今日的早晚複習如下：

1. （109）**我安歇於上主之內。**

今日我安歇於上主之內，讓祂藉著我於我內做功，同時讓我懷著寧靜與完美的篤定安歇於祂。

2. （110）**我仍是上主創造的模樣。**

我就是上主之子。今日我要放下一切與我有關的病態幻相，並讓我的天父告訴我我的真實身分。

3. 每小時：**我安歇於上主之內。**

每小時半：**我仍是上主創造的模樣。**