

經歷身體健康的更新

第十一天

我靠著那加給我力量的，凡事都能做。

腓立比書 4:13

那些被神使用的偉大人物，其實都只是普通人，但卻具有非凡的決心，無論遇到甚麼艱難境況，只知道不要放棄。他們從哪裡找到這種內在力量？這力量原來源自一個根深蒂固的信念：「我靠著主，凡事都能做。」他們的信心推動他們越過沮喪和恐懼，進入到那種神希望他們活出的生命，就是完全依靠神的力量，而不是靠自己來活的生命。

究竟什麼事會令你灰心，不再持續追求身體的健康？是當事情不順心的時候？還是你不能達到定下的目標時？或者是你欠缺力量去貫徹完成一件事？我們經常會灰心，是因為我們用了自己的力量去過活。我們的力量和精力都有限，我們的情感和精神的意志力只能維持一段時間，當意志力耗盡後，就無力走下去。然而，神的力量卻是無限的，當你需要的時候，就能隨時支取，不過這裡有一個小問題，就是：這種力量不會自動給你，你需要用一種信心的行動才能得到，這種信心的行動叫降服。

為了要被神的力量充滿，你必須首先承認自己的限制，你必須向神承認你需要祂，完全降服，意味每一天、每一刻都完全依靠祂，就像一個初生嬰兒，所有事情都完全依賴他的母親，神也這樣想你在一切的需要上完全依賴祂。

一旦你向神降服並且承認你的需要，你必須向祂尋求祂的力量，並且相信祂必賜給你。神不會一次過賜給你一整年所需要的力量，但當明天來到的時候，祂就會給你明天所需的力量。

當你感到筋疲力盡，準備投降的時候，立刻連上這力量的源頭吧，越過沮喪踏出信心的一步，相信神會供應你該天所有的需要。

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！