1. 今日的觀念不過是在陳述一項事實。對於相信幻相的人而言，這樣的觀念並非事實，但幻相不是事實。真理當前，就沒有什麼好恐懼的。認清這點非常容易。但對於想把幻相弄假成真的人而言，就會無比的困難。

2. 今日的練習要儘量的短、儘量的簡單、儘量的頻繁。只需複誦今日的觀念即可，多多益善。不論何時，不論面對何種情境，你都可以運用它，且不必闔上雙眼。不過，只要情況允許，強烈建議你花一分鐘左右時間闔上雙眼，緩緩對自己複誦今日的觀念數次。最要緊的是，一旦有任何事攪擾了你內心的平安，就即刻用上今日的觀念。

3. 恐懼的出現清清楚楚的標誌了你正在相信自己的力量。若能覺知到「沒有什麼好恐懼的」，表示你心中的某個部分已然憶起了上主，並讓祂的力量取代了你的脆弱，雖然你不見得認得出那是你心中的哪一部分。只要願意這麼做，當下就真的沒有什麼好恐懼的了。