1. 我相信能使我安穩的庇護之所，我就會與之認同。我在哪兒感知到力量，我眼裏的自己就會身處於此，深信在這座堡壘中安居，我便可安全無虞、不受攻擊。今日，讓我別在危險中求取安穩，或企圖以謀殺與攻擊來得到自己的平安。我活在主裡。祂內才有我的力量與庇護之所。祂內才有我的真實身分。祂內才有恆久的平安。也只有在那兒，我才會憶起自己的真面目。

2. 讓我別再尋求偶像。父啊，今日我就願意返家，並回歸於祢。我選擇成為祢創造的模樣，繼而尋獲祢的聖子——祢已把他創造為我的自性。