**• Если ты одинок — подумай, что можно сделать, чтобы это исправить.**

**• Помечтай, поразмысли, как ты реализуешь свои мечты.**

**• Найди среди своих знакомых, друзей, близких и приятелей хороших людей. Подумай об их жизни. О твоих отношениях с ними.**

**• Не пугайся, когда остаешься один на один с собой — это необходимо, чтобы повзрослеть.**

**• Подумай, есть ли такие люди в твоем окружении, с которыми ты не общаешься. Почему?**

**• Оставаясь наедине с собой, не придумывай себе занятие, а поразмышляй, почитай.**

**• Каждый человек иногда испытывает чудовищное одиночество. Тебе кажется, что ты один такой на целом свете, но это не так. Рядом обязательно кто-то есть, только его надо заметить.**

**• Помни, что человек, который испытывает чувство одиночества, забывает о том, что его окружают люди. Сделай что-либо приятное для родителей, друзей, сестры или брата. Это поможет сблизиться с ними, наладить контакт. Помогай, и помогут тебе!**

**• И, наконец, ты действительно одинок или тебе это только кажется?**