1. 你若能被攻擊，表示你並非百害不侵，這是顯而易見的道理。你已把攻擊視為真實存在的威脅。這是因為你相信自己真能發動攻擊。能夠藉由你而產生結果的必定也會影響到你。最終得以拯救你的便是這一規律，但此刻你卻在誤用它。為此，你必須學習如何讓它能被用於你的最佳利益，而非打擊它們。

2. 你的攻擊之念必會被投射出去，所以你也會害怕攻擊。而你若害怕攻擊，就必會相信自己並非百害不侵。為此，在你心目中，攻擊之念將會使你變得脆弱，而那正是它的藏身之所。你無法同時接納攻擊之念與百害不侵。二者彼此矛盾。

3. 今日的觀念引入了下述思維：你一向會先自我攻擊。倘使攻擊之念必會令你相信自己是脆弱的，它們的結果便是弱化你在自己眼裡的力量。為此，它們攻擊的是你對自己的感知。也因你相信了它們，你便無法相信自己。一副錯誤的自我形像起而取代了真實的你。

4. 操練今日的觀念則能幫助你了解脆弱無力或百害不侵均出自於你的思維。只有你的念頭才攻擊得了你。只有你的念頭才能使你相信自己脆弱無力。也只有你的念頭才足以向你證明這絕非實情。

5. 今日的觀念需要操練並運用六次。每一次的練習都需要足足兩分鐘時間，但你若感到焦慮不安，則可縮短至一分鐘。別再短了。

6. 練習的時候，先複誦今日的觀念，接著閉上雙眼，回顧那些令你擔心的未解之難題。這一擔心可能會呈現為不同形式，比如抑鬱、憂慮、憤怒、強迫感、恐懼、不祥之感、和執著。這一天中，任何未能擺平且令你反覆思及的難題均是你合宜的操練對象。在任何一段練習中，你都無法運用太多對象，因為在每一個上你都必須花費比以往更多的時間。今日的觀念要這麼運用：

7. 首先指名情境：

我擔心\_\_\_\_。

接著回顧浮現心頭的每個與之相關並引發你擔憂的可能結果，將它們相當具體的指涉出來，比如：

我很害怕\_\_\_\_會發生。

8. 你若操練得當，便會在你所運用的每個情境中發掘出五到六個令人沮喪的可能性，很可能更多。就著為數不多的情境徹徹底底的操練則會遠好過在一堆對象上蜻蜓點水。一旦每個情境的預期結果逐漸浮現，你便會發現其中的一些——尤其是最後出現的——更加令人難以接受。不過，還是要試著儘可能地將它們一視同仁。

9. 指名了你所恐懼的每個結果之後，就這麼告訴自己：

這樣的想法是在自我攻擊。

再次對自己複誦今日的觀念，並以此總結每一段練習。