

GIURAMENTO HYGGE

Il metodo danese

Hygge (pronunciato huga) ha lo scopo di fornire uno spazio sicuro per stare insieme, in felicità e serenità. Cercate di immaginare che sia un posto nel quale si possa entrare con la vostra famiglia, sentirsi coccolati e protetti, in un ambiente confortevole. Questo luogo speciale sarà hyggeligere (intimo e accogliente) se tutti capiranno e si impegneranno a seguire le regole dell'hygge. Potrebbe essere una cena nel periodo natalizio con i parenti, ma anche un pranzo a 10 mani quando fuori è più freddo ma si vuole stare insieme. Picnic al parco con i bambini d'estate, grigliata in primavera. La cosa importante è che tutti sappiano quando sia il momento dell'hygge. Il giuramento hygge è una cosa di cui bisogna pensare in anticipo, così che tutti i partecipanti che entreranno nel luogo dell'hygge ne capiscano le regole.

Così facendo, tutti potranno impegnarsi a promuovere l'intimità per amore dell'intera famiglia.

Quel che segue è un esempio del giuramento hygge di una famiglia. Personalizzatelo per la vostra famiglia. Accettiamo di trascorrere "il pranzo della domenica" in hygge. Promettiamo di aiutarci a vicenda come fossimo una squadra per creare un'atmosfera intima, serena e accogliente, in cui tutti si sentano al sicuro e nessuno senta il bisogno di alzare le difese.

Siamo disposti a...

SPEGNERE I TELEFONINI E GLI IPAD.

LASCIAMO QUALUNQUE PROBLEMA FUORI DALLA PORTA. CI SONO ALTRI MOMENTI IN CUI CONCENTRARCI SUI NOSTRI GUAI.

NON LAMENTARCI INUTILMENTE.

DARE OGNUNO IL SUO CONTRIBUTO, COSÌ NESSUNO SI RITROVI INTRAPPOLATO A DOVER FARE TUTTO IL LAVORO.

ACCENDERE CANDELE, SE STIAMO DENTRO CASA.

IMPEGNARCI CONSAPEVOLMENTE AD APPREZZARE IL CIBO E LE BEVANDE.

NON SOLLEVARE ARGOMENTI CONTROVERSI COME LA POLITICA. TUTTO CIÒ CHE CREA CONTRASTI O DISCUSSIONI NON È HYGDELIGT. POSSIAMO DISCUTERE DI QUELLE COSE IN UN ALTRO MOMENTO.

RACCONTARE E RIPETERE STORIE DIVERTENTI, CARINE ED EDIFICANTI DELL'UNO E DELL'ALTRO FAMILIARE RIGUARDANTI IL PASSATO.

NON VANTARCI TROPPO. VANTARSI TROPPO PUÒ CREARE UNA LEGGERE DIVISIONE.

NON COMPETERE (PENSATE "NOI" ANZICHÉ "IO").

NON PARLAR MALE DEGLI ALTRI NÉ CONCENTRARCI SULLE NEGATIVITÀ.

FARE GIOCHI A CUI POSSA PARTECIPARE L'INTERO GRUPPO.

IMPEGNARCI CONSAPEVOLMENTE A PROVARE GRATITUDINE NEI CONFRONTI DI COLORO CHE CI CIRCONDANO E CHE CI AMANO.

Data

Firma