

Veículo: Jornal de Jundiá
Data: 10/01/2010



► REFLEXÕES

Crie tempo para seus relacionamentos

A correria do dia a dia acaba deixando de lado amigos, parentes, colegas de trabalho, etc, mas você sabe o quanto isso faz falta. Como é possível diante de todas as demandas diárias ainda dedicar tempo para esses relacionamentos? Jeto sempre existe quando queremos algo de verdade! Mas 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.

Além das atividades tradicionais que você pode agendar, separei algumas estratégias simples para o dia a dia e algumas sugestões e ideias que algumas mulheres comentaram durante as entrevistas para o meu livro "Você, Dona do Seu Tempo".

✓ **Faça um hobby em conjunto** - Se você descobriu um hobby que tal convidar seu relacionamento para experimentar esse hobby também? Quando fazemos algo prazeroso, nem percebemos o tempo passar e os elos de amizade e companheirismo são reforçados! Se você ainda não tem um hobby que tal experimentar diversas opções até achar uma que você goste? Sozinha, às vezes é chato dar o primeiro passo, mas com companhia 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!

✓ **Nunca almoce sozi-**

nhos. Já escrevi um até livro sobre esse tema, onde 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 alinhar com relacionamentos importantes e faça um convite com antecedência, se você fizer isso pelo menos 1 vez por semana já poderá fazer uma grande diferença para você.

✓ **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 assim acaba motivando a outra, além de reforçar seu relacionamento!

✓ **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 rodizio e precisa ficar até mais tarde no escritório? Que tal marcar um barzinho nesse dia? Está parada no trânsito? Por que não dar uma ligadinha para dar um oi?

✓ **Pestas 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, motivo: tempo para quem merece tempo!

✓ **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, Facebook, etc que ajudam você 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, os comunicadores instantâneos são grandes ladrões de tempo, a sugestão é para fora os momentos que você está "navegando" na Internet.

✓ **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 de sua vida, diga o porquê e como elas fazem a sua vida relevante! Se quiser, a Internet tem bons sites de cartões virtuais que podem ajudar.

CHRISTIAN BARBOSA é especialista no Brasil em administração do tempo e produtividade. Autor dos livros *A Trá-gia do Tempo e Você, Dona do Seu Tempo, Estou em Reunião e co-autor do Mais Tempo, Mais Dinheiro*. Leia mais em www.triadetempo.com.br e www.maistempo.com.br