

Ingredienti per litigare bene

1. Si può sempre litigare per bene, provaci!
2. Cerca di capire il punto di vista dell'altro.
3. Ricorda: il litigio ti aiuta a scoprire qualcosa di te e dell'altra persona.
4. Prova a cercare sempre un punto di incontro, fai un tentativo.
5. Cerca di usare le giuste parole, quelle che aiutano a ritrovare il rapporto con l'altro.
6. Pensa prima di parlare, per non dire parole che possono ferire l'altro.
7. Se non riesci a sostenere più il litigio, te ne puoi andare e prenderti il tempo di cui hai bisogno: per calmarti, sfogarti, riflettere, capire.
8. Come hai bisogno di tempo tu, ne ha bisogno anche l'altro: lasciaglielo e aspetta che sia pronto.
9. Il litigio non è per forza una cosa negativa, perché puoi scegliere tu quale strada prendere.