

Veículo: Ana Maria Braga online
Data: 05/01/2010



Ana Maria Braga

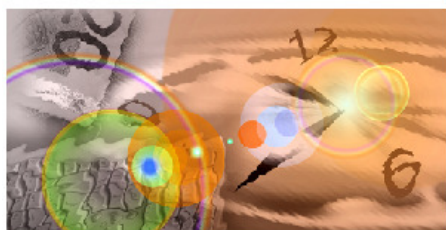
Lugar especial

[> Ver todas as matérias](#)

05-01-2010

Contra o relógio

Crie tempo para os seus relacionamentos e seja mais feliz



Crie tempo para os seus relacionamentos e seja mais feliz



01 02



A correria do dia-a-dia acaba deixando de lado amigos, parentes, colegas de trabalho... mas você sabe o quanto isso faz falta. Como é possível diante de todas as demandas diárias ainda dedicar tempo para esses relacionamentos? Jeito 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, existem algumas estratégias simples para o dia-a-dia listadas por Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade e autor do 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 companheiros 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 acompanhada 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 sozinha! - Já escreveram até livro com esse tema, aonde o autor propõe que seu almoço é um momento ideal para cultivar seu networking pessoal e profissional. Fazendo um plágio dessa idéia, 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 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 uma 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 rodízio e precisa ficar até mais tarde no escritório? Que tal marcar um barzinho nesse dia? Está parada no trânsito? Dê carona para um amigo e [ouça um áudio livro](#) com ele.

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. Agenda 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. Compre uma câmera, [aprenda a fotografar](#), um microfone, instale programas de bate-papo, 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

Mande um cartão - Existem ocasiões 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!

E uma última dica para os fãs das receitas da Ana Maria - prepare um [prato especial](#), [convide os amigos e pessoas queridas](#) e seja feliz!!!

> Ver todas as matérias



Enviar
para amigo