

Попробуй!

- 🌀 Попробуй неделю ходить и сидеть с прямой спиной. Ты увидишь, как улучшится твоя память, и насколько быстрее ты будешь соображать.
- 🌀 Попробуй не пить кофе и чай в течение двух недель. Ты увидишь что тебя все радует, что ты спокойно засыпаешь и глубоко спишь, что у тебя разгладились напряженные или хмурые морщины лица и вся легкая (или тяжелая) нервозность ушла (или уменьшилась минимум вдвое).
- 🌀 Попробуй не есть на ночь и засыпать с голодным желудком. В течение 1-2 недель ты начнешь видеть легкие светлые сны, каждое утро просыпаться в хорошем настроении и уже с вдохновением на что-либо, будешь вставать по утрам свежим, без вялого желания валяться в постели пол дня.
- 🌀 Попробуй не добавлять в пищу две приправы: соль и перец. Ты увидишь, что наесться можно в 2-3 раза меньшим количеством еды. В течение 1-2 недель тело перестанет отекать, и через месяц ты заметно похудеешь (касается только имеющих лишний вес).
- 🌀 Попробуй не пить лимонады и любые газированные напитки, купленные в магазине. Ты увидишь, как вкусна простая вода и что для утоления жажды нужно намного меньше.
- 🌀 Попробуй, прощаясь с человеком перестать говорить “давай, ну.. давай!” Ты увидишь, как легко и приятно прощаться.
- 🌀 Попробуй для человека, который не нравится тебе, каждый раз при воспоминании о нём, дарить ему воображаемый самый роскошный (или особенно хороший) подарок, представляя, как он радуется. Ты увидишь, что он будет относиться к тебе все лучше, как и ты к нему.
- 🌀 Попробуй за час-два до сна выключить телевизор и компьютер. Ты начнешь видеть свои желания и творческие импульсы.
- 🌀 Попробуй 2 недели говорить по телефону только по делу. Ты увидишь, что в сутках 36 часов.
- 🌀 Попробуй каждый раз при желании взять сигарету – взять яблоко / мандарин / апельсин / банан или выпить стакан воды. Через 2 недели ты ощутишь себя вдвое крепче, выносливее и сильнее.
- 🌀 Попробуй каждый раз, как хочешь сделать что-то интересующее тебя (пусть впервые, пусть редкое и тебе не свойственное, но нравящееся) сделать сразу и вычесть минуты раздумывания и оценки. Ты увидишь, что ты можешь намного больше.
- 🌀 Попробуй полежать в траве среди деревьев, подальше от машин, не стесняясь людей. Ты услышишь в себе долгожданную тишину.

