

Me, myself and I

Livre-se de sentimentos de culpa e pense finalmente em si. Esqueça os hábitos enraizados e as malditas rotinas. É hora de viver, divertir-se, mimar-se... De ter tempo para si. Aprenda a pôr-se em primeiro lugar, com confiança e segurança. Não é por olhar por si e para si que vai deixar de amar os outros com a mesma intensidade

Por Natália Ribeiro



Chinelos Slim Paisage, Havaianas, €29,90

1 Liberte-se de obrigações

Vai jantar a casa da sua mãe todos os domingos, e a casa da sua sogra aos sábados? Sente que isso já é apenas uma obrigação e chega ao domingo com a constante sensação de que não aproveitou bem o fim de semana, que nada fez de diferente? Liberte-se dessas 'tradições' familiares, que se foram instalando sem que se apercebesse. Seja você a programar o seu fim de semana e a decidir se lhe apetece jantar em família ou apenas aproveitar o sofá, para ver e rever a sua série favorita, sem ter de dar justificações seja a quem for. Porque não vestir o biquíni e calçar os chinelos de praia e ir dar um mergulho, mesmo sem companhia? Ensine aqueles que gostam de si a respeitarem as suas vontades e os seus ritmos.

2 Divirta-se sem sentimentos de culpa

Todas sabemos que não é fácil ir ao cinema e deixar os filhos em casa, ou aceitar o inesperado convite de uma amiga para jantar quando a casa está um caos. Não é fácil, mas é essencial para o equilíbrio emocional e físico. Não é por olhar mais para si que ama menos os outros, aqueles que a amam. Ignore esse velho e inconsciente preconceito dos outros e, muitas vezes, também nosso. Todos precisamos de diversão, sem hora de deitar, sem horários para

ir ao ginásio ou para nos levantarmos, para fazer o pequeno-almoço... Permita-se não ter responsabilidades, ainda que por apenas algumas horas. Só isso a livrará dos típicos ressentimentos e frustrações que vão minando aos poucos as relações com aqueles que lhe são mais próximos, sejam elas relações de amizade ou de amor. Convença-se de que para dar o melhor em qualquer área da sua vida, tem de estar bem, feliz, equilibrada e em harmonia. Ninguém gosta de uma pessoa raivosa e que cobra tudo aos outros, inclusive as suas próprias frustrações.

3 Ponha-se bonita

Vá às compras. Sim, pode parecer fútil, mas também pode fazer maravilhas pela sua autoestima. Compre finalmente aquele vestido que anda a namorar há semanas numa montra, faça um bom corte de cabelo e não adie mais a ida à pedicura e à manicura. São pequenos mimos que podem fazer toda a diferença no seu estado de espírito e que a colocam no lugar certo das prioridades: o primeiro. É verdade que nem sempre podemos investir em nós próprias, mas também não podemos passar a vida a dar apenas aos outros. Deixe de se sacrificar constantemente e gaste dinheiro e tempo consigo, sem achar que está a cometer um crime capital.



Palette Contour Cream, Bellépierre, €40



Vestido estampado tropical, Springfield, €26,99

Cla. Marfima



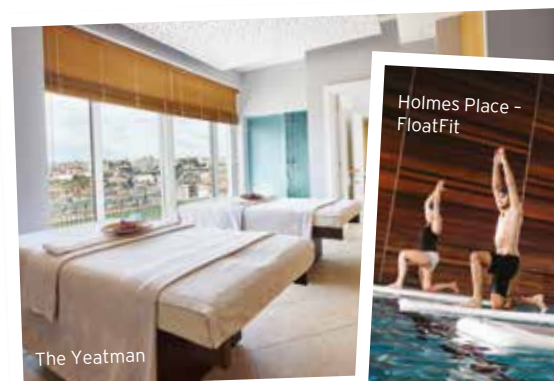


Seaside Sunset Sessions

Mochila Millennial Floral, CAT, €44,95

4 Não adie programas com as amigas
 Já chega de festas de aniversário dos amigos dos filhos, semana sim semana sim, músicas infantis ou lanches à volta de um bule de chá. Apetece-lhe beber um copo de vinho branco ao final da tarde com as suas melhores amigas? Vá. Quer dançar até de manhã ou até as pernas aguentarem? Do que é que está à espera? Sim, já não tem a inesgotável energia dos 20 anos, mas, se continua a gostar de dançar, porque não fazê-lo? Escolha a discoteca onde se sente confortável, aquela onde não vai há cinco anos, ou, então, vá conhecer a que está na moda. Liberte-se, ria, sonhe, dance. Aproveite um dos muitos festivais de verão espalhados pelo país. Meta-se no comboio e vá até Pampilhosa da Serra. De 11 a 20 de agosto, a praia fluvial recebe a 4.ª edição do ecofestival de música eletrónica Seaside Sunset Sessions, com entrada livre. Vá confortável e prepare a mochila 'ainda em terra'.

5 Deixe de ser o SOS dos outros
 Não é por ser solteira que tem de ser 'escrava' dos amigos ou da família. Todos lhe pedem para ficar com os filhos quando querem espalhar, ir jantar fora ou a uma consulta médica? Dá por si a ter de desmarcar programas com uns amigos para ser o SOS de outros? Desenrascar e ajudar é uma coisa, que em amizade nem sequer é contabilizado, mas deixar que abusem da sua boa vontade é outra. Faça-os perceber que, apesar de não ter filhos ou namorado, também tem vida própria, também gosta de jantar fora, de planear os seus dias, de descansar, de ir beber um copo com os amigos, de ler um livro e até de fazer... nada! A generosidade tem limites. Imponha os seus.



The Yeatman



Holmes Place - FloatFit

Zmar

6 Descansar não é um luxo, é uma obrigação

Diga não a tudo aquilo que lhe faz lembrar a rotina. Seja ela qual for. Esqueça a casa onde passa férias há dez anos. Está na hora de mudar de ares. Saia da sua zona de conforto, ouse, corte com o passado, crie novas memórias, descubra sítios onde nunca esteve. Nada é mais chato do que sair de uma rotina apenas para entrar noutra. Nada disso. Não é isso que se pretende em tempo de férias. Em vez de alugar uma casa, vá para um hotel e não se preocupe com o que quer que seja. Se costuma ir para o movimentado Algarve, experimente novos ares, menos agitação. Descubra o remodelado Zmar, que já abriu ao público depois do incêndio que destruiu dois dos principais edifícios deste *ecoresort*. Renda-se aos prazeres do contacto com a Natureza e redescubra-se, com calma e tempo. Estadas a partir de €112, até 26 de agosto, para duas pessoas, em regime de pequeno-almoço incluído e acesso ao parque aquático, campo desportivo, ginásio, circuito pedestre, entre outros. zmar.eu

7 Menos stress, mais saúde!

A acumulação de *stress* reflete-se no corpo de maneira profunda e transversal. Além de a ansiedade atingir o limite, as dores corporais alertam para a necessidade de reequilíbrio. O excesso de trabalho tem de ser compensado, para que a exaustão não se torne permanente. A sua saúde também é importante, não apenas a dos outros. Aprenda a ouvir o seu corpo. Arranje tempo para fazer exercício físico, caminhar, relaxar. Experimente marcar uma consulta no osteopata e minimize dores nas costas ou lombares. Faça finalmente uma massagem. Sugerimos o pacote de tratamentos, Shiatsu & Drenagem Linfática Facial Manual + Complimentary Caudalie Gift, por 120€/90 minutos, do hotel The Yeatman, em Vila Nova de Gaia. Se preferir, vá até ao Holmes Place e experimente o FloatFit, onde o desafio é realizar agachamentos, pranchas e movimentos em cima de uma plataforma flutuante.



Zmar

8 Defina-se como a sua principal prioridade

Contrate um serviço de *babysitting*, para poder ter um jantar romântico com o seu marido ou namorado. Lembre-se de que antes de ser mãe é mulher e que só uma mulher de bem consigo própria pode ser uma boa mãe e companheira. Dê liberdade aos seus filhos, deixe-os conquistar independência e ganhe tempo para si. Pode inscrever as crianças num campo de férias, como, por exemplo, o do Cadaval, na Quinta do Lagar Velho, que dispõe de programas para crianças entre os seis e os 18 anos, com atividades desportivas, de exploração, expressão, lúdicas, construção e movimento. Sete dias, €275, e 14 dias, €500 (IVA incluído). Informe-se em www.tempodeaventura.pt e, depois, parta também à aventura. Sem eles!



Pack com duas caixas Fresh Box, da Beken, na Worten: €39,99



9 Aprenda a dizer não!

Já lhe aconteceu não ter qualquer vontade de ir à praia, ao cinema ou jantar fora com amigos, mas, quando dá por si, já disse que sim? Depois, passa o tempo todo a martirizar-se por estar a fazer algo que não queria. É normal querer dizer que sim a tudo e tentar agradar a todos, para evitar conflitos. Para ser 'boazinha'. Porém, tem de aprender a controlar a sua vida, a dizer que não, sem medo de que os outros não a entendam ou não a aceitem. Não pode estar constantemente a abdicar dos seus desejos, para satisfazer os dos outros. Por isso, não se deixe manipular por chantagens emocionais. Seja assertiva, tenha confiança e ganhará, o respeito de todos. Em casa ou no trabalho, é proibido estar sempre a ceder. O segredo está no equilíbrio. Manifeste a sua vontade com calma, explique o que lhe vai na alma e justifique a sua decisão. Desta forma, evita perder a cabeça num dia de maior *stress*.

Inscreva-se no workshop que sempre desejou

Inscreva-se, finalmente, no *workshop* que sempre desejou fazer. Seja ele de fotografia, cerâmica, maquilhagem, cozinha, meditação... O saber nunca ocupou lugar e nada melhor do que um *hobby* para nos libertarmos do *stress* do dia a dia, e para reencontrarmos motivação. No Artlier tem vários *workshops* à disposição, entre eles o de Restauro & Reciclagem, que custa €85. Inspire-se em www.cursos-artlier.com e descubra aquele que lhe dá mais prazer fazer.



11 Esqueça as velhas rotinas

Está cansada de pensar, todos os dias, no que vai preparar para o jantar, nas máquinas de roupa que tem para fazer, nas mochilas que precisa de organizar para a escola dos seus filhos, nos lanches do dia seguinte e nos *e-mails* que ainda tem de enviar, para dar seguimento a um projeto de trabalho. As semanas atropelam-se e as rotinas teimam em repetir-se, mesmo aos fins de semana. Se já tudo parece uma obrigação, até mesmo um jantar com amigos, é sinal de que precisa de uma pausa e nada melhor do que o verão para poder voltar a olhar para si. Para a mulher, para a pessoa que é, e não apenas para a mãe, a companheira, a filha, a amiga, a profissional. Sempre que possível, vá ao *takeaway* mais próximo, e organize alguns jantares para a semana. Pode conservá-los, em maior segurança, e em vácuo, com as novas caixas Fresh Box Becken, da Worten. ●