

GEEL SUCCES-BOEKJE No. 81

HET GEHEIM VAN EEN LANG LEVEN

DOOR
RASS BACK
en F. C. BRENT



Gezondheid is de grootste rijkdom.
(Emerson)

*Helaas weten dat slechts weinig
mensen... totdat ze ziek worden.*



N.V. MAANDBLAD „SUCCES” - DEN HAAG

Maakt U een succes van uw leven?

- Iedereen wil een succes van zijn leven maken. Menigeen mist echter de energie, de kracht en het doorzettingsvermogen.
- Neem daarom een trainer, die u voortdurend goede raad en aanmoediging geeft.
- Zulk een trainer is het maandblad Succes.
- Laat dien trainer drie maanden op proef komen door f 1.- te storten op postrek. 13.63.00 van

„Succes” - Den Haag

HET GEHEIM VAN EEN LANG LEVEN

DOOR

RASS BACK en F. C. BRENT



Rass Back
27/9 '40

N.V. MAANDBLAD SUCCES - DEN HAAG

EERSTE DEEL

Hier is de beschrijving van een systeem, waarmee men zijn lichaam fit kan houden. Het is een systeem, dat ik zelf heb toegepast en dat ik aan vele andere menschen geleerd heb en met verbluffend succes.

Dit systeem van lichamelijke opvoeding is, voor zoover ik weet, geheel nieuw. Het is erg eenvoudig; er zijn geen toestellen voor noodig, geen gymnastieklokaal en in het geheel geen kosten.

Het is niet bedoeld om in de plaats te komen van andere systemen voor lichamelijke opvoeding; maar mijn systeem is ontworpen voor iedereen. Het zal iedereen sterker maken, aan een betere gezondheid helpen en aan een beter ontwikkeld lichaam.

De bijzonderheden van het Rass Back-systeem.

Bij dit systeem kunt u gebruik maken van uw *gewone dagelijksche bewegingen* voor de ontwikkeling van uw lichaam. U doet heil-

zame lichaamsoefeningen, terwijl u zich aankleedt of uitkleedt, wandelt en aan het werk bent.

De fout van de meeste menschen is, dat zij gedurende den geheelen dag hun lichaam vergeten. Zij hebben nog meer zorg om hun jas niet te kreuken dan om hun lichaam niet in een schadelijke positie te brengen. Door mijn systeem maak ik de menschen bewust van hun lichaam. In den loop van den dag zijn zij voortdurend bezig met zichzelf min of meer te versterken en te ontwikkelen.

Het geheim van een goede gezondheid.

Naar ik ondervonden heb, berusten gezondheid en kracht voor een groot deel op iemands *dagelijksche gewoonten*. Als iemand slap en futloos door zijn dag heen komt, kunnen een paar uur gymnastiek aan het einde van de week niet goed maken wat hij verknoeid heeft.

Van mijn twintigste tot mijn zes-en-twintigste jaar was ik directeur van een school voor lichaamsontwikkeling. Ik stond er versteld van hoeveel menschen daar kwamen met zwakke en onderontwikkelde lichamen. En het verwonderde mij nog veel meer toen ik merkte, hoe onverschillig zij stonden tegenover de noodzakelijkheid om zich dagelijks te oefenen.

Zoo kwam ik er toe om met honderden menschen, die op deze school kwamen, de redenen te bespreken, waarom zij zoo weinig moeite deden om hun lichaam in goede conditie te houden.

Ik hoorde, dat sommige menschen bang waren dat zij te veel aandacht zouden besteden aan hun spieren, ten koste van hun geest. Anderen schrokken terug voor de langdurige taak van lichaamsontwikkeling. En velen bekenden ruitelijk, dat het hen verveelde om lange reeksen lichamelijke oefeningen uit te voeren.

Dus ging ik aan het werk om een methode te vinden, waarmee de menschen juist genoeg oefening zouden krijgen om hun lichaam gezond en fit te houden. Ik heb getracht oefeningen te vinden, die iets nieuws waren en aantrekkelijk; niet vervelend. Ik meen, dat ik hierin geslaagd ben.

Een leeraar in lichamelijke opvoeding in Amerika heeft eens een reeks van twaalf oefeningen in elkander gezet, die iederen dag gedaan moesten worden. Hij noemde die, het *Dagelijksche Dozijn*. Honderdduizenden menschen hebben er een gewoonte van gemaakt om deze oefeningen dagelijks te doen. Maar, aangezien dit dagelijksche dozijn minstens tien minuten per dag vorderde, zullen er waarschijnlijk nog meer menschen geweest zijn, die er wel voor voelden, maar ze toch niet deden; of, die er na een week of veertien dagen al weer mee ophielden. Als

iemand 's morgens laat is, of bijzonder ge-
haast, zijn de oefeningen het eerst aan de
beurt om overgeslagen te worden.

Daarom dacht ik, dat als er een systeem van
lichaamsoefeningen bedacht werd, dat geen
extra tijd vorderde, de menschen er gemak-
kelijker toe zouden komen om dat systeem
te aanvaarden en er ook mee door te gaan.
Waarom zou men geen goed gebruik maken
van de gewone dagelijksche bewegingen?

Het spreekt vanzelf, dat iedere jongen en
iedere man op de een of andere manier li-
chaamsbeweging moet nemen; zelfs een man
van tachtig moet nog zijn dagelijksche wan-
deling doen. De meeste menschen missen óf
den tijd, óf het geld om een gymnastiekschool
te volgen. Daarom kan dit kleine, bescheiden
systeem, dat ik ontworpen heb, nuttig zijn.
Het zal vele menschen op weg kunnen hel-
pen naar een krachtiger lichaam en een be-
tere gezondheid.

Wat u doen kunt.

Zooals iedereen weet, kan eten de gezond-
heid bevorderen, maar ook schaden. Menig-
een eet zichzelf ongezond. Dit zelfde geldt
ook voor lichaamsoefeningen.

Iemand kan vijf kilometer per dag wand-
len, maar de wandeling zou hem dan toch
geen goed kunnen doen, als hij slecht adem-
haalt en zijn hoofd te ver op zijn borst laat
zinken. Er zijn nog tal van bezigheden, waar

de menschen hard aan moeten werken en die
hun lichaam verwringen of schaden. Dat is
de reden, waarom er corrigeerende oefenin-
gen gedaan moeten worden.

In elk bedrijf bestaat een gedeelte van de
taak uit sleurwerk en een ander gedeelte uit
scheppend werk. Het sleurwerk is noodza-
kelijk, maar het scheppende werk is van het
grootste belang. In het menschelijk lichaam
gaat het net zoo. Daar zijn sleur-bezigheden
en scheppende bezigheden.

De kern van mijn systeem is nu, dat het u
wijst, hoe u van de sleur-bezigheden, schep-
pende bezigheden kunt maken en dat ge-
deelte van het lichaam, dat anders verwaar-
loosd wordt, in bedrijf brengen.

Een menschelijk lichaam heeft honderden
spieren. Sommige van die spieren zijn zeer
sterk, maar de meeste spieren van iemand
die niet geoefend is, zijn zeer zwak. Dat
komt omdat zij zelden of nooit gebruikt
worden. Die zwakke spieren zijn de oorzaak
van vermoeidheid. Volgens mijn systeem
moet men zijn aandacht besteden aan *al* zijn
spieren en niet elken dag dezelfde weinige
spieren gebruiken. Het geheele spierstelsel
moet in bedrijf gebracht en ontwikkeld wor-
den.

Werklooze menschen vormen de zwakke plek
in de samenleving en werklooze spieren vor-
men de zwakke plek in een menschelijk li-
chaam. Wij zeggen, dat een keten niet ster-
ker kan zijn dan zijn zwakste schakel. Ge-

lukkig is dit niet het geval met het mensche-
lijk lichaam; maar er schuilt wel eenige
waarheid in deze vergelijking. Vroeg of laat
ontstaat er in ieder lichaam een gebrek. Het
meest waarschijnlijk is, dat dit gebrek ont-
staat in het deel, dat verwaarloosd werd.

In het algemeen is het het beste om *iets an-
ders* te doen om de zwakke spieren te ont-
wikkelen. Als iemand op een stoel gaat zit-
ten en zijn armen over elkaar vouwt bij voor-
beeld, worden zijn zwakke spieren niet ge-
sterkt. Hij zal er eerder zijn borst mee ver-
nauwen. Maar als hij nu eens zijn armen
achter zijn rug vouwt. Dat is heel iets an-
ders; en er zouden heel wat van zijn zwakke
spieren in werking gebracht worden.

De zwakke spieren oefenen, helpt het li-
chaam aan gratie van beweging, zoowel als
aan kracht. Er wordt een einde gemaakt aan
lompe, linksche en houderige bewegingen.

De waarde van gratievol bewegen voor man-
nen zoowel als voor vrouwen, moet u niet
onderschatten. Het is in het geheel geen
prettig gezicht om iemand houderig en lomp
te zien bewegen. Het geeft den menschen, die
dit doen, iets stunteligs in hun houding en in
hun manieren. En een stuntelige houding
wekt geen vertrouwen. Het mag nu heel ver-
keerd van de menschen zijn, dat zij zich in
hun oordeel over andere menschen door zul-
ke oppervlakkige indrukken laten leiden,
maar het is nu eenmaal een feit, dat dit ge-
beurt. Iedereen, die met andere menschen

in aanraking komt, wijdt daar aandacht aan.
Als iemand een bezoeker ontvangt, in zaken
of particulier, en hij schiet, driemaal over
zijn eigen voeten struikelend, toe om den
bezoeker te verwelkomen; en zet een stoel
zoo onhandig neer, dat de stoel scheef komt
te staan, of met een plof op den grond komt,
of op de teenen van den bezoeker, dan heeft
hij de stemming voor het eerste half uur be-
dorven.

Als iemand op straat een dame ziet, voor
wie hij zijn hoed wil afnemen, maar hij
maakt de zonderlingste bokkesprongen om-
dat hij een paar pakjes in zijn handen heeft,
hij laat één van die pakjes vallen en slaagt
er pas in zijn hoed van het hoofd te krijgen
als de dame al een straat verder is, dan
maakt hij geen goeden indruk.

En als iemand op bezoek komt en zich met
de gratie van een kamer-olifant beweegt,
neemt hij de menschen niet voor zich in. Er
behoort gratie te zijn in uw staan, uw loopen,
in de bewegingen van uw handen en armen;
kortom, in uw geheele lichaam.

Als iemands spieren in alle deelen van zijn
lichaam behoorlijk ontwikkeld zijn, maakt
hij een aanmerkelijk betere kans om vrij te
blijven van fysieke en psychische bezwa-
ren. Ons spierstelsel is ontworpen met een
raffinement, dat het menscheijk verstand te
boven gaat. Het dient niet alleen om de be-
wegingen van ons lichaam goed uit te voe-
ren, maar het doet ook dienst als pantser

tegen verkeerde invloeden van buiten. Buiten den invloed van onzen wil om, spannen en ontspannen onze spieren zich tot beschermende complexen, onder verschillende omstandigheden. Zij kunnen deze functie beter verrichten naarmate zij beter ontwikkeld zijn. Maar, als sommige spieren onderontwikkeld blijven, is het lichaam gelijk een machine, waar onderdeelen aan ontbreken. Wie een goed ontwikkeld lichaam heeft, wordt levendiger en actiever. Hij zal veel minder last hebben en misschien wel in het geheel geen last van neerslachtigheid en vlagen van onverschilligheid. Hij zal zeer zeker een prettig leven leiden, omdat hij een lichaam heeft, waar hij plezier van heeft.

Ochtend-oefeningen.

Mijn eerste voorschrift lijkt zwaar, maar na een week practijk zal het u erg meevallen. Het luidt: *Sta op als uw roekker afloopt*. U moet 's morgens genoeg tijd hebben om u aan te kleeden en te scheren, zonder haast. Tien minuten langer in bed blijven liggen, zal u in het geheel geen goed doen. Het is een luie gewoonte en een verkeerd begin van den dag.

Het beste wat u doen kunt is, u eens flink uit te rekken als de wekker u tot de werkelijkheid gebracht heeft. Streck uw armen en uw beenen zoo ver mogelijk uit en wip dan

met een sprong uit bed. Daarna moet u trachten om bij het aankleeden zooveel mogelijk spieren te gebruiken.

Een goede oefening, die u in bed liggend kunt doen, zoowel 's morgens als 's avonds, is de volgende. U ligt plat op uw rug, komt langzaam overeind in een zittende positie; strek uw armen uit en raak uw teenen aan, zonder uw knieën te buigen. Doe dit tweemaal achtereen en laat u dan weer langzaam achterover op den rug zakken.

Van iedere beweging, die u bij het aankleeden moet doen, kunt u een kleine oefening maken. U moet uw kleeren niet om u heen laten zakken, maar u moet eens probeeren er in te klimmen. Maak van de gelegenheid gebruik om uw ledematen zoo ver mogelijk uit te strekken en om uw lichaam soepel te krijgen.

Wijd wat aandacht aan uw zwakke spieren, terwijl u zich aankleedt. Dat kost niet meer tijd, het vergt alleen wat meer aandacht.

Dit laatste is juist prachtig voor u. In plaats van nog half slaperig in uw kleeren te scharrelen, wordt u helder wakker; uw hersens komen in actie tegelijk met uw spieren, elke handeling wordt doelbewust uitgevoerd. U wordt flink, handig en snel, in plaats van futloos en ochtendziek.

Sla iets om, een kamerjas of een badjas en ga naar een open deur of een open raam en geef daar uw longen eens een bad. Haal minstens zeven of acht keer diep adem met

flinke teugen. Denk eens aan uw longen. Deze eene kleine gewoonte zal u zeer waarschijnlijk beschermen tegen longziekten. U moet uw longen elken dag met versche lucht *vullen*.

Waarschijnlijk moet u iederen ochtend een klein stukje loopen van het eene vertrek naar het andere. Bij dit loopje kunt u een kleine oefening maken. Breng den voet vooruit, eerst den hiel, op de gewone manier. Verhef u dan langzaam op uw teenen. U moet voelen, dat uw kuitspieren zich spannen, voordat u den volgenden stap doet. Deze manier van loopen zal u enkele seconden meer tijd kosten, maar het is een bijzonder goede oefening voor uw voeten en uw beenen. Alleen maar voortschuifelen met uw hoofd in uw schouders gedoken, is in het geheel geen oefening en waardeloos voor uw voeten.

Ook in het bad kunt u wat lichaamsoefeningen maken. Als u de kraan dicht draait of open draait, of de stop uithaalt om het water te laten wegloopen, kunt u voorover buigen met recht gehouden knieën en zonder u met een hand aan den kant van het bad vast te houden. Als u merkt dat dit niet gaat, probeer dan hoe ver u komen kunt, zonder uw knieën te buigen.

Als u gebaad hebt, kunnen er verschillende oefeningen gedaan worden met een langen handdoek. Deze oefeningen moet u op den vloer van de badkamer doen en niet in de

badkuip, want daar loopt u gevaar uit te glijden en te vallen. De handdoek kan open neergehaald worden langs het bovenste deel van den rug en daarna vooruit en achteruit om het onderste deel van den rug. Deze oefening is goed voor de zwakke spieren in de armen.

Nog een goede manier om van uw slaapkamer naar uw badkamer te wandelen is: uw handen op uw heupen te plaatsen in de buurt van het smalle gedeelte van den rug, en dan de ellebogen zoo ver mogelijk naar achteren te drukken. Er is geen enkele reden waarom uw armen altijd slap langs uw zijden zouden moeten hangen. U kunt altijd allerlei oefeningen doen met uw handen terwijl u loopt. Als u zich nu verder aankleedt, kunt u opzij van uw kleeren gaan staan, zoodat u altijd zijwaarts moet bukken om ze op te pakken. Dit lijkt een kleinigheid, maar het is niet onbelangrijk. Tal van spieren, die u anders weinig gebruikt, komen er bij in actie. U zult die spieren voelen werken als u zijwaarts buigt. Het spreekt vanzelf, dat u niet altijd naar denzelfden kant moet buigen, maar afwisselend naar links en naar rechts. Ga niet zitten om uw broek aan te trekken en buig u er ook niet overheen. Houd uzelf in evenwicht op één been, terwijl u dit kledingstuk aan het andere been trekt. Misschien merkt u wel, dat u dit niet doen kunt. Dan moet u het leeren. En het been, dat u in de pijp steekt, moet u zoo hoog mogelijk op-

trekken. Ja, het is moeilijk, maar ook wel grappig om op de juiste manier de broek aan te trekken. Ga op een stoel staan om uw broek aan te trekken. Dat is goed voor uw broek, want dan slepen de pijpen niet op den grond; en het is nog veel beter voor u, want dan leert u zich in evenwicht houden. U moet met een luchtig sprongetje den stoel op en af komen en niet neerkomen als een baal oude lappen. Bij het aantrekken van uw vest en uw jas houdt u uw borst vooruit en u trekt uw buik in. Denk aan een goede houding gedurende de geheele kleedpartij. Heb er wat moeite voor over om te voorkomen, dat u een kromme houding krijgt en futlooze bewegingen. Denk aan den welstand van uw lichaam. Dat is het voornaamste doel van al deze oefeningen.

Als u uw schoenen aantrekt, krijgt u een nieuwe gelegenheid tot oefenen. Trek de schoenen eerst aan, strek dan één been uit en tracht de veters vast te maken, zonder uw knieën te buigen. Als u dit niet gelukt, buig de knieën dan zoo weinig mogelijk. Op deze manier moet u de veters van beide schoenen vastmaken. Hoe moeilijker het u valt, hoe harder het noodig is. Deze moeilijkheid is het bewijs, dat u bezig bent uw zwakke spieren te versterken.

Een goede oefening om de halsspieren te versterken is: uw kin losjes op uw borst te laten zakken en dan uw hoofd rond te draaien. Druk het daarbij zoo laag mogelijk neer.

Draai nog eenige keeren van links naar rechts en dan weer van rechts naar links. Een eenvoudige oefening, die den longen en den schouders ten goede komt is: rechtop te staan, diep adem te halen en tegelijkertijd de armen hoog boven het hoofd te heffen, ze tegelijkertijd achterwaarts duwend. Laat de armen dan vallen, tot ze slap langs uw zijden hangen en blaas den adem onderwijl weer uit.

Een uitstekende oefening voor uw beenen is: uw handen op uw heupen te plaatsen, de voeten naast elkander te zetten, teenen naar buiten wijzend, en dan de knieën langzaam te buigen, tot u in een hurkende positie gekomen bent. Daardoor komen uw hielen los van den grond. Tracht nu langzaam omhoog te komen tot een staande positie. Als u merkt, dat dit in het begin nog niet gaat, kunt u u oefenen met den rug tegen den muur.

Al de oefeningen, die de voeten en de beenen ontwikkelen, zijn zeer belangrijk. Ieder jaar worden tienduizenden ongelukken veroorzaakt door glijden of vallen. Vlug en zeker op de voeten zijn, dat is een kwestie van gewicht. Het zou op een goeden dag wel eens uw leven kunnen redden.

En hier komt een mooie oefening om een goede houding te krijgen. Ga goed rechtop op één been staan en zwaai het andere been vooruit en achteruit; eerst voor het been dat op den grond staat en daarna er achter. Doe

dit eerst tien- of twaalfmaal met het rechterbeen en dan met het linkerbeen. U zult bemerken, dat dit in het begin erg moeilijk is. Waarschijnlijk zult u uw evenwicht verliezen, na een paar keer zwaaien. Reden te meer om hiermee door te gaan tot u zoo vast op één been kunt staan, dat deze oefening u geen bezwaren meer oplevert.

Als u zit kunt u altijd een paar voet-oefeningen doen. Streck uw beenen, licht gespreid, recht voor u uit. Streck de teenen zoo ver mogelijk naar buiten. Trek ze dan weer terug en strek uw hielen zoo ver mogelijk van u af, zoodat uw voeten een verticalen stand innemen. Doe dit eenige keeren achter elkaar en ontspan dan uw spieren.

Een uitstekende oefening voor menschen, die een zittend leven leiden, is, wat men noemt „probeeren den muur om te duwen”. Houd uw beide armen recht voor u, met de handen tegen den muur. Duw langzaam en gestadig en met al uw kracht; ontspannen en dan weer duwen. Dit is een goede hulp om te voorkomen, dat u ronde schouders en een smalle borst krijgt. Het is over het algemeen een goede oefening.

Van tijd tot tijd kunt u in den loop van den dag wat *rek-* en *buig-*oefeningen doen. Elken keer als u van uw stoel opstaat, waar u misschien eenige uren achtereen op gezeten hebt, moet u zich eens flink uitrekken. Maak u zoo lang als u kunt. Druk uw schouders een paar keer naar achteren, hef uw beide

armen boven het hoofd en druk ze dan zoo ver mogelijk achterwaarts. Deze eene oefening zal voorkomen, dat uw schouders gaan zakken. Zij vormt een zeer goed tegengif voor het verkeerde effect van veel zittend werken.

Als u gaat zitten om te studeeren of te lezen, moet u het lichaam ontspannen. Dan behoeft u niet rechtop te zitten. U kunt gerust gemakkelijk leunen in een prettigen stoel en met uw voeten ergens op rusten. Als de hersens in actie zijn, moet het lichaam rust hebben. Zelfs als u in den trein zit te lezen, is het beter om achteruit te leunen dan om rechtop te zitten. Geef al uw spieren rust.

Door deze oefening te doen en door de gewoonte aan te nemen van diep ademhalen zal al spoedig uw borst uitzetten. U kunt een touwtje om uw borst spannen en meten hoeveel verschil het maakt, of u spant met alle adem uitgeblazen, of zooveel mogelijk adem ingehaald. Als het verschil niet meer dan vijf centimeter bedraagt, verkeert uw gezondheid in gevaar. Dit is een feit, dat iedereen moet weten. Probeer dus een centimeter of drie, vier bij te fokken. Dan bent u veilig.

Onthoud dit altijd, als u werkt of loopt: Als u uw hoofd voorover laat hangen, beperkt u uw borst min of meer om uit te zetten. Gooi daarom van tijd tot tijd het hoofd achterover. Houd uw voorhoofd zoo ver mogelijk verwijderd van uw knieën. U moet er geen genoegen mee nemen, dat uw borst smal zou

zijn en uw schouders gebogen en rond gingen staan. Een goede houding, rechtop, den rug gestrekt — dat komt iemands voorkomen heel veel ten goede; en het bevordert zijn gezondheid al evenzeer.

Als u zit, hetzij aan tafel of aan het werk, moet u van tijd tot tijd even rechtop gaan zitten. Den krommen rug, die zooveel voorkomt, moet u vermijden. Denk aan uw ruggegraat. Die moet van nature recht staan en niet krom. Een goede, rechte houding is van belang, omdat de inwendige organen dan op hun goede plaats kunnen blijven. De meeste menschen worden min of meer *gebogen*, naarmate zij ouder worden. Dat is volstrekt niet noodig. Als u er op let, kunt u dat heel goed voorkomen. Er zijn duizenden mannen geweest, die op hun tachtigste jaar nog kaarsrecht liepen. Waarom zouden dan zoovele mannen van dertig jaar al een kromming in de schouders vertoonen?

Een van de beste gezondheidsgewoonten is, veel diep ademhalen als u in de open lucht bent. Dit kost niets en het heeft veel beter resultaat dan allerlei gezondheidsdranken. Een flinke toevoer van frissche lucht zuivert het bloed zoo goed, als het beste geneesmiddel niet kan doen. Niets, dat u kunt slikken, zuivert uw bloed zoo snel en zoo goed als eenige diepe ademdeugen in de frissche lucht. En zoolang uw bloed zuiver is, zult u zich het beste voelen. Haal altijd adem door uw neus. Dat is noodig om de lucht op haar weg

naar de longen voor te verwarmen. De neus doet ook dienst als filter en houdt allerlei stofdeeltjes tegen, die bij ademhalen met open mond in de keel terecht zouden komen.

Als u diep ademhaalt, heeft dit zoowel fysiek als psychologisch een gunstig effect op u. Een vertegenwoordiger zou er bij voorbeeld veel aan hebben als hij eenige keeren diep ademhaalde, vóór hij binnenstapte bij een moeilijken klant. Als iemand angstig is, kan hij zijn zelfbeheersching sneller terugwinnen door een paar keer diep adem te halen. Tal van bokkers, die een flinke borstuitzetting hebben, maken gebruik van dit effect. Als zij neergeslagen worden, halen zij een paar keer diep adem en springen dan weer op. Bedenk wel, dat de lucht voor ons is, wat het water voor de visschen is. Ons lichaam is er voor gemaakt om in de lucht te leven en *diep* adem te halen.

De meeste menschen nemen niet meer dan de helft van de lucht in, waar zij aanspraak op moesten maken. Het kan wel voorkomen, dat iemand in den loop van een geheelen dag niet éénmaal flink, diep ademhaalt. Diep ademhalen beteekent, dat de verbruikte lucht geheel en al uit de longen geblazen moet worden en dat er een complete, nieuwe lading versche lucht wordt ingehaald. Zulk een diepe ademdeug duurt vier tot zes seconden om in te halen en even lang om weer uit te blazen. Die kleine ademdeugen van een

seconde voeren den longen niet genoeg lucht toe. Wie altijd zijn longen ondervoedt met adem, ondervoedt zijn geheele lichaam; want, dan is er niet genoeg gelegenheid om het bloed te zuiveren.

Als ik met mijn systeem al niets anders zou bereiken, zal het u toch in ieder geval de voordeelen leeren waardeeren van *rechttop loopen* en *diep ademhalen*. Voortschuifelen met gebogen hoofd en ronde schouders — dat is niet echt loopen. Dat doet niemand goed. Maar rechttop loopen met de schouders naar achteren en de longen telkens diep vullen met versche lucht, dat is een gewoonte, die jaren aan uw leven zal toevoegen.

Houd uw handen uit uw zakken als u loopt. Als u de handen in de zakken hebt, staan uw schouders rond en uw borst kan niet behoorlijk uitzetten. Laat de armen vrij zwaaien. Een goede oefening voor den arm, terwijl u loopt is: de hand tot een vuist te ballen en die vuist om den pols te laten draaien. Als u een zwaar pak te dragen hebt, zorg dan dat beide armen evenveel werk te doen krijgen. Zelfs wanneer u een gewone tasch altijd onder denzelfden arm klemt, wordt de eene schouder lager getrokken dan de andere.

Als iemand een hond heeft waar hij veel van houdt, zal hij er wel voor zorgen dat het beest iederen dag een paar kilometer kan loopen. Hij zal er ook op toezien, dat zijn hond goed voedsel krijgt. Hij zal er heel veel zorg voor over hebben om zijn hond fit te

houden. Maar zijn eigen gezondheid verwaarloost hij misschien. Hij zou verkeerd voedsel kunnen eten, te veel eten, of te eenzijdig en misschien drinkt hij wel meer dan goed is. Zelf doet hij misschien nooit een flinke wandeling voor zijn gezondheid. Dat is een vreemd verschijnsel.

Als u een tiental menschen aan het station ziet staan, wachtende op een trein, kunt u altijd opmerken, dat negen van de tien stil staan in een min of meer gebogen houding. De tiende man loopt op en neer, het hoofd omhoog en de borst vooruit. Hij maakt een goed gebruik van de enkele minuten, die hij moet wachten; hij grijpt de gelegenheid aan om wat lichaamsoefeningen te doen.

Menschen van gevorderden leeftijd, die niet lenig genoeg meer zijn om de oefeningen te maken, die jonge menschen doen, kunnen toch voldoende voor hun gezondheid zorgen en zich fit houden door op de goede manier te loopen en diep adem te halen. De beste regel is altijd om minstens één korte wandeling te maken tusschen twee maaltijden. Dat is goed voor den geest en goed voor het lichaam. Iedereen, die gedurende een geheel dag binnen vier muren blijft, staat bloot aan gedruktheid en zelfs aan diepe neerslachtigheid. Maak driemaal op een dag een loopje en uw doktersrekening zal een stuk lager worden.

Goed slapen.

„Ik wou, dat slaap te koop was”, zeide een rijke man, die geplaagd werd door slapeloosheid. Met al zijn geld kon hij geen slaap kopen; maar hij had kunnen leeren slapen, zonder een dubbeltje uit te geven.

Ieder mensch kan goed slapen, als hij genoeg verstand en genoeg wilskracht heeft om een paar eenvoudige dingen te doen. Hij moet breken met zijn gewoonte om te liggen nabobben over allerlei dingen. Hij moet het leven wat luchtiger opvatten en hij moet vooral zichzelf niet zoo zwaarwichtig voelen. Hij moet wat meer lachen en wat meer belang stellen in andere menschen. Hoogstwaarschijnlijk moet hij eenvoudiger voedsel eten en langzaam eten. In vele gevallen begint slapeloosheid met indigestie. Minstens twee uur voor hij naar bed gaat, moet hij ophouden met werken. De dag moet beëindigd worden met ontspanning of gezinsleven.

Als hij naar bed gaat moet hij zich ontspannen — hij moet zijn handen openen — hij moet zijn lichaam slap laten worden. Hij moet zich overgeven aan den slaap. Volkomen ontspanning — dat is het geheim van in slaap vallen. Ieder kan het in een maand of twee leeren.

Als u gaat liggen om te slapen, zoudt u tot de ontdekking kunnen komen, dat enkele van uw spieren nog gespannen zijn. U zoudt zelfs kunnen bemerken, dat u uw handen

gesloten hebt, alsof u een touw vasthield. Denk er wel aan, dat gespannen spieren den slaap zullen uitstellen. Ontspannen is een kunst, die u moet leeren. Ga op uw bed liggen, alsof u een zak met oude lappen was. Dan zal de slaap spoedig komen.

Even voor u in bed stapt, kunt u vijf oefeningen doen, die uw lichaam zullen helpen ontspannen en waardoor u sneller in slaap zult vallen. Zie bladzijde 30.

De meeste menschen zijn maar half zoo sterk en gezond als zij wel konden zijn. Zij leven op het kantje van ziek worden af. Het spreekt vanzelf, dat dit een groote belemmering is in het leven.

Eén van de redenen, waarom menschen niet rijk zijn, is dikwijls, dat zij niet goed gezond zijn. Hun lichaam functionneert niet zooals het behoort. Om een volmaakte gezondheid te krijgen, moeten wij ons goede gewoonten aanwennen, zoowel uit, als thuis.

Wij kunnen niet allen in super-hygiënische huizen wonen, zooals men die soms op tentoonstellingen ziet. Het is jammer, maar het is nu eenmaal niet anders, de meesten van ons moeten in donkere en rumoerige huizen wonen. Maar, wij kunnen toch in ieder geval den zonschijn binnen laten en zooveel mogelijk frissche lucht.

Wij kunnen onze huizen in den winter behoorlijk verwarmen, in plaats van in tochtige of vochtige vertrekken te verkeereren, waar

wij reumatiek oploopen. Wij moeten goed bereide spijzen eten en wij moeten langzaam eten. Zoek het niet in allerlei bijzondere dingen en als „gezondheidsvoedsel” aangeprezen ditjes en datjes. Alle spijzen zijn eerste klas gezondheidsvoedsel, als zij goed toebe-reid worden van goede grondstoffen. Als Nederlander verkeert u in een bevoorrechte positie, want de voedingsstoffen hier in het land zijn bijna altijd van de beste kwaliteit. Vraag dat maar aan menschen, die veel in het buitenland gezworven hebben, een hel-der oordeel hebben en een vergelijking kun-nen maken.

De gewone dagelijksche voedingsmiddelen, zooals brood, boter, groenten, vleesch en aardappelen, staan hier in het algemeen op het hoogste kwaliteitspeil. Goed toebe-reid en rustig gegeten zullen zij uw gezondheid be-ter bevorderen dan alle gezondheidsdrank-jes en middeltjes bij elkaar. Drink regelmatig een glas melk, eet iederen dag een appel, of de andere vruchten van het seizoen en u krijgt alle vitaminen, die ontdekt zijn en die nog ontdekt moeten worden en alle moge-lijke andere gezondheid opbouwende stof-fen, in ruime mate toegevoerd. Eet nooit zoo-veel, dat u loom en zwaar van tafel opstaat, want dan hebt u uw spijsvertering overladen en u hebt meer energie noodig om de over-daad weer kwijt te raken, dan om een nor-malen maaltijd om te zetten in gezondheid. Slik nooit haastig, kauw stevig en geduldig;

dat is beter dan allerlei laxeer-middelen te slikken, die u onder een fraai etiketje met geleerd klinkenden naam en tegen hoogen prijs verkocht worden.

Slaap in een frisch vertrek en zorg voor toe-voer van versche lucht. Maar het is niet ge-zond om in tochtige of koude vertrekken te zitten of te slapen. U moet u behaaglijk voe-len, anders is er iets verkeerd.

Als u thuis komt, moet u niet alleen uw spie-ren, maar vooral ook uw geest ontspannen. U moet het leven van den vroolijken kant bekijken. Als u binnenshuis werkt, zorg dan voor een stoel, waar u gemakkelijk op zit en ruim licht op uw werk. In den zomer houdt u het raam open; maar ook in den winter moet het vertrek, waar u in werkt, een keer of vier, vijf per dag gelucht worden. Kunt u de beschikking over een tuin krijgen — des te beter. In den tuin werken neemt uw lichaam en uw geest geheel in beslag. Het leidt uw gedachten af van alle dingen die u hinderen.

De meeste menschen, behalve de brievenbe-stellers, loopen niet genoeg. Ook de belang-stelling voor sport is veelal te passief. Ik be-doel, dat al die duizenden menschen, die naar het sportveld trekken, maar aan den kant gaan zitten *kijken*, hun gezondheid een beteren dienst zouden bewijzen door een paar uur zèlf wat aan sport te *doen*.

Zooals u ziet, zijn het maar enkele gewoon-ten, die u behoeft te verbeteren, of aan te

nemen, om gezond en krachtig te worden en heel veel bij te dragen tot uw succes en uw levensgeluk. Wie de goede gewoonten aangenomen heeft, zal hoogstwaarschijnlijk tien jaar langer leven en hij zal de ware levensvreugde genieten.

De meeste menschen geven hun lichamen de kans niet om gezond en sterk te blijven. Zij hebben in het geheel geen aandacht voor hun lichaam, tot zij plotseling ergens pijn voelen. Pijn is een straf van de natuur voor hen, die de wetten van de gezondheid overtreden hebben en die zich niet wilden houden aan de voorschriften, waardoor een lichaam gezond en frisch blijft.

Het voornaamste punt in mijn systeem is, naar mijn meening, dat het de menschen er toe brengt om iederen dag voor hun lichaam te zorgen.

Een vooraanstaand chirurg gaf als zijn meening, dat de menschen in het algemeen hun lichaam maar half tot ontwikkeling brengen en hun hersens nauwelijks voor een tiende deel.

Als u op straat loopt ziet u, dat de meeste menschen maar derde klas lichamen hebben. Het ergste is, dat die menschen er op het oogenblik nog in het geheel niet geïnteresseerd voor zijn om hun lichamen in eerste klas conditie te brengen.

Lichaamsontwikkeling is iets, waar men wat voor *doen* moet. U kunt niet naar een winkel gaan en het in een pakje of in een flesch-

je koopen. Er bestaat geen medicijn, die u gezond kan maken. Er is geen enkele methode, waardoor u een goede gezondheid kunt krijgen door stil op uw stoel te blijven zitten en er alleen maar voor te betalen. U en ik en iedereen kunnen alleen gezondheid krijgen door de noodige oefeningen. Er moet voor gewerkt worden, een andere weg is er niet.

Een goed ontwikkeld lichaam is een weelde en een genoegen, die vrijwel ieders deel kunnen zijn. Koopen kan men die dingen niet, maar men kan ze wel verdienen. Er is alleen maar een klein beetje kennis voor noodig en een lange periode van volharden in de noodzakelijke oefeningen. Om u dit kleine beetje kennis te verschaffen is dit boekje geschreven. Nu ligt het verder aan u om er gebruik van te maken. Dat kost een klein beetje zelfoverwinning — maar niet eens veel. En de gezondheid en het gevoel van behaaglijkheid die u er voor terugkrijgt, zijn den prijs duizendmaal waard.

Het menschelijk lichaam is wonderlijk sterk. Zelfs als er iets aan hapert kan het nog dertig of veertig jaar mee. John D. Rockefeller, die onlangs overleed, had een maagaandoening en spijsverteringsbezwaren op 45-jarigen leeftijd. Maar hij is bijna 98 jaar oud geworden.

Cecil Rhodes had op zijn 21ste jaar een ernstige longziekte. De dokter zeide, dat hij niet meer dan nog zes maanden te leven had.

Maar hij is 49 jaar geworden.

Een andere man had in het jaar 1900 een leelijken hartaanval. Hij leeft nog en is heel actief.

Herbert Spencer was zijn leven lang invalide, maar hij werd een van de grootste mannen van zijn tijd en bracht het tot 83 jaar.

Cornaro, een beroemde Italiaan, werd op zijn 40ste jaar door de dokters opgegeven. Maar hij was bijna honderd toen hij stierf. Dus, als u denkt dat iets aan uw lichaam niet in orde is, maak u daar dan maar niet al te bezorgd over. De natuur heeft buitengewone middelen om hetgeen een lichaam aan den eenen kant tekort komt, aan den anderen kant te vergoeden.

Hiermede heb ik mijn bescheiden systeem voor lichamelijke opvoeding uiteengezet. Ik heb de eenvoudigste manier, waarop u er mee kunt beginnen, aangetoond. U hebt er niets voor nodig; geen toestellen, geen gymnastieklokaal en zelfs geen ruime kamer. Nu moet u niet met een tevreden gezicht dit boekje naast u neer leggen, omdat u alles *weet* wat er in staat; u moet het *doen*. Als u genoeg volharding hebt om van deze eenvoudige oefeningen een gewoonte te maken, kan ik u beloven, dat u binnen niet al te langen tijd een krachtig en goed gespierd lichaam zult hebben. Dat is wel de moeite waard!

De overgroote meerderheid van de menschen zouden gezonder, sterker en gelukkiger kun-

nen zijn dan zij nu zijn. Met een gezond en krachtig lichaam zouden zij heel veel ziekten kunnen vermijden. Zij zouden veel ouder kunnen worden en aanmerkelijk meer van hun leven genieten. Het kan. *U kunt het* — als u alleen maar *elken dag* een weinig aandacht wilt schenken aan uw lichamelijke ontwikkeling.

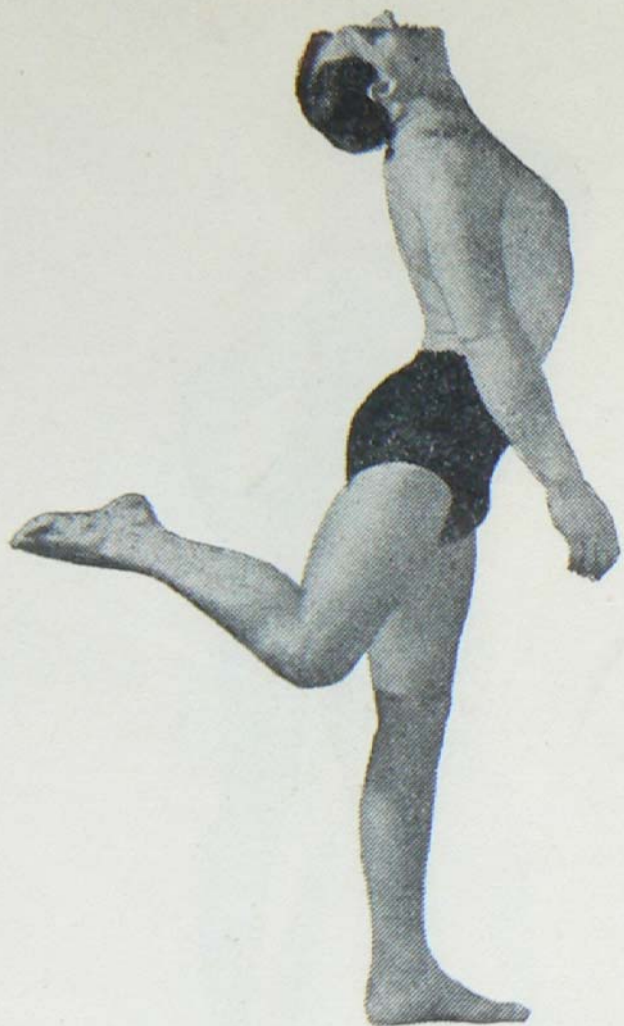
Het is niet gemakkelijk om de menschen te beïnvloeden om hun eigen gezondheid en kracht te bevorderen. Men kan bij zichzelf niets bevorderen, lichamenlijk noch geestelijk, zonder moeite te doen en vol te houden. Het voornaamste probleem bij de bevordering van lichamelijke opvoeding is: Hoe krijgen wij de menschen er toe om er oprecht belang in te stellen? Daarom heb ik dit eenvoudigste van alle systemen in elkander gezet, hoofdzakelijk om de belangstelling te wekken voor hen, die nog niet geïnteresseerd waren in lichamelijke opvoeding. U zoudt het een soort propaganda-systeem kunnen noemen. Ik verwacht niet, dat al mijn lezers alle oefeningen, die ik opgenoemd heb, trouw zullen uitvoeren. Alleen de flinkste en meest ernstige menschen zullen dat doen. Maar, als één van al die oefeningen toevallig in den smaak valt van een lezer, die voor het overige volkomen zorgeloos is voor zijn lichaam en als hij die ééne oefening dan maar volhoudt, is hij in ieder geval op den goeden weg gebracht.



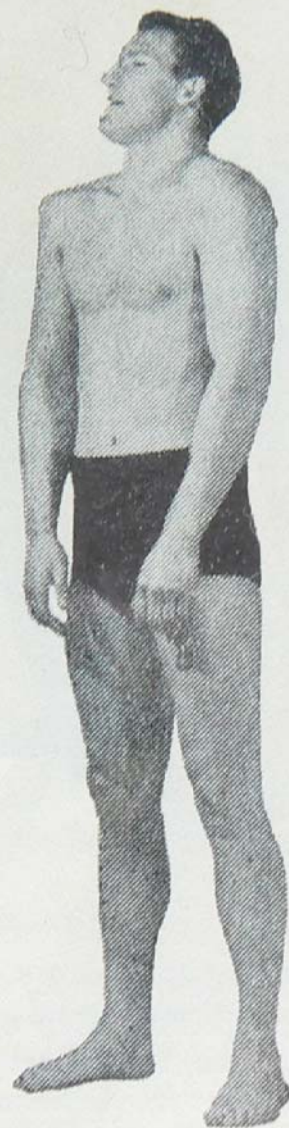
Afbeelding I. — Sta rechtop, de voeten iets uit elkaar en de teenen recht vooruit wijzend. Draai uw lichaam zoo ver mogelijk om, zonder de voeten te verplaatsen of de knieën te buigen. Probeer hetgeen achter u is in het oog te krijgen. Als u zoo ver mogelijk gedraaid hebt, probeer dan *nog* een stukje verder te komen. Draai dan terug. Ontspan uw spieren en herhaal de oefening in de andere richting.



Afbeelding II. — Zet uw handen op uw heupen en uw voeten een halven meter uit elkaar. Buig voorover. Houd uw knieën recht en draai met uw lichaam van uw heupen uit naar voren en naar achteren en van links naar rechts.



Afbeelding III. — Sta rechtop, met uw gewicht op één been. Buig de knie van het vrije been, tot het onderbeen horizontaal staat. Breng dan heel langzaam uw voet naar boven, alsof u probeerde met den zool van uw voet uw achterhoofd aan te raken. U zult de spieren achter op uw dij voelen werken. Herhaal deze oefening met het andere been. Het is best mogelijk, dat u in het begin merkt, dat u dit niet kunt, omdat uw ongeefende spieren in actie gebracht worden.



Afbeelding IV. — Sta rechtop. Trek beide schouders omhoog en laat uw armen slap langs uw zijden hangen. Breng uw armen dan vooruit naar beneden en weer vooruit. Deze oefening is goed voor uw schouders.



Afbeelding V. — Streck de armen zijwaarts naar boven, boven uw hoofd, tegelijkertijd diep ademhalend. Adem dan weer uit en ontspan tegelijkertijd al uw spieren, van de heupen af, zoodat uw lichaam slap naar voren valt. Hef het bovenlichaam een klein beetje op en laat het weer slap hangen. Ga dan weer rechtop staan, uw armen naar boven strekkend en tegelijk inademend. Dit is een rustgevende en ontspannende oefening, die u uitstekend zal voorbereiden op een geheelen nacht gezonden slaap.

TWEEDE DEEL

Dit boekje zou niet compleet zijn als er naast de lichamelijke gezondheid ook niet de geestelijke gezondheid in behandeld werd. Die twee bij elkaar vormen het geheim van een lang en gelukkig leven. Een soortgelijk systeem als Rass Back voor lichamelijke gezondheid ontwierp is hier ontwikkeld voor mentale gezondheid.

De eischen, die aan een volmaakte geestelijke gezondheid gesteld worden, worden veelal onderschat. Men zou pas mogen zeggen, dat men zich mentaal volkomen gezond voelt, als men opgewekt is. Iedere afwijking van een opgewekt humeur is eigenlijk al een afwijking van den volmaakten gezondheidstoestand.

De meeste menschen laten zich veel te spoedig uit hun humeur brengen. Een kleinigheid is al voldoende om ze angstig of gramstorig te maken. Dit is een teeken van zwakke mentale gezondheid. Laten wij trachten de mentale gezondheid te bevorderen door even practische oefeningen, als in het eerste deel van dit boekje opgegeven worden voor de bevordering van de lichamelijke kracht en gezondheid. De eerste oefening is:

Bemoei u niet met dingen, die u niet aangaan.

De meeste ergernissen ontstaan om dingen, waar de patiënt weinig of niets mee te maken heeft. Hij ergert zich omdat zijn buurman een groenen in plaats van een zwarten hoed wil dragen, of om andere dingen, die, naar hij zegt „hem een doorn in het oog zijn”; maar die volkomen buiten hem omgaan. Als er zulke dingen zijn, die u ergeren, kijk dan een anderen kant uit!

Deze ergernis om dingen, die ons niet aangaan, zal gevaarlijke vormen aannemen als wij niet oppassen. Wij zullen er toe komen om de dingen, waar wij aanstoot aan nemen, *op te zoeken*, uitsluitend om onze ergernis er over te kennen te geven. Dat is zeker niet gezond meer.

Een andere, even verkeerde uiting, is achterklap en kwaadsprekerij. Wie kwaad spreekt van een ander schaadt niet alleen den man, dien hij zwart maakt, maar nog twee andere menschen; namelijk den man die naar hem luistert en zichzelf. Hij verdrievoudigt een ergernis, die alleen maar in zijn eigen brein opgekomen is en die hij daar moet bestrijden. U moet bepaald weigeren om naar kwaadsprekers te luisteren. Als u hun praatjes aanhoort, blijft daar onwillekeurig eenig gif van hangen en zoodra u uw rug gekeerd hebt, zullen de kwaadsprekers

voortgaan met kwaadspreken, *tegen anderen, van u!*

U bent niet geroepen om den staf te breken over alles en nog wat, dat uw medemenschen doen. Als u uw eigen deel bijdraagt tot de rechtvaardigheid in de wereld, door de rechtvaardigheid in uw eigen gezin en in uw eigen omgeving te bevorderen, doet u uw plicht en hebt u waarschijnlijk de handen vol genoeg. Het zal u genoeg moeite kosten om zelf strikt rechtvaardig in uw oordeel te blijven over vrienden, familieleden en alle andere menschen, die in uw omgeving komen. En het zal u nog veel meer moeite kosten om het fundament en het kenmerk van alle beschaving, *verdraagzaamheid*, altijd in acht te nemen.

Kortom, als u wat minder let op den splinter in het oog van uw buurman en wat meer op den balk in uw eigen oog, zult u zich minder ergeren en uw mentale gezondheid bevorderen.

De tweede oefening is:

Breng uw zorgen terug tot hun juiste proporties.

Vele menschen doen precies het omgekeerde. Zij blazen hun zorgen op. Zij stellen zich voortdurend het ergste voor, dat wel zou kunnen gebeuren. Maar de ergste dingen ge-

beuren nooit. Het loopt altijd anders dan men zich voorstelt; en in negen-en-negentig van de honderd gevallen loopt het beter. Als u ergens over piekert, vraag u dan ook eens af, hoe het zijn zou als het op de meest gunstige manier afliep. Waarschijnlijk zal dit evenmin gebeuren als op de meest ongunstige manier. Maar, u hebt dan in ieder geval een handleiding om den middenweg te houden.

Al heel veel zorgen zouden verdwijnen als de menschen wilden bedenken, dat de meeste zieken weer beter worden en dat hier te lande niemand van honger omkomt. Een andere reden voor *zwaarmoedigheid* is, dat de menschen hun eigen persoontje wat al te veel belang toekennen. De meeste menschen zijn niet half zoo belangrijk als zij wel denken te zijn. Zij moesten zichzelf wat minder serieus nemen. Dan zouden zij hun moeilijkheden met opgewektheid kunnen dragen; en wie zijn moeilijkheden opgewekt draagt, heeft ze al half overwonnen.

Het is letterlijk waar, dat wij allen kracht naar kruis krijgen. Maar — onder één voorwaarde; die is, dat wij ons kruis opnemen en het met mannenmoed dragen. Wij moeten geen kracht verwachten als wij naast ons kruis gaan zitten huilen.

Tegenspoed is evenzeer noodig voor de mentale gezondheid als weerstand noodig is voor onze spieren. Wie nooit iets zwaars behoeft op te tillen, krijgt geen krachtige spieren.

En wie nooit een zware zorg met opgewektheid op zijn schouders weet te nemen, krijgt geen krachtige mentaliteit. Begrijp dus, dat een moeilijkheid in uw leven niet speciaal voor u uitgezocht is om u te hinderen; zij is niets dan een oefening om uw mentale gezondheid taaier en sterker te maken. De volgende oefening schrijft voor:

Ontlast uw gemoed.

De menschen zijn niet volmaakt en daarom is de samenleving, die menschenwerk is, al evenmin volmaakt. Zij zal ook nooit volmaakt worden. Het kan niet anders of er moeten botsingen tusschen menschen ontstaan. Naarmate de mentale gezondheid van de menschen beter wordt, zullen die botsingen minder hevig in hun uitwerking zijn. Maar u kunt voor uzelf vast beginnen met negen tiende van de botsingen volkomen onschadelijk te maken.

Hier is een eenvoudig middel daartoe. Als iemand uw nijd gewekt heeft, ga dan niet zitten kankeren. Dat is een ding, dat u *nooit* doen moet. In de meeste gevallen is het ook onverstandig om er met andere menschen over te praten. Maar, het is menschelijk, dat u de gelegenheid zoekt om uw gemoed lucht te geven. Welnu, de beste gelegenheid die u kunt hebben, kunt u zich verschaffen door middel van een paar blaadjes papier en een

potlood. Schrijf den man, die uw ergernis opgewekt heeft, een langen brief. Vertel hem in dien brief alles wat u van hem denkt. Zet daar uw standpunt uitvoerig tegenover. In dien brief mag u zoo streng zijn als u wilt, maar u moet wel zorgen, ernstig en redelijk te blijven. U moet u niet laten verleiden om uw tegenpartij uit te schelden. U moet ook bij de zaak blijven en niet allerlei dingen, die vroeger gebeurd zijn, of die er niets mee te maken hebben, met de haren er bij te slepen. U moet geen karakterstudie van uw tegenpartij maken; u moet u houden bij de feiten, die op dat oogenblik aan de orde zijn. Dan mag u wel harde waarheden zeggen — zeker, u mag zelfs scherp zijn, doch niet opzettelijk kwetsend en beleedigend worden. Neem er den tijd voor om dien brief te schrijven. *Leef u er geheel in.* Als u hem op klad gemaakt hebt, lees hem dan nog eens door en verbeter hem net zoo lang, tot u er zelf geheel tevreden over bent. Sluit dien brief dan in een enveloppe. Maak de enveloppe dicht en schuif den brief in een lade. Twee dagen later haalt u hem weer te voorschijn en u scheurt de heele zaak in heel kleine snippers. Liefst zonder de enveloppe te openen. Het is niet de bedoeling, dat u dien brief verstuurt; het is de bedoeling, dat u uw gemoed ontlast. Misschien lijkt deze oefening u op het eerste gezicht belachelijk, maar neem er gerust de proef mee; den eersten keer den besten zult u bemerken, dat u

er wonderlijk door wordt opgelucht. Merkwaardigerwijze zult u ook zien, dat die brief, die nooit verzonden werd, toch eenig effect heeft op uw tegenpartij. Hoe dit nu komt, zullen wij hier niet trachten te verklaren. Of er telepathie in het spel is, als u zich tijdens het opstellen van uw brief op de zaak concentreert, of er onzichtbare krachten van u uitgaan, omdat u de vage, ongedefinieerde gevoelens van nijd omzet in duidelijk geformuleerde, streng omlijnde vormen, of dat uw eigen opgeluchte houding invloed uitoefent op de andere partij, dat zijn alle mogelijkheden, die buiten het kader van dit eenvoudige boekje vallen om te onderzoeken. Neem slechts van ons aan, dat het effect van den niet verzonden brief in zulke gevallen altijd practisch merkbaar is.

De volgende oefening behoedt u tegen de schadelijke gevolgen van

Tobben.

Iedereen krijgt zijn deel van de onaangenaamheden op de wereld. En iedereen is geneigd om de onaangenaamheden, die hij beleeft en die hem nog in de toekomst bedreigen, als een ramp te beschouwen. Maar meestal vormen zij geen ramp.

Neem alweer een vel papier en een potlood en maak een lijst op van het onderwerp, waar u over tobt. Analyseer uw tobberij in haar onderdeelen en schrijf elk onderdeel op

een nieuwen regel. U hoeft niet te wachten tot u daar z.g. „tijd voor hebt”. Er is altijd tijd voor, als u een zakboekje bij u draagt en alle verloren oogenblikken ten nutte weet te maken.

Als u de zaak geheel uitgewerkt hebt, gaat u deze lijst na en schrapt door wat niet erg is. Tot uw voldoening zult u bemerken, dat er al verschillende factoren zijn, waar u eigenlijk niet over hoeft te tobben, omdat zij niet de moeite waard zijn. De factoren, die overblijven, sorteert u in drie klassen: de zware moeilijkheden; de middelmatige en die, welke gemakkelijk te dragen zijn. Doe dit werkelijk met uw potlood, door achter de overgebleven bezwaren een 1, een 2, of een 3 te zetten. Vul nu achter elk bezwaar in, wat u er aan zoudt kunnen doen om het uit den weg te ruimen. De derde klassers zult u op deze manier geheel buiten gevecht kunnen stellen. Waarschijnlijk ook een groot deel van de tweede klassers. Er blijven slechts enkele eerste klassers over, die uw krachten te boven gaan om ze op te ruimen. Maar — opgeruimd zullen zij tenslotte toch worden. Daarvoor zullen er dingen moeten gebeuren, die aanvankelijk buiten uw vermogen liggen. Schrijf op, wat daarvoor moet gebeuren. U zult tot de ontdekking komen, dat dit toch geen bovenmenselijke eischen zijn. Waarschijnlijk zult u tot de conclusie komen, dat de tijd en de natuurlijke loop der dingen zelf, u reeds een heel stuk tegemoet

zullen komen, bij de oplossing van die moeilijkheden.

Terwijl u zoo bezig bent, zullen ideeën bij u opkomen om u tegen uw moeilijkheden te verzetten. U zult plannen maken. Het mag vreemd klinken, maar zoodra u in dit stadium komt, verliest de strijd tegen de moeilijkheden niet alleen zijn neerdrukkendheid, maar hij *verhoogt uw belangstelling in het leven* en wekt u zelfs op. De zaak is, dat strijd voeren tegen moeilijkheden een normaal onderdeel van het leven is. Een leven zonder strijd en overwinning is niet compleet. Het is de victorie, behaald op de moeilijkheden, die het leven u in den weg legt, die u de zelfvoldoening en het zelfvertrouwen geeft, waardoor uw geest versterkt wordt.

U mag er niet op rekenen, dat hetgeen u eenmaal aan kracht wint door het overwinnen van een moeilijkheid, uw leven lang bij u blijft. Geestkracht moet evenals spierkracht onderhouden worden. De oefeningen moeten voortgezet worden. Er zullen dus nieuwe moeilijkheden komen, die u eveneens weer uit elkander rafelt, precies bepalend wat elk onderdeel waard is en die u opnieuw onder de knie krijgt.

Het is een van de belangrijkste principes voor de bevordering van uw mentale kracht en gezondheid, om nooit naast een moeilijkheid te blijven zitten. Als er iets is dat u hindert, moet u van twee dingen één doen:

1. *Het van u af schudden en er onder geen voorwaarde meer aan denken.*
2. *Het krachtig aanpakken en bestrijden, net zoo lang tot u het meester bent.*

De fout, die de meeste menschen maken is, dat zij noch het een, noch het ander *geheel* doen. Zij beginnen met zich druk te maken om iets dat hen hindert. Daarna komen zij tot de ontdekking, dat dit ding toch niet zoo gemakkelijk te bestrijden valt als zij zich oorspronkelijk hadden voorgesteld. Zij trachten de zaak te schikken en te plooiën, maar pas nadat zij er reeds veel te veel van hun geestkracht aan besteed hebben. Als het mogelijk is om achteraf tot een schikking te komen, was het ook mogelijk geweest om die schikking onmiddellijk te bereiken toen het geval zich voordeed. Een *halve* strijd is een *geheel* verlies.

Beschouw het dus ook als een oefening, dat u bij alle volgende dingen die u hinderen, terstond een definitieve keus moet doen tusschen aanpakken of laten loopen. Als u tot aanpakken besluit, moet u ook zeker weten, dat u geneigd bent om den strijd tot het bittere einde toe door te zetten. Is de zaak die moeite niet waard en besluit u tot laten loopen, zet haar dan ook terstond en geheel uit uw hoofd. Dan moet u er geen woord meer over denken of zeggen. U moet haar binnen vijf minuten vergeten — in ieder geval trachten haar te vergeten, door u met andere

dingen bezig te houden en elke herinnering er aan, die in uw gedachten opwelt, terstond terug te dringen. Deze oefening zal u in het begin lang niet gemakkelijk vallen. Maar zij is evenals de lichaamsoefeningen van het grootste belang voor een gezond en lang leven. Zet haar dus door, ook als zij u moeilijk toeschijnt; en op een onverwacht oogenblik, meestal veel vroeger dan u gedacht zoudt hebben, krijgt u de belooning. Dan komt u plotseling tot de ontdekking: „*Ik kan het!*” De geestelijke rust en het zelfvertrouwen, die deze ontdekking u bezorgt, zullen minstens een paar jaar aan uw levensduur toevoegen.

Het omgekeerde van geestelijke rust is, gejaagdheid en zenuwachtigheid. Zenuwachtigheid is bijna een modekwaal. De menschen praten er over, alsof het interessant zou zijn om aan zenuwachtigheid te lijden. Dat is één van de redenen waarom de kwaal erger wordt. Een gejaagd en zenuwachtig mensch beschikt nauwelijks over de helft van zijn geestelijke kracht. Zijn mentale gezondheid is niet in orde. Dat is geen zaak om trots op te zijn, of om interessant te vinden; het is een afwijking, die zoo spoedig mogelijk hersteld moet worden. Als de menschen hier goed van doordrongen waren, zou het aantal gevallen van nervositeit met 80 % verminderen. Zeker 80 % van de zenuwachtigen kunnen zelf hun afwijking in korten tijd genezen. Gejaagd of zenuwachtig wil zeggen,

dat iemand niet voldoende macht heeft over de werking van zijn geest. Dit is een afwijking, waar men zich evenmin op beroemen mag en die even weinig interessant is als bij voorbeeld bedwateren.

Het geneesmiddel tegen één van de voornaamste oorzaken voor zenuwachtigheid is hier reeds gegeven in de oefening tegen tobben. Tobben leidt onherroepelijk tot slape loosheid en zenuwachtigheid. Neem de oorzaak weg door middel van de oefening, die hier gegeven is en u bent de kwaal ook kwijt. Een andere, veel voorkomende oorzaak voor zenuwachtigheid is: niet op de klok kunnen kijken. Er zijn erg veel menschen, die wel naar de klok, maar niet doelbewust op de klok kunnen kijken; dat wil zeggen, dat zij van de klok kunnen aflezen wat zij aanwijst, maar zij verwerken niet wat die aanwijzing voor hen beteekent. Dat zien zij pas als zij een trein moeten halen, of om negen uur op kantoor moeten zijn. Alleen onder dergelijke omstandigheden beseffen zij, wat de tijd, die verlopen moet tusschen het oogenblik, dat de klok nu aanwijst en het kritieke uur, waard is. In de meeste andere gevallen kijken zij naar de klok, lezen af hoe laat het is, maar het begrip van den tijd, dien zij nu voor zich hebben, dringt niet voldoende tot hen door. Tien minuten later zijn zij zelfs volkomen vergeten, welken tijd zij van de klok afgelezen hebben. Zestig minuten later zijn zij hoogst verwonderd, dat er pas

of reeds een uur verlopen is sinds zij de klok raadpleegden.

Om tot een systematische indeeling van uw tijd en daardoor tot rustig en weloverwogen werken en leven te komen, kunt u van het eenvoudige op de klok kijken, dat u zooveel keeren per dag doet, een uitstekende oefening maken.

Vergenoeg u niet met te zien, wat de klok aanwijst, maar verwerk in uw geest onmiddellijk, wat die aanwijzing voor u beteekent, evenals u zoudt doen wanneer u een trein moest halen. Als u op weg bent naar een kantoor, waar u om negen uur zijn moet en u ziet een klok, die kwart voor negen aanwijst, moet u niet tot uzelf zeggen: „Ik ben vroeg”; maar u moet voor uzelf definieeren: „Ik heb nog vijftien minuten. Ik heb maar vijf minuten noodig om op mijn plaats van bestemming te komen. Dus heb ik tien minuten over. Ik kan in dien tijd nog zes bladzijden van dit boekje lezen”.

Als u aan het werk bent en op de klok kijkt moet u niet zeggen: „Tien minuten voor vieren. De dag schiet al weer op”, maar u moet zeggen: „Tien minuten voor vieren. Dat beteekent, dat ik nog zeventig minuten heb, voor het werk dat ik nu onder handen heb en dan dertig minuten moet besteden aan de post. In zeventig minuten kan ik precies zoo ver gevorderd zijn”, en dan moet u probeeren u aan die indeeling te houden. Ga zoo aan het werk als u zit te eten, of

te lezen, en op de klok kijkt. Denk er altijd bij na. Stel vast, over hoeveel minuten de bezigheden, die u op dat oogenblik in beslag nemen, afgelopen zullen zijn. De oefening is in het geheel niet moeilijk en zelfs wel amusant, en op den duur zult u er een groote rust en vastheid mee veroveren. Zij is tegelijkertijd een concentratie-oefening. Want, als u elke bezigheid, die u onder handen hebt, wat het ook zij, werk of spel of zelfs een dutje, op de klok afmeet, gaat u vanzelf systematisch werken en leven. De aandacht verstrooiende en energie-verkwistende neiging om twee dingen tegelijk te doen verdwijnt, u wordt kalmer en tegelijkertijd aanmerkelijk sneller, omdat u uw dag beter vult. Dit alles tezamen geeft u zelfvertrouwen en laat geen ruimte voor gejaagdheid en zenuwachtigheid over.

De derde veel voorkomende aanleiding tot zenuwachtigheid is: *het verlangen naar iets, waar men niet naar moet verlangen.*

Er is niets dat de menschen zoo zenuwachtig en onrustig maakt als een onbevredigd verlangen. De moeilijkheid is, dat bij iedereen verlangens opkomen, die niet bevredigd *kunnen* of *mogen* worden. Daar staat weer een zeer gunstig verschijnsel tegenover: Als een verlangen pas opkomt, is het zelden sterk. In verreweg de meeste gevallen is het nog zoo zwak, dat men het gemakkelijk van zich af kan zetten. Maar, als men er over gaat denken, dan groeit het! Het groeit als on-

kruid, dat men bijna niet meer meester kan worden als men het te lang de vrije hand gelaten heeft. Het eenvoudigste geneesmiddel is dus, om een verlangen waar u niet aan kunt, of moogt toegeven, geen gelegenheid te laten om wortel te schieten en te groeien. Ook dit is een kwestie van oefening. Gebruik de eenvoudige voorvallen in het dagelijksch leven als oefen-materiaal. Als u in een autobus zit en het verlangen naar rooken komt bij u op, waar u op dat oogenblik toch niet aan mag voldoen, zet het dan meteen uit uw gedachten. Zeg *niet* bij uzelf: „Over tien minuten kan ik opsteken”.

De menschen, die zulk een verlangen in zich laten groeien, ziet u al vijf minuten voor het eindpunt hun sigaren- of cigarettenkoker te voorschijn halen, ja, zelfs een puntje van hun sigaar afsnijden. Dit beteekent, dat zij hun verlangen toestaan hun geest geheel te beheerschen gedurende den tijd dat het niet bevredigd mocht worden. Zou het toeval nu willen, dat zij, uit den bus stappende, toch geen gelegenheid kregen om te rooken, dan zou dit kleine, maar noodeloos opgeblazen en onbevredigd gebleven verlangentje reeds een zaadje voor zenuwachtigheid vormen. Het spreekt vanzelf, dat deze oefeningen niet slaan op een of ander groot verlangen, dat de vervulling van uw levensgeluk of van uw levenswerk beteekent. Het gaat om de verlangens, die u tijdelijk niet kunt, of nooit moogt bevredigen. Die mogen het u niet

moeilijk maken. Die moeilijkheden kunt u voorgoed uitschakelen door de dagelijksche oefeningen.

Hebt u dorst en moet u het nog een uur uithouden voor u iets kunt drinken? — Best. Gedurende dat uur mag het denkbeeld dorst, of drinken, niet meer in uw gedachten boven komen. Als het opkomt, onderdrukt u het en denkt aan wat anders. *U moet u er in oefenen om het te vergeten.*

Pas die oefening op alle mogelijke kleinigheden toe. U hebt jeuk, maar u mag niet krabben; u verlangt iets te zeggen, maar u moet uw mond houden; u verlangt iets te weten, maar u moet uw nieuwsgierigheid nog een paar uur bedwingen; u verlangt — een dozijn kleinigheden per dag en elken keer oefent u zich er in, om die kleine verlangens, die niet aan de beurt zijn om bevredigd te worden, te vergeten.

Die oefening zal u op den duur verlossen van veel storende invloeden. Zij zal u kracht en karaktervastheid geven, ook in groote dingen en zij zal drie kwart van alle aanleidingen tot zenuwachtigheid wegnemen.

Tot zoo ver de oefeningen *tegen verkeerde* invloeden.

Nu nog een oefening *voor goede* invloeden. Zorg voor genoeg belangstelling in het leven. Dit lijkt een goede raad; maar als u oplet, zult u ervaren, dat de meeste menschen niet genoeg belangstelling in het leven hebben.

Zij kunnen geen dag aan zichzelf overgelaten worden, of zij vervelen zich. Als een passagiersschip een groote reis maakt, of een kruistocht, moeten de passagiers voortdurend bezig gehouden worden. De hofmeester lijkt soms wel een kinderjuffrouw, die een troep volwassen kinderen zoet moet houden. Er wordt veel te veel en veel te vaak gegeten en gedronken. Dat is alles een strijd tegen de verveling.

Te land kunt u dien zelfden strijd tegen de verveling waarnemen. Iedereen ziet zich van tijd tot tijd door verveling bedreigd. Om aan die bedreiging te ontkomen, maakt hij dan maar afspraken met menschen, die hem eigenlijk niet interesseeren. Hij vlucht naar een café, of doet iets dergelijks. Het is een feit, dat de meeste menschen niet genoeg punten van belangstelling in hun leven weten te brengen.

Dit is een directe oorzaak voor verkorting van de levensjaren. Het is een onder dokters algemeen bekend feit, dat iemand, die een zekeren leeftijd bereikt en zijn belangstelling in het leven verliest, ook spoedig zal sterven. Het heet dan wel, dat hij overleden is aan deze of gene ziekte, maar dat is niet waar. Hij zou gemakkelijk weerstand hebben kunnen bieden aan die ziekte en er misschien geheel van kunnen genezen, in ieder geval nog vele jaren hebben kunnen leven, als zijn belangstelling in het leven nog groot en vurig geweest was.

In een van de weinige herinneringen, die hij over zijn eigen leven geschreven heeft, vertelt Thomas A. Edison, hoe hij den dood van zijn vader zag naderen. Toen Edison op het hoogtepunt van zijn roem stond, was zijn vader een opgewekte, levenskrachtige oude man, die een bijna kinderlijk genoegenschepte in het fenomenale succes van zijn zoon. De „jonge” Edison was toen zelf al een jaar of vijftig; de verhouding tusschen vader en zoon was bijzonder hartelijk. Edison Sr. woonde nu eens in zijn eigen huis en logeerde dan weer een tijdlang bij zijn zoon, of bij een vriend. Op een goeden dag zeide hij, dat hij zijn leven lang er naar verlangd had om een plaatsje in Schotland op te zoeken, waar zijn voorouders vandaan kwamen. Zijn zoon opende hem een vrijwel onbeperkt reiscrediet en Edison Sr. besteedde eenige maanden aan het voorbereiden van zijn reis naar Europa. Hij moet toen dicht bij de tachtig dan bij de zeventig geweest zijn, maar hij was frisch en gezond en voelde zich zoo goed als een jonge man. Tegen het voorjaar ging hij op reis, bezocht de plaatsen, die hij uitgekozen had, en de menschen met wie hij vooraf gecorrespondeerd had. Een gedeelte van de reis maakte hij in gezelschap van een vriend, een anderen ouden heer van bij de tachtig. In het najaar kwam hij bij zijn zoon terug. Edison vertelt, dat hij in de maanden die toen volgden een snelle verandering bij zijn vader opmerkte. Lichamelijk was hij

nog even flink en krachtig als vroeger en de dokters verklaarden unaniem, dat de reis naar Europa hem goed gedaan had. De oude man had geen enkele klacht. Al zijn organen waren gezond. Maar zijn zoon zag het einde naderen.

„Beetje bij beetje”, schrijft hij, „wendden de kleine cellen, die het wezen van mijn vader vormden, zich van het leven af. Als geheel scheen mijn vader nog precies dezelfde man te zijn als vroeger. Maar ik zag, dat hetgeen ik de construeerende cellen van een menschelijk wezen noemde, hun belangstelling voor hun voortbestaan in dezen vorm verloren.

Ik zeg dit misschien wat onhandig, omdat dit onderwerp niet tot mijn terrein behoort; maar dit is wat ik er van begrepen heb. Terwijl zijn lichaam nog kerngezond was en zijn geest levendig en vol vroolijke herinneringen aan de geslaagde reis, die hij zoojuist gemaakt had, hadden de meeste cellen in hem, toch hun belangstelling in het aardsche leven verloren. Hetzelfde jaar stierf hij ook”.

Edison vertelt verder, dat de dood van zijn vader hem natuurlijk wel verdriet deed, maar dat hij er zoo goed op voorbereid was, als een natuurlijk einde van het leven, dat hij dit heengaan niet als een zwaren slag onder vond. Nu is het voor een bijna 80-jarigen man, die al zijn wenschen van het leven in vervulling heeft zien gaan, ook zeer natuurlijk om

zijn belangstelling in het leven te verliezen. Maar het is heel onnatuurlijk, als menschen, die nauwelijks half zoo oud zijn, reeds dezelfde verschijnselen vertoonen. Toch komt dit veel meer voor dan u denkt. Het komt vooral dan voor, wanneer de menschen in hun jaren van opkomst er niet aan gedacht hebben om zichzelf onderwerpen te verschaffen, waarin hun belangstelling tot op hoogen leeftijd gehandhaafd kan blijven.

Ieder moet voor zichzelf opzoeken wat die onderwerpen zullen zijn. Zijn keus zal afhangen van smaak, persoonlijken aanleg en omgeving. Maar er is genoeg in de wereld voor ieders smaak, voor ieders aanleg en in elke omgeving, dat de moeite waard is om zich mee bezig te houden.

De menschen, die kunstzinnig aangelegd zijn, hebben een grooten voorsprong. Kunst in al haar uitingen is onsterfelijk. Kunstgenot is iets, dat men zijn leven lang kan blijven smaken en dat nooit verveelt. Integendeel, het wordt steeds dieper en rijper. Als u ook maar eenigen kunstzin bij uzelf kunt ontdekken, tracht dien dan te ontwikkelen: het behoeft nog niet als uitvoerend kunstenaar te zijn, maar uitsluitend om er van te genieten. Ook de smaak voor kunst moet ontwikkeld worden. Er zijn vele en nog eens vele menschen, die wel degelijk een smaak voor den een of anderen vorm van kunst of liefde voor de natuur zouden kunnen ontwikkelen, maar die zich er niet van bewust zijn,

dat de aanleg daarvan in hen sluimert en gewekt moet worden.

Behalve kunst zijn er nog tal van andere dingen in het leven, die onderwerpen bieden voor levenslange belangstelling. Elke studie komt er voor in aanmerking. En er zijn nog duizenden dingen waar studie van te maken is, voor menschen, die overigens geen hoofd voor studie hebben. Ook postzegels verzamelen kan tot een onderwerp van studie verheven worden, om maar een enkel voorbeeld te noemen.

Het einde van het leven komt onherroepelijk als er geen onderwerp van diepgaande belangstelling in het leven meer over is.

Omgekeerd wordt iemands leven ook zeker jaren verlengd als hij iets heeft, waar hij zoo van doordrongen is, dat hij er voor wil blijven leven.

Om uw mentale gezondheid te bevorderen en uw levensduur te verlengen is het dus noodig, dat u onderwerpen, of desnoods een enkel onderwerp vindt, dat u van jaar tot jaar dieper interesseert.

Boekjes, die U vooruithelpen:

DE GELE SUCCES-BOEKJES

Zeven boekjes naar vrije keus voor slechts één gulden (14 boekjes f 2.—; 21 boekjes f 3.— enz.), mits besteld per postwissel of per postrekening 13.63.00 van Succes, Den Haag.

Wilt U op het strookje uitsluitend de bestel-NUMMERS opgeven?

Goed met mensen kunnen omgaan:

- No. 16. Prettig in den omgang.
- No. 17. Het woord voeren.
- No. 18. Een vergadering leiden.
- No. 42. Goede manieren.
- No. 36. Karakters doorgronden.
- No. 80. Vrienden en relaties winnen.

Tips voor vertegenwoordigers:

- No. 26. Zoo slaagt een jong verkoper.
- No. 9. Meer orders voor den vertegenwoordiger.
- No. 31. Zoo krijgen vertegenwoordigers contact.
- No. 77. Geld verdienen met het afsluiten van levensverzekeringen.

Kracht en inspiratie:

- No. 3. Op eigen kracht vooruitkomen.
- No. 34. Zoo slaagt een MAN.
- No. 59. Zoo doet U alles goed.
- No. 32. Zoo krijgt U moed en zelfvertrouwen.

- No. 41. Haal meer uit Uw leven.
- No. 71. Zoo benut U de kracht van psychologie.

Practisch zijn:

- No. 5. Lezen om vooruit te komen.
- No. 4. Organiseer Uzelf.
- No. 79. Huishouden zonder geldzorgen.

Hersen-sport:

- No. 46. Zoo wordt U een goed dammer.
- No. 69. Zoo wordt U een goed schaker.
- No. 47. Zoo wordt U een goed bridger.

De sleutel tot salaris-verhooging:

- No. 7. Wat een kantoorbediende moet weten.
- No. 37. Zoo slaagt een winkelbediende.
- No. 13. Hoe een meisje meer geld kan verdienen in zaken.
- No. 23. Zoo slaagt een meisje op kantoor.

Vertrouwelijk halfuurtje bij den dokter:

- No. 74. Wat opgroeiende jongens moeten weten.
- No. 58. Zoo overwint U verlegenheid.
- No. 62. Zoo krijgt U een gevulder en beter figuur.
- No. 61. Veilig en prettig slank worden.
- No. 76. Zoo wordt rooken een genot.
- No. 81. Het geheim van een lang leven.

Aan het begin van den levensweg.

- No. 1. Opleiding en beroepskeuze.
- No. 6. Met succes examen doen.
- No. 78. Over verlieven en verloven.
- No. 79. Huishouden zonder geldzorgen.

Sport:

- No. 45. Zoo wordt U een goed bokser.
- No. 44. Zoo wordt U een goed skiër.
- No. 50. Zoo wordt U een goed voetballer.
- No. 73. Zoo wordt U een goed motorrijder.
- No. 51. Zoo wordt U een goed zeiler.
- No. 75. Zoo wordt U een goed kampeerder.
- No. 70. Zoo wordt U een goed atleet.
- No. 65. Zoo wordt U een goed honkballer.
- No. 67. Zoo wordt U een goed tennisser.
- No. 52. Zoo wordt U een goed tafeltennisser.
- No. 48. Zoo wordt U een goed korfballer.
- No. 49. Zoo wordt U een goed hockeyer.
- No. 63. Zoo wordt U een goed wielrenner.
- No. 68. Zoo wordt U een goed zweefvlieger.
- No. 64. Zoo wordt U een goed sportvlieger.

Boekjes voor winkeliers:

- No. 39. Zoo koopt en bouwt U een winkelzaak.
- No. 35. Zoo krijgt een winkelier meer klanten.
- No. 19. Verdienen met een kleinen winkel.
- No. 33. Zoo vergroot een winkelier zijn omzet.
- No. 22. Inkopen is een kunst.
- No. 14. Verkoopen over de toonbank.
- No. 40. Zoo verdienen verkoop-automaten geld voor U.
- No. 29. Zoo is een eenvoudige winkelboekhouding.
- No. 15. Verkoopen door de etalage.

Mysterie-romans:

- No. 53. De jacht op Miss Hinch.
- No. 54 en No. 55. Het mysterie van de woestijnkloof.
- No. 56 en No. 57. De zilveren dollar.

Voor den man van zaken:

- No. 66. Zoo krijgt U bedrijfskapitaal.
- No. 25. Zoo verdient U met exporteeren.

- No. 30. Zoo bezuinigt U in zaken.
- No. 28. Zoo verlicht U efficient.
- No. 10. Zaken doen per telefoon.
- No. 12. Verkoopen per advertentie.
- No. 27. Zoo wordt Uw bedrijf efficient.
- No. 24. Zoo schrijft U teksten en brochures.
- No. 20. Zoo wordt Uw kantoor efficient.
- No. 11. Verkoopen per brief.

Een betrekking veroveren:

- No. 2. Met succes solliciteeren.
- No. 72. Rake sollicitatiebrieven.
- No. 8. Zoo solliciteert U mondeling.

Uw eigen zaak aan huis:

- No. 43. Geld verdienen met een schrijfmachine.
- No. 60. Geld verdienen met lesgeven.
- No. 38. Geld verdienen met het schrijven van pers-artikelen.

Kies 7 boekjes voor één gulden; 14 voor f 2.—; 21 voor f 3.—; enz. franco thuis. Bestel per postrekening 13.63.00 van Succes, Den Haag. Zet op het bestelstrookje alleen de gewenschte NUMMERS.

EEN HUIS-UNIVERSITEIT

voor het *Practische Leven*

Er zijn tal van onderwerpen, waarover we wel iets willen of moeten weten. We leven te snel en die onderwerpen zijn te talloos om van elk apart een diepgaande studie te maken. Hier brengt de bekende Gele Succes-serie de oplossing.

Practijk, practijk, practijk....

dat is de grondslag van de serie Gele Succesboekjes, die verschenen tegen den ongelooflijk lagen prijs van 7 boekjes voor f 1.—. Elk boekje is pittige, geconcentreerde voorlichting.

Zóó kunt u dat doen, zóó slaagt u daarmee. De boekjes geven geen beschouwingen, geen verhandelingen, geen theorie; zij vertellen, *hoe de dingen te doen*: practijk!

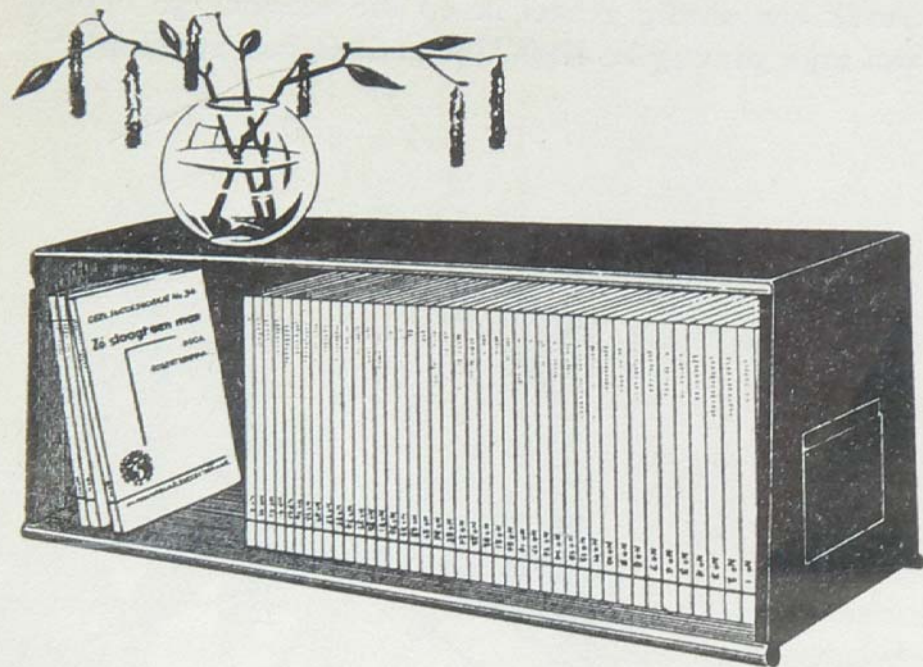
Onbetaalbaar,

zulk een serie boekjes, in onzen tijd, nu ieder overstelpt wordt met theorie en men bijna geen gelegenheid krijgt om practijk op te doen!

Onbetaalbaar, zeker, maar toch zoo gemakkelijk te betalen: per stuk 25 cent en elk zevental naar keuze voor één gulden franco thuis, mits besteld per postrekening 15.63.00 van Succes, Den Haag.

Een sieraad in uw woning.

Met deze Huis-Universiteit brengt u tevens een sieraad in uw woning. Een sieraad is de moderne bouw-boekenkast, die speciaal voor de Gele Succes-serie is ont-

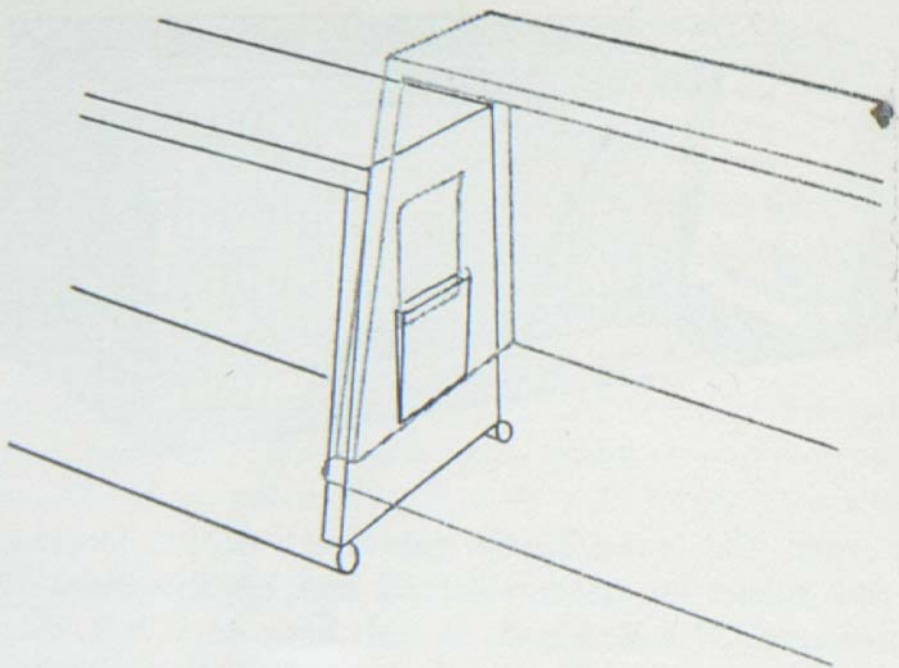


worpen. Het is een kastje, geheel van metaal, zwart en rood gelakt en harmoniërend met elk interieur. Afmetingen: 37 c.M. breed, 16 c.M. hoog en 11 c.M. diep. In elk kastje kunt u 70 (zeventig) Gele Succesboekjes onderbrengen.

Zulk een sierlijk kastje kost slechts f 1.75 op postrekening 15.63.00 van Succes, Den Haag. In aezen prijs is begrepen: een metalen boekensteun, verpakking in houten kistje, vracht in Nederland en omzetbelasting.

Een dame schreef dat zij zulk een artistiek effect bereikt had door op dit kastje een klein glazen bloempotje te plaatsen (Leerdam—L 1133 B.). In dit vaasje zette zij een paar takjes met fijne witte kunstbloemen.

„U moet werkelijk eens komen kijken”, schrijft ze, „welk een aardig geheel ik op die eenvoudige manier van mijn praktische Huis-Universiteit heb gemaakt.”



Deze metalen boekenkastjes kunt u op eenvoudige en vernuftige wijze samenvoegen tot een sierlijk boekenmeubel en zelfs tot een geheel metalen bibliotheekwand.

Een paar toepassingen.

We zagen reeds verschillende toepassingen van de gele bibliotheek.

Onze teekenaar heeft er een paar in beeld gebracht.



In de werkuren verdient men zijn brood. Maar de grondslag voor zijn fortuin legt men in zijn vrije uren. Daar, waar men die vruchtbaarste uren van zijn leven doorbrengt, daar behoort de Huis-Universiteit voor het praktische leven bij de hand te zijn.



„Het is niet alleen, dat die kleine boekenkast daar leuk vult, meisjelief; zij verdient die eereplaats, omdat ik de inrichting van ons geheele huis bekostigd heb uit hetgeen ik uit die kleine boekjes heb geleerd.”

U KUNT VOORUIT- KOMEN IN DE WERELD

als U iets meer leert dan de groote massa.
Daartoe stellen de prettige, schriftelijke
Succes-cursussen U in staat:

Verkoopen op het pad
Winkelverkoop
Moderne Handelscorrespondentie
Zaken- en Bedrijfsleiding
Journalistiek
Spreeken in het openbaar
Nederlands (nieuwe spelling)
Nederlandsch (oude spelling)
Toegepaste Psychologie
Succes in Zaken

Vraag een prospectus met proefles en volledige inlichtingen over den cursus waarin U belang stelt aan het

Succes-Instituut
KONINGINNEGRACHT 14^B - DEN HAAG