

Добри навици.

— Fir — für — fen.

— Tau — bi — aumen.

Четоха се резюмета на темитѣ: „Произходъ на юмука“, „Разлика между гордостъ и щеславие“, „Регулиране на силитѣ въ човѣка“.

Сега ще направите следното упражнение. Всѣки отъ васъ мислено ще си представи една позната планинска мѣстность и ще се спре на южната ѝ страна, при нѣкое добре закжтано отъ вѣтъра мѣсто, на една хубава полянка. Като дойдете до това мѣсто, ще направите нѣкжде малка дупчица, въ която ще посадите нѣкаква семка. Ще заровите добре семката и мислено ще си представите, че тя пониква, израства и стѣблото ѝ достига два метра височина. Понеже упражнението ще се извърши мислено, трѣбва да ви отнеме всичко петъ минути: две минути за изкачване на планинската мѣстность и избиране на полянката; една минута за посаждане на семката и две за израстването ѝ. Като правите упражнението, поставете ржцетѣ си върху масата, съ дланитѣ надолу и съ допрѣни палци. Затворете очитѣ си и петъ минути мислете върху упражнението. Дали презъ това време ще из-