

讓憂慮離我而去



接納的玻璃瓶〔憂慮篇〕

生活時常為我們帶來新的變化、新的衝擊。

面對壓力，有憂慮的情緒在所難免。

讓憂慮的玻璃瓶盛載你的愁緒，

助你接納現實，在逆境中變得更輕鬆

把你所有憂慮的事情，
擔憂的情緒……
全都寫出來

一口氣寫出來，
可以騰出心靈的空間
讓你迎接輕鬆快樂的將來

玻璃瓶空間不足，
當然可以找更多玻璃瓶
直到你釋放所有憂慮！



讓憂慮慢慢飄走……

日期

我的心情

我很擔心……

甚麼事情引致我有這些憂慮？

我有能力改變這些事情嗎？具體方法是甚麼？

最壞打算……

最好打算……

有誰陪我一直走過這段路？

你對自己能跨過這次障礙的信心有多大？

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。
我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；
這樣，你們心裡就必得享安息。
因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。

馬太福音 11:28-30