1. 從今日開始，我們要肯認那些你有權享用的幸福事物——基於你的真實身分。今日不需做長式練習，而是極高頻率的短式練習。每十分鐘一次是最理想的，而我們也鼓勵你，只要情況允許就儘可能遵守這一時間安排。一旦你忘了，就再試一次。一旦有長時間中斷，就再試一次。只要你想起，就再試一次。

2. 操練時毋需閉上雙眼，但你或許會發現這麼做對你有所幫助。不過，一整天下來，可能會有某些情境使你無法閉上雙眼。別因此錯過練習。你若真心願意，就能在任何環境下操練得相當好。

3. 今日的練習並不費你什麼時間或力氣。複誦今日的觀念，加入一些與上主之子有關的特質，只要是你想得到的都好，並將其運用於自身。一段完整的練習可以如下：

我是蒙受祝福的上主之子。

我幸福、平安、有愛、而且滿足。

另一段則可如下：

我是蒙受祝福的上主之子。

我平靜、凝定、篤定、而且自信。

如果只有一點空檔，就告訴自己你是蒙受祝福的上主之子，如此即已足夠。