

情緒與信念

基本情緒	情緒形容詞	外在事件引起內在負面情緒時，可能隱藏的不健康信念	(需要轉化成)屬神(健康)的信念
喜樂	快樂、幸福、滿足、平安 安慰、放鬆、自由、甜蜜 有盼望、有自信、踏實..	-正確信念+需求被滿足 = (沒有加上綑綁的)幸福 -正確信念+需求未被滿足 = 暫時痛苦、等待幸福 -錯誤信念+(代替性)需求被滿足 = (有綑綁的) 快樂（成癮） -錯誤信念+需求沒有被滿足 = 痛苦	神是愛我的、我是神寶貴的兒女、 神凡事都掌權神必保守我、神必信實地供應我 一切所需要的、靠著神我凡事都能.....
怒氣	憤怒、生氣、怨恨、暴怒 痛恨、不滿、懊惱、氣餒	理所當然地應該/不應該...例:丈夫應該如何愛我、 不公義的事情不應該發生/人人平等，怎麼這樣欺壓人 /付出就必定得回報/最好的朋友，怎麼這樣對待我.....	丈夫的愛本身就是不完全的/世界沒有絕對的平等.. 世界本就有不公義的事，沒關係，神必伸冤! 付出是我自願，不求回報/再好的朋友也不完美
哀傷	傷心、痛苦、絕望、自憐 難過、哀痛、麻木、失望 沉痛、惆悵、空虛、頹喪	失去所愛的人事物時... 例: 我永遠失去他(她/牠)了... 沒有人愛我(在意我)、連父母都拋棄我.... 我活著沒有意義/沒有價值...我不配擁有愛...	我所愛的在神那裡...我是有人愛的、我是值得被 愛的，神一定愛我...我是有價值的/有能力的/有 用的...失敗沒關係，再接再厲，將來總會成功的
厭煩	討厭、厭煩、噁心、 不耐煩、反胃、煩躁	討厭自己(別人) 老是達不到標準... 怎麼這麼沒有用、 不夠好、真差勁、很笨...跟你說(教)三次你就應該會 了...你明知故犯...原來(你)這麼卑鄙/不知羞恥/骯髒...	我(你)不是故意的、我(你)已經很努力了、 我(你)沒有想像中那麼糟糕(壞/卑鄙/骯髒...) 生命的改變不是教(說)幾次就會了的事
怕懼	緊張、害怕、擔心、憂慮 不安、著急、惶恐、驚慌 孤單、心驚肉跳...	過去受傷(驚嚇)的經歷(陰影)/將來萬一發生不幸 對神的掌權沒有信心、神允許苦難恰巧發生、 對自己/別人/環境沒有信心 (認為自己不夠好...)	神凡事都掌權... 災難最好不要來，若臨到，一定 有神美意... 神知道我能承受的，除非神允許，絕 不會發生(發生了，神必幫助我)! 我是夠好的...
羞恥	羞愧、羞辱、愧咎、 不好意思、尷尬、窘迫 難為情、羞死了、難堪...	我(永遠)不夠好、我沒有用、跟別人比，我差多了... 我一定不能輸...我一定不能錯...我是父母(家族)的羞恥... *自己不夠好的信念: 事件前會懼怕/憂慮...當場會羞恥	我是神所造的，榮耀尊貴、夠好、有能力....雖然 現在搞砸了，沒關係，承認不完全，只要繼續 努力，一定會愈來愈好...一次失敗不算什麼...
驚喜 // 嚇	正面-驚喜、受寵若驚... 中性-出乎意外/不可思議 負面-驚嚇、詫異、驚呆了 晴天霹靂...餘悸猶存...	負面驚嚇: 例1-黑夜中被好友惡作劇嚇到->立即情緒是 「生氣」，原始情緒實際上是「怕」... 可能的信念是 - >好朋友不應該如此對待我! 例2 -被好友背叛-> 情緒是 「怒+哀」->可能的信念:我待你這麼好，你怎麼可以...	人生總是有意外的...他不是故意的...他可能有一些 我所不知道的苦衷吧... 我對別人好，並不能 期待對方一定會對我好...我對他的好，神必紀念! 他對我的惡，神都知道，也一定會替我伸冤...