1. 今日的觀念為你的解脫宣言拉開了序幕。同樣的，你要把今日的觀念運用於你所見到的外部世界與內在世界。運用時還得加上你會愈來愈常使用的一種練習形式，並按我的指示調整。一般而言，這一形式包含了兩部份，第一部份要你持續運用當日的觀念一段時間，第二部份則要你在一整天的時光中多多加以運用。

2. 今日的觀念需要做兩段長式的練習，一段安排在早晨，一段在晚間。每一次練習最好能持續三到五分鐘。練習的時候先複誦今日的觀念兩到三回，並緩緩地環顧四周。接著閉起雙眼，把同一觀念運用至你的內心世界。你將同時逃脫二者，畢竟內在世界即是外在世界的起因。

3. 當你審視自己的內心世界時，只需讓掠過心頭的任何意念浮現出來，並看著它一小段時間，接著換下一個。試著別在它們之間設立任何階層關係。儘量不帶情緒地看著它們來來去去。別刻意停留在任何一個念頭上，試著讓它們平穩地流過，在你這端則不必有特意的投資。一面坐著，一面靜靜看著自己的念頭，並隨心之所向多多對自己複誦今日的觀念，但別急於求成。

4. 除此之外，從早到晚都要多加複誦今日的觀念。提醒自己，這是以你的解脫為名所進行的一項獨立宣告。而世界的解脫則有賴你的解脫。

5. 針對任何形式的誘惑，只要有浮現的可能，今日的觀念也會特別有用。它聲明了你不願屈從於誘惑，令自己陷入桎梏之中。