



Crea le tue tradizioni Natalizie

Puoi fare questo esercizio per conto tuo oppure (questa è l'opzione che ti consiglio) con la persona con cui prendi le decisioni nella tua famiglia, pianificando una serata apposta, magari con vino / tisana e qualche stuzzichino: stampa un foglio a testa o leggete le domande ad alta voce e scrivete le risposte su un foglio o su una nota del telefono. Poi scambiavetevi i fogli per leggere le risposte dell'altro e parlatene: se emergono valori diversi, iniziate la conversazione da lì, spiegando perché per voi sono così importanti. Non c'è risposta giusta o sbagliata: ricordatevi che la verità apre tutte le gabbie.

**Quali sono i valori che orientano le scelte della tua famiglia?
Scrivi una breve lista di quelli più importanti.**

**Scrivi tutte le tradizioni natalizie ereditate dalla tua famiglia
(o da altre che influenzano le tue scelte, come la famiglia dell'altro genitore).**

Ora confronta questa lista con quella dei valori e rispondi a queste due domande:

1. «Quali sono le tradizioni che si allontanano dai miei valori?»

2. «Per me ha senso continuare a nutrire queste tradizioni o preferisco lasciarle andare?
E se preferisco lasciarle andare, che cosa mi blocca?»

Lasciati ispirare dalla tua lista di valori familiari e scatena la creatività.
Rispondi a queste 4 domande:

1. «Il programma di Natale che ho per quest'anno mi somiglia?»

2. «Che cosa cambierei del Natale che mi sto apprestando a vivere quest'anno?»

3. «Che cosa potremmo fare, come famiglia, per rendere questo Natale (o il prossimo) più vicino ai nostri valori?»

4. «Quali nuove tradizioni potremmo/mi piacerebbe costruire?»
(scrivile tutte, anche quelle che ti sembrano sciocche o strambe o irraggiungibili)

Compara le liste

Infine, mostra quest'ultima lista di nuove tradizioni alla tua famiglia (all'altro genitore, se c'è, e ai figli) e/o alle persone con le quali condividi il Natale e sceglietene insieme una (o una a testa) da cui partire, proprio quest'anno. Sarà la base a cui aggiungere, anno dopo anno, un pezzetto in più. Fino ad arrivare ad una visione del Natale che assomigli davvero alla vostra famiglia.

