

## 經歷身體健康的更新

### 第十天

疲乏的，他賜能力；軟弱的，他加力量。就是少年人也要疲乏困倦；強壯的也必全然跌倒。但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。

以賽亞書 40:29-31

你曾否感到你已經受夠了？你曾否試過有天感到不能繼續走下去？或許你已被疾病或壓力折騰得筋疲力盡，每天早晨都要費盡氣力才能起床；又或許你發現自己不能自拔地沉溺於某些東西，你感到永遠不會有力量戰勝它；你是否跟抑鬱或焦慮搏鬥，感到每天的生活都像苦差，或者你已經想過放棄。

如果你是這樣，請再讀一遍這節經文，看看它包含甚麼應許：

「但那等候耶和華的(必)重新得力。他們(必)如鷹展翅上騰；他們(必)奔跑卻不困倦，(必)行走卻不疲乏。」

這節經文四次告訴我們，上帝「必」會為我們做一些事情，不是可能、或者、可以或大概會，而是一定會。如果我們把盼望放在主身上，就能看見這節經文充滿了主給我們的應許。將盼望放在主身上的意思就是信靠祂，相信神為你的未來已預備了一個計劃，並且必會成就。當你的情況看起來沒有希望時，你需要把你的盼望放在神和祂的計劃上。

如果你今天已經筋疲力盡，請把你的盼望放在主身上，求祂使你重新得到力量，求祂實行祂為你的未來所製定的計劃，就是那必會成就的計劃；當你這樣做的時候，祂應許必會賜給你身體足夠的力量，去超越那些壓制你的事情。

思、禱時間：

我明白了甚麼？

我有甚麼想法？

我想怎樣做？

現在把這些都告訴神吧！