

更新我心 - 關懷篇「結伴同行」

3/11/2023

同在：臨在與內在干擾

與人同行的基礎 … 臨在

- 關懷別人之先，要先準備好自己，進入臨在的狀態
- 怎樣的關懷會令你不喜歡？

臨在的表現：全心全意的一刻？

- 然而，每刻我們都受不同的事情／環境影響著
- 要對自己有高的覺察，知道自己的狀態及在怎樣的處境中
- 要達至臨在，先要聆聽內心的聲音

有甚麼會障礙我們的「臨在」？

你有以下的情況嗎？

- 心急：想盡快處理問題／提供答案 — 誰是主角？
- 緊張：不想停留在「有問題」的狀態 — 成敗的重要性
- 解決問題為本：解決問題才是最重要？ — 過程 vs 結果
- 不自覺的投射 — 先入為主？習慣？過往經歷？

臨在 - 是需要操練

- 與上帝保持緊密相交
- 覺察身處環境對自己的影響
- 覺察內在的聲音，留意當中的訊息：此刻心情、身體反應、習慣／自動的思想....
- 接納：不論在你眼中是完美還是不完美，一切皆在天父手中！