

Sebedůvěra ve vlastní síly, svěpomoc, nepodceňovat se, vědomí samostatnosti.

Dokonalost v povolání, specialisace, správná volba povolání, správná metoda, vhodné pomůcky pracovní.

Síla myšlenky a přání, sugesce, pevná vůle.

Rozhodné chci, mohu, musím, hned, bez váhání.

Charakter ryzi, ušlechtilý — aspoň slušné chování.

Vyšší mravní ideály, pravda, spravedlnost a dobro.

Láska i úcta k ženě, k dětem, k národu, národní sebevědomí, láska k vlasti, k lidem a ke všemu, co žije. Správný názor světový.

Pevná víra a naděje ve vítězství a úspěch, v autoritu vědy a praxe. *Víra ve vyšší řád, víra v boha.*

Hluboký cit náboženský, pravá zbožnost a modlitba, **láska k bližnímu** prováděna skutkem, *cit sociální.*

Poctivost, dobré svědomí, čisté srdce, upřímnost, **pravdomluvnost.**

Sebekázeň, sebepoznání svých chyb; snaha po dokonalení, *potlačování pudů a vášní,* mlčení v čas.

Vzdělání, výchova v rodině, ve škole, ve společnosti, znalost lidí a věcí (i řeči), praktický život, pěstění paměti.

Příklady a vzory velkých lidí, hrdinů a umělců, vliv dobrých přátel a vůdců.

Pochvala, uznání a radost z částečného úspěchu a vítězství.

Poznání života tvrdého, *bída, utrpení a bolesti,* útlak. Kritika učí a vzpružuje síly.

Nutnost a pud sebezachování.

Šetrnost a *spořivost,* jistý stupeň blahobytu, **zabezpečení** a **pojištění** pro dobu nemoci, neštěstí a stáří.

Vědomí a cit povinnosti, užitečnosti, úcty a důvěry daný slib, šlechetná ctižádost vyniknouti.

Svornost, organizace, vědomí síly a množství, ochrana sociální

Chytrost a opatrnost životní, *jistota,* pevné a jasné smlouvy. *Útěcha krásy přírodní, umění, hudby a poesie.*

Někdy *víra v magické či okultní síly,* metody jogismu i nové myšlenky. Ovšem, nezabředne-li v pověry, které energii vedou na scestí. **Rádná léčba a léky,** což patří k péči o zdraví.

Co snižuje energii?

Co oslabuje výkonnost, podlamuje vůli?

- I. Choroby tělesné a duševní.
- II. Plýtvání silami.
- III. Špatná výchova.

Různé nemoci síly vyčerpávající, horečnaté, nakažlivé, tuberkulóza a j., časté porody.

Nervosy, psychosy, *choroby mozkové a nervové, neurastenie,* hysterie, melancholie, paralyza, křeče, ochrnutí a j.

Slabost a neschopnost zděděná i získaná, zchablostivost.

Nesprávná hygiena, *špatná životospráva, chybná výživa, nečistota, nezdr. byt.*

Únava, *málo spánku,* hlad, podvýživa, vyčerpávání přílišnou prací tělesnou i duševní, jednotvárnost.

Nestřídnost v jídle a pití, život rozmařilý, příliš dráždivel.

Výstřednosti všechny a přehánění, **pohlavní zvlášť,** moc zábav a duševního napětí.

Alkoholismus, pití lihovin, otravy jedy narkotickými, přílišné kouření.

Nečinnost, zahálka, pohodlnost, nechut k práci, passivita, lhostejnost. Přílišné šetření se i přílišné přepínání do nemožnosti škodí.

Spěch, nepořádek, netrpělivost.

Nedostatek pozornosti či koncentrace, nedostatek zájmu a dobré vůle.

Nejistý cíl, tékavost, rozháranost, bezplánovitost.

Tísňivé dojmy duševní, *strachy, moc starostí, úzkosti, skryté* **boly, nesváry domácí, neuznání, zklamání,** nešťastné aféry, ztráta milých.

Vášně, afekty, **hněv, závist, zlost,** hádky, sobectví, lakomství.

Pessimismus, nálady smutné a zoufalé, *duševní deprese, hypochondrie.* Nářky neplodné.

Nespokojenost, chybná cesta v honbě za štěstím, přílišné požadavky, neskromnost, žádosti nemožného.

Chybný názor na život, schází objektivní úsudek, nedovedeš se přizpůsobit poměrům, moc žádáš jen pro sebe.

Nedůvěra v sebe, nesamostatnost, pochybovačnost.

Málo sebevědomí a odvahy, ostýchavost, snad nevhodné povolání či nesprávné prostředky pracovní.

Nedostatek pevné vůle, málo snahy upřímné.

Charakter špatný, podlý, zbabělý, neschopný lásky a obětování. Energie ve zlu přináší úpadek.

Chybná výchova, **hrozby, násilí, kruté tresty,** hrubost, zlé nakládání.

Nedostatek mravních a vůbec *vyšších ideálů,* které jsou vždy zdrojem síly.

Nedostatek lásky k ženě, dětem i lidem. Příliš mnoho lásky a humanity zchoulostiví a budí spolehání na cizí pomoc.

Nedostatek citu náboženského, **ztráta důvěry v boha.**

Zlé svědomí, kletba zlého činu.

Kdo nechce poznati svých chyb - nezná sebekázně - je slaboch.

Nevzdělanost, schází vědomosti, zkušenost, a z toho hloupost, naivnost, neopatrnost a lehkovážnost. Málo se učíš, ve svém oboru jsi pozadu, nečiníš ani vážné pokusy. spoléháš na jiné.