

## Tá sozinha? Curta sua solteirice sem se pressionar e cuide mais de você!



Estar em um relacionamento com alguém é quase sempre muito bom. É claro que todo namoro, namoro e casamento tem seus altos e baixos, mas o saldo me parece ser mais de alegrias do que de aborrecimentos. Por essas e outras, a solteirice prolongada tende a causar certo desespero, principalmente entre nós, mulheres. Afinal, o medo de ficar "encalhada" passa a tomar conta da gente e a pressão de amigos e familiares é cada vez mais frequente. Mas calma! Não é porque você está solteira que deve enlouquecer. Ninguém nasceu namorando! Portanto, não ache que é o fim do mundo estar sozinha. Pelo contrário. Aproveite a solteirice para curtir sua liberdade e cuidar muito de você, sem obrigações, sem peso.

Nesse momento, vale fazer o que você mais gosta e ser muito feliz! Veja seus filmes preferidos ou vários capítulos daquela série que você curte, leia bons livros, atualize suas redes sociais, ouça boas músicas, organize suas coisas em casa, deixe a preguiça de lado e mexa-se com a prática regular de atividade física, conheça os lugares que você sempre quis visitar, mas sempre deixou para depois, saia com os amigos, cozinhe só para você, experimente novos looks desfilando na frente do espelho ou tirando fotos de si mesma... Este é um momento muito oportuno para trabalhar sua autoestima e descobrir novas formas de mudar o visual!

Fuja da armadilha de parar de se maquiar e fazer as unhas ou de usar sempre as mesmas roupas por causa da solteirice. Cuide da sua beleza, fazendo aquela limpeza de pele que está esperando há dias e uma boa hidratação nos cabelos, dê aquele pulinho no SPA (por que não?), visite o dermatologista e inclua [fórmulas manipuladas personalizadas](#) no seu dia a dia. Cuide de você mesma. Ficar bem por fora ajuda a deixar tudo em ordem por dentro, e vice-versa. :)

Mas, acima de tudo, não se pressione. Viver uma história de amor é ótimo, mas sua felicidade não pode depender exclusivamente disso. A gente pode, sim, se divertir e passar bons momentos apenas na

própria companhia.