1. 我必須統馭自己的國度。從表面上看，有時我一點也不像這裡的王。它好似能壓倒我，並告訴我該怎麼想、該怎麼做和感受。但它卻能服務於我在它內感知到的任何目的。我的心靈只會提供服務。今日，我要令它為聖靈所用，服務於祂眼中的最佳目的。這便是我指引心靈的方式，也只有我能統馭得了它。如此，我便可令它自由，好完成上主的旨意。

2. 父啊，今日我的心只向祢的聖念敞開，並關閉其餘的一切。我統馭自己的心，並將它獻給祢。接納我的禮物吧，因為那正是祢給我的禮物。