

劉瑩 巴黎 101 自覺篇學員

已經結婚生子的我，卻常常在和媽媽交談互動後，內裡產生一股莫名的情緒，再傳遞給我丈夫，殃及池魚每一次情緒上來的時候，我都會感覺很堵，很憤怒，特別感受在脖子這個部位，我的身體（患有甲狀腺疾病）也告訴我：我生病了，需要被醫治就在開課前的幾天裡，我曾切切禱告尋求神，是否應該來上課面對這些問題，很快聖靈就藉著一姐們邀請鼓勵我，並在最後一刻報名了。

通過葛博士的教導和做自覺練習，我的身體讓我更認識自己，更加面對真實的自己。每一次透過身體說出內心真實的需求時，都會感受到不同層次的釋放和解脫。原來做基督徒久了，也會忘記自己需要被救贖，久而久之，身體背負著很多重擔。當透過自覺，一層一層的看到自己的軟弱，然後試著和自己的情緒呆上一會兒，去感受它，去理解接納它。？。“原來這就是那個真實的我”從起初我不就是這樣被主耶穌接納的嗎雖傷痕累累，雖不完美，但祂卻愛我自覺練習讓我再一次深深地投入主耶穌的懷抱，重拾起初的愛。

從神而來的愛安慰醫治了我的情緒記憶。當我接納了自己，接納了和媽媽的相似處，我和她的關係改善了，我更能明白理解她，尊重她的獨特性。也因著塞布麗娜老師陪伴我經歷了剪斷和媽媽的臍帶，我和她在情緒上的牽絆化解了。現在感覺很自由，很輕鬆。

最近一次的化驗也顯示，我的甲狀腺的功能指標都恢復了正常，感謝神！感謝再感謝葛博士和薩布麗娜！願拉法成為更多人的祝福，醫治更多尋求醫治的心靈！