



Crie tempo para os seus relacionamentos

a falta de tempo é uma das principais queixas no mundo moderno. É comum ouvirmos as pessoas falarem que não têm tempo nem para si próprias. Christian Barbosa (foto), maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, explica que a correria do dia a dia acaba deixando de lado amigos, parentes, colegas de trabalho, etc., apesar de você saber o quanto isso faz falta. Para quem se pergunta como é possível diante de todas as demandas diárias ainda dedicar tempo para esses relacionamentos, Christian garante que jeito sempre existe quando queremos algo de verdade. Segundo ele, quando colocamos essas coisas na agenda acabamos adiando (se não for seu caso, ótimo!), por isso é importante aproveitar certas oportunidades para ter esse tempo especial. Além das atividades tradicionais que você pode agendar, Christian Barbosa separou algumas estratégias simples para o cotidiano. Confira as dicas:

divulgação



1 Faça um hobby em conjunto – Se você descobriu um hobby, que tal convidar seu relacionamento para experimentar também? Quando fazemos algo prazeroso, nem percebemos o tempo passar e os elos de amizade e companheirismo são reforçados. Se ainda não tem um hobby, que tal experimentar diversas opções até achar uma que você goste? Sozinhos às vezes é chato dar o primeiro passo, mas acompanhados fica mais fácil. Não precisa ser todos os dias: comece nos finais de semana e com pouco tempo de duração, mas faça isso de forma constante e consistente.

2 Nunca almoce só! – Já escreveram até livro com esse tema, no qual o autor propõe que seu almoço é um momento ideal para cultivar seu networking pessoal e profissional. Fazendo um plágio dessa ideia, aproveite seus almoços e convide as pessoas importantes para conversar. Ao planejar sua semana, veja as oportunidades para almoçar com relacionamentos importantes e faça um convite com antecedência. Se você fizer isso pelo menos uma vez por semana já poderá fazer uma grande diferença.

3 Faça esporte – Academia é aquela atividade que sabemos que é importante, que precisamos fazer, até começamos, mas raramente mantemos por muito tempo, não é verdade? Mas quando você tem companhia para ir, para te levar (ou arrastar) fica mais prazeroso e um acaba motivando o outro, além de reforçar seu relacionamento.

4 Aproveite o trânsito – Se você mora em uma grande cidade como São Paulo, pode planejar sua semana aproveitando melhor o trânsito. Por exemplo, vai para um bairro distante de sua rotina, mas próximo de algum amigo? Por que não dar uma passadinha? É dia de rodízio e precisa ficar até mais tarde no escritório? Que tal marcar um barzinho nesse dia? Está parado no

trânsito? Por que não dar uma ligadinha para dar um oi?

5 Festas avulsas – Você só faz festa para comemorar aniversários? Que tal uma festa para comemorar a vida? Não precisa de uma data especial para reunir as pessoas importantes, toda hora é hora para viver seus relacionamentos. Agende uma festa e chame as pessoas especiais. O motivo: tempo para quem merece tempo!

6 A Internet eliminou a Geografia – A distância não é mais desculpa para ficar longe das pessoas que você gosta. Hoje existe Skype, MSN, E-mail, Chat, Orkut, fotologs, etc. que ajudam a ficar mais perto de quem você gosta. Compre uma câmera, um microfone, instale o MSN, o Skype, escreva um blog. Às vezes não podemos ficar presencialmente próximos, mas podemos ficar virtualmente conectados. Mas cuidado com esse tipo de atividade em horário de expediente, pois os comunicadores instantâneos são grandes ladrões de tempo.

7 Mande um cartão – Existem ocasiões em que precisamos pedir desculpas, perdão, dizer obrigado, até mais, dizer que amamos, enfim, palavras são muito poderosas. Experimente enviar um cartão para as pessoas importantes, diga o porquê e como elas fazem a sua vida relevante. Se quiser, a Internet tem bons sites de cartões virtuais que podem ajudá-lo.

Fonte:

Christian Barbosa é fundador da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. É autor dos livros 'A triade do tempo e você', 'Dona do seu tempo', 'Estou em reunião' e é co-autor do 'Mais tempo, mais dinheiro'. Mais informações em www.triadetempo.com.br e www.maistempo.com.br

+ CONTA-GOTAS

01

Pesquisadores da King's College London, na Inglaterra, afirmam que a busca pelo ponto G pode ter sido em vão. Eles acompanharam a vida sexual de mais de 1,8 mil britânicas para descobrir se a zona erógena realmente existe. Para os pesquisadores, não há evidências biológicas de que o ponto G exista e tudo não passa de uma invenção cultural.

02

As mulheres podem argumentar que, de fato, têm um ponto G, mas isto só se estiver mais ligado à dieta ou à rotina de exercícios. A verdade é que é virtualmente impossível encontrar traços fisiológicos que realmente comprovem que esta zona erógena exista. Segundo os pesquisadores, este é, sem dúvida, o maior estudo sobre o tema, e o resultado sobre a não existência do ponto G é conclusivo, disse o geneticista Tim Spector ao jornal 'Times of London'.

03

A pesquisadora Andrea Burri, coordenadora do estudo, disse que o resultado do levantamento fará um bem enorme às mulheres, principalmente as que sofrem por não atingirem o ápice do prazer nas relações. Para ela, a descoberta tira um peso das costas das mulheres e dos homens que se sentem pressionados a encontrar o ponto G.

As informações e sugestões contidas nesta coluna têm caráter apenas informativo. Elas não substituem o aconselhamento e o acompanhamento de médicos, nutricionistas, psicólogos, profissionais de educação física e outros especialistas.