

## 勝過負面情緒 - (情緒管理)

神希望人健康，是他賜下醫治，醫生只是和神合作，來執行神的旨意。

幫助對抗因罪來到世上的疾病。

人負面的情緒，心理上的障礙，和情感上的打擊，會引起身體的疾病。

箴言 **23:7**，“因為他心怎樣思量，他為人就是怎樣” 一個人若讓自己的心想什麼，他就會變成什麼。如果一個人怕生病，老是病態的想著自己生病的可能性，結果他就會生出他所害怕的那種病。

我們是為信心而造，不是為懼怕，懼怕使人意志消沉，使人毀滅。信心能堅固我們，加強我們的防禦。

來自心理和情感方面的疾病:憂慮，沒有安全感，懼怕，焦慮，緊張，病態的自省，挫敗感，悲觀，嫉妒，憤怒，都是極具毀滅力量的。

詩篇 **55:22**，要把你的重擔卸給耶和華，他必撫養你。

彼得前書 **5:7**，你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。

### (1) 默想神的話語

詩篇 **1:2-3**，惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福。他要像一顆樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾，凡他所做的盡都順利。

### (2) 將你的思想降服於基督

### (3) 將心思集中於神

詩篇 **119:165**，愛你律法的人有大平安，什麼都不能使他們絆腳。

以賽亞書 **26:3**，堅心依賴你的，你必保守他十分平安，因為他依靠你。

### (4) 釋放人的靈

人重生時，人的靈被恢復，神賜下永恆的生命。

人的心思被神的話更新，人的靈得釋放，得成長。

以弗所書 **4:22-24**，就要脫去你們從前行為上的舊人。這舊人是因私慾的迷惑，漸漸變壞的。又要將你們的心志改換一新。並且穿上新人。這新人是照著神〔的形像〕造的，有真理的仁義，和聖潔。

順服聖靈。得著自由。得著真正的屬靈健康。