

生活常態

「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」

帖撒羅尼迦前書 5:16-18

1 喜樂-力量

「又對他們說：「你們去吃肥美的，喝甘甜的，有不能預備的就分給他，因為今日是我們主的聖日。你們不要憂愁，因靠耶和華而得的喜樂是你們的力量。」 尼希米記 8:10

2 禱告-充實

「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。」馬太福音 7:7

3 謝恩-滿足

「然而，敬虔加上知足的心便是大利了；」
提摩太前書 6:6

*你的常常、不住、凡事都在作什麼？

1、2、3、4、5

心力的付出

*你的常常、不住、凡事都在作什麼？

「他在那裡進了一個洞，就住在洞中。耶和華的話臨到他說：「以利亞啊，你在這裡做什麼？」列王記上 19:9

- 1 與親人朋友的互動（閒聊）-關心？（意志、情緒）無聊
- 2 想(揮之不去)不如意的事-交托傾訴？(心思、情緒)自憐
- 3 數落、批評、責怪——包容？(心思、情緒)苦
- 4 與手機為伍-什麼內容？(情緒、意志、心思)麻木
- 5 爭扎、計劃、鑿洞或開路-依靠尋求等候？(意志、心思、情緒)焦急
- 6 深刻恨意-饒恕？（意志、情緒）委屈受害
- 7 自說自話-囁囁神的話？（心思、情緒）沮喪

轉亂為常

深入根基-在基督裡的平安喜樂

「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上，你們有苦難；「但你們可以放心，我已經勝了世界。」它約翰福音 16:33

「向來你們沒有奉我的名求什麼，如今你們求，就必得著，叫你們的喜樂可以滿足。」約翰福音 16:24

1不要追究分析外圍--聚焦針對症狀先平復

2往裡面察覺自己-不要過度理性、紓解(寫出、說出、--)

3重複模式中斷別讓自己上癮-擱淺也沒關係

4找支援-此時思想會漸漸有作用



你要专心倚靠主
你要专心倚靠主
不要自以为聪明
常常把圣经的教训
牢牢的记在心
主保守你赐恩给你
他也要为你把路指引
弯曲的心你要远离
弯曲的事你要躲避
义人的路好像晨曦
渐渐照亮越照越明

祢的話

（相信） 你的話是我腳前的燈，是我路上的光。詩篇 119:105

（立志） 我將祢的話藏在心裡，免得我得罪祢。詩篇 119:11

（禱告） 主啊求 祢對 我細語，使我知你心意

主啊求 祢 對 我細語，我甚願聽從祢！