1. 今日的觀念完整而準確的陳述了你的真面目。為此之故，你是世界之光。為此之故，上主指派了你為世界的救主。為此之故，上主之子企盼著你前來拯救他。你的真面目即是他的救恩。今日我們要盡一切努力來達致你的這一真相，並徹底認清真相即是如此，哪怕只是一下下。

2. 在長式的練習裏，我們要思索你的實相，乃至它那永不改易、也永不可改易的天性。我們要複誦你的這一真相，以此作為開始，接著花幾分鐘時間添加一些相關的觀念，比如：

神聖性將我創造得無比神聖。

仁慈的本質將我創造得無比仁慈。

助益的本質將我創造得多所助益。

完美的本質將我創造得無比完美。

只要是與上主對其自身之界定相吻合的特質皆屬合宜的運用對象。今天我們要試著化解你對上主的界定，並以祂的取而代之。我們也要試著強調你便是祂自我界定的一部分。

3. 審視了一些相關的觀念後，試著放掉所有想法來作一短暫的準備，然後試著穿越與你有關的所有形像與先入為主的看法，直抵你內的真理。愛倘使將你造得與之肖似，這一自性必然在你之內。它就在你心中的某處，等著你去發掘。

4. 你可能會發覺自己必需時不時地複誦今日的觀念，方能取代令人分神的雜念。你可能也會發覺這麼做還不夠，你還需要持續添加其他和你的真相相關的觀念。但或許你真能穿越這些，乃至那無想無思的準備期，進而覺知到一絢爛光明——你將就此認清自己即是如愛所造的模樣。不論你覺得自己成功與否，都要滿懷信心，因為今日你已大大拉近了這一覺知的時程。

5. 今日，你若能多多操練這一觀念，將會特別有所助益。你需要聽取與你有關的真相，頻率愈高愈好，因為你的心已太過執著於虛妄的自我形像。提醒自己：愛把你創造得與之肖似，最好每個小時四到五回，甚至更多。在這之中聽取與你有關的真相。

6. 試著在短式的練習中認清告訴了你這點的並非你那渺小、孤單的聲音。反之，那是上主的天音，它要令你憶起自己的天父與自性。那是真理的天音，它要以上主之子的單純真相取代小我告訴你的、與你有關的一切。愛創造了你，且把你創造得與之肖似。