



Може ли да нарушаваме правилата и от това да не очакваме катастрофални резултати? Опитайте да игнорирате определени задачи и да не ги изпълните.

Упражнението е за онези, чиято нужда да бъдат прави, се превръща в безкраен списък на правила за живеене. Тези правила съставляват живота. Един изход от вашия затвор на "трябва" е да нарушите едно правило и да очаквате катастрофалните резултати. Кой знае? Може да нарушите толкова много правила, че по една случайност и да се освободите от желанието вечно да сте прави.

Ще изброим предизвикателствата. Определете онези, които чувствате, че най-силно ще ви обезпокоят. Изберете три от тях и ги форсирайте в живота си.

Най-накрая, ако положите достатъчно усилия, те лесно ще дойдат.

Направете списък на нещата, които няма да свършите

днес, въпреки че "трябва". След това не ги правете.

- Оставете чиниите неизмити до утре.
- Излезте си от филма, който ви отегчава.
- Оставете леглото си неоправено.
- Обявете един ден от седмицата си за свободно хранене. Яжте каквото ви се яде и оставете децата си да правят същото.
- Вземете си такси.
- Облечете си ризата с петното и не се преструвайте, че сте я изцапали преди пет минути.
- Поставете си бельото в чекмеджето за пуловери.
- Прахосвайте пари.
- Използвайте същия парцал за чиниите, с който бършете масата.

- Използвайте тенджерата или тиган още веднъж, без да ги миете от предното готвене.
- Отхвърлете някоя благоприятна възможност: може да е възможност за правене (печелене) на пари, за установяване на важен делови контакт, за среща с потенциално услужлив приятел. Вместо това си губете времето.
- Игнорирайте кореспонденцията си.
- Изтрийте телефонните си съобщения. Ако има нещо важно, пак ще ви се обалят.
- Не се обаждайте на майка си, баба си, приятелката си или шефа си, когато трябва да им се обадите.
- Дайте парти и си поканете само хората, които вие искате. Не се поддавайте на желанието да включите хора, които "трябва" да поканите.