1. 不論從外在或內在的層面上說，你都能轉換對世界的感知，而這便是今日的觀念要試著為你釐清的。早晚各一次的練習需要你投入整整五分鐘時間。練習時，以你覺得舒適的頻率複誦今日的觀念，但不疾不徐的步調依舊有其必要。交替審視自己的外在感知與內在感知，但轉換時別太過突兀。

2. 只需隨意環顧這個被你視為存在於外的世界，接著閉上雙眼，並以同等隨意的方式省察自己的內心想法。試著對這兩者保持同樣抽離的心境，而在你從早到晚複誦今日觀念的同時，試著維繫這一心境。

3. 短式的練習則應多多益善。一旦任何情境的生起使你忍不住感到煩惱，也應即刻具體用上今日的觀念。運用時可以這麼說：

還有另一種看待此事的方式。

4. 一旦覺知到苦惱，別忘了要即刻用上今日的觀念。或許你得花一分鐘左右時間靜靜坐著，並對自己複誦今日的觀念數次。做這類運用時，閉上雙眼可能會對你有所幫助。