

# 穩在激流中，行在寬闊處

## ——如何從根本上為情緒做主



### 講員：李文屏

美國西方神學院(Western Seminary)認證生命教練，國際教練聯盟會員，美國基督徒諮詢師協會會員，退修會及文化營講員，不同雜誌的專欄作者，現兼任FiCF文字及傳訊主任，任過不同雜誌的執行主編、特約責編和編輯等，曾為心靈人生廣播節目撰稿人、主持人、播音人及編導數年，著有《百合花開放的那天》，《路是心靈的延伸》。

生命教練網站：[www.betterlivingcoach.com](http://www.betterlivingcoach.com)



本課程QR Code

Date: 3/1/2021

Time: 美西 4pm~6pm 美東 7pm~9pm

亞洲 3/2 8am~10am

### 課程簡介

情緒就像水，水載舟，水亦覆舟。是載是覆，是建設還是破壞，你能做主——如果有正確的認識和方法。

1. 情緒到底是甚麼； 2. 負面情緒的真相。3. 常見的情緒管理誤區；4. 情緒管理的根本法則；5. 具體如何應用這法則。

如果您對以上問題不能清楚回答，歡迎來聽KRC舉辦的免費講座「穩在激流中，行在寬闊處」，學習事半功倍地自我管理，由裡到外擁有高質人生。

報名：<https://forms.gle/bxdK7hfULEndjUnu7>  
或上KRC網站 [shen-guo.org](http://shen-guo.org) 以便通知 Zoom ID