

**Veículo:** Mundo Mulher

**Data:** 09/01/2010



## Não deixe o relacionamento " esfriar"

Conquistar o equilíbrio entre relacionamentos, trabalho e saúde é o grande segredo para viver com qualidade de vida. Mas nem sempre se consegue dosar tudo ao mesmo tempo na balança, ou melhor, no cotidiano.

Quando o trabalho exige muito, deixamos de lado as pessoas que amamos, e vice-versa.

O início de ano é um bom momento para colocar a vida em ordem e tentar administrar melhor o seu tempo. Cumprir as suas tarefas como profissional e aproveitar mais ao lado dos grandes amigos, familiares, e, claro, do seu amor. Christian Barbosa, especialista em administração do tempo, lista algumas estratégias fáceis e ideias para você seguir:

**Faça um hobby em conjunto** – Se você descobriu um hobby, que tal convidar seu relacionamento para experimentar esse hobby também? Aulas de dança, por exemplo. Quando fazemos algo prazeroso, nem percebemos o tempo passar e os elos de 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 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, cujo 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 para você.

**Faça Esporte** – Academia é aquela atividade que sabemos que é importante, que precisamos fazer, 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? Por que não dar uma ligadinha para dar um oi?

**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!

**Internet** – 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 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 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 ajudá-la

**Melhor Amiga**