

免费可打印

神圣和谐每日规划页

来自《神圣和谐规划者手册》的每日操练。每天打印一页。

“你的心没有破碎，而是被打开了。” 日期：_____

晨间校准

“在与世界接触之前，先安静五分钟。把手放在心上。呼吸。然后问：‘天父／圣灵，今天我可以怎样服事你最高的计划？让我的生命成为你的爱与真理畅通的管道。’”

我感觉今天被呼召去做的事

诚信检查

在一天当中，说话或行动之前先停一下，问自己：

“这是真诚的吗？这是透明的吗？这是在服务至高的善吗？”

今天我停下来的一刻，以及我做出的选择

一个有意识的行动

“每天采取一个具体的行动，无论多小，推动愿景向前。发一封邮件、进行一次谈话、写一段文字、种下一颗种子。”

晚间反思

“在一天结束时，不带评判地反思。”

今天我在哪里用金子般的心带领？

我的自我或恐惧在哪里占了上风？

我学到了什么？我为什么感恩？

每周工具

念头分类日记

“每当你感到一阵焦虑、悲伤或挫败，就停下来记录”这四件事。说出寄生虫的名字，然后把它送上法庭。

情境 只写事实	自动浮现的念头	感受	认知扭曲

常见的寄生虫

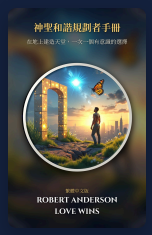
- **非黑即白的思维：**“如果我不完美，我就是彻底的失败者。”
- **灾难化：**“这一个错误会毁掉一切。”
- **情绪化推理：**“我感到害怕，所以这一定是危险的情况。”
- **“应该”句式：**“我现在应该走得更远才对。”
- **读心术：**“他们大概觉得我很无能。”
- **贴标签：**“我真是个笨蛋。”

你心思中的法庭

- “有什么证据说明这个念头是真的？又有什么证据说明它不是真的？”
- “这个念头有帮助吗？它在成全我的平安和我的使命吗？”
- “我是不是把一个念头当成了事实？”
- “如果我最好的朋友这样看自己，我会对他说什么？”
- “看待这个情况，更平衡、更真实的方式是什么？”

我与真理对齐的肯定语

要让它**可信**、**正面**（说“我平静而专注”，而不是“我不会焦虑”），并使用**第一人称、现在式**（“我是……”或“我选择……”）。



在地上建造天堂，一次一个有意识的选择。

Robert Anderson Love Wins 著《神圣和谐规划者手册》。中文 Kindle 版为繁体中文。

免费试读和更多资源：robertandersonlovewins.com/zh/mianfei-shidu/

© Robert Anderson Love Wins。可免费打印供个人使用。本资料不能代替专业的医疗或心理健康照护。