



10 consigli per... vivere un anno eccezionale

«Anno nuovo, vita nuova!». Ti vengono offerti 365 fogli bianchi da «compilare» alla grande. Se non sai da dove incominciare, ispirati a queste idee e condiscile con la tua fantasia e buona volontà.

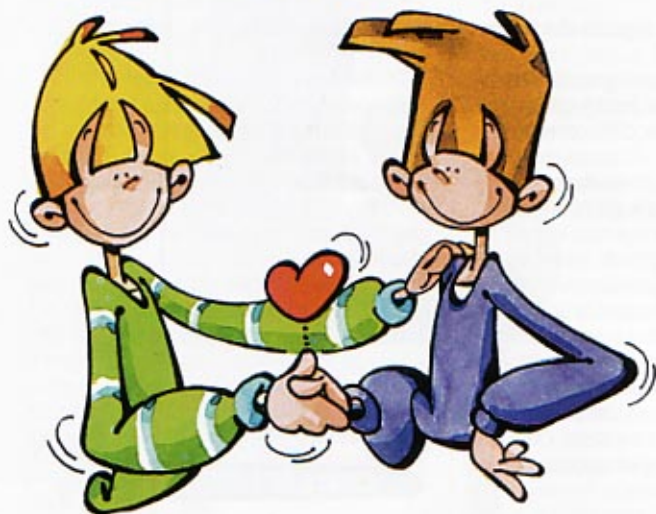
1

AMICI DI NUOVO

Una battuta infelice, un gesto istintivo poco elegante, una discussione finita sopra le righe e... la frittata è fatta. Un «amico per sempre» diventa un «amico per nulla». Magari anche a muso duro. Arrivederci a mai più.

Poi, a sangue freddo, ripensi ai «paroloni» usciti dalla tua bocca e stai male. Devi fare marcia indietro e trovare la forza per dire «Scusa, parliamoci un attimo».

Non lasciar passare un giorno in più per riallacciare un'amizizia finita o traballante e per inserire nei tuoi buoni propositi la parola «gentilezza», da applicare soprattutto agli antipatici. Anche se ti costa, ti farà star bene.



2

A SCUOLA CON UN MARCIA IN PIÙ

Anche se l'anno scolastico è iniziato da un po', nulla ti vieta di migliorare il tuo rendimento. Se la partenza non è stata felice, viaggi con il freno a mano tirato quanto ad impegno, il motore dell'attenzione singhiozza, torna ai box a fare il pieno di buona volontà.

Riparti con un marcia in più, dimenticando i voti scarsi e le prime sbandate. Adotta una nuova strategia, «consultando» di più



i libri e gli insegnanti e chiedendo una mano ai compagni di «squadra». Alla fine della corsa taglierai il traguardo tra i primi.

3

CARTA, PENNA E BUONI PROPOSITI

Se la vita fosse un Gran Premio andrebbe programmata nei minimi particolari. Non basta dire: «Voglio impegnarmi di più». Non serve. Devi dire, ad esempio: «Per non mandare in tilt i miei, rientrerò puntualmente a casa». Oppure: «Basta fare i compiti sempre fuori tempo massimo. Da oggi darò la precedenza ad essi prima che alla tivù».

E come gli ingegneri che stanno al «muretto» prendi appunti, consulta il calendario, fai due calcoli, annota alcune parole. Insomma, organizza meglio la tua giornata e il tuo comportamento, scrivendo gli impegni da rispettare assolutamente. E alla sera controlla se hai svolto il programma prefissato. In caso contrario, aggiornalo per l'indomani, la settimana, il mese, dandoti delle scadenze precise da non mancare più, cascasse il mondo. Ti aiuterà a disciplinarti e mantenere la «parola» presa.

4

RINNOVA LA BIBLIOTECA

Un anno di letture intelligenti non può che far bene allo spirito, alla fantasia e al tuo italiano. Se i libri sono il tuo pane quotidiano,

annotati una scaletta delle uscite che ritieni più interessanti in modo da non perderle. Un breve giro sui siti delle case editrici per ragazzi (e in «Librolandia» di *Mondo Erre*) ti aggiorneranno sulle novità e ti aiuteranno a scoprire autori e personaggi.

Se, invece, non ami nulla al di fuori dei libri scolastici, fatti venire la voglia di leggere qualche bel romanzo. Sceglilo in base ai tuoi gusti: ti piace l'avventura o il giallo, prendi la biografia di un esploratore o un thriller; ti incantano *Harry Potter* e *Il Signore degli Anelli*, procurati i libri da cui sono tratti i film. Scoprirai che gli originali sono sempre più interessanti delle «versioni» cinematografiche.



5 NON BUTTARE LE ROBE VECCHIE

In alcune città c'è l'usanza di **gettare dalla finestra** gli oggetti vecchi, usanza a dire il vero non tanto felice, soprattutto per chi si trova a passare da quelle parti. Ma non sempre è necessario buttare ciò che appartiene al passato.

Un **vestito** non più alla moda con qualche modifica può tornare cool; l'eroico zaino compagno di tante «battaglie» scolastiche può diventare un'utile borsa da viaggio. Perciò, prima di gettare nel cassonetto un pezzo...d'antiquariato, studia come puoi riciclarlo: potresti inventare qualcosa di geniale da esporre un giorno in qualche museo...



6 UN REGALO CHE DURI UN ANNO

Ogni giorno incroci la povertà: nel volto di un barbone che tende la mano, nei passi traballanti di un'anziana che rovista tra i rifiuti del mercato, nelle immagini che arrivano in tv dagli inferi della Ter-

ra. **Non restare indifferente.** Fai un regalo di Natale che duri per un anno, rinunciando a qualcosa di «tuo». Le idee non mancano: raccogli, insieme ai tuoi compagni, la somma necessaria per attivare un'adozione a distanza; oppure chiedi in parrocchia cosa fare per aiutare qualche famiglia in difficoltà, ecc.

7 CAMBIA ABITUDINI

Nella lista dei buoni propositi per il 2006, puoi inserire la correzione di qualche **cattiva abitudine**. Quale? Hai solo l'imbarazzo della scelta tra studiare con la televisione accesa, giocare per ore con la play station, non «mollare» per un momento il cellulare dalle mani, scansare le piccole faccende domestiche... Con un granello di buona volontà puoi... cambiare musica per tutto l'anno.

8 OCCHIO AI NONNI

Hanno appena inventato la «festa dei nonni» (il 2 ottobre). Brutto segno. Vuol dire che rischiano di essere messi in un angolo, dimenticati e soli. Tu non aspettare quella data per ricordarti di chi come loro, ma anche come tante altre persone, ti circondano di attenzioni. Esprimi il tuo affetto e la tua riconoscenza per tutto l'anno.

Se ancora non lo fai, dedica loro una razione extra del tuo tempo libero, **aiutandoli** nelle faccende di casa, nel fare la spesa, nell'ascoltare le loro storie o i loro desideri. Non sai quanto li farai felici con poco.

9 TEMPO DI RISPARMIO

«Ma come, la paghetta mi è arrivata solo ieri e i soldi sono già finiti?!» Eh sì, le ricariche telefoniche non sono gratis (contrariamente a quanto dicono le pubblicità), i cd non li regalano, i videogames non li svendono, pizza e patatine costano sempre di più. Non è colpa dell'euro o dei genitori che hanno rinunciato a essere la tua filiale di banca. Facilmente **non sai amministrare** le tue riserve.

Prova, allora, da buon contabile, a spalmare meglio la paghetta per tutta la settimana. Non occorrono calcoli da super matematici per capire **dove risparmiare** e dove comperare meglio. Bastano un po' di fiuto e di senso di moderazione, due qualità che potranno tornarti utili sempre.



10 DATI ALLO SPORT

Senza accorgertene passi il pomeriggio davanti alla tele o al computer a giocare. Rischi di diventare **videodipendente** e di ingrassare più del necessario. C'è un modo più intelligente e salutare per divertirsi: abbandonare il telecomando e il mouse e dare un calcio a un pallone, tuffarsi in piscina, inanellare giri su una pista di atletica, correre in bicicletta, fare canestro... Cerca amici e amiche con cui mettere su una squadra o andare in palestra per tutto l'anno. Non sentirai nostalgia delle fiction e dei videogames. E ci guadagnerai in salute.

Francesco FINIZIO

