1. 今日的觀念疊加了兩個強而有力的信念，二者皆無比重要。它也闡述了一組因果關係，這解釋了為何你若努力達成本課程的目標，就絕不會失敗。你將看清真相，因為那是上主的旨意。賦予了你力量的是上主，而非你自己。帶給了你慧見的亦是祂的禮物，而非你的。

2. 上主確實是你的力量，而祂所給予之物也已確實給出。這表示你能隨時隨地領受到它，不論你身在何處，亦不論你自認身處何種境遇。你在時空中走過的路徑並非隨機。你無法不在對的時間出現在對的地點。這就是上主的力量。這就是祂的禮物。

3. 今日我們要做兩次三到五分鐘的練習，起床後儘快操練一次，另一次則要儘可能靠近入睡的時間。不過，最好是等到你能一個人靜下心來，並感到自己已然準備妥當，而非僅僅關注時間本身。

4. 練習的開頭，先緩緩複誦今日的觀念，並睜開雙眼、環顧四周。接著閉上雙眼，並以更慢的速度再次複誦這一觀念。隨後，試著僅去思維與今日的觀念有關的念頭，只要是浮現於心頭的皆可。比如你可以這麼思維：

慧見必然有其可能。上主的給予真實不虛，

或：

上主賜我的禮物非我莫屬，因為祂已把它們給了我。

5. 只要是與今日的觀念明顯有關的思維皆可適用。事實上，你可能會感到驚訝，因為你的某些思維將蘊含大量與課程相關的了解。令它們浮現而不必加以審查，直到你發覺自己的心飄移不定，而你已放任顯然無關的思維入侵為止。有些時候，也可能沒有任何念頭看似浮現。一旦出現這類干擾，就睜開雙眼，並再次複誦這一想法，同時緩緩地環顧四周；閉上雙眼，再次複誦這一觀念，接著繼續在自己的心中找尋相關的思維。

6. 但別忘了，主動搜索相關思維的做法並不適用於今日的練習。試著退讓下來，僅讓這些思維浮現。如果覺得這麼做很難，最好能把練習的時間用於緩緩複誦今日的觀念，睜眼一次、閉眼一次，如此交替，而非搜索枯腸，就為尋找合適的念頭。

7. 今日的短式練習則應多多益善。我們要把思維統整起來，並使你明白自己是在學習一套統合的思想體系，不但所需之物皆已囊括其中，既已囊括的則亦無矛盾或不相干之物，而今日的觀念乃是朝著這一目標所邁出的第一步。

8. 在一整天的時光中，你愈常複誦這一觀念，就愈常提醒自己這部課程的目標對你而言相當重要，而你也未曾忘記。