

нервната система, което води към заболяване. Щом забележите едно бѣло петно на ноктитѣ си, веднага вземете мѣрки: внесете въ ума си нѣкаква велика, възвишена идея, която успокоява нервната система. Ноктитѣ ви трѣбва да бждатъ чисти, безъ никакви бѣли петна. Тѣзи петна се явяватъ още и при голѣми душевни сътресения. Нѣма нищо страшно въ появяване на бѣлитѣ петна. Тѣ сж предупредителни белези, които каратъ човѣка да вземе мѣрки срещу тѣхъ, т. е. срещу болезненото състояние, което предстои да дойде.

Ние наричаме бѣлитѣ петна „вѣтропоказатели“. Тѣ показватъ, че предстои буря, срещу която трѣбва да се взематъ известни мѣрки. Като не знаете, какво става въ организма ви, вие казвате: Не съмъ разположенъ нѣщо. Станалъ съмъ нервенъ, упоритъ, гнѣвенъ, не давамъ да ме докосне човѣкъ. — Причината на това неразположение се крие въ нервната система, въ която има излишѣкъ отъ нервна енергия. Човѣкъ трѣбва да намѣри начинъ да се освободи отъ тази енергия въ себе си. — Какъ ще се освободи? — Чрезъ редъ упражнения. Ще клѣка, ще става, ту съ лѣвия, ту съ дѣсния кракъ. Славянитѣ сж, до известна степенъ, песимисти, но за да се освободятъ отъ този песимизъмъ, тѣ употребяватъ редъ игри. Казачѣтъ — въ руснацитѣ, ржченицата — въ българитѣ, не сж нищо друго, освенъ методи