1. 今日的觀念顯然是前一個的延續與延伸。不過，這回除了把觀念運用至可能發生的特定情境之外，還需搭配具體的內省時段。儘量做滿五次練習，每次做滿一分鐘時間。

2. 在每一段練習中，先對自己複誦今日的觀念。接著閉上雙眼，仔細覺察在過去、現在、或將來的情境中有無引人憤怒之事。這一憤怒可能呈現為任何反應形式，從微微的不悅到火冒三尺。你所經驗到的情感強度並不重要。你會逐漸有所覺知：微微的不悅所帶來的痛苦不過是蓋住巨大憤怒的一簾面紗。

3. 為此之故，練習的時候儘量別讓那些「微微的」憤怒之念逃脫注意。別忘了，你尚未真正認清憤怒的源頭，而在這方面你所相信的關聯都不具任何意義。你可能會忍不住想在某些情境或人物上多停留一會兒，因你錯誤的相信他們更「明顯」。這並非事實。它不過是下述信念的一個案例：某些型態的攻擊要比其餘的一些更為合理。

4. 一旦你向內覺察攻擊之念呈現出的種種形式，就邊在心裡看著它們，邊告訴自己：

我決心以不同的眼光看待\_\_\_\_【某人的名字】。

我決心以不同的眼光看待\_\_\_\_【具體的情境】。

5. 試著儘可能地具體。比如說，你可能會把自己的憤怒聚焦在某人的某一項特質上，並相信自己的憤怒侷限於這一層面。一旦你的感知出現這種型態的扭曲，就告訴自己：

我決心以不同的眼光看待\_\_\_\_【某人的名字】的\_\_\_\_【具體的特質】。