

克服懼怕



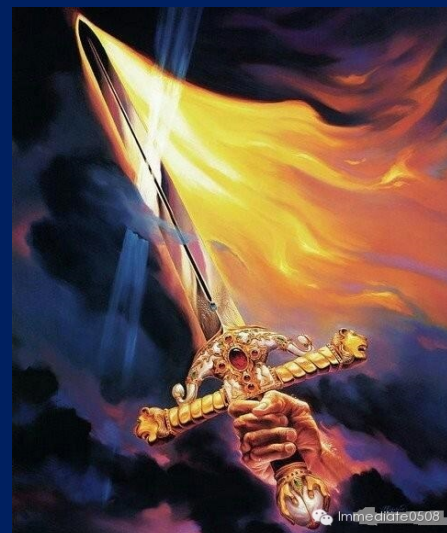
懼怕的定義：

懼怕是一種感覺上令人痛苦的心理狀態，源由於實際或想像出來的情景，這種的情緒感受會使人恐懼、緊張、煩惱、害怕、擔憂等。



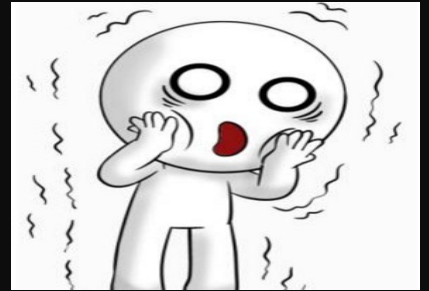
* 內在引起的懼怕

- 1.邪靈攪擾—讓你產生恐懼害怕
- 2.靈裡轄制—情緒受到紛擾不安害怕
- 3.被鬼附 —懼怕的靈入侵
- 4.屬靈爭戰—進入靈界爭戰



約伯記 4:13-15

在思念夜中、異象之間,世人沉睡的時候,**恐懼**、戰兢臨到我身,使我百骨打戰.有靈從我面前經過,我身上的毫毛直立.



約伯記23:15-17

所以我在他面前**驚惶**;我思念這事便**懼怕**他.神使我喪膽;全能者使我**驚惶**我的**恐懼**不是因為黑暗,也不是因為幽暗蒙蔽我的臉.

約伯記18：11

四面的驚嚇要使他害怕，
並且追趕他的腳跟。



外在事件帶來的懼怕

- 1.因環境變動帶來的懼怕.
- 2.因離婚、失業、經濟問題、車禍.
- 3.因親人死亡或病重.
- 4.因人、事、物，的影響產生懼怕.
(包含權柄,社交恐懼,對動物懼怕、等).
- 5.因自己的病症.

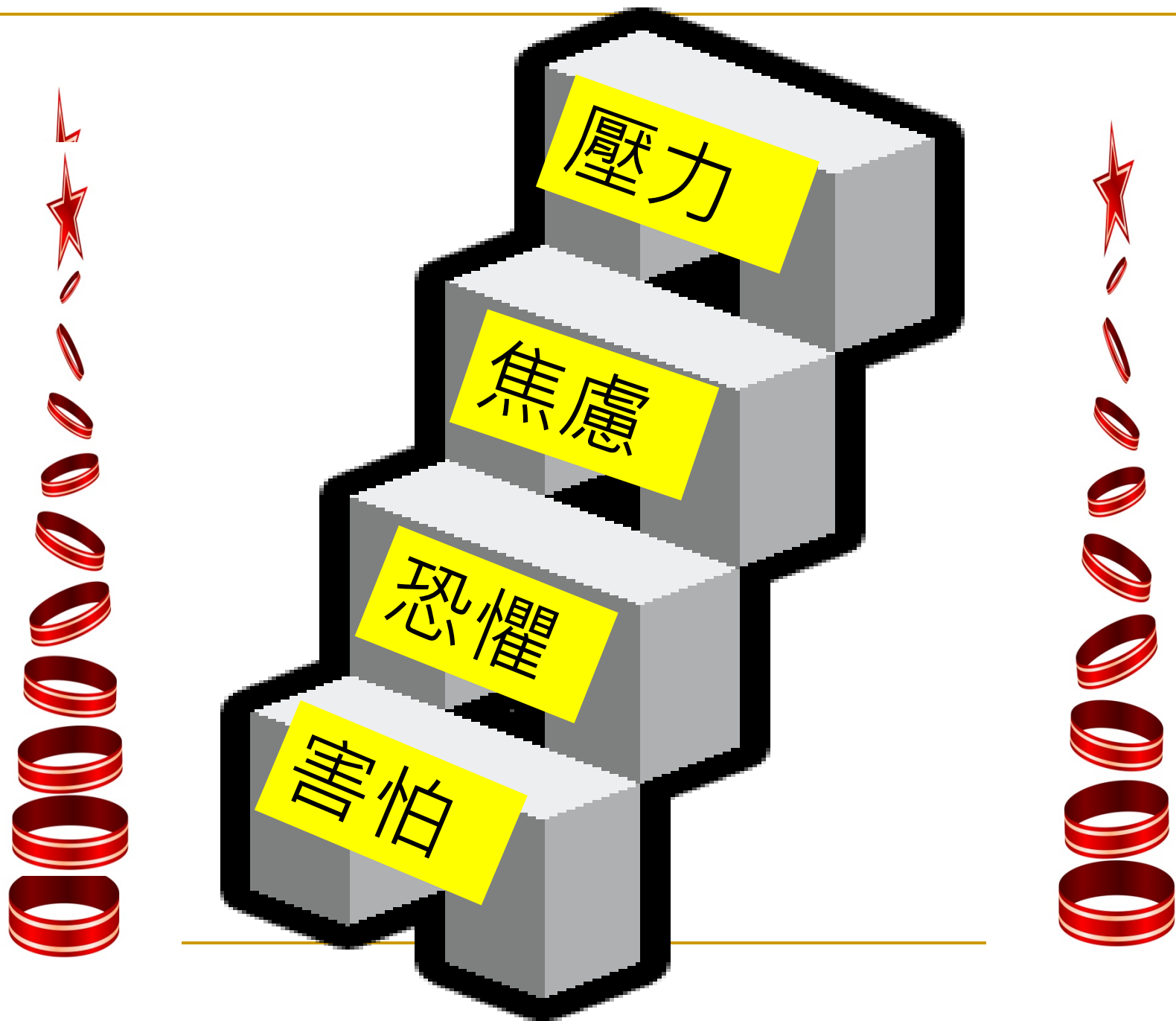
懼怕對身體的影響：

人在感到恐懼之下的自然反應，
腎上腺素大量釋放，身體機能進入
緊急狀態，心跳加速，血壓上升，
呼吸急促，肌肉緊繃，瞳孔放大，
眼睛大張，大腦釋放多巴胺，
胃部痙攣，嘔吐、等。

做你害怕的事情
害怕就會消失！



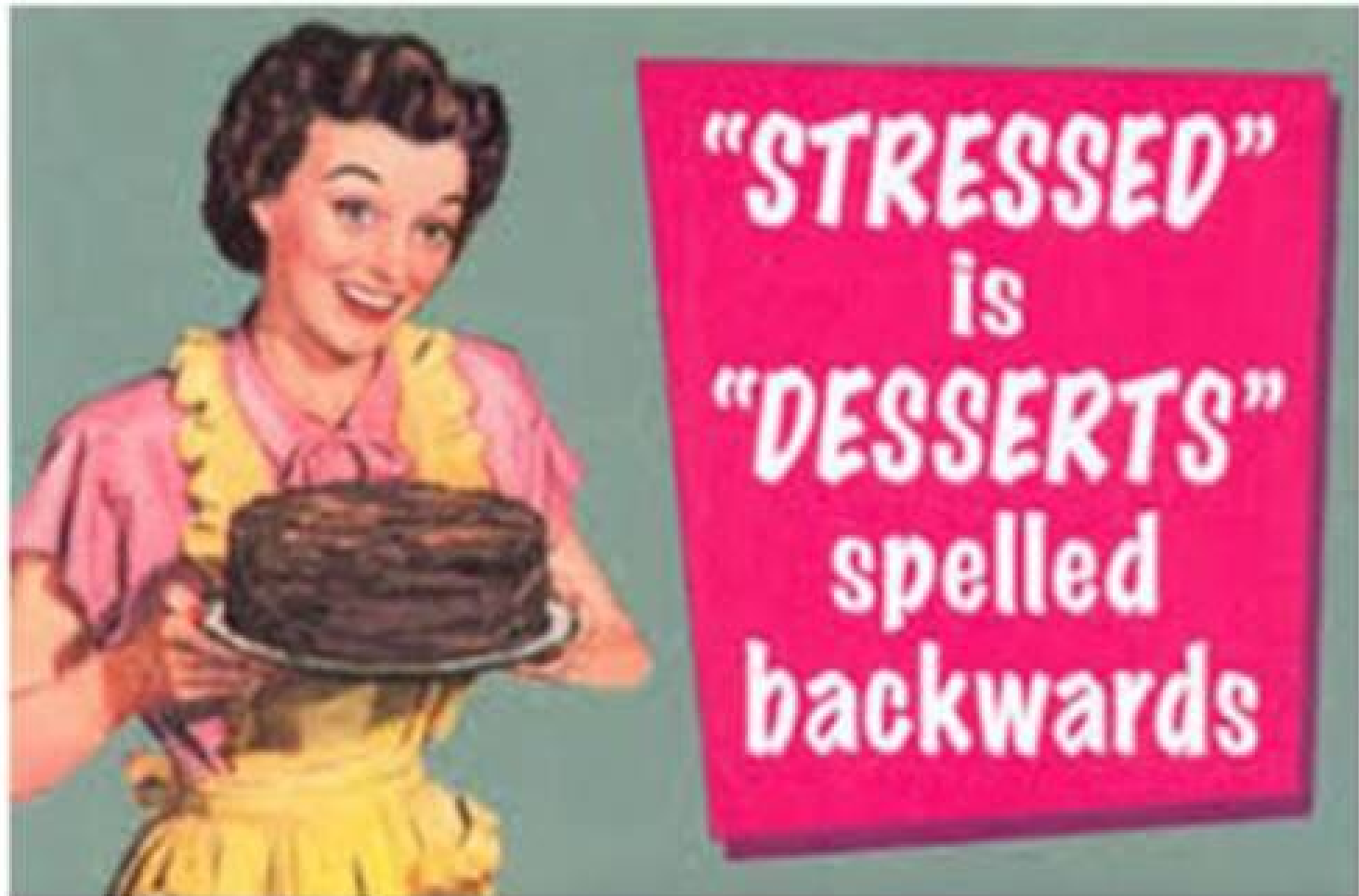
xix



好惨啊！



You only see & taste “stressed” ?
Do you see & taste “desserts” ?



STRESSED is just **DESSERTS**
if you can reverse.

压力就是甜点, 只要你能逆向观看.

STRESSED
spelled backwards is
DESSERTS



人生中有许多「压力」，但只要转个念，
换个角度看，它就是我们生命中的
「甜点」！



**适当的压力，并能逆向观看，
就能品尝到人生的「甜点」了！**





不要效法这个世界，
只要心意更新而变化，
叫你们察验何为神的善良、
纯全可喜悦的旨意。(罗12:2)

人生路很漫长，
只要「变」，
就能「通」呀！



當你懼怕的時候學習

與神對話

建立信心

正能量思考



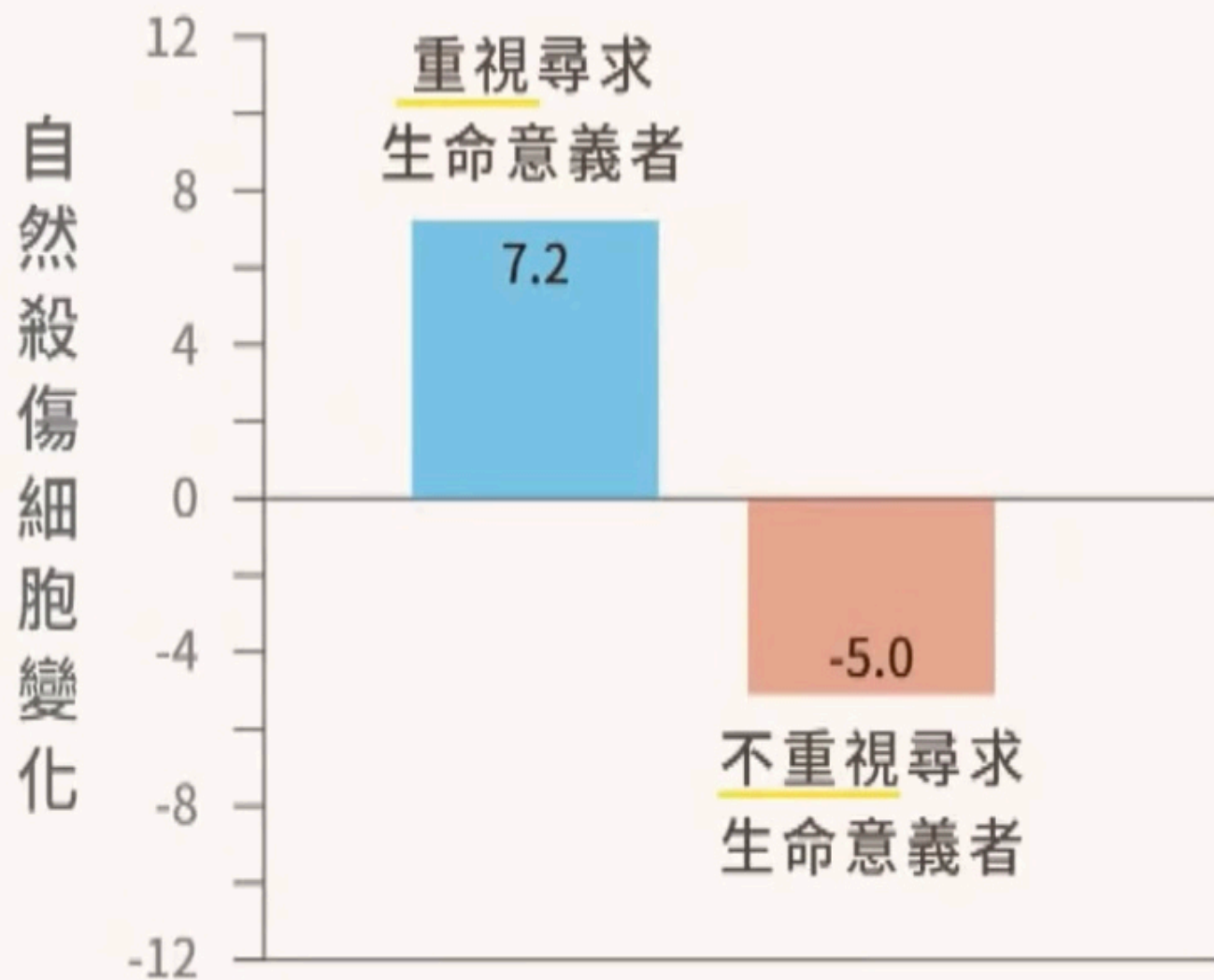
這些碗盤只有一個是正面朝上，一旦你看見了那個朝上的，其他的全部都會變成朝上的，這就是正向思維的神奇力量。



大衛·霍金斯的情緒能量表



尋求生命意義的人免疫力增加



如何克服懼怕



一、勇敢地克服恐懼：

要明白恐懼的背後,有些是一種邪靈的轄制,必須要破除跨越.

二、揮別過去的傷痛：

過去的創傷,有可能是恐懼的來源,需要面對它,並且需要釋放和饒恕.

三、依靠神得剛強：

要在聖靈裡禱告,宣告神的話,專心依靠主,在禱告中擊敗令我們恐懼的邪靈.

經文宣告

提後1:7 因為神賜給我們,不是膽怯的心,
乃是剛強,仁愛,謹守的心.

詩篇34:4 我曾尋求耶和華,祂就應允我,
救我脫離了一切的恐懼.

詩篇118:6 有耶和華幫助我,我必不懼怕,
人能把我不怎麼樣呢?

以賽亞書12:2 看哪! 神是我的拯救;我要
倚靠他,並不懼怕.因為主耶和華是我的
力量,是我的詩歌,他也成了我的拯救.

以賽亞書 41:10 你不要害怕,因為我與你同在;不要驚惶,因為我是你的神.我必堅固你,我必幫助你;我必用我公義的右手扶持你.

申命記3:22 你不要怕他們,因那為你爭戰的是耶和華你的神.

羅馬書8:15 你們所受的,不是奴僕的心,仍舊害怕;所受的,乃是兒子的心,因此我們呼叫:「阿爸!父!」

約翰福音 14:27 我留下平安給你們;我將我的平安賜給你們.我所賜的,不像世人所賜的.你們心裡不要憂愁,也不要膽怯。

箴言29：25 懼怕人的陷入網羅，惟有
倚靠耶和華的必得安穩。

希伯來書 13:6

所以我們可以放膽說：主是幫助我的，
我必不懼怕；人能把我不怎麼樣呢？

約翰一書 4:18

愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕
除去。因為懼怕裡含著刑罰，懼怕的
人在愛裡未得完全。

醫治釋放懼怕的禱告

分享

愛

2015年7月第1週 06/29~07/05

完 愛的一
既「著愛了
愛。摸著成
；去個得上
怕除一個身。
懼怕是一們在
有懼僅是我存
4:18 沒把不世在的
壹愛，我人，豐
約「全讓的人個

A.如何勝過死亡的恐懼？

除了啟示性安慰的話語外，
我們要透過大量的讀經，
有神的真理正確的信念，
從錯誤中得到是釋放，
當我們面對死亡的恐懼，
宣告神的話是非常有幫助的。



*勝過死亡的恐懼的禱告：

親愛的主！感謝你在十字架上勝過死亡的權勢，陰間的權柄都不能勝過你，我現在要宣告，我不再害怕死亡，經上說愛裡沒有懼怕！愛既完全就把懼怕除去！
奉主耶穌的聖名，斥責那些來自地獄的錯誤思想以及死亡的權勢都要退去，
與我無權無份無記念！
主賜我力量保守看顧我，
感謝主！阿們！



B.對憂鬱症帶來的懼怕：

憂鬱症的現象

- 感覺悲傷、麻木、焦躁、無望、悲觀、焦慮、
- 孤單或甚至漠不關心
- 睡眠的改變（睡不著或者是睡很多）
- 食欲的改變（吃很多或沒有胃口）
- 無法專注,沒有精神
- 對活動失去興趣和動機
- 覺得無望或有罪惡感的念頭
- 身體上的疼痛
- 有傷害自己的念頭或行為
- 自殺的念頭
- 記憶或做決定的方式改變

憂鬱的人容易感染病毒

生物學變化

- ↑ 促腎上腺皮質激素釋放激素
- ↑ 下丘腦垂體腎上腺軸
- ↑ 交感神經系統

憂鬱



抑制免疫力

- ↓ 淋巴細胞增殖
- ↓ 病毒特異性T細胞反應
- ↓ 記憶T細胞反應

易患病毒、細菌
感染性疾病



*如何為憂鬱症禱告：

主耶穌啊！求你幫助我,醫治我的憂鬱症,
賜給我寧靜的心,將一切的憂慮卸給你,
求你向我顯明導致我愁苦煩悶的事件
和原因開放我的心眼,使我能真實面對
並將自己的情緒完全的釋放出來交給你,
讓你在我的情緒上作王掌權.

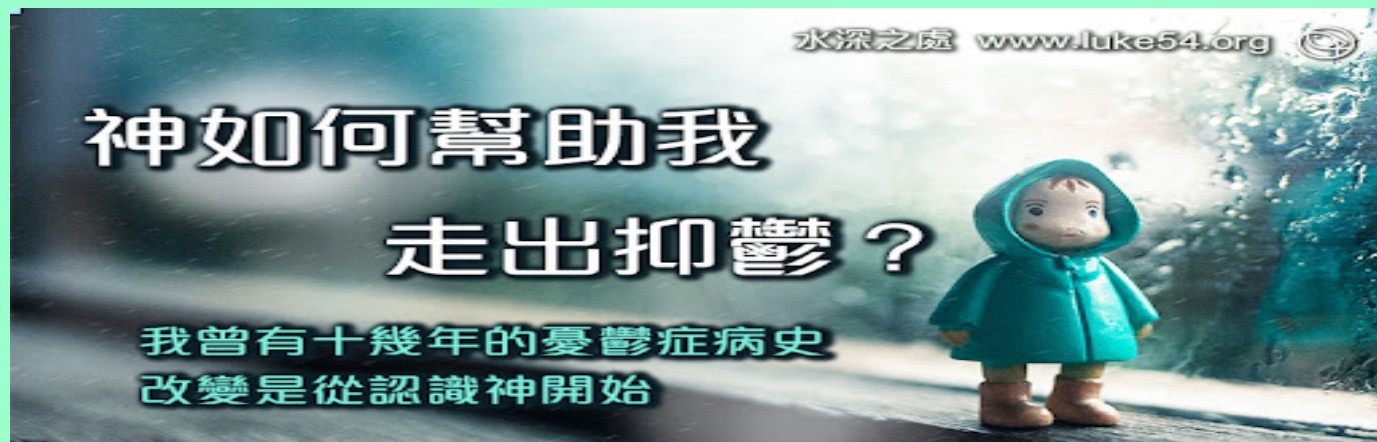
(把真實的感覺告訴耶穌)

奉耶穌基督的名我命令一切的憤怒、
焦慮、憂慮、不安、憂鬱、苦毒、
絕望、寂寞、恐懼、害怕、混亂和罪惡感,

以及攪擾的邪靈都要離開我出去,
到耶穌基督要你們去的地方,再也不能來
攪擾我、傷害我.

求主賜給我喜樂的心,因為喜樂的心
乃是良藥,有主每天同在！

感恩禱告都是奉耶穌聖名！阿們！



C.如何釋放罪帶來的懼怕？

犯罪是屬魔鬼的.在我們生活當中有時做了某件錯誤違法的事,如果不及時處理的話,隱藏在裡面就成為轄制我們,使我們害怕和恐懼.

另外一種罪疚感,英文叫 “guilt” ,
也就是自我定罪自我控告,
這也同樣是一種罪.



我們要怎麼來處理呢？

那就是在基督裡就不被定罪了。

羅馬書8:1-2說:如今那些在基督耶穌裡的就不被定罪了,因為賜生命聖靈的律,在基督耶穌裡釋放了我,使我脫離的罪和死的律了。

當我們認完罪之後,要一個確信,所有的罪債耶穌基督在十字架上已經帶替我們承擔了,罪的咒詛都要與耶穌同釘十字架,罪的權勢不再轄制我們,耶穌基督要成全塑造我們有新的生命,釋放我們完全得自由。

* 釋放罪帶來的懼怕的禱告：

親愛的主耶穌！感謝祢！因著祢在十字架上的救恩使我們靈魂的拯救，如今我更明白，也是我在罪中得完全的釋放！

主保守我的心勝過保守一切，使我不再被罪轄制，不再自我定罪，自我控告，因為在基督裡我已經完全的自由了！
奉主耶穌基督聖名禱告！阿們！

D.如何勝過對權柄的恐懼？

有些人對權柄總是感到害怕,因為曾經被權柄傷害過或者是被權柄轄制過.
我們要相信最大的權柄是神,神是慈愛的,祂不會用權柄來轄制人,
所有的人都在神的權柄底下,
所以我們不必太在乎
權柄式的淫威.



*勝過對權柄的恐懼的禱告：

親愛的主！感謝你，你的話語給我們勇氣和力量，能夠勝過轄制我的恐懼，當我懼怕的時候，我更要讚美你！因為你的話是我腳前的燈路上的光，讓我面對人與權柄之間的關係，不會再被錯誤的思想掌控，可以活在聖靈的自由裡。

感謝讚美主！

奉耶穌基督聖名禱告！阿們！

