ЭТА ДИЕТА ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ВАМ
ОТ ЗЛОБЫ, ЗАВИСТИ, ЭГОИЗМА И НЕТЕРПИМОСТИ.

понедельник	Беседуя с людьми, посмотрите им в глаза. Поздоровайтесь со всеми.
вторник	Постарайтесь не навязывать другим собственную волю. Выслушайте их мнение.
среда	Сделайте для кого-нибудь доброе дело так, чтобы этот человек не узнал, что добро идёт от Вас.
четверг	Не проявляйте к окружающим такого отношения, которого не хотите Вы испытывать по отношению к себе.
пятница	Постарайтесь хорошо выглядеть. Говорите со всеми тихим голосом.
суббота	Запишите пять положительных качеств, характеризующих Вас и Вашего друга.
воскресенье	Найдите 3 повода, чтобы сказать "спасибо" Вашим домашним.

ПРОЖИВИТЕ ХОТЯ БЫ ОДНУ НЕДЕЛЮ ПО ЭТОЙ ДИЕТЕ.
РАССКАЖИТЕ СВОИМ БЛИЗКИМ И ДРУЗЬЯМ О ТОМ,
КАК ИЗМЕНИЛОСЬ ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К ЛЮДЯМ.