Osobe koje namjeravaju vježbati ovaj tip duhovnih vježbi moraju imati primjerenu motivaciju i uvid u vlastito stanje, moraju težiti razumijevanju sebe i svojih bližnjih, drugim riječima moraju biti „dovoljno potrebiti da trebaju vježbe te dovoljno zdravi da ih mogu izdržati“.

Potrebne sposobnosti:

1. testiranja realiteta
2. introspekcije
3. primjerenog emocionalnog reagiranja, uključivši toleriranje privremenih bolnih/nepovoljnih osjećaja
4. uspostavljanja primjerenih međuljudskih odnosa (komunikacije)
5. davanja i primanja povratnih informacija („feedbacka“)
6. empatije

Upozorenje: osobama koje boluju do slijedećih psihičkih poremećaja ne preporučujemo vježbati ovaj tip duhovnih vježbi jer bi moglo doći do pogoršanja osnovnog stanja.

Vježbe se ne preporučaju ako imate sljedeću dijagnozu:

1. shizofrenija ili shizofreniji slični poremećaji, kao što su: perzistentni sumanuti poremećaj, shizoafektivni poremećaj, ostali psihotični poremećaji
2. teži afektivni poremećaji (poremećaji raspoloženja), bipolarni poremećaji i depresija sa psihotičnim simptomima i/ili suicidalnošću
3. dublji poremećaji ličnosti, prvenstveno granični, to jest emocionalno nestabilni poremećaj ličnosti („borderline“) i antisocijalni poremećaj ličnosti
4. ovisnost o drogama i/ili alkoholu koje nisu u liječničkom tretmanu i/ili u dugotrajnijoj apstinenciji
5. opsesivno-kompulzivni poremećaj
6. teži poremećaji hranjenja (anoreksija i/ili bulimija)
7. teži psihički poremećaji nastali oštećenjem mozga
8. organski uvjetovani psihički poremećaji (poput demencije)
9. razvojni psihički poremećaji (poput autizma) i drugi psihički poremećaji koji su karakterizirani značajno smanjenim kognitivnim sposobnostima