

## 雯雯

我是一位決志信主接近三十年的信徒，在 2020 年至 2022 年間前後因疫情及摯友移居海外，觸發抑鬱焦慮症，覺察生命深處潛藏許多恐懼與不安，發現自己接收主的愛不足以抵禦生命中的轉變帶來的壓力，渴望藉着接受導引，重新進深與上主連繫，讓自己持續浸淫在主的慈愛中。

導師在過程中，與我同感同調兼同步地聆聽我的生命狀況，她導引我覺察在幽暗不安之時，上主是真光，吸收此光為我帶來內心安穩；處身艱難荊棘之時，上主無比的慈愛，是我得以突破患難前行的原動力，助我更安心倚靠主，逐步由靠藥物靠己力作戰，轉化至更單純靠賴三一上主，讓我內裏更自在更舒爽，得以逐步減少依賴情緒藥物，迎向康復之路。

此外，她更導引我檢視「焦急」、「拼命做」的特質，好讓我在種種膠着的關係中慢慢放手等待，重尋屬於自己的健康界線；她亦提醒我我是神的瞳人，上主一直都包容，絕對容許快、慢、停頓或拖延任何的節奏，故我不用多想，反而可更多敏銳聆聽自己的內心呼聲，盛載包容自己不同的狀態！讓我漸明瞭何謂真正的休養生息，讓我真正可以回家，回到主的懷中得享那份安歇、自在與閒適，助我更懂得重視和尊重自己，得以從上支取力量迎向下半場！亦幫助我得以更適切地呈現健康的自己，穩行康復之路徑！