

## 經歷身體健康的更新

### 第十二天

因為神所賜給我們的，不是膽怯的靈，而是有能力、仁愛、自律的靈。

提摩太後書 1:7 (新譯本)

自律的能力不是來自你自己，是來自神。當一些我們認為是真實或一直相信的事似乎不能為我們解答疑問，卻反而產生更多疑問時，我們就會經歷懷疑的時刻；我們的生命有時亦會經歷害怕的時刻；有時當我們望向未來，我們又會充滿憂慮；有時當我們面對困局，究竟怎樣才能突破跨越？我們又茫無頭緒。

有一個辦法：當你和我對我們的境況感到無能為力；當我們為將要面對的事感到害怕；當我們的「堅持」再不能堅持下去時，神能夠並且願意賜給我們所缺乏的力量，敢於直接面對恐懼的勇氣並不是來自內心，而是來自天上的神。

在困難時期能夠繼續向前行的能力，不是來自相信自己，是來自對神的信靠；要維持一個新的習慣，如節食或做運動，或要去除一個壞習慣或沉溺，不是靠你和我自己就能撐下去，而是來自轉向神和求祂賜下力量，讓我們能夠堅持到底。

如果你今天正在經歷一個艱難的時刻；如果你看到一些未來的東西使你害怕；如果你正面對不確定的前景，請轉向耶穌和求祂賜你有得著信心的能力，求祂給你勇氣，求祂給你膽量去面對你的恐懼，如果你正在努力去開始一個好習慣，或要除掉一個壞習慣，求祂賜給你自律的能力，能夠堅持到底。

思、禱時間：

我明白了甚麼？

我有甚麼想法？

我想怎樣做？

現在把這些都告訴神吧！