

經歷情緒健康的更新

第二十五天

永生的神是你的居所，他永久的膀臂在你以下。

申命記 33:27

當我們情緒低落的時候，大多數人都想得到一個安慰的擁抱。問題是，當我們有這個需要時，並不一定會有人為我們這樣做。我們都知道，人生免不了會遇到艱難，一些你無法控制的情況和危機都會隨時出現，所帶來的痛苦可能會超過你所能承受，記住，就是在這個你感到無力招架的時候，你一定要跑到你的天父面前，他總會在那裡等著幫助你。

神看到你的痛苦，祂聽到你的哭聲，祂數算著你流下的每一滴眼淚，祂隨時準備幫助你。你只需要去到祂面前，祂是你在風暴中的庇護所，祂永恆的膀臂強而有力，正等待去擁抱你，在這雙膀臂中你會找到平安、保護和力量。當你容讓祂把你抱近祂自己，把你擁在祂的懷裡時，祂就會與你同在，直到暴風雨過去，直到早晨，當歡樂臨到的時候。

很難想像這位創造宇宙萬物的神竟想在你身邊，單單為了你，但祂確實是這樣，祂最大的願望是要吸引你靠近祂，這就是祂創造你的原因。所以，當你感到沒有人關心，你的想法驅使你陷入絕望的黑洞時，要快快呼求主把你拉出來。祂的慈愛永不會斷絕，祂只想給你那個你需要的擁抱。

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！