

目錄

前言/1

第一章

1. 安靜下來/3

2. 反省/6

3. 懺悔/15

4. 立志/20

第二章

第一節

1. 先後次序/28

2. 平衡生活/32

第二節

1. 照顧身體/36

2. 停止/38

3. 悠閒/42

4. 靜默/46

第三節

1. 體會/51

2. 減少私慾/59

3. 簡樸/64

4. 放下/66

5. 交託/67

6. 甘心 / 70

7. 感恩 / 73

第三章

第一節 七禱法 / 78

第二節 默想聖經 / 115

第三節 走進大自然 / 124