圖表使用方法

+ 本圖表是幫助各位改變第四度空間靈性四大要素（思想、信心、夢想、言語）的強力實踐工具，請在讀完《第四度空間的靈性——支配三度空間的人生(增修版）》後使用。
+ 每週實行一個項目。每晚回顧當天的景況並依照實踐程度，以○△×等符號來記錄。
+ 一個月或四個月後，可以發現有奇妙的變化產生。
  ○：為能改變，一天當中至少實行一次以上。
  △：試圖去行，卻力不從心。
  ×：沒有實行。
+ 本圖表僅供使用四個月。四個月後，仍以同樣的方式持續進行。
+ 請下載此表格，沿著虛線對折後將它夾在聖經或手冊裡使用。

操練第四度空間靈性的實踐項目：

要改變思想！

1. 以「默想神」作為一天工作的開端。
   - 在開始一天的工作前，請先默想神的話語（　）章（　）節，禱告（　）分鐘。
2. 對於今天所面對的事，不要朝負面思想，改朝正面思想。
   - 請思想有關我要面對之事的正面部分為：
3. 今天我意識到思想裡有負面因素（例：不安、憤怒）後，向神禱告。
   - 為心思意念裡的負面因素（　）來向神禱告。
4. 今天曾經想過，我是蒙神拯救且得神祝福的人。
   - 宣告「我○○○（名字）是神的兒女！」（　）次以上。

要改變信心！

1. 一天裡有固定讀經和禱告的時間。
   - 要持續努力，一天至少讀聖經（　）章，禱告（　）小時（　）分。
2. 我已針對心裡沒有確信的禱告事項，專心迫切地禱告。
   - 列出禱告事項後，選擇特別?有確信的項目，集中心力禱告。
3. 在今天將自己所擔心、焦慮的事交託給神。
   - 我下定決心不要擔心、焦慮。
4. 至少與一位有信心的人交通或分享。
   - 今天，我和○○○見面、講電話或寫電子郵件，以此作為信心的溝通。

第四度空間的靈性 實踐檢驗表

今天，你的第四度空間的靈性如何呢？

第一個月　　開始日期：　　年　　月　　日

改變第四度空間的思想，改變三度空間的人生！

思想

思想

「體貼肉體的，就是死；體貼聖靈的，乃是生命、平安。」（羅馬書八章6節）

週數	實行方針	日	一	二	三	四	五	六
第一週	以「默想神」作為一天工作的開端。							
第二週	對於今天所面對的事，不要朝負面思想，改朝正面思想。							
第三週	今天我意識到思想裡有負面因素（例：不安、憤怒）後，向神禱告。							
第四週	今天曾經想過，我是蒙神拯救且得神祝福的人。							

第四度空間的靈性 實踐檢驗表

今天，你的第四度空間的靈性如何呢？

第二個月　　開始日期：　　年　　月　　日

改變第四度空間的信心，改變三度空間的人生！

信心

信心

「你若能信，在信的人，凡事都能。」（馬可福音九章23節）

週數	實行方針	日	一	二	三	四	五	六
第一週	一天裡有固定讀經和禱告的時間。							
第二週	我已針對心裡沒有確信的禱告事項，專心迫切地禱告。							
第三週	在今天將自己所擔心、焦慮的事交託給神。							
第四週	至少與一位有信心的人交通或分享。							

第四度空間的靈性 實踐檢驗表

今天，你的第四度空間的靈性如何呢？

第三個月　　開始日期：　　年　　月　　日

改變第四度空間的夢想，改變三度空間的人生！

夢想

夢想

「沒有異象，民就放肆；惟遵守律法的，便為有福。」（箴言二十九章18節）

週數	實行方針	日	一	二	三	四	五	六
第一週	期待神會向我顯明又大又奧祕的事。							
第二週	定下具體的目標並寫在紙上，時常將它唸出來。							
第三週	相信我的夢想必定成就，在進行相關細節工作時，祈求聖靈幫助。							
第四週	檢驗夢想是否有違神的心意，並且心懷感恩。							

第四度空間的靈性 實踐檢驗表

今天，你的第四度空間的靈性如何呢？

第四個月　　開始日期：　　年　　月　　日

改變第四度空間的言語，改變三度空間的人生！

言語

言語

「生死在舌頭的權下，喜愛它的，必吃它所結的果子。」（箴言十八章21節）

週數	實行方針	日	一	二	三	四	五	六
第一週	一對著鏡子宣告：「我可以做_____！」							
第二週	口裡承認：神必成就我的禱告事項。							
第三週	努力改變自己的說話習慣。							
第四週	今天向兩個人以上說了祝福和勉勵的話。							

操練第四度空間靈性的實踐項目：

要改變夢想！

1. 期待神會向我顯明又大又奧祕的事。
   - 請期待神賜給我的夢想為 _____，並將其寫下。
2. 定下具體的目標並寫在紙上，時常將它唸出來。
   - 將自己的目標寫下，並大聲唸出來 _____ 遍。
3. 相信我的夢想必定成就，在進行相關細節工作時，祈求聖靈幫助。
   - 每天花 _____ 小時來進行完成夢想的相關事宜。
4. 檢驗夢想是否有違神的心意，並且心懷感恩。
   - 以感謝的心向神禱告，同時，不要失去盼望。

要改變言語！

1. 對著鏡子宣告：「我可以做 _____！」
   - 宣告「○○○，你可以做 _____！」_____次
2. 口裡承認：神必成就我的禱告事項。
   - 列出禱告事項後，以「阿們」的心來接受。
3. 努力改變自己的說話習慣。
   - 下定決心不再說負面言語：_____ 。
4. 今天向兩個人以上說了祝福和勉勵的話。
   - 我向○○○、○○○說了發自內心的稱讚及祝福。