

A importância do equilíbrio entre a vida pessoal e profissional

Não é segredo que uma vida mais balanceada só traz efeitos positivos. Se até beber água em excesso faz mal, é evidente que se sobrecarregar em qualquer esfera também é danoso.

O **equilíbrio pessoal e profissional** é um pilar para que seja possível atingir uma harmonia não apenas interna consigo mesmo, mas também nas relações interpessoais.

Levar as angústias do trabalho para a mesa de jantar ou as brigas de família para a reunião são sintomas que estes dois lados da moeda precisam ser diferenciados.

É preciso entender que cada um de nós é composto por diferentes facetas. E apesar de todas elas serem importantíssimas, ter a **inteligência emocional** de separá-las fará com que você consiga se dedicar a cada uma delas de forma mais proveitosa.

Mas como a teoria pode parecer um pouco abstrata, vamos listar alguns exercícios para você aplicar desde já na sua rotina a fim de começar a construir este equilíbrio pessoal e profissional.

Equilíbrio na prática

O primeiro passo é a observação. Tire alguns dias para analisar a sua rotina de forma crítica, para poder identificar se há **gatilhos** específicos que te fazem perder o equilíbrio pessoal e profissional.

Ao notar que você costuma tomar o café da manhã estressado por pensar no trabalho que está por vir, já poderá estabelecer este momento do dia como algo que você precisa melhorar. Que tal tomar o café na varanda, observando o movimento da cidade para se distrair?

Estímulos audiovisuais

Há muitos casos de pessoas que não conseguem ler ou assistir conteúdos que não são relacionados à sua área de atuação.

É claro que manter-se atualizado e continuar estudando é sempre ideal. Mas também é indispensável consumir livros e filmes que são puro **entretenimento** e que estimulam outras áreas de seu interesse.

Se você é um médico apaixonado por música, por exemplo, mantenha-se informado sobre [as inovações tecnológicas e o futuro da medicina](#), mas também separe um tempo para ler a biografia do seu cantor favorito.

Quando os mundos se misturam

Para familiares, casais e amigos que trabalham juntos, este é um desafio ainda maior.

Nestes casos, é muito comum que as esferas do pessoal e profissional se misturem: as discussões ficam ainda mais calorosas e os momentos de lazer não são desfrutados como deveriam.

Assim como pais precisam ter momentos a sós sem os filhos para se curtirem como um casal, as pessoas que intersectam estes dois mundos também devem ter momentos só de trabalho, e só pessoais.

Novamente, na teoria parece fácil. Mas a verdade é que provavelmente no início será preciso usar alguns recursos para que este equilíbrio pessoal e profissional aconteça.

Você provavelmente já viu uma brincadeira de empilhar todos os celulares na mesa, e quem pegar o aparelho primeiro, cumpre uma prenda. Adaptando para este assunto, a regra pode ser: quem falar sobre trabalho primeiro paga a conta, lava a louça, dá banho no cachorro... há opções para dias!

Estes artifícios deixam a árdua tarefa de atingir o equilíbrio mais lúdica e a rotina mais interessante.

Os benefícios

Assim como tudo que nos faz evoluir e melhorar, esta não é uma tarefa simples, mas trará muitos **efeitos positivos**.

É importante ressaltar que **uma vida com equilíbrio pessoal e profissional é uma jornada contínua**.

Como em qualquer relacionamento, a harmonia entre estes dois pilares requer atenção, dedicação e tempo.

Tudo isso vale a pena ao observar os resultados no dia a dia. A harmonia entre estes dois pilares faz

com que você administre melhor a sua energia, e assim, aproveite cada faceta com mais qualidade, potencial e leveza.

Quais práticas você adere a fim de obter um equilíbrio pessoal e profissional? Conte nos comentários e não deixe de acompanhar nossas outras dicas no [Instagram!](#)

Texto: [Manoela Caldas](#).