

2008 年 5 月

旺浸 Level I 學員感恩見証

感謝能參與這課程。除了能幫助自己了解情緒，也幫助我明白自己的反應和人相處。

多了解一些「情緒」事宜。 -Annie-
透過默想可以將過去傷痛減輕。

我一向都受「弱的我」情緒特質所困擾，例如自責和鑽牛角尖。在 5 月份向神渴求一個課程能幫助我了解和走出情緒的困擾。偶然機會下知道這課程，聖靈不斷火熱我的心，立刻報名和讀書，這種火熱的心是後來有過。這是真正的當我們尋找祂時，祂必被尋恩。多謝 Dr. Kot 和神去醫治我。 -Sammie-

~減少焦慮對自己的影響
~接納自己的悲傷；與悲傷一起生活
~留意到自己在忿怒當中 -史文正-

真的感激拉法基金會所推動及舉辦的情緒 4 重奏課程。當中有知識，感受及經歷上的更新與幫助，能更明白自己的負面感受，以致能學習作出改變。感謝上帝的幫助，可一步一步突破自己所害怕的：人際間的衝突，面對自己負面的情緒等。感謝父親不離不棄的愛，讓我可輕鬆的向前行，前途有希望，可真正體會聖經的應許，活出活潑的生命。 -小明-

曉得怎樣定界線，曉得怎樣表達自己，不用那麼「弱雞」。 -Josephine-