

自覺令我從哀傷走出來

我對拉法看法：

1. 如果不是之前失業，朋友介紹下讀一個不用錢的拉法課程，也不知常哭是癩(之後覺得跟不上課程多年沒接觸)。
2. 如果不是好奇，當退修兩年4個月前去第一次拉法 camp，也不知自己原來有情緒病~焦慮~當有深層情緒時認不到人。拉法團隊建議我食藥看 e 生，我年幾前開始照做，藥物之下明顯沒有傷害自己，如果不是拉法 camp 一看就知我要少少藥幫助，以前見極輔導也改不到，現在開始減藥了。
3. 如果不是拉法的自覺，我想我現在除了返工外，什麼街教會也不去。~去年14/12爸爸的離去，我足足兩個月除了返工外什麼也不去(爸爸好怕我失業)，當時我見人什麼也不想講也不想大家問，拉法用自覺的方式幫我出情緒，現在這兩個幾月才漸漸地有出街，肯被大家關心，可以同大家說爸爸已在天家了。你問我其實我未學曉自覺，不過自覺卻能令我從哀傷走出來，當時幾個組長知我除了返工外那裡也不去，也叫我做下哀傷輔導好 bor, 我話我不想說話，也不想去聽你們說話，謝謝有自覺這方法，救我出來。

神可以籍不同方法幫助人。thanks god. 繼續前行。

我不知不理拉法是對是錯，幫到自己就是好。

以前有一個輔導員鼓勵到我比到信任明白我，分享自己最深層如何傷害自己。係拉法團隊架人可以。

Pheobe