

## OBSAH

Předmluva ke čtvrtému vydání .....	7
Předmluva ke třetímu vydání .....	9
O správném postoji .....	11
Náladu možno ovládat. - Tři typy lidí. - Nejslavnější černoch. - Dvojí postoj. - Epiktét. - Nálady bohatých a chudých. - Urážlivost. - Smích. - Dítě a člověk dospělý. - Brouk v hlavě profesora. - Libůstky lidí. - Měníví jedinci. - Lékař hrdina. - Potká-li tě nezdar. - Lev, který se měl za ovci.	
Utajená inteligence .....	22
Komenského rada. - Jak člověk tisíce let sebe objevuje a nastavuje. - Objev utajené inteligence a její činnost v těle člověka. - Život buněk, žláz, autonomního nervstva a jejich vliv na náladu. - Jak bylo objeveno podvědomí. - Příklady ovládnutého podvědomí. - Souhrn poznatků o podvědomí.	
Práh vědomí .....	35
Stupně a příčiny citlivosti. - Obsáhlost nepostřehnutých vněmů. - Co je duševní práh. - Možnost jej snížit a zvýšit. - Čemu podléhá citlivost. - Chorobné stavy u zdánlivě zdravých. - Komplexy z dětství. - Účinky pochovaných zážitků. - Co způsobila změna smýšlení. - Střežený a nestřežený práh vědomí a citů.	
Pitva lidského já .....	42
Význam a vliv »já« na náladu. - Je rozdílné od vědomí a osobnosti. - Hranice mezi vědomím a podvědomím. - Podvědomí je funkcí duše. - Jeho přeceňování a podceňování. - Jak vzniklo a z čeho se skládá. - Záhady duše. - Automatismy a komplexy. - Vědomé měnění »já«. - Vytváření nových »já« podle vlastní volby. - Cesty k plnějšímu životu.	

<b>Skryté touhy a záliby</b> .....	<b>50</b>
Schopnost voliti city. - Vnitřní rozpory a utajená přání. - Proč nemáme nepříjemné city potlačovat. - Příčiny některých zlostí a smutků. - Skryté kořínky nálad. - Jak sebe v sobě hledat. - Choutky divochů a lidí dnešních. - Americká výstřednost. - Alkoholismus a citlivůstkářství. - Záměrné a nechtěné vybijení citů.	
<b>Symboly vnitřních zápasů</b> .....	<b>60</b>
Vznikání špatných nálad. - Historie dvou učitelek. - Zneužití dobrých a špatných nálad. - Podvědomé zápsy a nežádoucí pomahači. - Hloupá marnivost. - Jak se duševní bolesti proměňují na tělesné nemoce. - Vnitřní konflikty: hochy, lékaře, pokladníka. - Rádost nad kornatěním tepen. - Jak ovládat podvědomou inteligenci.	
<b>Umění uklidnit se</b> .....	<b>70</b>
Lodní katastrofa. - Masaryk. - Příčiny neklidu. - Těžké následky rozčilování u mladíka a dívky. - Uklidňování při sedění, čekání, čtení, poslouchání řeči atd. - Jak dáma ochraptěla v kostele. - Co venkovské lidi v městě nejvíc unaví. - Ovládání hlasu. - Lékařka o ženách. - Nutnost rozeznávatí účel nervů a svalů.	
<b>Relaxace</b> .....	<b>81</b>
Vliv žluči, žláz, střev a zubů na náladu. - Vliv spánku a jak jej přivoditi. - Velký význam relaxace. - Výzkumy prof. Jacobsena. - Čtyři druhy relaxace. - Návod z knihy východního Mistra. - Druhý obšírný návod, jak cvičiti relaxaci k různým účelům.	
<b>Vliv dýchání na náladu</b> .....	<b>88</b>
Vliv dýchání na funkce těla. - Souvislost dýchání a duševních stavů. - Rozdílné dýchání při různých nemocích. - Zásady správného dýchání. - Dechová cvičení. - Yogické poznatky. - Čeho se nutno vystríhat.	
<b>Ovládání myšlení</b> .....	<b>96</b>
Černoši a sebevražda. - Význam ovládaného myšlení. - Panička a psíček. - Je myšlenka výplodem mozku? - Návod k ovládnutí myšlenek. - Jak začít. - Vliv na zdraví. - Luther o myšlenkách. - Příklad pastýře. - Jak naložití s myšlenkami trápivými. - Rady mistrů. - Čínský mudrc. - O jasném myšlení. - Starí Bratři čeští.	

Síla citů ..... 104

Ohromný význam citů pro ovládnání nálady. - Tři stanoviska v citům: rozněcování, potlačování, usměrňování. - Příčiny neúspěchů. - Průkopníci a učenci. - O jedech vytvářených zlostí a strachem. - Úspěšní obchodníci. - Význam důvěry. - Dítě vychovávané v hněvu a bázni. - Kouzelnice láska. - Maeterlinck.

Ovládnání strachu ..... 112

Proč se bál člověk primitivní. - Objevení účinků strachu. - Kdy se člověk nejvíce bojí. - Jak pařez vyléčil zajíkáni. - Proč se pionýr nebojí. - Vliv lásky na odvahu. - Účinky ideálů. - Dvojitý svět a dvojitý zájem. - V čem spočívala nepřemožitelnost Stoiků. - Vesmír není nepřátelský. - Proč se nemáme bát.

Ovládnání bolesti ..... 118

Jak výhodně čelit bolesti. - Proč ne silou vůle a napětím. - Dva škodlivé druhy citů. - O nezdravém soucitu. - Ukázka z nemocnice. - Co se děje, když člověk city v sobě dusí. - Jak se zrána naladit.

Radostná mysl ..... 126

Různé druhy radostí a smutků. - Jak vzniká pesimistická filosofie. - Úkol náboženství. - Vliv radosti na žlázy, trávení, oběh krve, svalstvo. - Léčivý účinek radosti. - Hymna na smích Horace Traubela. - Výchova. - Jak správně zacházet s utrpením. - O smutku zvláště. - O dalších zdrojích radostí.

Řízená vůle ..... 138

Význam vůle. - Řeči a činy. - Druhy chorobné vůle. - Vlastnosti zdravé vůle. - Vůle rozdvojená a slabá. - Choroba z dětství. - Opilec. - Vrah. - Slabá silná žena. - Halifax a Ghandi. - Tempo a klid. - Je sebevražednost nemocí vůle? - Stojí-li za to žít. - Jak posílit vůli dění. - Láska a vůle.

Vztah k lidem a nálada ..... 145

Návod k získání lidí a dobré nálady. - Překvapený továrník. - Lloyd George jako rybář. - Potíž Emersona s telátkem. - Pochvala nemluvy. - Nechtěl, aby rodiče věděli, že je bohem. - Citlivá místečka. - Milostpaní. - Jak to dělal Sokrates. - Pokyny pro manželky. - Chyby a láska.

Nálada a únava ..... 153

Zásoby nedotčené energie. - William James a Boris Sidis o nevyužitých silách. - Pravá a falešná únava. - Jak vzniká únava. - Chemické příčiny. - O načinání nových zásob energie. - Únava jako pojistný ventil. - Příklady z války. - Vliv duševních příčin na pocit únavy. - Příklady z praxe. - Bůh není v únavě, ale v síle.

Barvy a nálada ..... 163

Vliv barev na náladu, zdraví, nervy. - Jak různé barvy ovlivňují člověka. - Barvy v ložnici. - Červená, žlutě fialová, modrá, žlutá. - Vibrace barev. - Jak zladit bezbarvé okolí. - Vděk moravským Slováckům. - Kroj sasko-altenburský. - Dětský pokojík. - Praha a Vitava v barvách. - Hymnus na barvy.

Vidět krásu ..... 172

Návštěva Neapole. - Děti u výkladů. - Pokrm duše. - Botanik, astronom, anatom. - Skřivánek. - Džbán s vodou. - Svazek klíčů. - Botička batořete. - Krása v neřádu. - Slzy velkých duší. - Umění vidět člověka. - Ošklivé a krásné tváře. - Sedmnácti- a sedmdesátiletá. - Ženy krásnější mužů. - Paní Skłodowska-Curie. - Jiné vlastnosti krásy.

Nálada hojnosti ..... 182

Hospodářství přírody. - Viktoria Regia a rákosí. - Krajan v Americe. - V slovenské chýši. - Básník bídy. - Rutherford a Oliver Lodge. - Atomy. - Plevel. - Úspěšný obchodník. - Semínko. - Radiové vlny. - Občan a domek. - Duch smolaře. - Dni nových příležitostí.

Cesta imaginace ..... 189

Tvůrčí myšlení. - Příklady lidí s imaginací. - Vesnice u Prahy. - Nedostává se duchovního inženýrství. - Pět stupňů při tvoření nového života podle plánu. - Nový člověk. - Smetiště v duši. - Co je víc než imaginace. - Nejvlastnější podstata člověka. - Zvyk starých Čechů. - Tělo dílnou ducha. - Velké uvědomění a utišení.