1. 這一觀念的練習方式和之前的十分類似。同樣的，每一回在運用它時，你都必須非常具體的指出煩惱的形式（憤怒、恐懼、憂慮、抑鬱等等）和你所感知到的源頭。比如：

我對\_\_\_\_感到憤怒，因為我見到了不存在的事物。

我對\_\_\_\_感到憂慮，因為我見到了不存在的事物。

2. 今日的觀念不僅適用於任何看似使人煩惱的事物，若可從早到晚不斷運用，亦能使人在此目的上受益。不過，和之前一樣，你必須先做一分鐘左右的覺察，以此開始那三到四段必需的練習，再把這觀念運用至被你發掘出來的所有煩惱上。

3. 同樣的，如果你更抗拒把今日的觀念用在某些煩惱的念頭上，就拿先前的那兩個注意事項來提醒自己：

煩惱並無大小。它們對我內心的平安均造成了同等的攪擾。

以及：

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。