

1. Радость каждый день!



В течение дня обращайтесь внимание на события, которые принесли вам радость!

Этот эксперимент позволяет сосредоточиться на радостных моментах и учит позитивно воспринимать мир!

2. Теория 3х чудес

Человек просыпается и думает: «Вот сегодня я обязательно увижу 3 чуда».

Чудом считается какое-то совпадение, явление синхронизма. Когда в жизни начинается что-то синхронно происходить. Когда вы подумали о человеке, а он позвонил. Когда вы прочитали книгу и видите где-то фразу из этой книги. И



когда эти синхронные вещи происходят – это Чудо, и Чудо обязательно радостное. Вы всегда радуетесь этому. И Чудо-это когда Вы останавливаетесь в этот момент и осознанно говорите себе – это Чудо. Вы делаете внутреннюю остановку. В конце дня вы делитесь этими 3мя чудесами. С детьми играть прекрасно! Что заметил ребенок, что заметили Вы. Вы таким образом перестраиваете его систему восприятия на то, чтобы замечать эти синхронизмы, на то, чтобы замечать в этом мире что-то удивительное, интересное и радостное. Сначала чудеса маленькие, а потом они становятся большими!