

Will Bowen



10 MILIONŮM
ZE 106 ZEMÍ

21DENNÍ
NESTEŽOVACÍ VÝZVY
WWW.NESTEZUJSI.CZ

VĚDCI VĚŘÍ, ŽE TRVÁ PRÁVĚ
21 DNÍ, NEŽ ZMĚNÍME STARÝ
NÁVYK – A STĚŽOVÁNÍ SI
JE NÁVYK.

Jak to funguje?

1. Nasad'te si na zápěstí náramek (buď ten, co je vložený v knize *Svět bez stížností*, nebo jakýkoliv jiný).
2. Když se přistihnete, jak si stěžujete, kritizujete nebo pomlouváte (v pohodě, dělá to každý), přendejte si náramek na druhou ruku a začněte svých 21 dní počítat od začátku (není na tom nic špatného).
3. Vytrvejte. Většině lidí trvá 4–8 měsíců, než si zvládnou nestěžovat 21 dní vkuse.

Lidé si nejčastěji stěžují, aby získali pozornost, vzdali se odpovědnosti, vzbudili závist, získali moc, nebo omluvili špatný výkon.



www.synergiepublishing.com