

穩定自己

文、圖／吳盈光

藝文
專欄

以琳之泉



1. 我最近開始上健身房，還請了教練做重訓（重量訓練）

2. 第一堂課，教練教我深蹲的動作，這是重訓的基礎

3. 有一天，教練搬來一個「平衡球」，是用來訓練平衡的器材

4.

5.

6. 這讓我想到了，信心跟肌肉很像，都是越練越壯，不練就軟弱無力，兩者都需要操練

7. 在信仰的健身房中，神也常用不穩定的環境操練人的信心

8. 當人努力穩定自己的時候，信心就受到鍛鍊，更加強壯成熟

作者

教練

雙腳與肩同寬、背打直、屁股向後推

之後每堂課都會先深蹲個幾下

它會晃耶！

正因為它不穩定，所以是很好的訓練工具

當你努力穩定自己的時候，全身肌肉就被訓練到

總覺得一站上去就會翻倒

平時怎麼做，在上面就怎麼做，把握大原則就對了

背打直

屁股後推

很像

信心

肌肉

患難

難以掌控的狀況

舒適圈外

陌生環境

暫時在這裡待一陣子吧！

這是什麼狀況？好可怕，我不要.....

Faith GYM

202208版權所有

9. 該怎麼穩定自己？把握大原則、大方向就對了，你可以這麼做：

照常生活工作



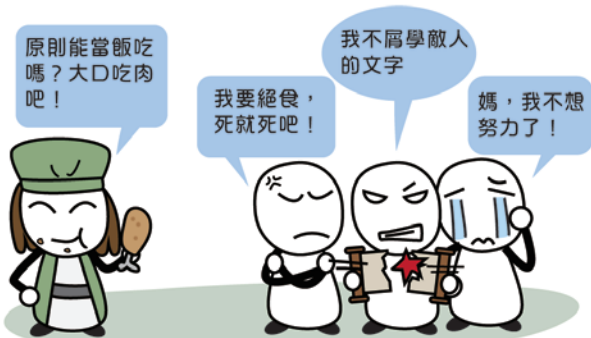
堅持做正確的事



維持敬拜的習慣



10. 但以理和三友人被擄到外邦，遠離熟悉的一切，大可活得很厭世，很沒原則



11. 但他們努力求生存，認真學習，認真工作，在外邦之地榮耀神的名



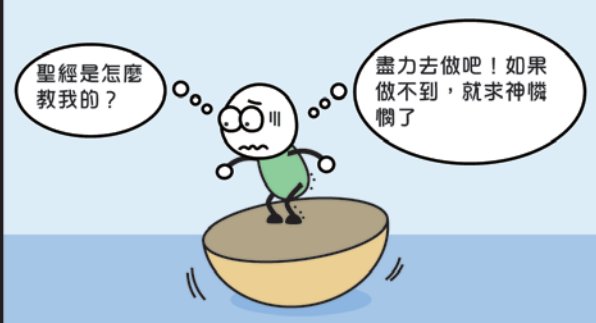
12. 面對政敵的陷害，但以理照常敬拜神，當他戰勝心魔，堅守個人信念的時候，信心就在操練中成長



13. 我們受操練的當下，往往不知道神要我們學習什麼功課，也不知道該如何面對



14. 不用想太多，照著聖經教導的原則過生活就對了，這是穩定自己的關鍵



15. 未來的某一天，你會發現越來越會穩定自己，信心也在不知不覺中成長了

