1. 你的神聖性扭轉了世間的一切法則。它超越了一切束縛，諸如時間、空間、距離，乃至任何型態的限制。你的神聖性力大無窮，因它確立了你作為上主之子的身分，且與造物的天心一體無間。

2. 上主的力量藉由你的神聖性而得以展現。上主的力量藉由你的神聖性而得以為人所用。沒有什麼是祂的力量做不到的。為此，你的神聖性能除去一切痛苦，終結一切悲傷，解決一切問題。不論針對的是你，或是任何人，它都能做到這一切。它將運用同等的力量來幫助任何人，因為它將運用同等的力量來拯救任何人。

3. 你若是神聖的，那麼上主創造的一切也是。你是神聖的，因為祂創造的一切都是。而祂創造的一切都是神聖的，因為你也是。在今日的練習中，我們要把神聖性的力量運用至浮現於你心頭的所有問題、所有困難、乃至任何型態的痛苦，不論是發生在你身上或別人身上。我們不做區分，因為區分根本不存在。

4. 今日要做四次長式的練習，每次最好能持續足五分鐘時間。複誦今日的觀念，接著閉上雙眼，向內覺察，看看是否有你認定的失落感或任何型態的不幸福。試著儘可能不去區分某一情境是對你而言難以面對，還是對其他人。具體指出你覺察到的情境，包括牽涉其中的人物名稱。運用下述形式來操練今日的觀念：

我自認身處牽涉了\_\_\_\_的情境，但沒有什麼是我的神聖性做不到的。

\_\_\_\_自認身處牽涉了\_\_\_\_的情境，但沒有什麼是我的神聖性做不到的。

5. 偶爾你可能會想改變一下操練的進程，加入一些與之相關的，你自己的想法。比如，你可能會想囊括這類觀點：

沒有什麼是我的神聖性做不到的，因為上主的力量即在其中。

你大可引入任何你所喜愛的變型，但仍須把練習的焦點集中在此主題：「沒有什麼是我的神聖性做不到的」。今日的練習便是為了開始在你心中灌輸下述感受：基於你的實相，你擁有統馭一切的能力。

6. 在較為頻繁的短式練習中，則應以原初的形式來運用今日的觀念，除非有發生或想起特定的問題，使你或某人感到擔憂。遇到這樣的狀況，便以上述更為具體的形式來運用今日的觀念。