



Relacionamentos: estratégias para desenvolvimento pessoal

Aproveite a oportunidade que todo novo dia traz para você! Eis algumas dicas para trazer mais alegria e sucesso em seus relacionamentos:

Seja bom para si mesmo: Ao acordar, pense três coisas que você pode fazer ao longo do dia que possam trazer mais harmonia a sua vida. Questione-se várias vezes durante o dia: “Existe alguma maneira de cuidar melhor de mim neste exato momento?” ou “Como posso ser mais amoroso comigo hoje?”. Pare de criticar a si mesmo e crie um espaço o qual possa contribuir para você se sentir bem consigo. Desista dos julgamentos, use afirmações positivas que o inspirem e o recordem do seu valor. Trate-se bem, você merece se dar esse carinho!

Espalhe amor no mundo: Deixe as pessoas saberem que você as aprecia e se importa com elas. Pergunte-lhes: “Como posso demonstrar meu afeto por você ainda mais?”. Quando alguém faz algo que afeta você positivamente, diga a ele, todos gostam de saber que estão fazendo a diferença.

Permita-se pedir ajuda ou carinho quando desejar: Transforme reclamações em pedidos, perceba o desejo que está escondido atrás de uma possível reclamação e expresse-o. Ao sentir-se ameaçado (humilhado, rejeitado ou obrigado a fazer o que não quer fazer) é importante voltar sua atenção para observar o que está sentindo, identificar o que de fato deseja nessa situação. Eis uma fórmula que você pode usar para auxiliar nessa verbalização: “*Quando acontece (a), sinto-me (b), porque preciso de (c). Portanto, agora gostaria de (d)*”. Pense naquilo que o faz você se sentir amado ou mais valorizado e peça para as pessoas que o cercam que o façam. Escreva seus pedidos em uma folha de papel e entregue para a pessoa escolhida, solicitando que faça aquilo, assim que possível. (Ex: “telefonar para o trabalho só para dizer que me ama”; “me dar um cartão ou bilhete amoroso de surpresa”; “me elogiar”). Quando receber congratulações e elogios experimente desfrutar do presente, ao receber, lembre-se que você merece!