今日的早晚複習如下：

1. （105）**上主的平安喜樂非我莫屬。**

今日我願接納上主的平安喜樂，並欣然以之替換一切我造來替換平安喜樂的事物。

2. （106）**讓我的心靜下來聆聽真理。**

讓我的微弱聲音安靜下來，並讓我聽見強而有力的真理之音向我保證我即是上主的完美聖子。

3. 每小時：**上主的平安喜樂非我莫屬。**

每小時半：**讓我的心靜下來聆聽真理。**