

I n h a l t.

a) Pflichten gegen uns selbst.

1.	Das Leben.	Seite	1
2.	Gesundheit — Kränklichkeit.	5	
3.	Körperkraft.	8	
4.	Reinlichkeit — Schmutz.	10	
5.	Reinheit.	14	
6.	Mäßigkeit — Unmaß.	15	
7.	Mäßigung.	19	
8.	Sparsamkeit — Verschwendung.	20	
9.	Die Geizigen, in drei Beispielen.	25	
10.	Selbstachtung.	27	
11.	Menschenadel.	30	
12.	Unwissenheit.	31	
13.	Weise Benutzung der Jugend.	36	
14.	Uebe dein Gedächtniß.	37	
15.	Unschuld.	39	
16.	Die Tugend.	42	
17.	Empfindsamkeit — Empfindelei.	44	
18.	Selbstbeherrschung.	47	
19.	Zerstreuungssucht.	48	
20.	Leichtsinn.	51	
21.	Zufriedenheit — Ungenügsamkeit.	52	
22.	Frohinn.	56	
23.	Edle und unedle Freuden.	57	
24.	Naturfreuden.	62	

b) Pflichten gegen andere.

25.	Menschenliebe und Rettung.	63	
26.	Eintracht.	66	