各位读者朋友们：

大家好！感谢阅读这本《你好，莱斯特》。

讲述莱斯特的书一共有三本，一本是弗吉尼亚·劳埃德写的《决定自由》，一本是斯蒂芬·塞勒坦写的《我和莱斯特》，还有一本是根据莱斯特的一些讲话整理而成的《莱斯特自传》。这三本书的内容互为补充，结合起来看，能更好地了解莱斯特的觉醒经历和他的一些教导，所以我把这三本书的内容汇总成了一个合订本，并做了重新的翻译校对和编排设计，取名为《你好，莱斯特》。

在此特别感谢之前翻译三本书的译者：自由的心、感觉是假的、Azure、小璐子，是他们的无私翻译，带大家走近了莱斯特。在此也特别感谢Devi，她为重译工作提供了非常大的帮助。最后要感谢我是无限，《决定自由》的部分章节之前在网上是以《一个爱的故事》流传，是他把名字改回了原书名，并提供了完整版的电子资料。

如果你是第一次看书中的内容，并对书中提到的释放法感到好奇，也想尝试体验，或者想和莱斯特一样通过释放达到终极自由，欢迎你继续了解释放法。特别要提醒的一点是，我们不需要用莱斯特在一步步探索释放的过程中所使用的方法，比如“我能不能把这恨的感觉变成爱的感觉？”，这是摸索阶段的方法，不是最后成形的方法。我们可以直接用他最终设计的普适于所有大众的系统方法，也就是1992年原始释放法教学视频中所教的方法。

知道一个新方法后，我们通常最习惯的就是想找老师来报课学习，但学习释放法并不需要这样做。莱斯特把释放法设计为一个科学完整的自助方法，并且教授学习的过程也录制成了视频，我们看免费公开的92年原始释放法教学视频来学习即可。当你愿意一步步跟着视频踏实去实践，反复去用，学会释放是轻松且容易的，释放法并不深奥，我们完全可以自主学习，自主实践。

目前网上关于释放法的资料鱼龙混杂，初学者可能难以甄别，在此推荐两个平台，大家可以在这两个地方查阅学习资料。

1. 微信公众号：原始圣多纳释放法
2. 哔哩哔哩APP：From\_Lester

最后，感谢正在阅读此书的你。

祝释放顺利，一切皆如所愿，祝你无限幸福。

一曼

2022年9月



