

# Диета для тех, кто хочет стать толерантным

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 («золотое» правило)
Пятница	Постарайся хорошо выглядеть. Говори со всеми тихим голосом.
Суббота	Запиши пять положительных качеств, характеризующих тебя и твоего друга.
Воскресенье	Найди три повода, чтобы сказать «спасибо» твоим домашним