मित्रो ! यदि विचार बदल जाएँगें तो कार्यों का बदलना सुनिश्चित है। कार्य बदलने पर भी विचारों का न बदलना सम्भव है, पर विचार बदल जाने पर उनसे विपरीत कार्य देर तक नहीं होते रह सकते। विचार बीज हैं, कार्य अंकुर; विचार पिता हैं, कार्य पुत्र। इसलिए जीवन परिवर्तन का कार्य विचार परिवर्तन से आरम्भ होता है। जीवन-निर्माण का, आत्म-निर्माण का अर्थ है-'विचार-निर्माण'।

युग-निर्माण का सत्संकल्प नित्य दुहराना चाहिए। स्वाध्याय से पहले इसे एक बार भावनापूर्वक पढ़ना और तब स्वाध्याय आरम्भ करना चाहिए। सत्संगों और विचार गोष्ठियों में इसे पढ़ा और दुहराया जाना चाहिए। एक व्यक्ति संकल्प का एक-एक वाक्य पढ़े और बाकी लोग उसे दुहरावें। इस सत्संकल्प का पढ़ा जाना हमारे नित्य-नियमों का एक अंग रहना चाहिए।

युग निर्माण योजना के प्रत्येक परिजन को:-

(१)अपने दैनिक जीवन में उपासना को स्थान देना चाहिए।

(२) स्वाध्याय के लिए कोई निश्चित समय निर्धारित करना चाहिए।

(३) नित्य युग निर्माण का सत्संकल्प याद रखना चाहिए।

(४) सोते समय आत्मनिरीक्षण का कार्यक्रम नियमित रूप से चलाना चाहिए।

(५) दिन में समय-समय पर कुविचारों से लड़ते रहने की तैयारी करनी चाहिए। यह पाँच कार्यक्रम आत्म-निर्माण की दृष्टि से अत्यन्त आवश्यक हैं। युग-निर्माण अपने आप से ही आरम्भ करना है।