

被理解，是一件多麼觸動人心的事！

這個故事始於我參加了一個公益性質的團體。幾年前，我加入這個團體的初衷是想利用某知名公益團體的課程來學習助人技巧。然而，我遇到了挑戰。我沒有順利通過課程，並且在碩士考試上也失利了，這使我感到非常沮喪。

在課程中，我被要求參與諮商體驗。一開始，我認為諮商是給有心理問題的人，而我認為自己一直都很好，很健康、幸運，怎麼會需要諮商呢？但在考試失利後，我如期赴約了諮商，我完全沒有預料到的是諮商的過程帶給了我意想不到的啟示。我發現，我的生活從細節到整體，都被我的認知結構所影響。在和諮商心理師的兩次交談中，我流下了眼淚，好像是很久以來壓抑的情緒終於得到了釋放。心理師的洞察力讓我從外在轉向內在，我意識到我一直沒有處理好自己的童年陰影，那種孤獨、恐懼、和缺乏愛的感覺一直存在於我心中最深處。我原以為否定這些感受的存在，不去正視它們，就能避免問題。但我錯了，這些信念像迴力鏢一樣，一直在影響著我整個生活。

諮商改變了我和自己的關係。它給了我內在的平靜（我很感激遇到了適合的諮商心理師）。我由原先追求外在目標，轉向了內在的平靜。諮商不僅僅是給有心理問題的人，而是給每個願意給自己機會的人。不管是想更了解自己還是與內在和解，諮商都是一個很好的選擇。內在的和平才能帶來真正的外在和平，這是一切顯化之道，而諮商、療育正是我們靈性上的追求和轉化。

