

## ПОЗНАЙ СЕБЯ

### Мир без жалоб.

#### Измени свою жизнь за 21 день

Священник Уилл Боуэн, изучая людей и их поведение, пришел к выводу: от того, что и как мы говорим, зависят наши мысли, а они, в свою очередь, влияют на наши эмоции и поступки. Оказывается, мы все очень часто жалуемся, критикуем, сплетничаем. Не верите? А вы проверьте!

Отец Уилл предложил всем желающим изменить свою жизнь в лучшую сторону: надеть на руку обычный браслет фиолетового цвета и в течение следующих 21 дня жить без жалоб, критики, сплетен и недовольства. Если в течение этих дней человек забывался и произносил «запретные» слова, то должен был перевесить браслет с одной руки на другую и начать отсчет дней заново. Требовалось продолжать так до тех пор, пока браслет не продержится на одной руке 21 день подряд.

Эффект превзошел все ожидания: люди менялись до неузнаваемости! Это не оставалось незамеченным, и уже их друзья и близкие подключались к данному эксперименту, надевали браслет и неизменно изменялись в лучшую сторону.

Почему же такой простой метод, как жизнь без жалоб, столь эффективен?

Во-первых, важен сам настрой. Уже с момента пробуждения Вы знаете, что нельзя говорить о негативе, а самый лучший путь к этому – начать замечать позитив в себе, окружающих и в мире.

Во-вторых, возрастает самоконтроль над собой, своими мыслями и тем, что Вы говорите, а это очень важно для любого человека.

В-третьих, во время этого эксперимента Вы узнаете очень много нового о себе, своем мышлении и образе жизни.

Все вроде бы знают о силе позитивного мышления, но жалоб на жизнь и недовольства почему-то меньше не становится.

А Вы решитесь на такой эксперимент?

