

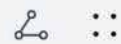
来到耶稣这里，你必得着安息！

马太福音 11： 28-30

12:07

VoLTE 35%

情绪健康

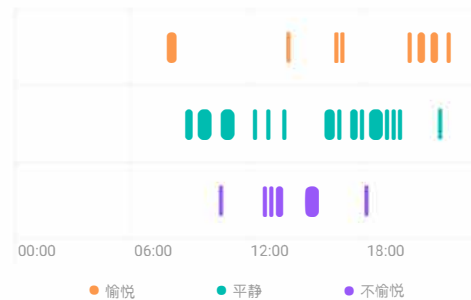


日 周 月 年

9月26日 周五

愉悦

22:22



情绪

压力

数据分析

平静 占比最高情绪

今天 56% 的情绪都很平和，情绪状态稳定。在 20:52-21:42 时间段内感到很愉快。了解并... 展开

愉悦 24%
平静 56%



测量压力

马太福音 11: 28-30

28 你们所有劳苦,担重担的人哪,到我这里来吧!

我必使你们得安息。

29 我心里柔和谦卑,

你们应当负我的轭,向我学习,

你们就必得着心灵的安息;

30 我的轭是容易负的,我的担子是轻省的。"

1. 来到耶稣面前

19 耶稣对他们说："**来跟从我**，我要叫你们得人如得鱼一样。"

太4：19

37 耶稣站着高声说："人若渴了，可以**到我这里来**喝！

-约7：37

31 他就说："**你们来**，同我暗暗地到旷野地方去歇一歇。"

-可6：31

28 你们所有劳苦担重担的人哪，**到我这里来吧！**我必使你们得安息。" - 太11：28

"所有劳苦担重担的人到我
这里来"

2. 与耶稣同行， 共负生命的重担

你们应当负我的轭。
我的轭是容易负的，
我的担子是轻省的。

我们要怎样才能拥有心灵安息呢？

1 来到耶稣面前

2 与耶稣同行，共负生命的重担