

自我提升课程

日记

姓名:

_____年__月

日期	1.每日祈祷和静坐	4. 参与服务活动	6. 经常阅读赛文献	7. 说话温和亲切	8. 不说他人坏话	9.节制欲望	评语 / 反思
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							