

經歷身體健康的更新

第十四天

我深信那在你們心裡動了善工的，必成全這工，直到耶穌基督的日子。

腓立比書 1:6

不要放棄！

我敢肯定，我們大多數人不時都試圖節食，卻落得慘敗收場！第一天，事情都頗順利…直到午餐前！跟著你開始有其他想法，你的大腦會開始和你說話，並會為你尋找到一個非常具說服力的論據，支持你應該放棄節食，並去開懷大吃…

「你努力工作了這麼久！你得吃東西才能保持體力啊！」

「看看那些美食！是背後有人費煞心思預備的，別浪費他們的心機！吃吧！」

「這是你應得的待遇！只是其他人不知道你付出了多少，不要虧待自己，及時行樂吧！」

在生活中放棄是一件不難的事，而且亦不難給自己一個好的理由去退出。

我們當初抱著最良好的動機開始基督徒的生命，我們會說：「我可以做到！」這是第一個錯誤；上面的經文指出，我們其實需要神在我們身上動工，所以…就讓神在你裡面動工吧！

接下來，我們以超越常人的熱情投入基督徒的生命中，「如果我付出足夠的努力，我就可以做到！」不，我們又錯了；我們有信心，是因為我們知道這全是神的工作，所以…完全信靠神吧。

繼續，我們會告訴自己：「我會做得到…我會成功的…」很快，我們就回到了起點，滿腹疑惑究竟哪裡出了問題。原來，我們忘

記了是神親自成全我們的生命，我們才能有一天得勝地站在寶座前。所以...今天就把你生命的控制權交給神吧。

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！