

Cesty k dosažení osobní dokonalosti a silné vůle

Vedle předpisů nevyhnutelných tělesné i duševní hygieny třeba zachovávat i a cvičiti následující:

Sebepoznání. Klidné úvahy o vlastních chybách. *Denní revise, zpytování, úvahy či meditace. Dělati bilanci, hledati příčiny neúspěchu. Chyby uvedou na správnou cestu.*

Vzbuzení silné vůle *a živé touhy po odstranění chyb.*
Chci býti dokonalý a řádný.

Cvik vůle v přemáhání *chyb a zlozvyků, malých chůtů i vášní: pýchy, marnivosti, nevděku, hněvu, msty, smyslnosti.*
Cvik vůle v odpírání a trpělivosti. Umět něco si odepřít. Snášet bolesti a utrpení.

Sebekázeň, sebeovládání, sebezapření. *Uč se býti spokojen s málem. (Ideály jsou vždy vyšší.)*
Cviky mlčení. Posty.

Cviky pozornosti — *cviky koncentrační.* Soustřediti zájem na jednu věc, věc důkladně promyslíti, netřístiti síly.

Cviky klidu — *cviky relaxační.* Umět odpočívat, vytvořiti klidné nálady.

Cviky inponujícího vzevzření, *pevného pohledu,*
bez afektovanosti, upřímně, energicky.

Cviky paměti. Opakování, porozumění, zájem, cvik v přednesu. Uměti zapomínati nepříjemné a zbytečnosti.

Cviky autosuggestivní. *Denní hesla: Chci a mohu, jsem zdrav a pod. Pěstění silných myšlenek. Léčba ostýchavosti a strachu, hypochondrie*

Vzdělání. Čtení dobrých knih, řádná společnost, cestování. Život praktický, znalost lidí a povah. Vzory hrdinů, vynálezců, vůdců a učitelů.

Pěstění talentu *a schopností i bystrosti smyslové.* Učením, píli a vytrvalostí i při malém nadání dá se mnoho docíliti. Volba vhodného povolání dle schopností, aby se využítkovaly síly.

Rozdělení času *a denních povinností i zábav.* Psaní poznámek, vedení deníku, kartotheka.

Projevy činné lásky *v den. životě a drobné praxi, k dětem, rodině i lidem vůbec.*
Dobročinnost a duch demokratický. Přej všem — nezávid nikomu. Každý den pokrok, něco dobrého. Důkazy citu sociál.

Pěstění ctností občanských. *Sokol, Skaut. - Povinnosti k národu, čest občanská a národní.*

Projevy citu náboženského, *lásky k bohu. - Modlitba ve vyšším smyslu. Vyloučeno falešné pobožnickářství.*

Úprava názoru na svět a na život, *chápaní vážnosti a smyslu života, vyrovnání, bez předsudků.*

Stanovení vyšších idealů, *snaha po vyšší mravní úrovni.*
Chťiti to nejlepší a vznešené.

Pěstění umění, *krásky (aestetiky), hudby, zpěvu, hledání krás přírody.*

Úprava života manželského, *jež tvoří základ šťastné domácnosti. Správná volba ženy a muže.*

Úprava života společenského *dle zásad opatrnosti a chytrosti životní.* Vpraviti se do situace, přizpůsobiti se poměrům a okolí, dělati, co je teď nutné. Nesud se, nehádej, nepěstuj důvěrnosti, nechlub se, chovej se rezervovaně, nežádej soustrasti. Nevymlouvej se na nervosu. Vmysli se do situace druhého a pak soudíš milosrdně. Dej pozor na řeč, v zlosti nepiš. Věz, že druzí mají také své nálady, nedělej si zbytečně nepřátele. Musíš míti obchodní smysl. Nejdřív musíš být užitečný, malá životní potřeba denní

Co zvyšuje energii?

Co zaručuje úspěch a větší výkonnost?

Co patří k rozumnému hospodaření silami?

I. Zdraví tělesné i duševní.

II. Šetření sil.

III. Výchova mravní, rozumu, citu a vůle.

Dbáti základních pravidel hygieny.

Střídmost *v jídle i pití, v zábavách i požitcích pohlavních.*

Správná výživa, *dostatečná podle věku (méně masa, více mléka, ovoce a zeleniny).*

Varovati se lihovin *v každé formě, neotravovati se jedy narkotickými.*

Dostatek odpočinku a spánku (8 hod.)

Práce *užitečná se zájmem a láskou, činnost radostná, střídání, boj o život.*

Tělocvik, *sporty, Skaut, Sokol, hluboké dýchání, přírodoléčba. Více pohybu, vzduchu a slunce.*

Cvik *a zvyk, píle, vytrvalost, trpělivost.*

Pořádek, *kázeň, přesnost, plán, rozdělení času a látky, držet slovo, denní revise, řádný rozpočet.*

Klid, *nespěchat, nezlobit se, sebevláda, harmonie či soulad v duši, s lidmi, s Nekonečnem.*

Veselá mysl, *optimismus, nadšení, dobrá nálada, humor.*

Přívětivost, *úcta, snášelivost.*

Spokojenost, domácí štěstí, *nežádati mnoho, ani od světa ani od sebe.*

Odvaha, nebát se, *přes překážky k cíli, duch amerikanismu.*

Pozornost, *koncentrace či soustředěnost, zájem.*

Jasný cíl *vždy vyšší a dle rozumné úvahy dosažitelný.*