

認識自我，幸福在握

經文：我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛（10:10）約10:10）

一、我是誰？人終其一生都在尋找自己的定位

認識到自己是神的兒女，找到自我的價值和生命的意義

「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」（林後 5：17）

二、運用神所創造的五官，感受大自然的美好，心存感恩，自得其樂

「我們既藉著我主耶穌基督得與神和好，也就藉著祂，以神為樂。」（羅 5：11）

三、了解原生家庭的傷痛，明白人有極限，自我醫治並更新

「你出、入也蒙福」「你手所辦的一切事上，耶和華所命的福必臨到你。」（申 28:6,8）

四、建立親密關係，認識多面的自己，學習正確地表達自己真實的感受

「我們如今彷彿對著鏡子觀看，模糊不清」（林前 13:12）

「凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容」（弗 4:2）

五、面對衝突，能夠標明與人相處的界線，努力學習智慧修護關係

「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步」（弗 4:26,27）

六、接納自己，不卑不亢，按著自己的才幹發揮能力，成就神的命定（（太 25:15~17）

七、自我突破，全面提昇，邁向得勝

外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀。（林後 4:16）

理想的全人健康應該包括：健康的身體、健全的心理、充實的靈性生活 良好的人際關係、

滿意的工作。全人健康即是全人層面相互間存在著「和諧」與「平衡」的關係。要具有健全的自我形像，全在乎與神的關係，只有緊緊連結於祂，才能心意更新而變化。

當我們清楚認知自我，願意全然順服在父神面前，讓主耶穌坐在心中的寶座上，掌管所有，

我們身、心、靈就會健康，幸福滿滿。

心若改變，態度跟著改變；態度改變，習慣跟著改變；

習慣改變，性格跟著改變；性格改變，人生跟著改變。