

## Para saber mais

Viver momentos de desgaste e estresse no trabalho acabam afetando, tanto o nosso desempenho profissional, como a maneira como nos relacionamos com a família, parceiros e amigos. São tantos os compromissos ao longo do dia consiga mesma, com os filhos, os estudos e as tarefas domésticas, que algumas vezes essas relações acabam prejudicadas. Se por um lado, não conseguirmos administrar tudo de uma só vez, por outro, descontamos em pessoas queridas a frustração vivida em uma carreira por vezes sem propósito. Pensando nisso, no texto de hoje daremos algumas dicas práticas de relacionamento para você aplicar nas diferentes áreas da sua vida!

### Converse a respeito dos problemas

Para manter relações saudáveis com as pessoas que convivem com você, é importante não guardar mágoas. Se alguém falou algo que te fez mal, procure conversar com a pessoa e tentar resolver o problema. Guardar esse tipo de emoção só te trará angústia e prejudicará seu estado emocional e até físico.

### Respeite as opiniões divergentes

Cada indivíduo tem as suas próprias experiências de vida, o que faz com que tenhamos uma visão de mundo bem diversificada. Logo, respeitar as opiniões alheias não significa, necessariamente, concordar com elas, mas entender que não podemos mudar o pensamento de todos que estão ao nosso redor.

Comece a ter empatia, se colocar no lugar do outro e tentar entender o porquê de ele ter uma visão diferente da sua. Ainda que isso não resolva, talvez essa seja uma forma de conseguir se colocar em uma posição diferente para conviver melhor com a pessoa.