1. 下述事實蘊含了這一觀念的重要性：它可以修正你最主要的感知扭曲。你認為令你煩惱的是個嚇人的世界、悲傷的世界、兇殘的世界、或神智不清的世界。這些特質全都是由你賦予的。這個世界本身沒有任何意義。

2. 練習時請睜開雙眼。這回我們要非常緩慢的環顧四周。試著調整自己的速度，好讓視線由一物緩緩移動至另一物的時間間隔能大致相等。別讓移動的速度忽快忽慢，而要盡量從頭到尾保持和緩、一貫的速度。不論見到了什麼，都無關宏旨。不論你的視線停留於何物，你都應賦予它同等的時間與關注，如此你方能教會自己這點。這是你跨出的第一步，以便學會為它們賦予同等的價值。

3. 邊環顧四周，邊告訴自己：

我自認見到了一個可怕的世界、危險的世界、充滿敵意的世界、悲傷的世界、邪惡的世界、瘋狂的世界，

等等；有什麼形容詞從你的腦海浮現，就用上它。倘使浮現出的是個看似正面而非負面的詞彙，也將其含括進來。比如，你可能會想到「一個良善的世界」或「一個令人滿意的世界」。這種詞彙一旦浮現，就一併加以運。你或許尚不明白為何「好的」形容詞也適用於今日的練習，但請別忘了，「良善的世界」隱含了「邪惡的世界」，而「令人滿意的世界」則隱含了「無法使人滿意的世界」。由你心頭掠過的所有詞彙都是合適的練習對象。它們的表面特質並非關鍵。

4. 一旦你把今日的觀念運用於自認令人愉快和不快的事物上，則應確保自己並未更動練習的時長。若想達到練習的目的，二者實無不同。在練習的最末加上一句：

但我會煩惱，是因為見到了一個無意義的世界。

5. 無意義的事物既不好、也不壞。那麼，無意義的世界又怎能使人煩惱？你若能接納這個世界並無意義，再讓真理為你書寫於上，就能體驗到難以言喻的幸福。但也因為它不具意義，你會忍不住想把自己願它成為的模樣書寫上去。你在它內見到的便是這些。在真理中不具意義的也是這些。在你的書寫背後寫著的便是上主之道。此刻，真理雖然使你煩惱，但你的書寫若能擦除，你就會看見上主之道。那便是這些練習的終極目的。

6. 今日的觀念只需三到四次的練習便已足夠。練習的時長也不必超過一分鐘時間。一分鐘或許都嫌太長。只要覺得有壓力，就結束練習。