

siologique que si une cellule nerveuse a agi une fois, elle a une tendance à agir de nouveau de façon semblable." C'est pourquoi il est essentiel de s'habituer à faire toutes choses à des heures réglées.

Un autre moyen de ne pas se fatiguer c'est d'avoir un mémo-randum dans sa poche, afin d'y noter les petites choses nécessaires au lieu de s'en surcharger la mémoire. Il n'y a rien d'ailleurs qui creuse aussi vite les rides de l'âge que de se tendre l'esprit pour les petites bagatelles de chaque jour. L'esprit ne doit avoir qu'une préoccupation ; croître et se développer continuellement.

Évitez tout mouvement inutile. Efforcez-vous de prendre autant de repos qu'il vous sera possible. Si vous êtes accoutumé à faire quelque chose debout et que vous puissiez assis faire la même chose, faites-là assis. Certaines personnes dépensent pour s'habiller plus d'énergie et de force vitale qu'il n'en faudrait pour apprendre la sténographie, par exemple, ou la typographie. La plupart des gens demeureraient très étonnés s'ils savaient combien de mouvements et d'efforts ils peuvent s'épargner à eux-mêmes.

Balzac traçant un des caractères qu'il a immortalisés, écrit : "Cet homme avait l'habitude de s'arrêter au milieu de ce qu'il disait et restait silencieux quand une voiture passait afin de ne pas forcer sa voix." Nous tous qui avons besoin d'accumuler de l'énergie nerveuse, nous devrions prendre exemple sur ce type d'avare. Ne prenez pas, lorsque vous êtes au repas, la peine de placer vos mains. Laissez-les tomber où elles veulent. Même de petites choses comme celles-ci vous aideront à rester passif, et c'est ce qu'il vous faut surtout. C'est par une longue série d'actes insignifiants que vous êtes devenu le débiteur de la nature qui n'entend pas qu'on dérange ses plans et qui se paiera de ses arrérages jusqu'au dernier sou.

Fermez les yeux toutes les fois que cela vous est possible, et tenez les fermés. Non seulement cela vous reposera les nerfs de l'œil, mais encore cela éloignera de votre perception beaucoup d'objets qui pourraient exciter votre attention et qui, probablement, éveilleraient toute une série de pensées. Il n'est pas nécessaire pour vous que vous voyiez quelque chose dans la chambre où vous vous trouvez et, par le fait, il est très désirable que cela ne soit pas. Les yeux qui voient de près ont la réputation de durer plus