

ÍNDICE

Prefácio	11
----------------	----

Capítulo I

Discurso Preliminar	13
---------------------------	----

Concepções de outros autores – Falsas teorias – Vegetarianismo – Celibato – Corrente restauradora – Respiração forte – Fizeram-se grandes progressos, mas graças à observação, não às teorias – A existência do magnetismo animal, nos tempos presentes, é um facto inegável, evidente, e não um problema a resolver – É resultado da experiência, e não das teorias – Publicar teorias favoritas é um acto pouco louvável – Não aceiteis nada que não possa provar-se

Capítulo II

A Natureza da Força	17
---------------------------	----

A natureza da força não é magnética – A corrente subtil das ondas de pensamentos – Os pensamentos são coisas – Os nossos pensamentos exercem influência tanto em nós próprios, como nos outros – Uma mudança de ocupação é seguida de uma mudança do exterior – Os pensamentos revestem uma forma nas acções – O pensamento é a força mais poderosa do universo – Posso, quero, não quero – Ensino prático sem argumentações metafísicas – A força atractiva do pensamento

Capítulo III

O Modo pelo qual a Força-Pensamento pode Ajudar-vos	23
---	----

O êxito depende da influência animal – Os “fortes” triunfam – Há, não obstante, excepções surprecedentes – Se pessoas negativas fizerem um trabalho produtivo, as pessoas positivas colherão os seus frutos – O dinheiro é a forma material do êxito – O dinheiro é um meio e não um fim – A lei do império mental – A influência da sugestão – Influência exercida pela vibração do pensamento – Influência da força atractiva do pensamento – Influência obtida pela formação do carácter

Capítulo IV

A Influência Psíquica Directa	27
-------------------------------------	----

A influência de uma conversa pessoal – Os três métodos principais – Sugestão directa – Ondas de pensamento – A força de atracção do pensamento – O que é a Sugestão – A dualidade da alma – Sugestão hipnótica – Funções activas e passivas – A natureza das duas funções – Carneiros humanos – Os dois irmãos-associados – O irmão passivo – O irmão activo – Traços dos seus caracteres – O homem bonacheirão – O homem duro como pedra – A maneira de evitar o encontro com este último – Nunca vos contenteis com um “não” como resposta, tanto em casos de amor como em assuntos de negócio – A Fortuna é uma mulher – O amor é engenhoso – A confiança triunfará

Capítulo V

Um Pouco de Saber Viver.....37

Maneira de influenciar o associado activo – Conversação – A arte de escutar – Carlyle e o seu visitante – Uma conversa agradável – Mantenha-se positivo – Maneira de se apresentar – O exterior. Roupas brancas – Perfumes – Asseio – Porte – Reserva – Humor – Audácia – Respeito por si próprio – Respeito pelo próximo – Fraqueza – Seriedade – O aperto de mão – O olhar – O tom da voz – Uma regra útil – Como corrigir as falhas de porte

Capítulo VI

O Poder da Vista 43

O meio mais enérgico que o homem tem à sua disposição para exercer certa influência sobre outrem – As razões – A vista educada é uma arma terrível – Vibrações mentais transmitidas por meio da vista – O poder que a vista exerce sobre os animais ferozes e sobre os animais selvagens – O olhar persistente é quase insustentável – Emprego racional da vista – Fascinação e atracção hipnótica – O olhar magnético – O princípio da conversa – Como empregar a vista para impor atenção – Como cativar a atenção – Como reaver a atenção que por um momento afrouxou – Alcançai o fim a que vos propusestes – Protecção a si próprio – Como preservar-vos da influência de outrem – Como dizer “não” – Como exercer sugestões

Capítulo VII

O Olhar Magnético 49

O que é o olhar magnético – Explicação minuciosa dos exercícios – Como possuir um olhar magnético – Estudo interessante – Experiências em indivíduos viventes – Estes dão sinais de inquietação – *Primeiro exercício*: método completo para o desenvolvimento do olhar firme e persistente – Factos curiosos – Factos imponentes – Influência exercida no homem e nos animais – *Segundo exercício*: exercícios diante do espelho tendo por fim desenvolver o olhar – Como suportar o olhar de outrem e como resistir-lhe – *Terceiro exercício*: desenvolvimento dos músculos e dos nervos ópticos – *Quarto exercício*: arte de fortificar os músculos e os nervos ópticos – *Quinto exercício*: experiências nas outras pessoas – Experiências nos animais – Estes fugirão – O homem é influenciado e recebe uma impressão desagradável – Uso permitido do poder – Guardai os vossos segredos

Capítulo VIII

A Força Volitiva.....55

A distinção entre força atractiva do pensamento e força volitiva – Manifestações diferentes das vibrações do pensamento – Definições das expressões “Volição” e “Força Volitiva” – Uma força quase omnipotente – O homem propriamente dito – O “Éxito” – A sua importância – Como dar-se cada um conta da sua existência – O homem atinge um grau de poder desconhecido – A alma humana – A vontade – O segredo do desenvolvimento da vontade – Influência mental activa e passiva – A projecção das ondas de pensamento

Capítulo IX

A Volição Directa 61

A volição é o pêndulo do êxito – Os guias da humanidade possuíram-na – Assimilação inconsciente – Napoleão Bonaparte descobriu a verdade – Os homens fortes sentem o seu “eu” – Desejo fervoroso – Má vontade no pagamento do tributo do êxito – Homens que adquiriram o poder oculto – Força vibratória – Telepatia: transmissão do pensamento; arte de ler o pensamento – Os mestres da arte guardam o seu segredo – Condição principal – Exercício de volição durante um diálogo – Expectativa – As pessoas, na sua maior parte, figuram como “bonecos” – Instruções gerais – Não se deve empregar o poder para prejudicar o próximo – Um conselho – Terrível exemplo de Satã – Como “querer” alguma coisa – *Exercício I*: fazer alguém mudar de ideias – *Exercício II*: influenciar alguém num lugar público – *Exercício III*: influência exercida numa pessoa sem a fixar – Resultado cómico – *Exercício IV*: sugestão de uma frase esquecida – Resultado notável obtido por um estudante alemão – *Exercício V*: direcção dos movimentos de outra pessoa – *Exercício VI*: exercícios feitos de pé, junto a uma jancla – Influência exercida nos transeuntes – Exercícios cativantes – Usai o vosso poder para desenvolvimento próprio e não para vos divertirdes ou para satisfazer a curiosidade dos vossos amigos

Capítulo X

A Volição Telepática 73

A existência da telepatia é um facto reconhecido – Maravilhosos progressos das ciências psíquicas – Transmissão de pensamentos – Vibrações – Capacidade maravilhosa de um pequeno número de indivíduos – Não seria para desejar que o conhecimento fosse geralmente adquirido – Verdadeiros perigos que o abuso ofereceria – Explicação do emprego prático – Teoria geral – Como obter os melhores resultados possíveis – Vantagens da concentração – Emprego da volição telepática antes de uma conversa – Como exercer influência atractiva a grande distância – Como entrar “na matéria” – Explicação minuciosa – Contacto da alma a certa distância – Ondas mentais telepáticas – Imagens mentais – Círculos moventes de ondas mentais – O tubo psíquico – Como formá-lo e empregá-lo – Defesa pessoal contra as vibrações mentais de outrem – Estado de alma positivo – Exclusão dos reinos mentais vindos do exterior – Como guardar-se contra a influência e pressão alheias – Efeitos da influência mental exercida antes do princípio da conversa – O negócio é muito fácil de tratar – Disposição mental exigida – Ensino esotérico para os que estão aptos e preparados para o receber – O homem encontrará o que procura – Diamante ou carvão

Capítulo XI

Força Atractiva do Pensamento 83

Teoria de Prentice Mulford – “Os pensamentos são coisas” – O pensamento não é simplesmente uma força dinâmica – Espírito e matéria são idênticos – Milagres da Natureza – Experiência do professor Gray sobre as vibrações – Resultados maravilhosos – Tese importante e interessante do Dr. Williams – O campo dos pensamentos é ilimitado – Natureza das vibrações mentais – Ondas de pensamentos nas cores sombrias e nas cores claras – Os vossos pensamentos conservam-se em vós e influenciam-vos – Radiação do pensamento – O que se parece, assemelha-se – Manifestação maravilhosa de fenómenos psíquicos – Resultados de pensamentos de receio e inquietação – A convicção no pensamento – Pagar na mesma moeda em que se recebeu – Êxito devido à precisão do pensamento – O ideal convertido em realidade – O segredo da vitória dos homens que chegam aonde querem – O “Eu posso e quero” – Os vossos semelhantes sentem-se atraídos para vós – Tudo será vosso se vos quiserdes dar ao trabalho de o querer energeticamente – Teoria de Helen Willman

Capítulo XII

Desenvolvimento do Carácter pelo Império Mental..... 93

O homem pode desenvolver-se como muito bem lhe aprouver – A regeneração não é uma quimera – Uma verdade evidente – Desenvolvimento mais intensivo das faculdades possuídas num grau rudimentar – O novo regenerador – A lei do Império Mental – Novas sendas através da floresta – Regenerar-se a si próprio – Romper com os antigos hábitos mentais e contrair novos – Os quatro métodos principais – Força de vontade – Sugestão hipnótica – Auto-sugestão – Absorvei-vos nos pensamentos – Tratamento ideal – Curso completo da teoria dos quatro métodos; vantagens e desvantagens de cada um deles – Comentário de cada um deles – Como assimilar uma faculdade mental desejada – Como absorver-vos no pensamento – Exercícios e direcções práticas – *Exercícios I a VI*: sois o senhor de vós próprios – Fazei de vós o homem que quiserdes

Capítulo XIII

A Arte da Concentração..... 107

Definição – Significado exotérico e esotérico – Uma faculdade inapreciável – O pensamento e a acção combinados – Concentração por um esforço da vontade – Como chegar “aonde se quer” – Vantagens da concentração – Maneiras de como se produz melhor trabalho – Obter o resultado completo do seu trabalho – Evitar o desânimo – Trabalhai para a vossa própria salvação – Defendei-vos de ser um capacho humano – Entregai-vos ao trabalho – No céu não há preguiça – O trabalho perdeu o seu aspecto feio – Remédio contra o mau humor – Remédio especial contra o desânimo – A concentração não é uma tarefa fácil – Experiência muito simples – Vantagens da concentração – Basta de esforços desbaratados e de energias perdidas – Concentrar o pensamento num só ponto – Concentrar a atenção num só ponto – Remédio preciso para o esgotamento do corpo e do espírito – Explicação – Condições necessárias à concentração

Capítulo XIV

A Prática da Concentração..... 115

Exercícios de concentração – A exclusão de impressões estranhas ao assunto – Vencer a desatenção – Desenvolvimento da força de vontade – Como obter a sujeição das funções musculares – Não é uma tarefa fácil – Mantendo a imobilidade – Exercícios – Fixar os músculos – Exercícios – Cultivar a igualdade do humor e o bem-estar psíquico e físico – Exemplo – Desfazer-se das más contracções fisionómicas – Atenção dominada pela vontade – Exercícios para atingir este fim – Atenção concentrada em objectos exteriores – Explicação geral – Exercícios diversos

Capítulo XV

Discurso de Despedida..... 123

Percepção instintiva da verdade – Não fazer alusão senão à grande Verdade – Poderes latentes desenvolvidos – O lado prático – O lado oculto – A ciência da alma é um meio de edificação – Reconhecimento do “Ego” – Literatura de futilidade e quimeras – Algum grão bom, entre muito joio – O conhecimento prático encontra-se raramente, mas é muito apreciado – Aviso aos que procuram a Verdade – A língua de fogo dentro de vós – Força dinâmica, potência tripla – A força proveniente do “Eu Sou” – Novas resoluções, novas forças – A confraria da Humanidade – Respeito por si próprio – Não permitais que vos enganem – Não sejais um cão medroso – “Não andeis por quatro caminhos” – Não abuseis do vosso poder novamente adquirido – Alusão a uma grande potência – Discurso de despedida – Fim