1. 你尚未在已升起的任何情境中看清能使你幸福的結局。因此，你既無合宜行動的指引，也無判斷結果的方式。你的所作所為取決於你對當下情境的感知，而你的感知卻是錯誤的。那麼，無可避免的是，你做不出對你最有益的抉擇。但只要你能正確感知任一情境，這樣的抉擇便是你的唯一目標。否則，你就會認不清何為最有益的抉擇。

2. 你若能認清自己並未感知到什麼是對你最有益的抉擇，上天便會教你明白這點。但當前的你若堅信自己確實明白什麼是最有益的，就無法進一步學習。今日的觀念會朝著打開心的方向邁出一步，好讓學習得以開始。

3. 今日的練習需要比你平日習於運用的更多得多的誠實。今日你需要做五次練習，若能在每一次練習中誠實而仔細的思量少數幾個練習對象，比起草草率率的檢視一大堆，對你將會更有幫助。每一次的練習都要向內覺察，最好能花兩分鐘時間在每次的覺察練習上。

4. 開始練習的時候，先複誦今日的觀念，然後閉上雙眼、向內覺察，看看最近有否某些使你憂心且尚未解決的情境。把這一練習的重點放在發掘你所想要的結果上。你很快會發覺心中的一些目標同屬你希望的結果，卻分屬於不同層次，彼此之間往往也相互衝突。

5. 今日的觀念在運用時要指名每個發生在你身上的情境，然後仔仔細細且儘可能的羅舉你所想達成的目標，以便解決這一情境。每一回的練習都應大致遵循如下形式：

在和\_\_\_\_有關的情境裡，我希望\_\_\_\_會發生，\_\_\_\_會發生。

以此類推。誠實以對，試著儘可能地囊括浮現心頭的種種不同結果，即便其中的一些看上去與該情境並無直接相關，或根本不屬於其固有之元素。

6. 倘使練習得當，很快你就會發覺自己對該情境提出的不少要求和它一點兒關係也沒有。你也會認清自己的許多目標是彼此矛盾的，而你對整體的結果並無想法，不論情境如何發展，你一定會在某些目標上感到失望。

7. 儘可能地囊括並羅舉你希望達成的目標，然後對著每個浮現心頭且尚未解決的情境這麼說：

就這一情境而言，我看不見什麼對我最為有益。

接著再審視下一個情境。