1. 今日的觀念再次肯認了你對救恩大業的投入。它也提醒了你，你並無任何其他的任務。你若想全心投入，這兩種思維顯然都是必需的。你若依舊珍視其他目的，救恩便絕非你唯有的目的。徹底接納救恩作為你唯有的任務含括了兩個階段；認清救恩即是你的任務，和放棄所有你為自己發明的目標。

2. 你若想在世界的救主中躋身應有的位置，此乃唯一途徑。你若想真心說出「上主給了我的便是我唯有的任務」，此乃唯一途徑。你若想尋獲內心的平安，此乃唯一途徑。

3. 今日乃至接下來的數日，你都要勻出十至十五分鐘來做更長時間的練習，試著了解並接納當日觀念的真實意涵。今日的觀念使你得以逃脫眼前的一切困局。它把平安之門的鑰匙交到了你手裡，因為把你關在門外的正是你自己。它也答覆了你無始以來的所有追尋。

4. 可能的話，就儘量每一天在大致相同的時刻投入每日的長式練習。同樣的，儘量事先決定練習的時間，並儘可能地遵循。這麼做的目的就是要安排你的時日，以便你能區分開獻給上主的時間，乃至你追求一切瑣碎目的和目標的時間。你的心靈需要長期而有紀律的鍛鍊，而這便是鍛鍊的一部分，以便聖靈能將它前後一貫的運用於祂與你共享的目的中。

5. 在長式練習的開頭，先複習今日的觀念。接著閉上雙眼，再次對自己複誦這一觀念，並仔細向內覺察，捕捉任何掠過心頭的想法。開始時，不必力圖只專注於與今日觀念相關的念頭。相反的，你應試著發掘出每一個與之相悖的信念。注意每個浮現的念頭，但儘量別捲入進去，或落入擔憂；你可以這麼告訴自己，以便放下它們：

此念頭反映出的目標阻止了我接納自己唯一的任務。

6. 一陣子後，產生干擾的念頭就會愈來愈少。不過，仍要持續投入約一分鐘時間，試著捕捉幾個先前被你忽略的雜念，但別為此絞盡腦汁或投入不必要的努力。接著告訴自己：

讓祂把我的真實任務寫在這塊乾淨的白板上吧。

不必逐字說出這句話，但要試著表達出你的願心，讓真理來取代你那錯認的目的。

7. 最後，再次複誦今日的觀念，並試著把剩下的練習時間投入於強調它對你的重要性，以及當你接納它時得以一舉化解的衝突和帶來的解脫，乃至於你有多麼真心想要救恩——即便你仍有不願得救的愚蠢念頭。

8. 短式的練習則應至少一小時做一次，並於運用今日的觀念時採取下述形式：

上主給了我的便是我唯有的任務。我既不作他想，也再無其他。

練習的時候可以時兒閉上雙眼，時兒睜開它們並環顧四周。一旦你徹底接納今日的觀念，當前你眼之所見便會完全改觀。