

14 Receitas para resolver solidão

1. Se você está se sentindo só, levante-se agora e pense em algo bom, andando;
2. Se a solidão for passageira, aproveite para fazer algo pendente;
3. Se não for tão passageira assim, esta solidão, coma ou beba algo gostoso;
4. Se não passar, tente fazer alguma atividade física;
5. Se este sentimento persiste, tome um banho demorado;
6. Se o insistente sentimento continua, tente: um cinema, uma praça, um parque ou simplesmente ouvir uma boa música;
7. Se não tudo isso não resolver, leia algo de bom gosto ou deleite-se com fotos antigas de momentos agradáveis;
8. Se você está realmente está só, procure um amigo e converse;
9. Se isto não for possível, feche os olhos e recorde momentos alegres;
10. Se isto ainda não resolver, uma soneca faz milagres;
11. Se o sono não vem, ajude um amigo - sem que ele saiba;
12. Se você já ajudou a todos que podia, faça então algo útil para um estranho, por exemplo: - que tal escreva um texto com receitas para resolver solidão?!
13. Se você chegou até aqui sem sucesso algum, escolha um local tranqüilo e reze lentamente;
14. - Viu, Deus nunca deixou você só! - Assim como eu, você já pode parar por aqui - se você quiser.
15. Se você não encontrou/aceitou a companhia de Deus, então comemore o seu feito chorando, pois a sua solidão foi um projeto pessoal seu que você acabou de realizar com “êxito”.