1. 說到修正過程裏的主要階段，這便是我們首先需要的觀念；它能扭轉俗世的思維。從表面上看，這世界決定了你的感知。今日的觀念則要引入如下的概念：你的思維決定了眼前的世界。你真該慶幸自己能以其原初的形式來操練這一觀念，因為它保證了你的解脫。寬恕的關鍵即在於此。

2. 和之前的觀念相較，我們則要以稍加不同的方式來做練習。先閉上雙眼，並緩緩的對自己複誦今日的觀念。接著睜開雙眼，環顧四周，遠和近、上和下，——任何地方都可以。在你運用這一觀念的約一分鐘時間裏，只需對著自己複誦，並確保這麼做時可以輕鬆自在、不疾不徐。

3. 為了達至最佳的練習效果，你的視線應以相當快的速度由一物移動至另一物，且別在特定的事物上停留。文字的使用則應不疾不徐，甚至採取一種悠閒的心境。尤其是在引入觀念的時候，更應盡可能的隨性。它蘊含了平安、自在、與免於憂慮的基石，而那正是我們力圖達至的心境。最後，閉上雙眼，再一次對自己緩緩複誦這一觀念，以此總結今日的練習。

4. 今日只需三到四段的練習大抵便已足夠。不過，如果幾乎沒有不安的感受，也傾向多做幾次，那麼最多可以做到五次的練習。但不建議再多。