

7 top dicas para viver melhor sem aperto.



Prazo apertado – muitas vezes aceitamos fazer determinados trabalhos sabendo que não vai ser possível e o estresse é inevitável. A solução? Parar de bancar o/a super .

Apreendi, ainda no momento da encomenda, a dizer que não vai dar e em seguida emendo com uma sugestão de prazo viável. Firme e olhando nos olhos. Em geral funciona – porque a outra parte quer apenas se garantir e ter espaço de manobra a custa *do nosso esforço!*.



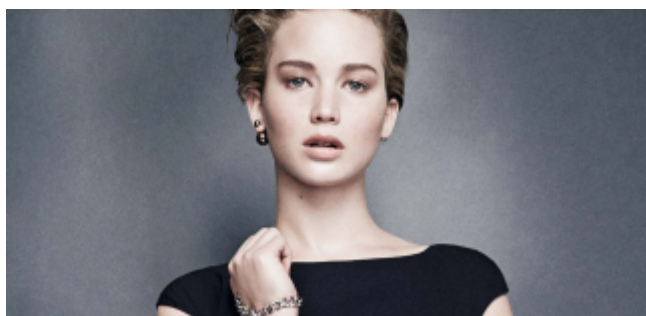
Horário apertado – fujam! Cria ansiedade e a impressão de que não somos capazes... É o contrário gente: entendam que não temos – e jamais teremos – a velocidade das máquinas, tá?

Tente não marcar 5 compromissos por dia se sabe que vai se apertar. Comece a diminuir sua média (tente, tente!). E veja como tudo rende mais.

Roupa apertada – alguém merece? Calcinhas (ou cuecas) calças e cintos... Desapegue. Espante a preguiça e troque antes de sair de casa. E doe as peças – pois além de incomodar atrapalha o visual ressaltando defeitos e gordurinhas.

Grampo apertado – coisa de mulher: quem já não passou a festa inteira com um grampo pinicando a cabeça por medo de mexer e desmanchar o cabelo?

Sem medo! Lembre que, em um penteado com tantos grampos, mexer em um não altera nada viu? O alívio é imediato, e você vai aproveitar a ocasião sem pensar na cabeça latejando...



Sapatos e brincos apertados – coloquei juntos porque a solução é prevenir. Homens e mulheres ao se encantar com sapatos podem comprar com pressa.

Muita calma nessa hora: confira a numeração, sinta no pé, caminhe na loja e tente ficar pelo menos 10 minutos com *ambos os pés calçados* para ter certeza. Perca uns minutos pois compensa.

Com os brincos (de pressão) acontece o mesmo: sinta bem pois eles começam a doer depois de alguns minutos. Mas, se doer em casa tem jeito: peça na loja para que regulem pois é super simples.

Roteiros apertados – de viagens e de eventos: é a receita certa para contratempos, mal entendidos e tensão. Procure ajustar. Em geral dá. O que está no papel é uma coisa mas, na prática, pense se você quer mesmo acordar as 5 da manhã para visitar 8 cidades em 15 dias. Melhor apenas 3 – acredite. Não é uma competição e sim lazer.

O mesmo se aplica para qualquer tipo de evento que estiver organizando. Seus convidados merecem atenção e capricho e não o estresse de mil e uma atividades...



Dinheiro apertado –esse é difícil de driblar! Nesse ano pra lá de difícil aprendi que há certos hábitos dos quais podemos abrir mão. E pesquisar preços sem se deprimir pode ser um exercício gratificante.

Já em casa, prestar atenção de verdade para reciclagem, desperdício e reaproveitamento compensa. Não é fácil, mas acaba ocupando melhor nosso tempo e quando chega o fim do mês

a gente percebe que, até que deu pra economizar algum.

Não estou fazendo o jogo do contente: apenas tento praticar os ajustes necessários para passar menos aperto (e aflição) e viver literalmente com um pouco mais de folga – que é bem vinda em qualquer quesito!