

多倫多 101 自覺篇學員：陳丹鳳

明天是母親節，我想藉此感謝拉法及 Dr Kot, 雖然我並沒有完全參加所有課程，但認識接納同理自己身體所發信息，寫信給親人等，已令我在意識自己情緒上改善多了。

在參加 Camp 及上課後，一次跟兒子吵架令我哭起來，我的喉部不停震動...事後同理身體及運用其中一項資源--唱詩歌，竟然不再像以往只是聽，而是可以跟着詩歌一邊唱和著。

想起自己童年原生家庭的事，是可以在現在將來運用資源面對的，就沒有再那麼自憐及執著了。祝願各姊妹平安喜樂，常活在神愛中。