

## 明白自己和接納別人

(2009.04 溫哥華學員)

### 學員分享：**Lenda**

明白自己常用的防衛機制，怕的是那些多了明白，加增勇敢，減少恐懼。從知道而開始明白並接納，開始多思想明白去經歷情緒的感受，從明白而能接納自己與別人。感謝神讓我有機會參加，時間、精神的容許，更讓我藉此學習使我能夠更加了解自己，以致識得多此了解丈夫、兒子的需要。