

OBSAH.

Místo předmluvy	5
Modlitba Anučkina	7
Mysli radost	9
Člověk učiněn pro radost. Vliv veselé nálady na žlázy, trávení, oběh krve, svalstvo. Lze ji spojit s odvahou.	
Podvědomí a nálada	19
Schopnost voliti city. Nežádoucí stavy nemocemi charakteru. Nová zbožnost uvádí v soulad všechny mohutnosti člověka. Skryté kořínky nálad.	
Ovládejme dojmy	40
Škodlivé vycífování citů. Umění žiti. Činnost podvědomí. Vznik chorobných pocitů a jich překonání.	
Tajné hlubiny	57
Příčiny nežádoucích nálad. Jak podvědomí vyvolává nemoce. Trojí poměr k pudům. Ovládnutí nálady.	
Nálady a únava	76
Nevyužitá životní energie. Rozdíl mezi únavou a vyčerpáním. Jak přemoci únavu. Vliv nálady na únavu.	
Jak šetřit síly	94
Relaxace při spaní, sedění, čekání, spěchání, poslouchání, hledění, mluvení, psaní, zdvihání, chůzi atd.	
Ovládnutí bolesti	111
Relaxace při bolestech. Falešné city oddanosti. Jak nésti cizí bolesti. Škodlivé potlačování citů. Drobné starosti.	
Barvy a nálada	126
Vliv barev na náladu a zdraví. Léčení barvami a světlem. Zpříjemnění neladného okolí. Slovácké kroje. Barvy a náboženství.	
