

St. Paulauskas

TVIRTOS VALIOS RAKTAS

Liktarna



Turiny s

Ivadas	5
------------------	---

PIRMOJI DALIS

1. Judraus veiklumo lavinimas	11
2. Psichinė gimnastika	13
3. Griežtumo ir punktualumo drausmė	13
4. Ramybės pajutimas	14
5. Sugestyvinė lentelė	14
6. Praktiški nurodymai	17
7. Rašysena - tvirtos valios ir būdo veidrodis	19
8. Tvirtos valios žinogaus gerosios pusės	22
9. Tyla ir tvirtumas	25
<i>Amžių patikrinta išmintis</i>	
<i>Iš lietuvių tautosakos</i>	<i>27</i>
<i>ir iš viso pasaulio</i>	<i>32</i>

ANTROJI DALIS

1. Kvėpavimo pratimas	36
2. Blogų įpročių šalinimas	37
3. Fizinės sąlygos tvirtai valiai grūdinti	38
1) Geras maistas	38
2) Virškinimo organų gimnastika	44
3) Darbo normavimas	45
4) Protingas poilsis	46
4. Psichinės kliūtys tvirtai valiai vystyti	48
1) Nervingumas	48

2) Baimė	49
3) Pasitikėjimo stoka	50
<i>Amžių patikrinta išmintis</i>	
<i>Iš lietuvių tautosakos</i>	52
<i>ir iš viso pasaulio</i>	58

TREČIOJI DALIS

1. Žvilgsnio koncentravimas	63
2. Įsikalbėjimas	65
3. Praktiški patarimai	66
4. Temperamentas	70
1) Choleriko temperamentas	71
2) Sangviniko temperamentas	72
3) Melancholiko temperamentas	74
4) Flegmatiko temperamentas	75
<i>Amžių patikrinta išmintis</i>	
<i>Iš lietuvių tautosakos</i>	78
<i>ir iš viso pasaulio</i>	84

KETVIRTOJI DALIS

1. Veiklumo plėtojimas	88
2. Graži, tvirta eisena	89
3. Geležinė drausmė	89
4. Atsipalaiduok nuo praeities	90
5. Klaidų ir blogų įpročių taisymas	90
6. Tikslus kvėpavimas	91
7. Masinė sugestija	92
8. Dešimt įsakymų tvirtos valios žmogui	93
9. Vadovaukis tvirta valia	93
<i>Amžių patikrinta išmintis</i>	
<i>Iš lietuvių tautosakos</i>	97
<i>ir iš viso pasaulio</i>	101
Apie autorių	108