

Ascend with Bonnie

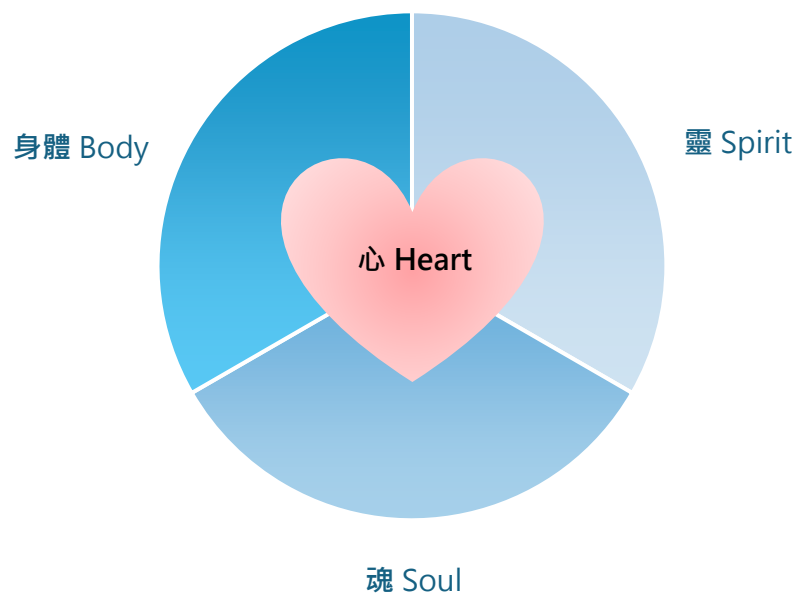
內在醫治與釋放



ERASE五步法

認識創傷對心靈的影響

上帝創造我們每個人都有靈、魂和身體三個部分，而心是連接所有的重要部分。



而保羅提到靈、魂和身體三個部分都要完全成聖：

帖撒羅尼迦前書 5:23 (新譯本)

願賜平安的神親自使你們完全成聖，又願你們整個人：靈、魂和身體都得蒙保守，在我們的主耶穌基督再來的時候，無可指摘。

(NASB1995) Now may the God of peace Himself sanctify you entirely; and may **your spirit and soul and body be preserved (5083. téreó) complete (3648. holokléros)**, without blame at the coming of our Lord Jesus Christ.

除了要無可指摘，這句的原文有指靈、魂和身體三個部分都要「被看守保護」(5083. *téreó*)、「各個部分都完整無缺」(3648. *holokléros*)的意思。

這是因為每當傷心事件或創傷發生時，我們的心、靈、魂都可以如鏡子般碎掉。

詩篇 119:20 (新譯本)

我常常切慕你的典章，以致我心力交瘁。

(NKJV) My **soul breaks** with longing for Your judgments at all times.



→ 「心力交瘁」的原文是指 **魂** (5315.nephesh) 像被研磨、咀嚼或碾碎，直到其變成碎片 (1638.garas)



箴言 15:4 (新譯本)

說安慰話的舌頭是生命樹；奸惡的舌頭使人心碎。

(NKJV) A wholesome tongue is a tree of life, But perverseness in it **breaks the spirit**.

→ 這句「心碎」的原文有指是 **靈** (7307.ruach) 的破碎，發生生理上的、情感上的斷裂 (7667.sheber)。

→ 令人受傷的言語可使一個人的靈破碎。



詩篇 34:18 (新譯本)

耶和華親近心中**破碎**的人，拯救靈裡痛悔的人，

詩篇 51:17 (新譯本)

神所要的祭，就是**破碎的靈**；神啊！**破碎痛悔的心**，你必不輕看。

→ 文中「破碎」的原文 (7665.shabar) 是指如打碎陶器的粉碎或砸碎。

→ 心和靈都可被粉碎，而上帝為之重視。



箴言 15:13 (新譯本)

喜樂的心使人臉上容光煥發；心中愁苦使人**精神頹喪**。

(NKJV) A merry heart makes a cheerful countenance, but by sorrow of the heart the **spirit is broken**.

→ 當一個人長期心中愁苦也會使靈受傷碎掉。

換句話說，除了身體，我們的心、靈、魂都可以受傷。
而仇敵最喜歡讓我們受傷，因為他們喜歡獵取人的靈魂。
仇敵好像獅子尋找可以吞吃的人。



以西結書 13:18, 20 (新譯本)

18 主耶和華這樣說：這些女子有禍了，她們替眾人的手腕縫製符咒的帶子，又替眾人製造不同長度的頭巾，為要獵取人的性命。難道你們獵取我子民的性命，就能保全自己的性命嗎？

20 因此，主耶和華這樣說：我要與你們符咒的帶子作對。你們用它們來獵取人的性命，好像獵取飛鳥一樣。我必把它們從你們的膀臂上扯下來，釋放那些被你們像飛鳥一樣獵取的性命。

→ 「獵取人的性命」的原文是指獵取人的魂 (5315. *Nephesh*)

→ 仇敵捕獵人的魂如同獵鳥！



彼得前書 5:8 (新譯本)

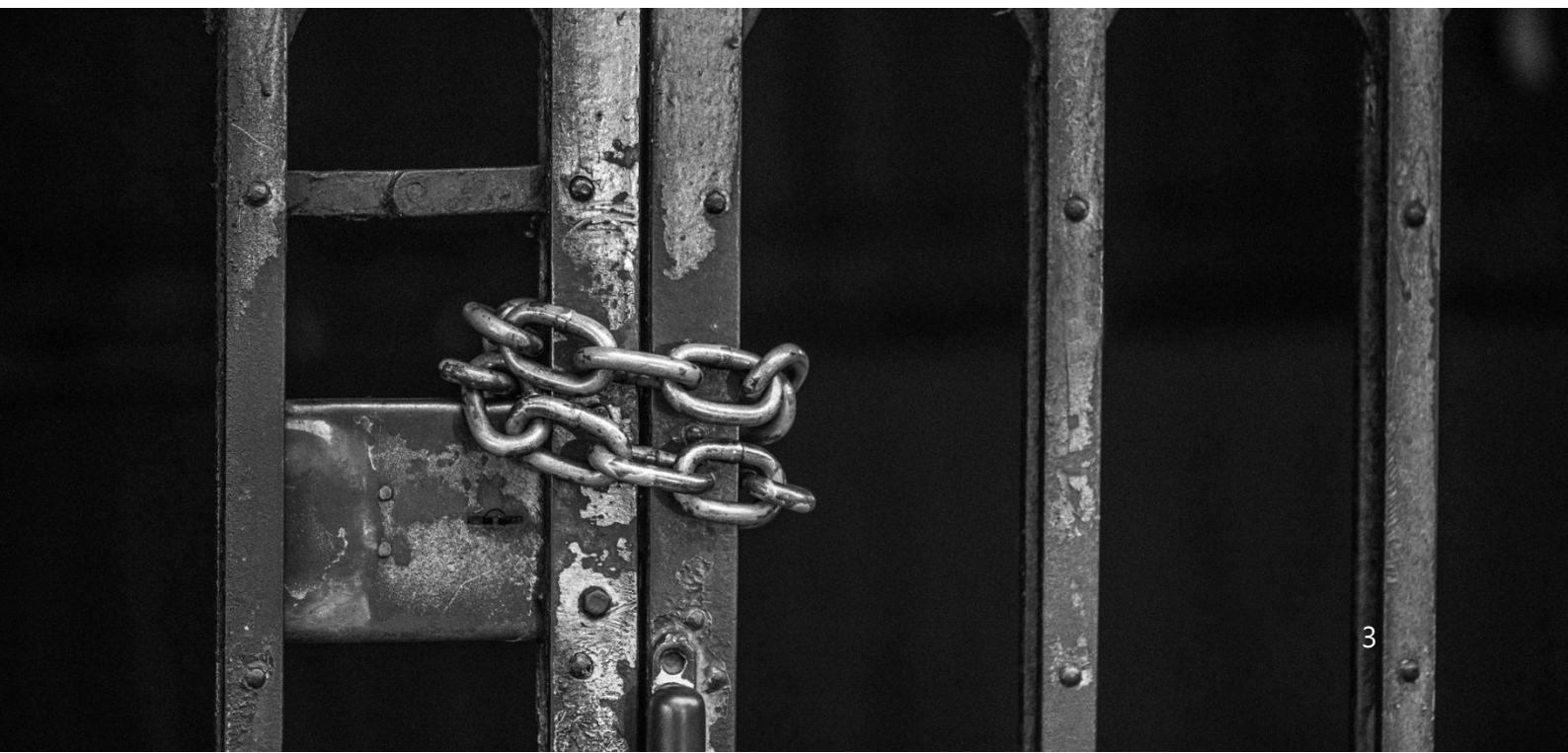
你們要謹守、警醒。你們的仇敵魔鬼，好像吼叫的獅子走來走去，尋找可以吞吃的人；

仇敵不止獵取，還會囚禁靈魂。

詩篇 142:7 (新譯本)

求你把我從牢獄中領出來，好讓我稱讚你的名；義人必環繞著我，因為你以厚恩待我。

→ 「把我從牢獄中領出來」的原文是指把魂 (5315. *Nephesh*) 從牢獄中釋放出來。





即使仍然在世活著，靈魂也可被囚禁在陰間，這不只是死後才會發生的事。

耶穌是唯一的方法可救贖我們的靈魂，使被擄的得自由，被囚的得釋放 (以賽亞書 61:1)！

詩篇 16:10 (和合本)

因為**你必不將我的靈魂撇在陰間**，也不叫你的聖者見朽壞。

詩篇 116:4 (和合本)

那時，我便求告耶和華的名，說：耶和華啊，**求你救我的靈魂**！

詩篇 86:13 (和合本)

因為，你向我發的慈愛是大的；**你救了我的靈魂免入極深的陰間**。

以賽亞書 38:17 (和合本)

看哪，我受大苦，本為使我得平安；**你因愛我的靈魂便救我脫離敗壞的坑**，因為你將我一切的罪扔在你的背後。

約伯記 33:28 (和合本)

神救贖我的靈魂免入深坑；我的生命也必見光。

約伯記 33:30 (和合本)

為要**從深坑救回人的靈魂**，使他被光照耀，與活人一樣。

耶穌可以醫好傷心的人 (詩篇 147:3)，並救贖、醫治、潔淨和恢復我們的靈魂。(彼得前書 1:9，詩篇 23:3，詩篇 41:4，彼得前書 1:22)

與耶穌一起進行內在醫治和釋放就是這個真理的呈現，以下 ERASE 五步法助你與耶穌一起處理心靈和靈魂碎片。



ERASE 五步法

預備

每個單一事件都會形成不同的內心碎片。你可先問聖靈告訴你應做那些事件，由最重要的開始，拿紙 / 筆記本列下聖靈讓你回憶起的事件，然後每件事順著處理。

每個單一事件都值得分開逐一來處理，好讓天父的愛讓你遇見更自由和真實的自己。

整個過程都可邀請天父、耶穌和聖靈陪伴你一起去做。

第一步

E (Express): 表明感受

第一步，回憶到發生那事件的地點和時間，把回想時所**感受到的一切情緒和想法盡可能的說出來，交給天父**。你要向祂逐樣說出來，向祂表明有這些情感的存在。

此步雖會痛，但是很重要的。**當你繼續忽略那些情緒，你正在傷害和捆綁自己。沒有妥善的表達感受（裝沒事）就像用遮瑕膏蓋著傷口**。那傷口並不會隨時間自己痊癒，因為你放了錯的東西上去。所以，找時間去表達感受。你可找個安靜沒人的私人空間。要哭就哭出來吧。

當你開始可講出感受，數出來，交給天父。你需要盡可能逐個數出來和交給天父。

例如：天父，現在我將所有**負面情緒** 例：恐懼 / 焦慮 / 擔憂 / 憤怒 / 仇恨 / 被拋棄 / 被憎恨 / (其他) 都交託給您。

天父，現在我將所有**負面想法** 例：沒有人會喜歡我 / 沒有人會幫助我 / 我一文不值 / 我是個錯誤 / (其他) 都交託給您。

你可參考「**附註 1：情緒要說出口**」以幫你分辨和講出心中的情緒。



第二步

R (Repent) : 悔改

第二步是悔改。這個悔改不是要你就所發生的事道歉，而是為有曾接受了黑暗勢力的謊言，或接受了負面（不合乎神的心意的）情緒和想法而悔改。

謊言和不合乎真理的思緒像破口，給予仇敵邪靈許可權進出你生命，對你造成傷害。悔改是為要認清事實，奪回權柄，收回許可權，以便下一步進行清理及關門。

可邀請聖靈向你顯明需要悔改的東西，然後說出來。

例如：

我為我接受了 恐懼 / 焦慮 / 擔憂 / 憤怒 / 憎恨 / 不饒恕 / (自行填上) 而悔改；

我為我相信了 自己是孤兒 / 被拋棄 / 被討厭 / 沒有價值 / 不被重視 / (自行填上) 而悔改；

我為我把自己的價值放在了 別人說的話 / 工作表現 / (自行填上)，而非放在你說我是誰而悔改；

我為我把自己的思想以為的想法定義為事實，論斷了 (人名) 而悔改。

我為我相信了 (謊言) 而悔改。



PRIVATE PROPERTY
TRESPASSERS
WILL BE
PROSECUTED

第三步

A (Authority) : 行駛權柄

可再邀請聖靈幫助你辨別不速之客 (邪靈) 。

然後行駛權柄趕走邪靈和粉碎謊言 。

若邪靈不離開，可問聖靈是否還有什麼破口需要悔改，以收回許可權，再奉耶穌的名命令離開。

當你在趕走相關邪靈，若有嘔，打呵欠，甚至嘔吐都是正常的。

在這階段完結時候，你可會感覺有點輕了，或有些壓力離開了。

例如：

我奉耶穌的名命令 恐懼的靈 / 焦慮的靈 / 不饒恕的靈 / 其他 (自行填上) 從我身上離開並去到耶穌那裡去，聽候你的審判。

我奉耶穌的名擊碎謊言，包括 (謊言) 。

可參考「附註 2：小心盜賊！」查看常見黑暗勢力的名字。



第四步

S (Soak) : 讓天父完全的愛充滿

做完上述的步驟，這步就像 走上天父的「心靈手術台」經歷祂完全的愛和超自然醫治！

你可邀請聖靈帶你再次回到第一步那記憶中，但這次問耶穌，當時祂在那裡？

閉上眼睛，深呼吸，安靜的等待祂告訴你。

你可留意任何出現的感受和異象。不用急，慢慢的等候祂。

過程中你可與耶穌對話，若有問題也可問祂，直到你內心可感覺到息懷。

接著，**選擇饒恕**。可宣告：我現在選擇饒恕 (人名) 。

創傷可使心靈和靈魂破碎，被黑暗國度敵人偷走，所以我們要**收回心靈和靈魂碎片**，

可做以下禱告：

天父，我奉耶穌基督的大能之名來到你面前，因為我蒙召坦然無懼地來到你施恩的寶座前，尋求憐憫和恩典，在需要的時候得到幫助 (希伯來書 4:16)。

謝謝你今天為我做的釋放和醫治，我帶著感恩進入你的門，帶著讚美進入你的院 (詩篇 100:4)。我讚美禰的大能和榮耀。

我奉主耶穌的名，我命令在任何維度屬於我的所有心靈和靈魂碎片要被釋放和返回。

耶穌求你派天使去幫我取回這些心靈和靈魂碎片。(可稍等一下給時間天使去行動)

我用耶穌的寶血、活水和真光洗淨一切汙穢，抹去所有碎片上所有痛苦的記憶和傷痕，並恢復所有美好的回憶。

我求聖靈用你的膏油將這些碎片重新安置在我的心靈和靈魂上，使我在基督裡得以完全 (歌羅西書 2:10)。

我把基列的乳香 (耶利米書 8:22) 塗抹在心靈的傷口，耶穌求你醫治我心靈的破碎和傷痛。

我奉耶穌的名，我也要摧毀並刪除所有在黑暗國度關於我心靈和靈魂碎片的複製品、副本、複製體、拷貝、記錄、歷史記錄、書籍、伺服器、硬碟、雲端盤、資料和記憶，使任何物種都無法再利用我痛苦的過去來威脅我。我奉耶穌的名用聖火焚毀它們。

我關上所有已知和未知、可見和不可見的門，奉耶穌的名宣告它們完全封閉。我將這全部的宣告生效於所有時間線、時代、領域和維度，過去、現在和未來，直至無窮。阿門。

第五步

E (Establish Time) : 設立時間更新自己

雖然粉碎謊言已被粉碎，邪靈已被趕走，靈魂碎片已找回，但已有的思維和感覺已在身體細胞存有記憶，大腦的記憶細胞依然物理性的存在。

要真正創造出身心的改變，可透過每天設立時間刻意去默想及宣告神的話語，重建健康記憶細胞。當持續的進行默想及宣告 63 天，大腦的記憶細胞已會有明顯的變化！如果 63 天聽起來太長，就由一星期開始吧！當你持續地默想神的話語，舊有的印記已不能再影響你了！

這步如同為你的心靈和靈魂塗上保護層，使它從此能夠堅穩站立，無懼震盪。

這個保護層也能幫助你在將來的屬靈爭戰上獲勝。

是時候作出改變！一起更新我們的思維吧！特別是在面對恐懼和擔憂的朋友，記著恐懼 (FEAR) 只是「對現實錯誤的描述」 (False Evidence About Reality)。是時候拿起寶劍——神的話語——並宣告正確的真理！



附錄 1：情緒要說出口

以下情緒列表可作為參考助你識別情緒，按聖靈帶領你吧。

被拋棄 Abandoned	受傷 Hurt	匆忙 Rush
被指責 Accused	被忽視 Ignored	悲傷 Sad
憤怒 Angry	自卑 Inferior	自責 Self-blaming
煩惱 Annoyed	缺乏安全感 Insecure	自我憎恨 Self-hatred
焦慮 Anxious	孤立無援 Isolated	自我厭惡 Self-loathing
羞愧 Ashamed	被審判 Judged	自憐 Self-pity
被背叛 Betrayed	孤獨寂寞 Lonely	自我不饒恕 Self-unforgiveness
苦痛 / 怨恨 Bitterness	被輕視 Looked down	羞恥 Shameful
被霸凌 Bullied	被操控 Manipulated	沉默 Silenced
被評論 Commented	被誤解 Misunderstood	壓力重重 Stressed
被控制 Controlled	心懷殺意 Murderous	窒息 Suffocated
被批評 Criticized	焦慮不安 Nervous	自殺傾向 Suicidal
沮喪 Depressed	不被珍惜 Not being cherished	壓抑 Suppressed
厭惡 Digusted	覺得自己不夠好	受到威脅 Threatened
失望 Disappointed	Not being enough	疲憊 Tired
灰心 Discouraged	不被原諒 Not being forgiven	醜陋 Ugly
不被尊重 Disrespected	不被愛 Not being loved	不饒恕 Unforgiveness
尷尬 Embarrassed	不被重視 Not being valued	不重要 Unimportant
恐懼 Fear	不夠好 Not enough	不被需要 Unwanted
懊惱 Frustrated	受壓迫 Oppressed	擔憂/憂慮 Worry
被煤氣燈效應操控 Gaslighted	失控 Out of control	毫無價值 Worthless
罪惡感 Guilty	不知所措 Overwhelmed	
被騷擾 Harrassed	痛苦 Painful	
仇恨 Hatred	無力 Powerless	
無助 Helpless	被激怒 Provoked	
絕望 Hopeless	惱恨/ 惱怒/ 狂怒 Rage	
	後悔 Regret	

附錄 2：小心盜賊！

在辨識出情緒和謊言之後，是時候趕走賊子，擺脫黑暗勢力！

最好是按聖靈帶領，以下為常見賊子（惡魔 / 邪靈）名稱列表作參考。

邪靈	它們的運作方式
與恐懼相關的 恐懼的靈 Spirit of fear 憂慮的靈 Spirit of worry 焦慮的靈 Spirit of anxiety	恐懼不只是一種情緒，它是一種邪靈。 提摩太後書 1:7 (新譯本) 因為神所賜給我們的，不是 膽怯的靈，而是有能力、仁愛、自律的靈。 恐懼的靈 (Spirit of fear) 可以擴展到各種不同的恐懼，例如： - 懼怕人（害怕別人不高興，害怕不被接納/歡迎，試圖取悅他人） - 害怕錯失良機 FOMO（害怕如果不抓住每一個機會就會錯失良機） - 害怕匱乏（害怕如果不得到更多，就會_____） - 害怕表現不佳（害怕如果達不到預期，就會_____） - 害怕失敗 / 嚐試 憂慮的靈 (Spirit of worry) 通常表現為腦海中的想法：如果_____，就會_____ 就像在腦海中預演（糟糕的）場景，從而引發恐慌、衝突和壓力等情緒。 焦慮的靈 (Spirit of anxiety) 通常表現為胸部或腹部的壓力/壓迫感。嚴重時，可能導致呼吸困難、心跳加快、出汗或皮膚搔癢。長期處於焦慮狀態，可能導致皮質醇水準升高（皮質醇腹）、便秘、消化不良和皮膚問題。
與憤怒相關的 憤怒的靈 Spirit of anger 惱恨的靈 Spirit of rage	憤怒或許是內心深處未解決的問題的徵兆，也是人的自我保護機制。然而，邪惡的憤怒和惱恨的靈會聯手，為個人及其周圍的人帶來分裂和毀滅。 以弗所書 4:31 (和合本) 一切苦毒、惱恨 (rage / wrath)、忿怒 (anger)、嚷鬧、毀謗，連同一切的惡毒，都當從你們中間除掉。 「惱恨」(2372. <i>Thumos</i>)，意指內心爆發的怒火，情緒高漲，兇猛，狂怒。 「憤怒」(3709. <i>Orgé</i>) 指的是持續的對抗反對，而非突然爆發，與懲罰和復仇有關。 若將身體想像成火山，憤怒的靈 (Spirit of anger) 就潛藏在體內，使人對某事或某人為之反感。 當某人/某事觸發了人的情緒時，這個人就會「爆發」。惱恨的靈 (Spirit of rage) 的表現包括尖叫、怒吼、摔東西或肢體攻擊。

邪靈	它們的運作方式
與仇恨相關的 仇恨的靈 Spirit of hatred 暴力的靈 Spirit of violence 復仇的靈 Spirit of revenge 謀殺的靈 Spirit of murder	仇恨不僅是一種情緒，更是一種邪靈。 仇恨的靈 (Spirit of hatred) 會在人的心中散播邪惡的念頭，並挑起紛爭。 箴言 10:12 (新譯本) 恨能挑起紛爭，愛能遮掩一切過失。 因此，約翰說，當一個人心懷仇恨時，他/她就身處黑暗之中，因為他/她與仇恨為伍。仇恨的靈會使人瞎眼。 約翰一書 2:9, 11 (新譯本) 9 凡是說自己在光明中，卻恨他的弟兄的，他到現在還在黑暗裡。 11 凡是恨弟兄的，就是在黑暗裡，也在黑暗裡行事。他不知道往哪裡去，因為黑暗弄瞎了他的眼睛。 仇恨與暴力、復仇和謀殺沆瀣一氣，使人的心思不斷膨脹，在心中咒詛他人，或密謀作惡。 暴力的靈 (Spirit of violence) 表現為想要破壞或擊打事物的衝動或慾望。 復仇的靈 (Spirit of revenge) 會驅使你以言語或肢體的方式傷害曾經傷害過你的人。一旦向對方造成傷害，它就會在你心中迴響：「他/她活該！」、「看看他/她是否還敢再這樣對我！」。 報復違背真理，因為上帝要我們饒恕 (馬太福音 5:23-24，馬太福音 6:15，馬太福音 18:35，馬可福音 11:26，路加福音 6:37)，彼此相愛 (約翰福音 13:34-35，約翰福音 15:12，約翰福音 15:17，羅馬書 12:10，羅馬書 13:8，以弗所書 4:2，帖撒羅尼迦前書 4:9，彼得前書 1:22，彼得前書 3:8，彼得前書 4:9，彼得前書 1:22，彼得前書 3:8，彼得前書 4:38，約翰一書 3:38 4:12，約翰二書 1:5)，愛我們的仇敵 (馬太福音 5:44)。讓上帝來審判吧，我們不是審判者。 謀殺的靈 (Spirit of murder) 可表現為對某人懷有強烈的仇恨，希望他/她死去，渴望詛咒他/她遭遇災禍和死亡。它與暴力的靈和復仇的靈協作，策劃針對他人的邪惡陰謀。 憤怒可成為謀殺的開端 (馬太福音 5:21-22)。
與不饒恕相關的 不饒恕的靈 Spirit of unforgiveness 苦毒的靈 Spirit of bitterness 怨恨的靈 Spirit of resentment	不饒恕的靈 (Spirit of unforgiveness) 使人不願饒恕他人。無論多麼努力，除非趕走這種靈，否則內心深處總會留著不饒恕和不願饒恕的情緒。 苦毒的靈 (Spirit of bitterness) 與不饒恕的靈一同作祟，帶來死亡的種子，使人的身體腐爛死亡。 耶利米哀歌 3:15 (新譯本) 他使我飽嘗苦菜，飽享苦堇。 啟示錄 8:11 (新譯本) 這星名叫“苦堇”。眾水的三分之一變為“苦堇”，因水變苦，就有許多人因為這水而死了。 不饒恕和苦毒是癌症的主要原因 (參考 MK Strydom 醫生的著作《從醫學角度看聖經，從聖經角度看醫學》)。 怨恨之靈 (Spirit of resentment) 會反覆回想別人曾經傷害/虧待過你的事情，從而滋生憤怒、沮喪和苦毒，並使你無法寬恕。它與憤怒和仇恨的靈共同協作。

邪靈	它們的運作方式
與死亡相關的 抑鬱的靈 Spirit of depression 自殺的靈 Spirit of suicide 自殘的靈 Spirit of self-harm 死亡的靈 Spirit of death 恐怖的靈 Spirit of terror	憂鬱的靈 (Spirit of depression) 可使人在毫無緣由下帶來憂鬱的感覺，如同內心深處或肩頭湧起的深深悲傷和沉重感。 自殺的靈 (Spirit of suicide) 會灌輸自我傷害和自殺的念頭，例如有聲音慫恿人跳窗、跳出馬路被車撞死等等。 自殘的靈 (Spirit of self-harm) 會煽動人傷害自己，造成疼痛和流血，例如拔掉睫毛、擊打物體造成瘀傷、用刀或切割器割傷自己。 死亡是一個有感知能力的實體 (約伯記 28:22，以賽亞書 28:15，以賽亞書 38:18)，它有繩索並可設置陷阱網羅 (詩篇 18:5，詩篇 116:3，箴言 14:27)。 死亡的靈 (Spirit of death) 會引發死亡念頭。它會以隱晦的方式顯現，例如向你說「我快要死了」、渴望早逝、詛咒他人早逝、喜愛骷髏、與死亡相關的符號和卡通圖案等陰森物品、總是對死亡和意外感到恐懼，幻想自己遇害而感驚恐。 恐怖的靈 (Spirit of terror) 可編制可能發生的可怕事物，繼而引發產生極度的恐懼、驚駭、及對可能發生的可怕事物而產生的強烈恐慌。
與言語相關的靈 粗言穢語的靈 Spirit of filthy languages 讒言的靈 Spirit of gossip 惡毒的靈 Spirit of malice 毀謗的靈 Spirit of slandering 說謊的靈 Lying Spirit	生死掌握在我們的舌頭之下 (箴 18:21)。我們必須約束自己的舌頭，不可說任何閒話。 馬太福音 12:36 (新譯本) 我告訴你們，人所說的閒話，在審判的日子，句句都要供出來， 魔鬼喜歡利用我們的舌頭在地上實施他的邪惡計劃。 雅各書 3:6 (新譯本) 舌頭就是火，在我們百體中，是個不義的世界，能汙穢全身，把整個生命在運轉中焚燒起來，而且是被地獄之火點燃的。 粗言穢語的靈 (Spirit of filthy languages) 會驅使人在談話加入髒話。我們的口不可祝福又說粗言穢語。 以弗所書 4:29 (和合本) 汙穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。 讒言的靈 (Spirit of gossip) 會鼓勵人散播閒話或參與閒話。 惡毒的靈 (Spirit of malice) 好咀咒他人。 說謊的靈 (Lying spirit)、毀謗的靈 (Spirit of slandering) 和惡毒的靈 (Spirit of malice) 共同協作，鼓勵人說謊，惡言中傷他人，搬弄是非，散播分裂 (箴言 16:28，哥林多前書 5:8)。

邪靈	它們的運作方式
與自我形象相關的 冷酷無情的靈 Unloving spirit 譴責的靈 Spirit of condemnation 自我憎恨的靈 Spirit of self-hatred 自我懷疑的靈 Spirit of self-doubt 自我否定的靈 Spirit of self-denial 消極的靈 Spirit of demotivation 灰心的靈 Spirit of discouragement 貶低的靈 Spirit of belittling	「冷酷無情」(Unloving)(794. <i>Astorgos</i>) 一詞出現在羅馬書 1:31，意指缺乏自然的情感，在提摩太後書 3:3 譯作沒有親情。 冷酷無情的靈 (Unloving spirit) 會阻礙人接受或給予愛，並導致人產生許多自我否定的心態，例如自我討厭、自我憎恨、自我破壞、對自己的不饒恕、自我怨恨、自我苦毒、自我譴責、受害者心態，使人感到自己不配、不潔、達不到標準等等..... 就是使人不能夠喜歡自己。 譴責的靈 (Spirit of condemnation) 會在人的心中發出控訴，例如「這一切都是我的錯」、「如果我做了____，就不會發生____」，從而將羞恥感和內疚感加強。它也會使人感到挫敗和被譴責(內在)，或想要找個人來責備/譴責(往外)。如果一個人有譴責的靈，他/她從他人那裡接收到的資訊也可能被扭曲，從而將聽到的一切都視為譴責。 自我憎恨的靈 (Spirit of self-hatred) 會說出所有讓你厭惡自己的話，或引導你做些懲罰自己的事，如以工作麻醉自己，以忙碌操勞來懲罰自己身體。 自我懷疑的靈 (Spirit of self-doubt) 和 自我否定的靈 (Spirit of self-denial) 會阻礙你聽到上帝的聲音。它們喜歡這樣說：「我真的聽到了上帝的聲音嗎？不可能」，「上帝剛才真的跟我說話了嗎？一定不是真的」或者，當上帝告訴你祂有多愛你時，你腦海中立刻浮現的念頭是：「上帝剛才說的話沒什麼特別的。祂對每個人都這麼說。」這就像你腦海中的一場自我對話，讓你懷疑、否認和拒絕剛剛發生的事情。 消極的靈 (Spirit of demotivation) 會扼殺你追求夢想的動力和慾望。它像一股壓迫的力量，使你停滯不前，只想什麼都不做，彷彿無法前進。 灰心的靈 (Spirit of discouragement) 會說：「沒人會喜歡你做/創作的東西，放棄吧」，「看看你做的，你根本不入流 / 你不會勝任」。 貶低的靈 (Spirit of belittling) 會說：「我永遠比不上____」，「別人總是比我強/好」，「無論我多麼努力，我都會失敗/不夠好」，等等。
與身分認同相關的 孤兒的靈 Spirit of orphan 被遺棄的靈 Spirit of abandonment 不配的靈 Spirit of unworthiness	孤兒的靈 (Spirit of orphan) 會讓人產生這樣的想法：除了天父之外，自己就是自己的供養者、保護者、醫治者.....一切的一切。 例如：「我必須自己做這一切，這樣我才能得到____」、「沒有人會為我挺身而出」、「我一無是處」、「我不是任何人的孩子」、「我孤單一人」、「我沒有幫手」、「沒有人會幫助我」、「沒有人會養活我」。 被遺棄的靈 (Spirit of abandonment) 會讓人感到被拋棄、被孤立和被遺棄，可能是別人遲了回信息，別人吃飯後先離開，都會引發不安，其實深層是被拋棄的感覺作祟。也會重覆別人曾經說過的「我永遠不要你了」、「這世界沒人會要你了」，或給予想法「身邊的人就是會離開」，「身邊的人就是會一個一個的走」。 不配的靈 (Spirit of unworthiness) 會讓人覺得自己不配，所做的一切都毫無價值。

邪靈		它們的運作方式	
與美貌相關的 虛假美麗的靈 Spirit of false beauty 膚淺的靈 Superficial spirit	膚淺的靈 (Superficial spirit) 會叫人專注外表，而忽略品格和內在品質，驅使人相信外表比內在的才能和品格更重要，並以人的外表，包括衣著、包包、手飾、妝容、身材等，或所擁有的，來評斷一個人的價值。 虛假美麗的靈 (Spirit of false beauty) 同樣將美麗定義為外在的，而非內在的。而且會以特定的方式定義美，並誘發如「如果我不夠苗條/長肉，我就不漂亮」之類的想法，或者當你走在街上時，腦海中會浮現出一個錯誤的自我形象：「我看起來太胖/太瘦了，一點也不吸引人」。它還會使人相信一對情侶應該以某種特定的外表才能被稱為「美」，如男人要比女人高，男人要看起來陽剛魁梧，而女人則要嬌小柔弱。 如果渴望以外表來勾引他人，又或操縱他人，並試圖讓他們看起來像自己，那麼這個人也可能受到了耶洗別的影響。 聖經說，外表是虛假的，真正的美麗是由內而外散發出來的。 箴言 31:30 (新譯本) 艷麗是虛假的，美容是虛浮的；唯有敬畏耶和華的婦女，必得稱讚。		
與人際關係相關的 不尊榮的靈 Spirit of dishonour 分裂的靈 Spirit of division	不尊榮的靈 (Spirit of dishonour) 喜愛兒女用言語和行為羞辱父母。這完全違背了上帝教導兒女當孝敬父母的誡命 (申命記 5:16，出埃及記 20:12，箴言 23:22，以弗所書 6:2-3)。 不尊榮的靈也喜愛驅使人不尊重權威，例如你的老闆或工作中比你資歷更深的人，並在商業活動中做出不光彩的行為，例如缺乏誠信、違約、不履行合約義務等等。 分裂的靈 (Spirit of division) 喜歡在人際關係中挑起紛爭和爭吵，以分裂人們。		
邪靈			
與金錢相關的 貪婪的靈 Spirit of greed 貧窮的靈 Spirit of poverty 匱乏的靈 Spirit of lack	與性相關的 淫欲的靈 Spirit of lust 姦淫的靈 Spirit of adultery 性不道德的靈 Spirit of sexual immorality 淫亂的靈 Spirit of fornication 自慰的靈 Spirit of masturbation 色情的靈 Spirit of pornography 亂倫的靈 Spirit of incest 性變態的靈 Spirit of sexual perversion 同性戀的靈 Spirit of homosexuality 雞姦的靈 Spirit of sodomy 獸交的靈 Spirit of bestiality *如需處理親密關係傷口，可參考另一文檔	與成癮相關的 成癮的靈 Spirit of addiction 暴食的靈 Spirit of gluttony *成癮與缺乏愛和內在創傷有關。 必須先解決這些問題。	