

упражненията. Тя изисква отъ всѣки човѣкъ съзнателна работа.

Задача. За следния пѣтъ искамъ всѣки отъ васъ да начъртае по сто успоредни линии, на разстояние половинъ сантиметъръ една отъ друга. Извършете задачата за петъ деня: всѣки день чъртайте по 20 успоредни линии. При това, отбележете, кой день кои линии сте чъртали, да сравните състоянията, които сте имали презъ петтѣ деня: понеделникъ, вторникъ, срѣда и т. н. Посоката на линиитѣ да бжде отвесна. Като започнете да чъртаете линиитѣ, първо ще се концентрирате и следъ това спокойно, безъ бързане, ще пристѣпите къмъ работа. Ако линиитѣ не излизатъ съвсемъ успоредни, не се смущавайте. Важно е да провѣрите, какво въздействие указватъ тѣ върху психиката ви. Когато сте неразположени духомъ, начъртайте сто отвесни, успоредни линии, и неразположението ви ще изчезне. Така ще калите и волята си. Успореднитѣ линии сж знакъ на разумность. Когато пазите еднакво разстояние между тѣхъ, сжщевременно вие се нагаждате къмъ разуменъ животъ.

Ако почеркътъ на човѣка все повече се изостря, това показва, че той става все по-нервенъ, все по-нетърпеливъ и подозрителенъ. Забележи ли това, той трѣбва да вземе мѣрки, да закрѣгли почерка си, а заедно съ него да смекчи и характера си. Носътъ на нервнитѣ хора постепенно започва да се