

Мир без жалоб. Измени жизнь к лучшему за 21 день.

Мир без жалоб. Измени жизнь к лучшему за 21 день

В 2006 году Уилл Боуэн предложил простую идею — надеть фиолетовый браслет в знак того, чтобы прожить 21 день без жалоб, нытья, сплетен и высказывания недовольств. Если в течение этого времени, человек все же произносит или думает о чем-то негативном — он передевает браслет на другую руку начинает новый отсчет, пока не пронесет браслет на одной руке 21 день. Жизни людей меняются до неузнаваемости.

Предыстория

На сегодняшний день идею поддержало уже около **6 миллионов** человек из **106 стран** мира. Что если мы перестанем жаловаться на себя и других?

Изучая людей и их поведение, Уилл Боуэн пришел к выводу, что от того что и как мы говорим, зависят наши мысли, а они, в свою очередь, влияют на наши эмоции и поступки. Оказывается, мы бесконечно жалуемся, критикуем, сплетничаем. Не верите?

Проверьте на собственном опыте.

Если в течение 21 дня человек забывал и произносил «запретные» слова, он должен был переодеть браслет с одной руки на другую и начать отсчет дней заново. Продолжать до тех пор, пока браслет не продержится на одной руке 21 день подряд. Эффект такого эксперимента превосходит все ожидания!

Люди, которые прошли через эту программу, изменились до неузнаваемости. Это не оставалось незамеченным и уже их друзья и близкие подключались к этому эксперименту, надевали браслет и неизменно менялись в лучшую сторону.

Почему же такой простой метод, как жизнь без жалоб, такой эффективный?

Во-первых, важен сам настрой. Уже с момента пробуждения вы знаете, что вам нельзя говорить о негативе, а самый лучший способ для этого – начать замечать позитив в себе, окружающих вас людях и в мире.

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

Сейчас вы только учитесь, но с каждым днем вы будете становиться осознаннее.

В-третьих, во время этого эксперимента вы узнаете очень много нового о себе, о 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?

Еще раз о главном. Прожить 21 день всего без трех компонентов:

- жалобы (на себя, окружающих, судьбу и прочую погоду)
- критика (это и есть жалобы на окружающих)
- сплетни

Как вслух, так и про себя. Мысли – это те же слова, только неозвученные, которые имеют огромное влияние на нашу жизнь. Так что все негодования в мыслях – это тоже браслет на другую руку.

Всего 21 день, каких-то 3 недели.

Фиолетовый браслет должен быть простой, желательно резиновый, тот который можно не снимать в душе и во время сна. Это очень важно.

Любая попытка пройти этот эксперимент с декоративным браслетом провалится – проверено неоднократно. Фенечки тоже мокнут и неудобны – отвлекают от сути.

Это непросто. Особенно для того, кто честен с самим собой и не будет филонить. Но, это реально работает и эффект поразительный – в какой-то момент, когда браслет уже окончательно надоест, ты начинаешь отлавливать в себе все эти слова и мысли, выкидывая их на помойку, а на их место осознанно приносить положительные наблюдения, так как пустоты в сознании быть не может. Это входит в привычку. Думать о хорошем становится легче, чем бесконечно раздражаться и жаловаться.