

# 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.
Среда	Сделай для кого-нибудь доброе дело так, чтобы это человек не узнал, что добро идет от тебя.

Четверг	Не проявляй к окружающим такого отношения, которое ты не хочешь испытывать по отношению к себе.
Пятница	Постарайся хорошо выглядеть. Говори со всеми тихим голосом.
Суббота	Запиши 5 положительных качеств, характеризующих тебя и твоего друга.
Воскресенье	Найди 3 повода, чтобы сказать «спасибо» твоим домашним.