

第 6 週

小組匯報：

上週補充：在關係上，敢“輸”，敢讓別人贏，結果自己才會贏

敢放手，才有可能享受該擁有的。箴 10:22

敢 Focus，聚焦，才有可能有生活的方向和目標

重要的和不重要的取捨，關係和得勝，休閒和成就，興趣熱忱和壓力表現

生命成長與醫治

- 催眠：暗示的操控，錯謬的結果
目前美國允許的催眠，只限於減壓和娛樂
- 醫治與釋放：建議的操控，與對號入座
佛洛伊德和正念 (mindfulness) 的組合
放輕鬆的方式，mindfulness，佛教起源；EMDR 生理學起源
- 真正的醫治，是聖靈的工作，約 16:8。看到自己的責任，不是別人的錯誤。何 14:4，來 4:15，加 6:7-9。真正傷害我的，是我的罪，不是別人的錯。羅 5:20，詩 32:3。別人的錯，勾出我的罪來。沒有聖靈帶領的“挖”，只會越挖越苦毒，越挖越自義
- 讓神做神：不要對號入座
不要自己掌控，更不要掌控別人，不要熱心過頭，傳 7:16
安靜與神獨處
讀經，認識神，接納神的主權，詩 27:5
Journal，讓聖靈帶領，對自己有深度的理解和接納。謙卑的過程
等候神的時間，等自己準備好，詩 27:14，147:10。我再說，要等候耶和華
太忙了，沒有時間，浪費時間？休息，讓神做神。詩 46:10，傳 9:11。別忙著浪費時間，浪費生命。可以先舍再得嗎？
焦慮，強迫的根本解決。一個焦慮的現象，無法休息；休息使我更焦慮；忙反而讓我“感覺”舒服。忙碌的成癮性和戒斷問題

依靠神的恩典，醫治的目的不是讓我過舒服的日子，是讓我回轉，讓神做神，結果不管如何，我就舒服了。

耶 3:22，何 14:4。平安喜樂的日子，是人回轉向神的結果，不是目的

經歷神，是信心的結果，不是信心的來源和依據。約 14:21。不需要造假，更不需要造假來幫助別人建立信心。不要把結果當成目的。

毒害孩子 24 招

In the name of Love

招招致命，非死即傷，保證奏效，父母亲没有任何刑事责任，還可以叫屈。不需要教，每個人都是專家，因為，每個人都想做神

1. 完美主義
2. 玻璃娃娃
3. 常勝將軍
4. 做任何事情必須認真，認真上課，認真讀書，認真做功課，認真打球，認真彈琴，認真讀經，認真聽道，認真吃飯，認真睡覺，認真...
結果，你的孩子有辦法放輕鬆嗎？強迫症，驚恐發作的由來

第 6 週小組討論題

1. 在教養孩子上，我清不清楚做每件事的動機和目的？從 0 到 10，我有多麼可以聚焦，堅持起初的目的？什麼會讓我離開了起初的目的？從 0 到 10，我有多麼敢“放”？
2. 在一般的事情上，從 0 到 10，我有多麼認真？有沒有哪些事情，其實我需要的是放輕鬆，不是認真？我的孩子呢？