1. 父啊，祢的聖子是完美無瑕。一旦我自認在任何方面受了傷害，表示我已遺忘了自己的身分，以及我仍是祢創造的模樣。祢的聖念只會使我幸福。我倘使難過、受傷、或罹病，表示我已遺忘祢的思維，並把我那渺小而無謂的想法放置在了聖念所在之處，也就是原屬於它們的地方。只有我的信念才傷害得了我。我和祢一同思維的聖念則只會給出祝福。也只有它們才真實不虛。

2. 今日，我不願再自我傷害。因為我遠遠超越了一切痛苦。我的天父將我安放在了天堂之內，並看照著我。而我不願攻擊祂的愛子，因為祂的愛亦是我之所愛。