

## 情緒處理後，身體得醫治

(2012.09.22 長沙學員)

學員分享：袁姊妹

神派來一支隊伍，讓我得著身心靈的醫治 ---- 《情緒四重奏》學習之心得體會，感謝葛博士及關牧師一行在 9 月來到長沙，因著神的恩典與憐憫，我參加了四天的《情緒四重奏》學習，感覺很棒。當然學習過程中有很多的感受與得著，壓抑多年的情緒，在老師與同行者們專業且有愛心的引導下，得著有效釋放，心靈得著極大的醫治。

我這裏要分享的是培訓後 4 天我身體的醫治。那天早上醒來，聽到我的右後靠近耳朵邊的內裏有大而脆，又很集促的“啪”一聲，像是有 5-6 個電光泡集中一瞬間炸開。開始以為外面的什麼聲音，後來仔細感受，不是外面的，是我腦袋裏面發出的聲音，再仔細感受身體的變化。感謝神！昨天我的左後腦靠近耳朵的地方奇痛無比，輕輕地摸一下都痛得不得了，好像是裏面的有膿腫了。“啪”一聲後就全沒有了，一點都不痛了！原來是我情緒處理後，身體得醫治了！

培訓學習完成後，我在家自己學著用在課堂上學到的知識、方法，試著將我過往的一些受傷害或情緒有不好記憶的有關人、事、場景、感受都一一寫下來，我開始只打算寫 7-8 條，結果，隨手就寫出 21 條。找安靜的時間，禱告後，分兩次，逐一進入寫出來的 21 這些畫面當中，按著所學的且自己領受到的方法，對過往的情緒進行專業處理。完成一條就勾掉一條。全部處理完後，將那些紙張撕毀，並點火燒掉！與過去所受的傷害永別了，我享受今天，盼望與迎接明天。感謝神！感謝神派來一支隊伍，教導我，幫助我，並讓我得著身心靈的醫治！願神大大祝福這支隊伍！