

香港學員：李協強

感謝主！我本來沒打算上拉法的課程，但完成課程後，卻認為很有價值。

在認識情緒方面。從不信、抗拒、忽略，繼而接受、承認、面對。我的情緒是兩種極端；一方面是用理性壓抑情緒、另一方面是被情緒所操控，兩者都是不健康的。現在認識多了，與自己的情緒溝通，對人對己多了體諒，情緒得釋放，比之前開懷！

接受並承認自己的軟弱及失敗。的確很不容易！因要求高，卻常做不好，常活在自責中。現不再常常埋怨自己做不到或做得不好。只要盡了力便是了。接納自己的本相是多麼的重要啊！如釋重負。

確認自己的身份。確信神是先接納我，後靠著聖靈來幫助我，更新我的生命。過程是困難的，因單看自己的不配。但經過教導，便欣然接受。按著自己的身份向前行。

重整觀念。將我的世界觀轉向 神的價值觀。要確信神的愛是何等的長闊高深。感謝主！靠著神的愛接納自己，以致我跌倒的時候，仍可以從新站起來！雖然是剛開始，但這是我的突破，也是我人生的轉捩點。謝謝拉法基金會，更感恩主的安排，使我從新得力！願一切榮耀頌讚都歸我主耶穌基督！阿們！

