# 靈修生活檢查清單

| | 例子 | 第一天 | 第二天 | 第三天 | 第四天 | 第五天 | 第六天 | 第七天 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 靈修時間 | 早上7-8點 | | | | | | | |
| 靈修時長 | 20分鐘 | | | | | | | |
| 靈修地點 | 書房 | | | | | | | |
| 靈修經文 | 詩18-19篇<br>徒20章17-38節 | | | | | | | |
| 經文背誦 | 詩18篇30節 | | | | | | | |
| 靈修材料 | 《靈命日糧》 | | | | | | | |
| 額外讀物 | 《靈命成長的<br>52個好習慣》 | | | | | | | |
| **克服靈修攔阻**（完成後在格子裡打勾） | | | | | | | | |
| 把手機調至靜音 | ✓ | | | | | | | |
| 準備好文具 | ✓ | | | | | | | |
| 以禱告開始 | ✓ | | | | | | | |
| 其他： | | | | | | | | |