

sorrisi e canzoni  
**TV**

MONDADORI

# Salute!

MENSILE  
DI BENESSERE  
PREVENZIONE  
MEDICINA  
E BELLEZZA

Natale  
2011

- La dieta per prepararsi ai peccati di gola natalizi
  - I regali per un anno di benessere
  - I trucchi più glamour per le sere di festa
- ... e dopo i brindisi con lo sci di fondo si torna in forma

Alessia Marcuzzi

**Così ho ritrovato  
la linea  
a tre mesi dal parto**



# Non litigare 10 consigli per... a Natale

**L**a sera della Vigilia e il giorno di Natale, da tradizione, si trascorrono in famiglia con i propri cari. Eppure, a volte, quella che dovrebbe essere una lieta giornata di festa, può generare una fastidiosa tensione e un forte malumore. «Paradossalmente molti litigi nascono proprio durante le feste» afferma Francesco Martelli, formatore e coach. «L'attesa di giornate come queste, spesso è vissuta con aspettative che nella realtà non vengono soddisfatte. E quindi, la delusione genera malumori. Inoltre, possono riemergere vecchie ruggini o rancori». Ma c'è un ricetta per evitare di rovinarsi il Natale con tensioni o addirittura litigi? Ecco i consigli di Martelli.

DI GEMMA FAVIA





**1 COMUNICARE IN ANTICIPO LE TUE INTENZIONI** Comunicare in anticipo agli altri cosa si intende fare, può essere già un buon punto di partenza; in questo modo nessuno potrà ritrovarsi spiazzato dalla situazione, oppure deluso. Anche quando si inizia a scegliere un regalo è bene coinvolgere sempre la persona con cui intendiamo farlo; se, ad esempio, si vuole regalare qualcosa di particolarmente costoso al proprio figlio, bisognerebbe parlarne in anticipo con il partner, stabilendo insieme il budget. Il principio, dunque, è «comunicare prima» e non dare mai per scontato che gli altri, poi, saranno d'accordo.

**2 METTITI NEI PANNI DEGLI ALTRI** Scegli il regalo in base alla persona che lo dovrà ricevere e non in base ai tuoi gusti. Il segreto per far sì che questo sia gradito e apprezzato, sta nel mettersi nei panni della persona a cui vogliamo fare un dono e pensare quali sono le cose che le piacciono; mai cosa piacerebbe ricevere a te.

**3 GESTISCI LE SITUAZIONI** Evita di creare situazioni che poi non sei in grado di gestire. Per esempio, a Natale non invitare persone se non sai come si comportano oppure se sai che hanno usanze molto diverse dalle tue. Cerca di scansare problemi evitabili limitando o eliminando le variabili imprevedibili.

**4 EVITARE ARGOMENTI TABU** Durante le giornate di festa, quando si è tutti insieme, è sempre meglio evitare di affrontare argomenti che potrebbero essere causa di litigio. Per esempio, cerca di tenerti alla larga da discorsi politici o religiosi se sai che le persone intorno a te potrebbero non condividere le tue idee. Ancora peggio affrontare vecchie questioni familiari irrisolte...

**5 GIOCA D'ANTICIPO** Preparati in anticipo uno o più modi per interrompere il crearsi di una situazione difficile o sciogliere la tensione; cerca sempre di prepararti una battuta o una frase, ad esempio, per interrompere un eventuale litigio e riportare la calma. In questo modo sarai pronto a gestire eventuali «emergenze».

**6 PENSA POSITIVO** Focalizzati su ciò che è piacevole e apprezzato. Evita di concentrarti sull'eventuale unica nota spiacevole di una situazione. Infatti, qualsiasi cosa sulla quale focalizzi la tua attenzione tende ad amplificarsi, sottovalutando tutto il resto che, invece, sta andando bene. Guardando un bellissimo cielo sereno con una sola nuvola, non bisogna fissarsi solo su quella. Allenati, perciò, a concentrarti e a notare tutte le cose positive distogliendo l'attenzione da quelle negative.

**7 SII TE STESSO** Evita di sentirti in dovere di non essere come sei. Non recitare una parte ed evita di atteggiarti; cerca di essere congruente con le tue emozioni e mostrati come sei veramente. Resta flessibile e non farti stressare dagli obblighi delle situazioni, evitando di diventare prigioniero delle tradizioni. Semmai vivile apprezzandole, oppure abbandonale se troppo faticose.

**8 RESTA NEL PRESENTE** Evita di rimanere mentalmente in un lontano passato (ai bei tempi trascorsi) o nel futuro (come vorresti che fosse la tua vita in futuro). Molti motivi di disappunto, infatti, derivano dal fare un paragone tra la situazione presente e il passato, a «come si faceva ai bei tempi quando c'erano i nonni» oppure ad affetti che non ci sono più. Non lasciarti trasportare dalla fantasia e pensare a come vorresti il futuro. Il consiglio è di vivere il presente e apprezzare ciò che di bello c'è adesso.

**9 VIA LA NEGATIVITÀ** Non crearti film mentali negativi che, poi, tenderanno a realizzarsi; come pensare e convincersi che rivedendo un parente litigherete di certo ancora una volta. Prova a creare qualcosa di positivo (questa volta rivedendoci, andremo d'accordo). Questo sorprendentemente tende a realizzarsi davvero a livello inconscio.

**10 NON CREARTI ASPETTATIVE** Se non ti crei aspettative, ma semplicemente vivi la realtà e apprezzi quello che c'è di buono, sicuramente non rimani amareggiato. La delusione deriva da un'attività inconscia di pianificazione di uno scenario; il mancato realizzarsi di questo, porta inevitabilmente all'insoddisfazione. Quindi, aspettati solo di vivere bene.



**IL NOSTRO ESPERTO**

Francesco Martelli  
Formatore e coach,  
a Milano,  
autore del libro  
«Vivere con intuito»,  
Tecniche Nuove.

