

# Ricetta per la felicità

Altruismo q.b.

100g di riconoscenza

75g di gratitudine

150g di positività

100g di buon umore

125g di umiltà

una spolverata di amore

105g di impegno

300g di determinazione

Le ricette della felicità...



***A cura della prof.ssa Rosa Viggiano...***

# A James (Frank Horne)

Ricordi  
come vincesti  
l'ultima corsa?  
[...]  
Come le tue scarpette chiodate  
solcarono la cenere  
lungo la pista...  
Come tagliasti a catapulta  
10 il nastro d'arrivo...  
Ricordi?  
Credi che io  
non balzassi con te  
dalle fossette di lancio<sup>1</sup>...?  
[...]  
E quando infilasti volando la pista  
20 non fosse tutto il mio fremito  
di mille corse  
nel tuo sangue...?  
Nel tuo guizzo finale  
lungo la dirittura  
25 non ti disse  
il mio grido  
l'estasi trionfale  
della vittoria...?

Vivi  
30 come t'ho insegnato  
a correre, Ragazzo...  
Scava le fossette di lancio  
profonde e salde  
Slanciati da esse  
35 sulla pista  
con tutto il vigore  
che è in te  
Guarda dritto innanzi  
verso il traguardo  
40 Pensa solo alla meta  
Corri dritto  
Corri forte  
Corri tenace  
Non risparmiarti  
45 E concludi  
con uno strappo estatico<sup>2</sup>  
che ti porti  
a capofitto  
attraverso il nastro  
50 alla vittoria.

F. Horne, in *Nuovissima poesia americana e negra, 1949-1955*, Guanda



*Stiamo vivendo una fase epocale ...a dir poco  
indiscutibile,...e questa **poesia** costituisce una sorta di  
invito ...a guardare avanti, non perdere mai di vista **il  
traguardo finale...Ne usciremo vincenti...** Le vostre  
ricette sono e ...SARANNO... l'antidoto per neutralizzare...  
dentro e fuori di noi ....**il nemico invisibile...***

Scopriamole...



Valeria

# La Ricetta della Felicità



100g. di serenità  
300g. di rispetto  
400g. di comprensione  
500g. di pazienza  
600g. di dolcezza  
800g. di lealtà

La felicità, per me è un'emozione che non può essere mai dimenticata  
anche nei periodi più bui.  
Essa è la nostra luce...



## La Ricetta della felicità

100g di coraggio

200g di rispetto

400g di sincerità

Un cucchiaino di prudenza

Intelligenza q.b.

Un bicchiere di bontà

Un pizzico di saggezza

Il tutto versalo nel cuore e custodiscilo  
con tanto amore.

La felicità risiede nelle piccole cose come un abbraccio, ritrovarsi con gli amici, realizzare i propri sogni.

Anche se la vita ci riserva problemi, mai dobbiamo trovare  
quella felicità nascosta e farla emergere...

# LA RICETTA DELLA FESSCITA

## INGREDIENTI

1. 2 cucchiai di stare in famiglia
2. 100g di guardare un film
3. Un pizzico di pazienza
4. 500g di impegno
5. 4 cucchiaini di fedeltà
6. 250g dell'ingrediente segreto (desiderare ciò che si ha)



## PROCEDIMENTO

Miscelare mischiando i primi cinque ingredienti, poi aggiungere il 6. Inserire il contenuto in una teglia ed infornarlo nel forno della speranza a 170°. Umh  
CHE BONTÀ!

# RICETTA FELICITÀ



La felicità, per me è un'emozione molto bella e forte che ti fa andare avanti.

## PROCEDIMENTO

150 gr	di gioia
100 gr	di ottimismo
250 gr	di pazienza
300 gr	di dolcezza
170 gr	di sorrisi
100 gr	di allegria
120 gr	di calma

Mescolare tutto insieme a lungo per tutta la vita!

Angelo F.

# la ricetta della felicità ♥

- 50 g di gentilezza
- 30 g di pazienza
- 150 g di rispetto
- 70 g di cortesia
- 90 g di allegria

## Procedimento

- mescolare per bene e, soprattutto con molta felicità. Dopo aver mescolato bisogna donare la felicità a chi manca.



Martina C.

# Ricetta della felicità



100g di comprensione  
350g di dolcezza  
Un pizzico di gelosia  
500g di fiducia  
100g di volontà  
Una tazza di sorrisi  
Condivisone q.b.  
Un pizzico di follia



Miscelare e cuocere in Forno  
per tutto il cammino  
della nostra  
esistenza.

# LA FELICITÀ

Per me la felicità non sta nel non cadere mai, ma rialzarsi sempre dopo una caduta, inoltre non è qualcosa di già pronto ma proviene dalle nostre emozioni.



## La Ricetta della felicità

100gr di serenità

300gr di rispetto

un cubetto di fantasia

un pizzico di prudenza

un bicchiere di allegria

tre cucchiaini di pazienza

Mescolare con cura

e far lievitare nel cuore

La felicità

si trova nelle piccole cose che si presentano  
nel corso della vita

## RICETTA NELLA FELICITÀ

10 gr di serenità  
150 gr di abbracci  
Un pizzico di peperoncino  
200 gr di pazienza  
50 gr di tolleranza  
Un pizzico di follia  
180 gr di comprensione  
Tanto amore  
300 gr di rispetto



Miscelare con **AMORE**  
e far lievitare con  
il **CUORE**!

La felicità è ... condividere gioia.

### La Ricetta della Felicità:

100g di bontà

30g di sincerità

50g di spensieratezza

E una buona dose di ottimismo

Un pizzico di buona umore.



# LA FELICITÀ

## Ricetta della felicità ♥

- 200g di pazienza
- 300g di dolcezza
- 150g di compassione
- 100g di allegria



200g di sorriso  
Miscelata con amore e  
cucinata a fuoco lento

**PER TUTTA LA VITA**



La felicità è fatta di piccole cose;  
come una carezza o un abbraccio,  
in questo periodo ne ho tanto bisogno,  
e anche un sorriso o un'idea genera una persona

# PIZZA DELLA FELICITÀ

200 gr di Pazienza

300 gr di Dolcezza

45000

150 gr di Comprensione

100 gr di Baci

Un pizzico di peperoncino

~~Miscelata con Amore e Gioie e cuocere e farcire~~

~~lento~~

~~Per tutte le vite la felicità rimane costante~~



FELICITA'



PER ME LA FELICITA' E' RAGGIUNGERE  
I PROPRI SOGNI... E REALIZZARLI

ESAUOBIU I PROPRI DESIDERI  
Floriana

LA FELICITA' PER ME

STA NELLE PICCOLE COSE CHE  
CI FANNO SENTIRE MIGLIORI....

LA RICETTA  
DELLA FELICITA':

INGREDIENTI:

2 Kg di **BONTA'**  
1 Kg di **AMICIZIA**  
4 ETTI di **DOLCEZZA**  
10 LITRI di **PACE**  
500 GRAMMI di **FELICITA'**  
2 ETI E MEZZO di **BAGI**

PROCEDIMENTO:

AMALGAMARE IL TUTTO  
VERSARLO NEL CUORE E  
DONARLO CON TANTO AMORE...

Peace in  
oneself  
peace in the  
world

La pace può darla solo dove  
i diritti umani sono rispettati  
dove il popolo non ha fame  
e dove individui e  
nazioni sono liberi  
(Dalai Lama)

FELICITÀ

la famiglia  
è dove la  
vita ha inizio  
e l'amore non  
ha fine

FAMIGLIA

LAVORO

finché l'uomo  
sfrutterà l'uomo finché  
l'umanità sarà divisa  
in padroni e servi, non  
sarà né normalità né  
pace (Cristo Paolo Pasolini)

La felicità racchiude tutte le emozioni  
che rendono meravigliosa la vita...  
È un sorriso vero. È fatta di  
sorpresa ed è molto contagiosa!





LA RICETTA  
DELLA  
FELICITÀ

# INGREDIENTI:

150g di serenità  
2 cubetti di rispetto  
1 spicchio di allegria  
1 pizzico di intelligenza  
300g di fantasia

# PROCEDIMENTO:

Mescolare tutti gli ingredienti con forza. Mettere il vostro cuore e spruzzare generosamente con una manciata d'amore.



# LA RICETTA FELICITÀ

**Ingredienti:**  
100 g di amicizia  
300 g di felicità  
500 g di gratitudine  
un cucchiaino di rispetto  
un pizzico di bontà  
sottile q.b.  
2 kg di amore



**Procedimento:**  
Mescolare tutti gli ingredienti nel cuore e  
miscolarli bene e consumare almeno una  
porzione al giorno.

La felicità è... un'emozione indescribibile da quei tuoi  
raggi anche nelle piccole cose, una semplice carezza, un  
abbraccio, una parola dolce... insomma la felicità è  
la parte essenziale della vita!

# LA RICETTA DELLA FELICITÀ BELLA



- 100g di dolcissima
- 150g di semola
- 200g di compansione
- 500g di farina
- 300g di amaretti
- 150g di vaniglia
- 250g di uova
- 250g di burro

La Felicità è nelle piccole cose che fai quotidianamente...  
Io sono felice quando:



Ascolto la  
musica



Sto con la mia  
famiglia



Mangio la  
pizza



Leggo un  
libro

Valerie

Per me la felicità  
sta anche in un  
abbraccio



Per me la felicità  
è anche stare  
con gli  
amici



Aurora Seltiano Jai



## Intervista alla felicità...

- Salve **Signora Felicità**, è da tempo che la cercavo...Finalmente l'ho incontrata sul mio cammino! ...
- Sa, ho dovuto percorrere un sentiero interminabile, a volte lineare ed agevole, altre tortuoso ed impervio...
- Grazie perché ti sei rivelata. Ora che ti ho incontrata oso farti qualche umile domanda.
- -“Perché Signora misteriosa e spirituale, a volte, appari così lontana e inaccessibile al nostro cammino?”
- **Sai... io desidero esservi presente, avvolgervi nella mia pienezza e nella mia luce e condurvi alla mia sapienza; spesso dissolvete la vostra vita...non cogliendone la vera essenza e così compaio solo nei momenti in cui... tutti potete apprezzarmi...**

**Eccomi dunque ...SONO...sul vostro cammino.”. .**

**( Simon Pietro Micucci)**

**classe IA**

**A.S.2019/2020**

La felicità  
è vedere un  
sorriso sul  
volto della  
gente





## DIALOGO CON LA FELICITA'

Un giorno camminavo immerso nei miei pensieri; all'improvviso sentii un fruscio, subito incuriosito mi fermai e chiesi:

Chi sei?

Sono la Felicità.

La Felicità???

Sì, hai capito bene! Io sono l'emozione che rende felice tutti.

Ma come fai a rendere felice chiunque?

Sai, ti svelo un segreto, io sono in ogni persona.

E dove sei?

Sono nel "cuore", un posto magico, dove si possono avverare tutti i sogni.

E perché alcuni sono tristi?

Sono tristi perché il loro cuore è occupato da sentimenti negativi: l'invidia, la gelosia, la cattiveria, l'avarizia, l'ossessione del potere ...

E tu continui a stare, anche se non c'è posto per te?

Caro ragazzo, sì, perché prima o poi, ci sarà anche in un solo momento in cui sarò al centro del loro cuore. E quei momenti non li dimenticheranno mai.

Wow! Quindi tutti possono essere felici?

Certo, perché in ognuno c'è sempre qualcosa di positivo.

E come facciamo a metterti al centro del nostro cuore?

Non è difficile, bastano piccoli e semplici gesti spontanei: una carezza, un abbraccio, una parola di conforto, un bacio.

Felicità ... la mia felicità ... la felicità di ognuno. Grazie a questo incontro ho capito che anche nei momenti più tristi, più bui, ti andrò a cercare nel mio cuore e sono sicuro che tu ci sarai sempre e comunque.

( Vincenzo Longo classe IA)



**Felicità..**

***... E'...sentire emozioni ...  
non ... smettere mai di...  
provarle...e... cercarle...***

***prof.ssa Rosa Viggiano***

***e***

***alunni delle classi IA e IIB***

***Scuola secondaria di 1°grado***

***di***

***Stigliano***