



Попробуй не есть на ночь и засыпать с голодным желудком и в течение 1-2 недель ты начнешь видеть легкие светлые сны и каждое утро просыпаться в хорошем настроении и уже с вдохновением на что-либо, и будешь вставать по утрам свежим, без вялого желания валяться в постели пол дня.

Попробуй не добавлять в пищу две приправы: соль и перец и ты увидишь, что наестся 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, и ты увидишь, как вкусна простая вода и что для утоления жажды нужно намного меньше.

Попробуй не пить кофе и чай в течение двух недель, и 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, прощаясь с человеком перестать говорить «давай, ну.. давай!» и ты увидишь, как легко и приятно прощаться.

Попробуй неделю ходить и сидеть с прямой спиной, и ты увидишь, как улучшится твоя память, и насколько быстрее ты будешь соображать.

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, и 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 и ты начнешь видеть свои желания и творческие импульсы.

Попробуй 2 недели говорить по телефону только по делу, и ты увидишь, что в сутках 36 часов.

Попробуй каждый раз при желании взять сигарету - взять яблоко / мандарин / апельсин / банан или выпить стакан воды и 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 и увидишь, что ты можешь намного больше.

Попробуй улыбаться каждый раз, как хочется, улыбнуться прохожему, пусть и на пару секунд (забыв "что он может подумать о тебе") и в течении месяца ты начнешь чувствовать каждого человека знакомым и безопасным.

Попробуй полежать в траве, среди деревьев, подальше от машин, не стесняясь людей, и ты услышишь в себе долгожданную тишину.

Тэги: [на](#) , [не](#) , [что](#) , [можно](#) , [ты](#) , [течение](#) , [раза](#) , [недель](#) , [попробуй](#) , [наестся](#) , [увидишь](#) ,

[соль](#)

,
[добавлять](#)