

# Aposto que você não sabe Chegar em Casa



Não estou dizendo que é pra você fazer aquela cena imitando novela onde o personagem do núcleo rico chega, chama o “mordomo” que oferece uma taça de espumante. Isso não existe na vida real tá?

**Você faz seu momento** – sim, porque é possível – e você nem imagina a diferença que isso faz – transformar a **volta para casa** em um dos pontos altos do seu dia.

**Tire os sapatos** – e troque por um par mais confortável – ou mesmo “sapatos de ficar em casa:” macios, de solado leve e sem saltos e, de preferência não horrendos – apenas mais informais do que os de trabalhar.

Mas antes olhe e perceba seus pés: a base do seu corpo. Se

trabalha em pé, estarão doloridos, se trabalha sentada, provavelmente levemente inchados. De modo que, flexione para cima e para baixo, gire um pouco para mobilizar e , se tiver tempo faça uma auto massagem nos pontos mais sensíveis.

A sensação o de alívio e prazer é imediata – e você já está fazendo a transição para um destino mais agradável: seu lar.

**Tire os brincos** – e os anéis. E aproveite para tocar os lóbulos das orelhas. Depois lave as mãos sua fragrância preferida – nada complicado, mas algo te remeta a prazer.

Se for homem e trabalhar de gravata, tire a gravata e, de quebra, troque a camisa por uma camiseta

**Solte os cabelos** (ou prenda ) – o que preferir, para ficar mais a vontade. E, antes, incorpore o gesto de escovar vigorosamente o couro cabeludo: desde que faço isso, vou mandando embora todas as tensões do dia e, de quebra estímulo uma série de sensores que, durante o trabalho ficam esquecidos – pois não dá pra literalmente se descabelar de prazer entre os colegas...

**Espreguiçe** – com calma, ainda no banheiro . Alongue para cima e se for o caso também pra os lados – seu corpo é quem vai dar os sinais. E, você vai se surpreender com a sensação de bem estar.

**Apenas 8 minutos a sós** – esse pequeno ritual não leva não mais do que isso. Mas atenção: funcionam muito melhor na privacidade do seu banheiro ou quarto ( sim você estará sozinha/o, nada de deixar filhos ou parceiros interferirem com relatos do dia ou reclamações nesse seu sagrado momento.

Ah, não tem 8 minutos pra chegar em casa!? Comece a praticar. Respire. Desacelere. Você está chegando em casa e **isso é bom**. Não é uma corrida contra o tempo.

Ao se dar esse presente diariamente, você estará embarcando em

um **spa particular com sessões homeopáticas** sem pagar nada – e com benefícios cumulativos.

Que se refletem em disposição para curtir as coisas boas e mais paciência para enfrentar as nem tanto...

Vamos tentar? Garanto que funciona.

