

自省能力 - 與心靈對話

自我檢視

接受自己的好與壞！

本意良善忠心，雖然過程不順，並不代表失敗。

身心靈主觀性的痛苦經驗為何，了解情緒的源頭。

探索自我，誠實面對自我，接受自己的不完美。

自我破碎

寬恕自己以減低挫敗感。

寬恕傷害你的人事物。

完美主義—迫害別人而不自覺，強迫對方配合自己的時間和節奏。

看見自己的極限，才能體諒別人的不足。

自我重整

有身在彼岸的自覺，用新的視野看待世界和自我。

重新調整並辨識自己的需求，沒有受害情結或是高張的氣焰。

內在信息和社會有一致性。

常常與自己對話，解讀內在動機。

理性學習，感性分享。

林前 5:17

若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。