

2019 「零脹爆、不隱蔽，做回真自己」分享的感恩見證

這次退修會令我進一步認識自己很虛偽，學習到要先接納自己很虛偽，不要模仿別人。醫治要由內心開始做。更進一步學到用呼吸來令自己放鬆。遇到同路人和自己分享她也有遇過類似經歷，令我覺得我不是特別奇怪的。學到就算別人做了不對的事或對我說了傷害的話，我也可選擇不被人的話像箭般打在我身上。學到我也能夠剛強地說話。 SUSAN

認識了潛意識作畫的威力 / 身體的記憶和反應怎樣反映內在情況 (很真實)回到小時候悲傷的場景去經歷治療過程，懂得更體諒，接納軟弱的自己，從而去包容別人的軟弱。MAG

令我情緒得到放鬆，亦把情緒困擾的源頭找了出來。實在了。團體的分享有力量，互相影響。CONRAD

更清楚自己的情緒，知道向神開放接納自己有困難。心理劇讓我知道自己的情緒可以去到好深。NOK

感到情緒的重要，無論什麼情緒都需要出口。身心的連接都很有幫助去了解自己。張培嘉

Deeper hearing & understanding of self what do I get? Grace Yap

- 再次提醒我常否認自己，如否認自己身體感覺。
讓自己要嘗試放下防衛機制去感受身體。
- 透過組員，讓我認識自己更多，慢慢找到驚突如其來的事件因由。
- 透過扮演心理劇角色，讓自己浮起可能曾經身體被傷害的情緒記憶，
透過吶喊，被陪伴能走出來。體會吶喊如何幫自己情緒不收藏。
- 接納自己此時此刻的我。不會否認沒得著。
- 透過與大家分享真正的我，體會到惡人背後其實也有恐懼。
以前總會視好惡的人是強者，不會明白驚同恐懼感。PHOEBE CHAN