. 你生活中有哪些地方让你感到自己在匆忙赶时间，或是没有足够的时间？
2. 你能允许自己敞开一点点，接纳「我拥有全世界的时间」这种可能性吗？
3. 你曾经认为自己有的某个问题是什么？或者现在看起来似乎存在的某个问题是什么？
4. 你正在抗拒的是什么？
5. 你能否欢迎这种抗拒感，以及伴随而来的声音、身体感受和画面？
6. 你能否放下这份抗拒感？
7. 你能否允许自己，尽可能地接受当下的现实？
8. 你能否放下对「拥有/行动/成为_____」的抗拒？
9. 你能否放下对「不拥有/不行动/不成为_____」的抗拒？
10. 有什么事情，是你觉得自己「必须」、「应该」或者「不得不」去拥有、去做、或去成为的？

基础释放问句（1/2）

25条

1. 在生活中我想要改变什么？
2. 回忆一件我当时压抑了感受的具体事情
3. 回忆一件我当时表达了感受的具体事情
4. 我现在对于成功/失败是什么感觉？
5. 如果成功我现在的感受是什么？
6. 如果失败我现在的感受是什么？
7. 我喜欢xx的那些方面？
8. 我不喜欢xx的哪些方面？
9. 我觉得我必须做，不得不做的事情。
10. 我想要？
11. 我不想要？
12. 为了达成目标我要做的事？
13. 回想一件我当时想要被认同的事
14. 回想一件我当时想要控制的事
15. 从想要控制中我能得到什么？
16. 从想要被控制中我能得到什么？

基础释放问句（2/2）

25条

1. 从想要认同中我能得到什么？
2. 从想要不认同中我能得到什么？
3. 回想一件我当时想要安全，生存的事情
4. xxx对我有什么好处，有什么坏处？
5. 我寻求被认同的方式？
6. 我试图控制的方式？
7. 我寻求安全的方式？
8. 我需要什么才能获得快乐？
9. 我需要避免什么才能获得快乐？