1. 我的父啊，當我醒時，在今天一整天的時間裡，請活在我心裡，並以光明照耀我。每一分鐘，我都要與祢一同安居。也請讓我不要忘記，每個小時都要向祢感激，因為祢不僅與我同在，而且總會聽見我對祢的呼求，並予以回應。當夜晚來臨，讓我把我所有的思慮都安放於祢和祢的聖愛。接著，讓我在睡時毫不懷疑自己的安穩和祢的關愛，讓我滿懷幸福地覺知到自己原是祢的聖子。

2. 每天都該是這個樣子。今天，我們要練習終結恐懼。信任祂吧，那是你的天父。將一切都託付給祂吧。讓祂把一切都啟示與你吧，不必驚恐，因為你就是祂的聖子。