

сега, обаче, докато не сте дошли до това високо развитие, при всѣка мжнотия, при всѣка обида, нанесена отъ близки или далечни на васъ лица, правете опита мислено. По този начинъ вие ще калите ума, сърдцето и волята си.

Когато се натъквате на отрицателни мисли, или преживявате отрицателни състояния, бждете внимателни, да не ги задържате дълго време въ организъма си, защото тѣ внасятъ отрови въ кръвта, отъ които трѣбва да се освобождавате. Тѣзи отрови сж подобни на отровитѣ, които бацилитѣ образуватъ при размножаването си. За да дойде организъмътъ въ своето нормално състояние, лѣкаритѣ препоръчватъ различни лѣкарства, които иматъ за целъ да свържатъ тия отрови въ безвредни за организъма съединения, и впоследствие да ги изхвърлятъ навънъ. Въ такива случаи ние препоръчваме пиене на гореща вода. Болниятъ трѣбва да изпие нѣколко чаши гореща вода, която да разрежи серума, въ който бацилитѣ се размножаватъ. По този начинъ тѣхната размножителна сила се намалява, и организъмътъ дохожда въ своето нормално състояние.

Упражнение. Изнесете ржцетѣ си предъ гърдитѣ и допрете върховетѣ на палеца и на малкия прѣстъ отъ едната ржка съ палеца и малкия прѣстъ на другата така, че ржцетѣ, съ дланитѣ надолу, да образуватъ права линия, успоредна на раменетѣ. При то-