



实兆远的队员士气高涨，活出精彩。

甲洞的朋友：
为生命奋斗的勇士应该得到2个赞。



郭林气功会的四大金刚。



瓜拉登嘉楼洪素梅老师与孙老师交情甚笃。





孙云彩老师拜访沙亚南分会



太平湖活动

怡宝座谈会



苦中作乐

愿我们且行且珍惜！

每天在群体抗癌的生活熏陶中，让我们彼此学习，彼此安慰，彼此鼓励，从而学习到郭林气功的三自精神：自强不息，自娱自乐，自助助人。自此，我们就能苦中作乐，化悲伤为力量，勇往直前，放下内心的一切负担，成为郭林气功抗癌勇士，让我们彻底从苦的观念中解脱。

2015年度汉字——苦，全国人民生活的叫苦连天，我们这些抗癌军队何尝不也是叫苦不迭啊！我们不只是叫苦还要叫痛呢！得了这个癌，就是痛苦啊！

一般人常把“痛苦”连在一起讲，分不清“痛”与“苦”的区别，痛是肉体上的，苦则是精神上的，我们得了癌，要经过手术，放疗，化疗的治疗过程，这都让我们的身体承受万分的“痛”，但在精神上，我们可以做到不让“苦”来死缠烂打着我们。

心理医生说，在得了癌后的21天里，感到沮丧，难过，伤心是正常现象，但过了这段期间，就得慢慢的，一步步的，接受‘它’，面对‘它’，处理‘它’，最后学习放下‘它’。

我们又要怎样做到放下这个‘它’呢？我相信大部分的郭林战友都会感受的到，当参加了郭

林气功会这个大家庭，即学会群体抗癌后，就会起了对付这个“它”的作用。

除了在郭林气功会里可以得到心理上的安稳，也会在练功的当下得到生理帮助，就好像在练功时我们做好一个开功和收功，就能让我们睡得深，睡得香，又当我们做好一个点步功法，就会让我们吃得下，吃得甜。

每天在群体抗癌的生活熏陶中，让我们彼此学习，彼此安慰，彼此鼓励，从而学习到郭林气功的三自精神：自强不息，自娱自乐，自助助人。自此，我们就能苦中作乐，化悲伤为力量，勇往直前，放下内心的一切负担，成为郭林气功抗癌勇士，让我们彻底从苦的观念中解脱，让我们以充满希望，充满爱，充满热情来迎接新的一年！

2016年，从心开始，珍惜眼前，活在当下！愿我们且行且珍惜！

