



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 и в течение 1-2 недель тело перестанет отекать, и нормализуется обмен веществ.

Попробуй не пить крепкие напитки 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 нервозность ушла или уменьшилась.

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

Попробуй за час-два до сна выключить телевизор и компьютер – и ты начнешь видеть свои желания и творческие импульсы.

Попробуй каждый раз при желании **взять сигарету – брать яблоко/апельсин**, или выпить стакан воды, и через 2 недели ты ощутишь себя вдвое крепче, выносливее и сильнее.

Попробуй каждый раз, **когда хочется, улыбнуться прохожему**, пусть и на пару секунд, забыв, “что он может подумать о тебе” – и ты постоянно будешь в хорошем

расположении духа.

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

Источник: fit4brain.com