

"Há 2 anos conheci minha Bff e, desde então, saímos juntas e conversamos muito! Mas de uns tempos pra cá, ela está passando bastante tempo com a minha irmã. Eu até sinto às vezes que sobro nas conversas... Minha irmã é mais divertida e descontraída, e ganha mais atenção do que eu. Ando me sentindo trocada e abandonada. Isso me deixa mal, porque faço o que posso para agradar à minha amiga. Sei que a culpa não é delas, mas não sei como superar este problema! Me ajudem, superatrês!"

M.S., 15 ANOS

DICA DA MARI

"M., é uma situação chata, mas se você sabe que a culpa não é delas, seja justa e saiba que a culpa também não é sua. Quanto mais força fazemos para agradar, mais estranhas vão ficando as coisas! Em um quebra-cabeça, cada pecinha encaixa naturalmente nas pecinhas do lado e não encaixa de jeito nenhum nas outras – não adianta forçar. Então, seja espontânea. É essa autenticidade que atrai os amigos. Quando diz que sua irmã é mais divertida e descontraída, você não está querendo dizer que, no fundo, ela é espontânea? É por aí! Para superar o problema, coloque o foco na solução, e a solução passa por você ser a sua verdadeira BFF.."

Mariana Viktor, jornalista e coach pessoal e de relacionamento, certificada pela Sociedade Brasileira de Coaching (SBC) e pelo Instituto Brasileiro de Coaching (IBC). Eu & Nós www.euenos.com.br