1. 今日的觀念和前面的一樣，都可被用於你認為使你痛苦的任何人事境相。不論你以為使你煩惱的是什麼，都把今日的觀念具體運用上去，只要是你認為精準的詞彙，皆可用以描述自己的感受。從表面上看，你的煩惱或許是恐懼、擔心、憂鬱、焦慮、憤怒、憎恨、嫉妒、或千萬種形式，每一種看上去都不盡相同。真相並非如此。然而，在你學會形式無足輕重之前，每一種形式都是每日練習的合適對象。你終會認清它們無二無別，而針對它們分別用上同一觀念則可令你朝著這一目標邁開步伐。

2. 一旦你把今日的觀念運用至貌似令人煩惱的特定事物上，不論其形式為何，都要指稱眼前煩惱的形式，並使用你歸給它的起因。比如：

我不是為了我所認定的理由而生\_\_\_\_\_\_的氣。

我不是為了我所認定的理由而對\_\_\_\_\_\_感到恐懼。

3. 但同樣的，不要以此取代原有的練習：先向內覺察，看看你心目中的「煩惱之源」為何，以及你認為由此產生的煩惱形式。

4. 與之前的相比，你可能會發覺今日的練習更難做到一視同仁，也很難不把更大的比重放在某一些事物上。練習前若加上這句話，可能會有幫助：

煩惱並無大小。它們對我內心的平安均造成了同等的攪擾。

5. 接著檢視自己的心，看看是什麼使你感到沮喪，不論你以為它對你的影響有多大、或多輕微。

6. 你可能也會發覺自己更不願意把今日的觀念運用至你眼中引起你煩惱的某些來源。若是如此，就先這麼思維：

一旦留住這種形式的煩惱，其餘的也難以放下。

那麼，為了達到練習的目的，我要對它們一視同仁。

7. 接著向內覺察，但別超過約一分鐘時間，試著辨認出攪擾平安的種種煩惱形式，不論你賦予了它們何等的重要性。把今日的觀念一一運用上去，既要指稱眼前煩惱的來源，也要道出你所經驗的感受。更多範例如下：

我不是為了我所認定的理由而擔心\_\_\_\_\_\_。

我不是為了我所認定的理由而對\_\_\_\_\_\_感到沮喪。

今日只需做三到四次練習即可。