1. 沒有什麼在你以外之物能引起你的恐懼或愛，因為**沒有**什麼在你之外。時間與永恆都在你內，除非你把時間僅僅視為重獲永恆的手段，否則二者必會彼此衝突。而只要你仍相信是自身之外的因素造就了發生在你身上的事，你就無法做到這點。你必須學著認清時間完全受制於你，而這世上沒有什麼能拿得走你的這一責任。你可以想像自己違反了上主的法則，但你逃離不了它們。這些法則的確立為的是保你安全，而它們就和你的安全一樣不受威脅。

2. 在你以外，上主什麼也沒創造，因而什麼也不存在，只因你是祂的一部分。祂以外之物豈能存在？沒有什麼能發生在祂之外，因為祂之外沒有真實可言。你的創造將會如你一般為祂增光添色，但增添之物卻又不與祂相異，因為一切向來如是。使你煩惱的，不正是轉瞬即逝之物？而既然你是上主唯一的創造，祂也將你創造得永恆不易，那些轉瞬即逝之物又怎麼可能真實？一切發生在你身上的事都是由你那神聖的心靈確立的。你對自己眼裡的每一件事所做的每個回應都取決於你，因為你的心決定了你怎麼看這些事。

3. 上主並未轉變祂對你的目光，畢竟祂不會對自己的身分起疑。而祂所明白的你也能明白，因為祂的明白為的不僅僅是祂自己。祂為了自己而創造了你，但祂給了你得以為自己而創造的力量，以便你能與祂肖似。為此之故，你的心靈無比的神聖。有什麼能超越上主之愛？准此，又有什麼能超越你的心願？沒有什麼能由那之外觸達到你，因為你既在上主之內，便已涵融了一切。一旦相信這點，你就會了悟取決於你的事有多多。一旦你內心的平安受了威脅，就這麼問自己：「上主難道轉變了祂對我的目光？」而後便接納祂的決定吧，畢竟祂的決定的確永不改易，而你也應拒絕改變對自己的看法。上主絕不會做出不利於你的決定，因為這麼做就是在對祂不利。