



#### TIENI LA COPPIA AL CENTRO

La coppia è il motore della famiglia; ha bisogno di costante manutenzione. Proprio come una pianta non cresce da sola, adoperati per far crescere la tua relazione.

#### SCOPRI:



#### CONSIGLI DI LETTURA PER MAMME E BAMBINI:

*I cinque linguaggi dell'amore dei bambini*  
di Gary Chapman

*Il mondo è tuo*  
di Riccardo Bozzi

*La fabbrica delle parole*  
di Agnès de Lestrade

*Le cose che passano*  
di Beatrice Alemagna



#### LAVORA SULLE VECCHIE E NUOVE ABITUDINI

Vivi ogni giorno senza aspettare che le cose cambino. Rimani ancorato alle routine utili che già hai e cerca di sfruttare il tempo a disposizione per lavorare sulla formazione di nuove abitudini importanti per te. Ricorda: le abitudini funzionano molto bene con i bambini.

# QUARANTENA IN FAMIGLIA LIBRI, ATTIVITÀ E RIFLESSIONI

GIULIA TELLI & LUCA MAZZUCHELLI



#### SMETTI IL RUOLO DI ARBITRO

Durante i litigi dei figli piccoli ricorda che: più interveniamo, più sbagliamo. Non cercare chi ha torto o chi ha ragione, ma cerca di mettere in mano a loro la risoluzione del conflitto.

#### SCOPRI:



#### CONSIGLI DI LETTURA PER LA COPPIA:

*I 5 linguaggi dell'amore*  
di Gary Chapman

*Le parole sono finestre (oppure muri)*  
di Marshall B. Rosenberg

*Come trattare gli altri e farseli amici*  
di Dale Carnegie



#### FLESSIBILITÀ & ADATTABILITÀ

Se "tenersi tutto dentro" è sbagliato, lo è altrettanto dirsi le prime cose che ti passano per la testa. Impara a "tirar fuori" solo le questioni importanti, sulle quali ragionare e trovare un accordo. Ricorda: la felicità va pianificata in ogni ambito della vita, anche in quello familiare. Lavora su di te per diventare ogni giorno migliore.