

Veículo: Grávida e Cia
Data: 02/10/2009



SEXO E RELACIONAMENTO: VOCÊ ANDA SEM TEMPO PARA SEU COMPANHEIRO DEPOIS DOS FILHOS?

Uma pesquisa comprovou o que você já sabia na prática: as mulheres (e, em particular, as mães) são tão sobrecarregadas que deixam o sexo e os relacionamentos de lado. Ao todo, a Triade, consultoria especializada em produtividade e autora do estudo, conversou com 5 mil mulheres de todo o país, com idade média de 35 anos. O resultado foi que, do total, 78% dessas mulheres não consegue se dedicar ao seu companheiro como gostaria e 61% não consegue equilibrar sua vida pessoal e a profissional. Das mulheres entrevistadas, 45% (cerca de 2 mil) são mães.

“A mulher tende a fazer muitas coisas ao mesmo tempo e, assim, tem mais dificuldade para planejar suas tarefas”, diz Christian Barbosa, consultor de gestão do tempo e produtividade. Portanto, o segredo está em organizar da melhor maneira os seus dias - e aproveitar qualquer brecha para resolver pequenas tarefas. Acha impossível organizar sua rotina? Veja três dicas infalíveis indicadas por Barbosa:

1. Ter uma agenda. É impossível administrar seu tempo apenas com base na memória. Portanto, ter onde anotar seus compromissos - não importa se for uma agenda tradicional ou uma eletrônica - ajuda você a se organizar com o vencimento das contas, consulta no médico (sua e do seu filho), a aula de pilates etc.
2. Planejar seus compromissos com antecedência. O ideal é estar três dias adiantada e organizar seus afazeres com um tempo de sobra. Deixe, também, de duas a três horas não planejadas para eventuais imprevistos.
3. Reserve um horário só para você. Seja ir ao cabeleireiro, pegar uma sessão de cinema ou ler um livro. Não se esqueça de que é muito importante se cuidar. Fazendo as coisas das quais gosta, você estará mais feliz e disposta.

Fonte: Revista Crescer