1. 倘使你願認清自己的問題，就會認清自己並無問題。你唯一的核心問題已經得到答覆，而你並無其他的問題。所以你必能平安。因此，救恩有賴你認清這唯一的問題，並了知它已解決。一個問題，一種方法。救恩早已完成。逃離衝突的途徑也已賜給了你。只要接納這一事實，你就已準備好在上主的救恩計劃中獲取你應有的位置。

2. 你唯一的問題已經解決！今日你要懷著感激與信心，不斷不斷向自己重複這點。你已認出自己唯一的問題，於是聖靈也得以賜你上主的解答。你已放下自欺，著眼於真理的光芒。你已親自接受救贖，因為你把問題帶往了答案。你認得出它的答案，因為你已認出了問題究竟何在。

3. 今日你有權得享平安。問題若已解決，就不致使你困擾。你只需確定自己仍未忘記一切問題均是同一問題。只需記住這點，就不致被它們紛繁的形式給騙了。一個問題，一種方法。接納這一單純陳述所帶來的平安吧。

4. 在今日的長式練習中，我們要聲明自己擁有那非我們莫屬的平安——只要問題與答案能被同置一處。問題必然已經消失，因為上主的答覆不致無用。認出了一個，你就認得出另一個。解決的方法就包含在問題之中。你已有了答案，而你也已接納了它。你早已得救。

5. 現在，讓上天為你賜下藉由你的接納而得以出現的平安吧。閉上雙眼，接受你的賞報。認清你的問題已經解決。認清你已脫離了衝突，並得著了自由與平安。首要之務，別忘了你只有一個問題，而這個問題只有一個答案。救贖之所以單純，便有賴乎此。救贖之所以必會成功，亦有賴乎此。

6. 今日，你要時時向自己保證，你的問題已經解決。你要深深信任這點，並多多向自己重複。然後，一定要把今日的觀念運用在所有可能出現的具體問題上。馬上就說：

讓我認清這個問題已經解決。

7. 今日，讓我們下定決心，別再四處積累怨尤。讓我們下定決心，脫離那些不存在的問題。方法就是徹底的誠實。別欺騙自己問題出在其他地方，你就會認清它已經解決。