

## Kontrollieren Sie

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
Stimmungen:	Dienst Fr. M. A.	Mittw. Fr. M. A.	Donn. Fr. M. A.	Freit. Fr. M. A.	Sonn. Fr. M. A.	Sonnt. Fr. M. A.	Mont. Fr. M. A.	Dienst Fr. M. A.	Mittw. Fr. M. A.	Donn. Fr. M. A.	Freit. Fr. M. A.	Sonn. Fr. M. A.	Sonnt. Fr. M. A.	Mont. Fr. M. A.	Dienst Fr. M. A.
glücklich															
unzufrieden															
gleichgültig															
unzufrieden															
unruhig															
gerade gegen alle															
Grunderkennung															
höflichkeit															

Die Fiebertabelle Ihrer Stimmungen für den Monat März: Zeichnen Sie hier

auf den Pfad der Glückseligkeit? Da muß man denn einen Augenblick mal darüber nachdenken, wie die „guten“ und die „schlechten“ Tage, die ja jeder an sich kennt, mit einander abwechseln, ob in diesem Wechsel etwa ein gewisses System zu erkennen ist? Es gibt Tage, da möchte man gleich beim Aufstehen die Welt umarmen, Tage, wo man Unannehmlichkeiten mit Leichtigkeit überwindet und gar nicht auf den Gedanken kommt, die Frau oder der Chef hätten

ein unbedachtes Wort böse gemeint. Wieder an anderen Tagen fängt's schon mit dem unangenehmen Brief beim Frühstück an, das Bad war zu heiß, der Kaffee zu kalt, und bald kommt der Augenblick, wo man sich fragt: Lohnt das Leben überhaupt? Das alles sagt Ihnen nichts Neues.

Neu aber ist, daß Sie sich diese Schwankungen einmal klar machen, indem Sie jeden Abend an Hand der hier aufgestellten Fragen ein kleines Verhör

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
Stimmungen:	Freit. Fr. M. A.	Sonn. Fr. M. A.	Sonnt. Fr. M. A.	Mont. Fr. M. A.	Dienst Fr. M. A.	Mittw. Fr. M. A.	Donn. Fr. M. A.	Freit. Fr. M. A.	Sonn. Fr. M. A.	Sonnt. Fr. M. A.	Mont. Fr. M. A.	Dienst Fr. M. A.	Mittw. Fr. M. A.	Donn. Fr. M. A.
glücklich														
unzufrieden														
gleichgültig														
unzufrieden														
unruhig														
gerade gegen alle														
Grunderkennung														
höflichkeit														

Die Fiebertabelle Ihrer Stimmungen für den Monat April: Zeichnen Sie hier

## Ein Hausmittel zur

## Ihre Stimmungen!

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.
Stimmungen:	Mittw. Fr. M. A.	Donn. Fr. M. A.	Freit. Fr. M. A.	Sonn. Fr. M. A.	Sonnt. Fr. M. A.	Mont. Fr. M. A.	Dienst Fr. M. A.	Mittw. Fr. M. A.	Donn. Fr. M. A.	Freit. Fr. M. A.	Sonn. Fr. M. A.	Sonnt. Fr. M. A.	Mont. Fr. M. A.	Dienst Fr. M. A.	Mittw. Fr. M. A.	Donn. Fr. M. A.
glücklich																
unzufrieden																
gleichgültig																
unzufrieden																
unruhig																
gerade gegen alle																
Grunderkennung																
höflichkeit																

dreimal täglich nach dem Muster auf Seite 78/79 den Grad Ihrer Seelentemperatur ein!

mit sich selbst anstellen. Damit kontrollieren Sie sich und nehmen zugleich einen leichten Anfängerkursus für Selbsterziehung. Wollen Sie nun in den Kursus für Fortgeschrittene, so gehört schon ein wenig mehr Energie dazu: dann benutzen Sie nämlich unsere Stimmungs-Kurve, indem Sie dreimal täglich Ihren (seelischen) Puls fühlen, Ihre gute oder schlechte Laune kontrollieren und das Ergebnis einen Monat oder ein Vierteljahr lang, wenn Sie es fertig-

bringen — ein Jahr lang notieren, so wie man Fieberkurven notiert. Dann werden Sie instande sein, Ihre Laune quasi zu regulieren, grundlose Verstimmungen sofort abzustellen und zugleich eine gewisse Periodizität, die bei jedem Menschen vorhanden ist, zu erkennen. Danach können Sie dann Ihre Entschlüsse, Entscheidungen, aber auch Ihre Urteile und Empfindungen besser beurteilen, aufschieben oder nochmals überprüfen. Mit einem Schlage wird Ihnen dann

	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
Stimmungen:	Freit. Fr. M. A.	Sonn. Fr. M. A.	Sonnt. Fr. M. A.	Mont. Fr. M. A.	Dienst Fr. M. A.	Mittw. Fr. M. A.	Donn. Fr. M. A.	Freit. Fr. M. A.	Sonn. Fr. M. A.	Sonnt. Fr. M. A.	Mont. Fr. M. A.	Dienst Fr. M. A.	Mittw. Fr. M. A.	Donn. Fr. M. A.	Freit. Fr. M. A.	Sonn. Fr. M. A.
glücklich																
unzufrieden																
gleichgültig																
unzufrieden																
unruhig																
gerade gegen alle																
Grunderkennung																
höflichkeit																

dreimal täglich nach dem Muster auf Seite 78/79 den Grad Ihrer Seelentemperatur ein!

## Stärkung Ihrer Energie!