

ND2-021:《如何走出靈性的低谷》操練題目

內容回顧：根據主題經文及內容，以問題方式回顧重點、難點與疑點

1. 在探索如何走出靈性低谷之前，我們對於落入靈性低谷該有那些正確的認識與態度？

2. 關於走出靈性低谷的實際行動，有哪幾個重點？

進深思考：本課對我的影響，聖靈的光照，及進深的思考

1. 你是否曾經在靈性的低谷？請寫下你陷入低谷的真正原因，主要是怎樣把你帶出來的？這個經歷帶給你什麼屬靈祝福？

2. 信息中提及：我們常常很久都走不出低谷的光景，原因有下面幾點：(1)輕看其嚴重性；(2)捨不得脫離造成我們軟弱的原因（e.g.罪中之樂）；(3)一再耽延；(4)不願出代價；(5)得不著門路。請與組員分享你個人的經歷和體會。

實行之路：

你是否現在正在靈性的低谷？請認真找出並詳細寫下你陷入低谷的真正原因(可能不止一項)。

長期的壓力/難處/病痛/沮喪等 _____

特別的遭遇或突然的打擊 _____

沒有正常的教會生活 _____

其他負面原因(例如:犯罪、不肯順服主、世界的綑綁與消耗、肉體的轄制與傷害、不健康的人

際關係、缺少穩定的屬靈生活、不健康的娛樂與惡習、仇敵主動的攻擊...)

在未來這兩週，逐一的去應用信息裡提到的6個走出靈性低谷的實際行動，找出最能幫助你走出靈性低谷的方法，並與組員分享你的心得。(提醒：應用時可能需要重複，持續的，多次的，而非一蹴而成)

星期	低落的原因(可以相同)	實際克服的行動	結果如何？
一			
二			
三			
四			
五			
六			
日			
一			
二			
三			
四			
五			
六			
日			