1. 今日的觀念開始為你闡述的是在另一種眼光中佔據主導的條件。心靈的平安顯然是內在的。它必須由你的信念出發，才能向外延伸。必須先有平安的心境，才能在這世上感知到平安。

2. 今日的練習需要三個較長的時間段。最好一段能安排在白天，一段在晚上，剩下的則在這之間看似最有利於準備妥當的任何時間點。練習時皆應閉上雙眼。你的內心世界才是你該把今日的觀念運用上的地方。

3. 在每個長式練習的時間段裡，都要做約五分鐘左右的內省。省察看看有無恐懼的念頭、引人焦慮的情境、「冒犯了你」的人或事，或任何你對其懷抱著缺乏愛的念頭的東西。隨意地注視這一切，一面看著它們浮現，一面緩緩複誦今日的觀念，並一個接著一個地放下它們。

4. 一旦開始感到難以想起特定的人或事，就不疾不徐地持續複誦今日的觀念，不必非得將它運用至任何的事上。但絕不要自設特定的例外。

5. 短式的練習則應多多益善，只要你感到內心的平安受到任何形式的威脅，就要做此練習。其目的在於保你一整天都能不受誘惑。一旦覺知到任何特定形式的誘惑，就要以如下形式練習：

我能在這一情境中見到平安，而非此時我在其中見到的一切。

6. 假使侵犯了你內心平安的負面情緒採取的是較為一般的形式，比如抑鬱、焦慮、或者憂心，那麼就運用這一觀念的原初形式。假使你發覺自己需把今日的觀念運用至不同的事上，才能在特定場景中轉變自己的想法，那麼便可試著花幾分鐘時間複誦這一觀念，直到你感受到了一定程度的解脫。你若能這麼具體的告訴自己，它便會對你有所助益：

我可以拿平安來替換抑鬱、焦慮、或憂心的感受（或我對這一情境、這類人或事的想法）。