

Диета для тех, кто хочет стать толерантным.

Эта диета поможет избавиться вам от злобы, эгоизма и нетерпимости.

Понедельник	Беседуя с людьми, посмотри им в глаза. Поздоровайся со всеми.
Вторник	Постарайся не навязывать другим собственную волю. Выслушай их мнение.
Среда	Сделай для кого-нибудь доброе дело так, чтобы этот человек не узнал, что добро идет от тебя.
Четверг	Не проявляй к окружающим такого отношения, которого ты не хочешь испытывать по отношению к себе.
Пятница	Постарайся хорошо выглядеть. Говори со всеми тихим голосом.
Суббота	Запиши 5 положительных качеств, характеризующих тебя и твоего друга.
Воскресенье	Найди 3 повода, чтобы сказать «спасибо» твоим домашним.

Проживите хотя бы одну неделю по этой диете. Расскажите своим близким и друзьям о том, как изменилось ваше отношение к людям.