

да се измиете, изчистите и поставите всичко въ пъленъ редъ и порядъкъ. Намокрете косата си, вчешете се добре, космитъ ви да не стърчатъ, измийте добре ржцетъ си, изчистете ноктитъ си, преоблѣчете се, обуйте обувката си, които трѣбва да бждатъ сжщо чисти, направете си молитвата, размишлявайте, дишайте дълбоко, да напълните дробоветъ си съ чиста, свежа струя въздухъ и тогава започнете работата си. Ако при всѣко неразположение се напуснете и физически, неразположението ви ще се удвои.

Що се отнася до здравословното състояние, първата ви работа е да подобрите кръвообръщението си. Едно отъ условията за подобряване на кръвообръщението е освобождение на мисълта отъ всички наслоявания на миналото, отъ всички стари, криви разбирания. Човѣкъ трѣбва да има свободна мисълъ. Ако мисълта му не е свободна, той изпада въ песимизъмъ. Песимизмътъ показва, че въ ума и въ сърдцето на човѣка има известни утайки, чужди вещества, отъ които той трѣбва да се освободи. За да се освободи отъ тия утайки, той трѣбва да диша дълбоко. За това се препоръчватъ екскурзии, качване по планини. Ако при изкачване, или при тичане човѣкъ се задъхва много, това показва, че кръвообръщението въ него не става правилно. Искане ли да възстанови своитъ красиви мисли и чувства, човѣкъ трѣбва да прави физически движения: гимнастика, екскурзии, спортъ. Чо-