1. 你若相信自己的力量，就不可避免會感到憂心、焦慮、和恐懼。你能預測或控制得了什麼？你內可有信得過的資糧？它豈能令你覺知任何問題的所有面向，並提供一套只會衍生出美善的解決方案？它豈能令你認清正確的途徑，並保證它必會完成？

2. 憑你自己根本做不到這些。相信你能，則無疑是在浪擲你的信賴，並合理化恐懼、焦慮、抑鬱、憤怒、以及悲傷。一旦信任脆弱，又豈能感到安全？而一旦信任了力量，又豈會感到脆弱？

3. 任何境遇之下，上主皆是你的安全保障。在一切情況中，乃至一切情況的每個面向裏，祂的天音都會為祂發言，並告訴你究竟該怎麼做才能援引祂的保護和力量。這事並無例外，因為上主不會設定例外。而為祂發言的天音則將與祂同調。

4. 今日我們要力圖穿越你自身的脆弱，直抵真實力量的神聖源頭。今日需要做四回五分鐘時間的練習，最好時間可以拉長，次數可以再多。一如既往地閉上雙眼，並複誦今日的觀念。接著花一兩分鐘時間搜尋你以恐懼投資的生命情境，並這麼告訴自己，進而放下它們：

上主是我得以信賴的力量。

5. 現在，試著掠過與你的無能之感相關的所有憂慮。顯而易見的是，任何導致你憂慮的情境皆與無能之感相關，否則你就會認定自己足以應對得了。信任自己並不能使你生出自信。但你內在的上主力量卻必會成功。

6. 認清自己的脆弱雖是修正錯誤的必要步驟，卻不足以給你信心——那是你所需要，也有權得到的。你仍須增進這一覺知：不論在何種層面或何種情境下，相信你的真實力量都是合情合理的。

7. 在練習時段的後半，力圖深入自己的心，直抵那安全無虞之境。你若感受到深刻的平安，不論有多短暫，便能認清自己已然抵達。放下所有在你心頭翻攪的雞毛蒜皮之事，並深入那底下的天堂之國。你內有個地方，那兒蘊含著完美的平安。你內有個地方，沒有你做不了的事。你內有個地方，上主的力量安居於此。

8. 從早到晚，時時複誦這一觀念。以此來答覆任何內心的攪擾。別忘了，你有權得享平安，因為你把自己的信賴賦予了上主的力量。