

Dedica tiempo

No hay forma de eludirlo, necesitas dedicar tiempo para ser un buen amigo. De acuerdo con Robin Dunbar, profesor de psicología evolutiva en la Universidad de Oxford y autor de Amigos: Comprender el poder de nuestras relaciones más importantes, necesitamos pasar el equivalente a nueve minutos al día para mantener una relación saludable con nuestra red más cercana de amigos, lo que admite es "tan solo tiempo como para levantar tu taza de café", por lo que una reunión semanal es más realista. Si fallas en hacer eso, "la amistad comienza a decaer", dice Dunbar.

Se el iniciador

No tengas miedo de asumir el liderazgo en tu vida social, dice Max Dickins, autor de Billy No-Mates: Cómo me di cuenta de que los hombres tienen un problema de amistad. "Sé la persona que envía los mensajes de texto, organiza la reunión en el pub, la que hace que la gente se reúna para el cumpleaños de alguien. Requiere esfuerzo e intención, pero va lejos". Para las relaciones entre hombres, dice, es particularmente importante que alguien asuma este rol: "Cuando la vida está ocupada, y tienes nalgas que limpiar si eres padre o tienes una carrera súper ocupada, necesitas los agujeros en su lugar para mantener todo el campamento social en su lugar."

"Revitalizar una amistad antigua se trata de levantar el teléfono y decir, '¿Te apetece dar un paseo por las colinas o cenar en algún lugar?'" dice Dunbar. "Alguna actividad semi-social que brinde la oportunidad de participar en una conversación para reiniciarla."

La comunicación es clave

Si alguien es fl liberal o no está cumpliendo con su peso en tu amistad, díselo, dice Dickins. "Tu amigo puede carecer de la autoconciencia para saber que no está poniendo su parte justa, o puede no ser consciente de que te está molestando o irritando". Esto es más fácil de decir que de hacer, ya que la mayoría de nosotros no comunicamos honestamente en las amistades.

"No tomamos las amistades tan en serio como las relaciones románticas, y no tenemos los mismos guiones", dice Dickins. Compartió la historia de un amigo con el que debía reunirse el fin de semana. Dickins envió un mensaje de texto preguntando si aún estaban en camino, pero su amigo no respondió hasta el lunes. "Era la tercera vez que cancelaba y era bastante frustrante", dijo.

Encuentra actividades regulares que hacer juntos

"Para algunas personas, especialmente a medida que envejecen y están ocupados, la amistad lleva altas expectativas", dice Sheila Liming, académica y autora de Hanging Out: El poder radical de perder el tiempo. "Es ahí donde tendemos a

Falando no podcast do Hollywood Reporter's Awards Chatter, Bommer disse: "Parecia que eu era a escolha de diretor para o papel. Assinei um acordo com três filmes na Warner Bro."

Perguntado se **esportiva online** orientação sexual afetou seu elenco, Bommer disse: "Sim. Esse é

o meu entendimento? Foi um momento na indústria **esportiva online** que algo assim ainda poderia ser realmente armado contra você - como e por quê...
Bomer, agora com 46 anos de idade e mais tarde um homem que tinha sido homenageado **esportiva online** 2012, agradeceu ao marido durante uma palestra.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: esportiva online

Palavras-chave: **esportiva online - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-23