

 13

Eventos sociais

A intensa semana de trabalho geralmente deixa a pessoas esgotadas na sexta-feira. Mas saiba que ficar na frente da TV ou surfar aleatoriamente na internet não são as melhores maneiras de se preparar para uma nova jornada.

Parece um paradoxo, mas para renovar as energias é preciso se mexer. Outros tipos de trabalho, como exercícios físicos, um hobby, tomar conta dos filhos ou ser voluntário, ajudam mais a preservar o ânimo para os desafios da semana do que vegetar completamente.

O segredo para ter um fim de semana ativo é planejar alguns eventos-âncora.

Não é preciso encher todas as horas vagas, apenas ter em mente que haverá um horário reservado para ver atividades e apresentações dos filhos, jogar futebol ou cozinhar para os amigos.

De início, isso pode parecer pouco divertido e muito trabalhoso, mas, de acordo com os entrevistados, gastar energia dá mais ânimo para retomar o trabalho.

Fonte: [\(https://revistapegn.globo.com/Noticias/noticia/2014/07/como-planejar-um-fim-de-semana-realmente-revigorante.html\)](https://revistapegn.globo.com/Noticias/noticia/2014/07/como-planejar-um-fim-de-semana-realmente-revigorante.html).