

復活的基督新造的妳

傷痛後的重建

1. 小組匯報：

2. 上課內容：

上禮拜複習：什麼讓一個苦的經歷，轉變成為一個甜的生命？標準答案？強迫原諒？否認傷痛？還是，耶穌死裡復活的生命？

複雜性傷痛：否認，不接受

 為什麼，不公平

 憤怒，不甘心

 自責，罪惡感

 早知道，重寫故事

讓過去成為過去，容易嗎？

什麼是我緊緊抓著不放的？

接受失喪容易嗎？

什麼使我接納事實：

可以恢復的，時間可以醫治的：林前 10:13

無法恢復的，造成人傷害的，時間無法醫治的：箴 18:14

我的期待：

失望的處理：

3. 課堂討論：

4. 下禮拜課前預習：

- a. 我對宣教的想法和認識是什麼？宣教對我來說有多近多遠？
- b. 聖經上有沒有記載哪個女人是宣教士？哪個女人是本地宣教（傳福音）的？兩千年以前的女人做這些事容易，還是現在的女人做這些事比較容易？
- c. 我認為一般基督徒可以怎麼參與宣教？

復活的基督新造的妳

傷痛小組討論

請介紹一樣自己喜歡做的事

1. 從 0 到 10，我多麼能夠面對我的傷痛，和我的負面情緒？
2. 從 0 到 10，我多麼可以在神面前敞開自己的傷痛，自己的負面情緒，和自己惡毒的念頭？
3. 逃避，否認傷痛的結果是什麼？
4. 面對傷痛，我需要面對什麼挑戰？
5. 什麼可以幫助我面對傷痛？
6. 有沒有一個安全的環境，可以讓我面對我的傷痛？
7. 在傷痛裡，我經常會有哪些複雜因素？
8. 什麼可以幫助我處理那些複雜因素？
9. 什麼可以幫助我接受失喪的事實？
10. 什麼可以幫助我，不再緊緊抓著一些已經失去的，而讓過去成為過去？