



作業 1.

將「**戀愛三大前提**」背起來，輸入到你的潛意識，要熟練到只要有和異性交流的機會、你腦袋就立刻跳出這三大前提為止。



※ 不要小看這三大前提，它往往會在重要的時刻，適時的去幫助你**抽離**，並且也能夠讓你站在更高的角度，全盤的觀察你眼前的異性，對你是認真的？還是玩玩的？

作業 2.

將「讓腦袋聲音停止下來的三個方法」背起來、並且操作到熟練，這樣才能在你遇到腦袋思緒太多、太繁雜時，立即的就運用上，並讓腦中聲音停止！



※ 盡可能的在日常生活中，持續的去練習這三個方法，你可以在工作、通勤、等車、等人、或專心做一件事情的時候、就運用這三個方法，讓自己處在絕對安靜的領域裡，不受情緒和思想的干擾！

作業 3.

建造你內心的「安全地帶」，決定一個你每次進入，心情就會感到舒適、內心就會感到平靜的空間環境，並且在你的內心清晰明確的描繪它，



※ 運用影片裡所教的幾個流程和步驟，將你的「安全地帶」建造穩固，這樣你才能夠在恐懼、害怕、憤怒、悲傷、不安、緊張...的時候，進入這個「安全地帶」，讓你重新感到舒適、平靜、安全、放鬆、專注、臨在的內在狀態。

作業 4.

練習「**多重抽離技術**」的技術，這是一個需要你運用【**想像力**】的方法，建議你先將第一層的抽離練習上手之後，再循序漸進的抽離第二層、第三層。

當你練習漸漸熟練之後，你就會發現，你失戀不舒服的情緒，便會隨著你每一次的抽離，而越來越轉弱，越來越消散！



※ 「**抽離技術**」是 NLP 裡非常重要的關鍵方法，NLP 很多療癒和探索的技術，都會需要你運用抽離的方式，以旁觀者的角度來觀察現況，或是覺察回憶畫面，所以這會是你一定要熟練的技術之一。

作業 5.

聆聽「**第一週引導錄音**」，每天最少要操作一次，如果沒有操作滿 7 次的話（**最好是 7 次以上、越多越好**），就不能進行下一週。



因為本週的地基練習，是你往後釋放傷痛的關鍵，千萬不要因為它太簡單，而就忽略了操作！

※ 提醒：

課程裡的所有技術，都是我花了多年的經驗、投資了好幾十萬、以及經過不斷的嘗試之後，才整合出來的方法，並且我還用最簡單的步驟，來讓你能更好的吸收和學習！

所以，當你覺得他很簡單時，請不要小看它，很多改變往往是持續的使用簡單的技術，而產生巨大的改變的！！！！

以上作業必須要做完、並練習上手後，才可以進行下一週的課程，如果覺得自己的練習不夠，那建議你最好等熟練了之後再進行下一週，畢竟課程是循序漸進的進行，所以地基很重要喔！加油啦～

牢記：你的作業可不是做給我看的喔！你是為你自己的改變而做的！

所以千萬不要敷衍了事，一定要確實執行所有的練習喔！！！！

林招璋