

## PER NON ESSER SOLI

### RICETTA

Se ti senti solo non ti preoccupare  
perché questa ricetta ti può aiutare.  
Prendi un pizzico di gioia e di fantasia  
poi mescola tutto con allegria;  
mentre lasci l'impasto riposare  
un bel gioco puoi fare!  
Dopo mezz'ora puoi infornare.  
Ancora cinque minuti e puoi mangiare!

### DECALOGO

- 1- Fai uno sport di squadra per conoscere nuove persone.
- 2- Usa i social network per chiacchierare con persone che hanno le tue stesse passioni.
- 3- Vai al parco per fare nuovi incontri.
- 4- Chiedi ad un compagno di fare insieme i compiti così da stringere un legame.
- 5- Non è importante avere tanti amici, ne bastano pochi ma sinceri.
- 6- Cerca persone con i tuoi stessi interessi e confrontati con loro.
- 7- Cerca di non auto-isolarti perché qualcuno vuole sicuramente parlare con te.
- 8- Parla con chi non sminuisce i tuoi problemi.
- 9- Invita amici a casa tua.
- 10- Non cercare l'amicizia di una sola persona, perché potrebbe non essere quella giusta. Guardati intorno!

## RICETTA PER NON ESSERE SOLI

