

Grace Trail 法：5 步达到快乐、希望和复原



第 2 周：释放，复原，给希望以空间



你生活的质量取决于你知道何时何如何释放的能力。

放手是一个矛盾状态。在你放手的那一刻标志着某件事情的技术，而这一刻同时也意味着某些新事件的开始。

释放是 Grace Trail 五步法中复原过程中的第二步。它可能看起来不像第一步“感恩”那么轻松，但它在追寻快乐、希望和复原的旅途中和感恩一样重要。

Grace 这个单词分别是 Gratitude（感恩）、Release（释放）、Accept（接受）、Challenge（挑战）、Embrace（拥抱）五个词的首字母缩写。

打个比方，想像一下你举着一块和一袋十磅重的土豆一样大小的巨石。这块石头可能代表着你的忧虑，挣扎或感觉被压垮。你可能需要用两只手才足以支撑。现在，设想举着它好几个小时，一整天抱着它到处走动。这恰恰展示的就是我们带着不必要的忧虑，挣扎和挑战时我们的所作所为，而这些会导致我们内心感到失望并且最终引起希望的破灭。



很多时候，重要的不是你前进时所携带的东西的重量或大小，而是你在生活中需要背负这些负担的时间长短影响了你的生活质量。

作为教练，我们协助客户发现需要释放的事情以帮助他们前进。之后，我们共同创造一个安全的空间以供应对困难的和需要勇气的工作，以此减轻他们的负荷并向着他们选择的方向前进。

想像你突然可以扔掉这块巨石或把它劈成许多小块并放下它们之中的部分的感受。这就是释放的感觉。这能保存我们的精力，给新事物留下空间并允许自己选择能得到最大的影响的地方努力。放手让我们能够厘清自己的思路，认识到困住我们的究竟是什么。释放为能够改变人生的能量——希望提供空间，并且释放这一行为可以彻底改变生活格局，你认为呢？

在你生活中有没有你纠结或需要放手的某些事情？欢迎来到人类的竞赛！我相信教练的力量存在于我们对进入我们自己脆弱的成长区域的能力和勇气中。在此之后，教练的力量将不停不断地进化，为我们所经历的，所学习的提供养料。



放松是一件你可以学着更频繁去做的事情。这里有两个可以帮助并且最终将你和你的客户带向复原的问题：

发生不幸，过多的忧虑或困惑出现了。
马上问自己“什么在我的控制之内？”并回答。
然后问自己“什么在我的控制之外？”并回答。
之后把你的努力尽快放在在你控制之内的事情上
我的朋友，这就是复原的特点。

邀请你来自己尝试一遍 **Grace Trail**，正如我所问你的，

“你需要什么来放松以在珍贵的生命中向前移动？

一个问题，向前一步。当你在行走时，漫步和思考你的答案在 **Grace Trail** 上的哪里等待你。