

## 讓我們的思想積極正面

思想影響裏面情緒和外面的行爲，而這兩者都會影響身體。

在神的裏面沒有任何負面的，如果我們想要得神給我們的好處，由積極正確的思想開始！

「弟兄們，我還有未盡的話：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱贊，這些事你們都要思念。你們在我身上所學習的，所領受的，所聽見的，所看見的，這些事你們都要去行，賜平安的上帝就必與你們同在。」腓立比書 4: 8-9

你曾有和思想積極負面的人相處過嗎？

爲什麼想負面的容易呢？

負面態度來自負面思想，而負面思想可能來自對別人負面行爲和經驗的反應。

如：想多些 (敏感)、想壞點 (憂)、想深些 (疑)

導致只看到樹沒看到林(窄)、只盯著結果忽略過程(不實際)、以丘爲山(虛誇)

如何轉負爲正？

- 1 專注處理自己的思想
- 2 避免被負面的人或行爲影響
- 3 記下一些負面經驗（曾意識到的）立志要改變
- 4 寫下幾句經句（標語或勵志的文句）提醒自己，每日複習
- 5 誠懇向神祈求幫助，自己的修正不易，但至少先對神有積極的信心

「律法既因肉體軟弱，有所不能行的，神就差遣自己的兒子，成爲罪身的形狀，作了贖罪祭，在肉體中定了罪案，使律法的義成就在我們這不隨從肉體、只隨從聖靈的人身上。」羅馬書 8: 3-4