1. 不論是今日、明日、或一切時日，這一觀念均能答覆你遇上的所有問題。在這世上，你相信自己依靠這個、依靠那個，就除了上主。你把信心建立在微不足道又無比瘋狂的象徵之上，比如藥丸、金錢、「保護性」的穿著、影響力、聲望、他人的愛戴、結交「正確」的對象，乃至一連串的空洞形式。你賦予了它們幻術一般的力量。

2. 這一切都被你用來取代上主的愛。你之所以珍惜它們，不過是為了確保自己和身體的認同。它們是你獻給小我的讚頌。別再相信毫無價值之物了。你無法依它們而活的。

3. 只有上主的愛才能無時無刻保護著你。它要把你由一切磨難中解救出來，並高高舉起，超越你在這世上見到的所有危機，最終毫髮無損地進入完美平安之境。沒有什麼能威脅或攪擾得了它將送你進入的心境，也沒有什麼能侵入得了上主之子永恆的寧靜與篤定。

4. 別把信心建立在幻相上。它們只會辜負你。把一切信心建立於上主之愛吧，它即在你內；永恆不易、經久不衰。今天不論遇上了什麼，這都是唯一的答案。上主之愛就在你內，有了它，你便能毫不費力且信心十足地解決一切眼前的難題。今天，時時以這一觀念提醒自己吧。這道宣言能將你由對偶像的信仰中解放出來。如此你才得以認清自己的實相。

5. 早晚各一次，一次十分鐘，讓今日的觀念沉入你的意識底層。反覆的思索它，讓與之相關的信念幫助你認清它的真相，再讓平安流過，讓它實實在在地保護你、庇護你。別讓愚蠢而無益的念頭攪亂了上主之子的神聖心靈。那兒是天堂的國度。那兒是你的歇息之所，上主將你安放於斯，直到永遠。