

*München, januari*

Het toepassen van de geesteswetenschap in het leven. Nervositeit als tijdprobleem; soorten van nervositeit: gejaagdheid van het zieleleven, besluiteloosheid, nabootsen van organische ziekten. Oorzaak van nervositeit: verzwakking van het etherlichaam door de cultuur van deze tijd en door dingen zonder interesse te doen. De versterking van het etherlichaam en zijn invloed op het fysieke lichaam door kleine oefeningen: 1] bewust verplaatsen van voorwerpen (tegen vergeetachtigheid); 2] bewust veranderen van schrijfgewoonten. De betekenis van de samenhang tussen de binnenste wezenskern en activiteit. De uitwerking van de oefeningen op het etherlichaam als bewijs voor het bestaan van het etherlichaam. 3] Achterwaarts doordenken van gebeurtenissen, toneelstukken enzovoort; 4] Het waarnemen van de eigen gebaren; bewust 'anders-dan-anders-doen' van enkele dingen, bijvoorbeeld het gebruiken van de linkerhand. De beheersing van het astrale lichaam door het Ik met behulp van een wilskultuur: 5] door het ontzeggen of onderdrukken van kleine wensen; 6] door eigen overweging van het vóór en tegen van een zaak; 7] door terughouding bij het oordelen, speciaal bij eigen beweging. Het waarnemen van het overeenstemmen van de afzonderlijke handelingen van een ander. Zelfopvoeding, beheersing van de wezensdelen door zulke kleine oefeningen.

