

O PODER DA AMIZADE

Como é bom viajar e comer em um bom restaurante é melhor ainda, mas ter amigos de verdade é fantástico, faz bem para o coração, para a mente e para uma vida muito mais saudável!

O convívio entre amigos estimula em nosso corpo, a produção de um hormônio chamado ocitocina, responsável pela sensação de relaxamento, em excelente combatente contra a depressão.

A Universidade de Harvard estuda a saúde do homem desde a década de 30, vários voluntários foram analisados, e a conclusão é incrível, ter amigos é mais traz um maior bem-estar ao corpo do que a alimentação.

A Universidade de Flinders, na Austrália também comprovou através de estudo que pessoas acima dos 70 anos que convivem com amigos tem 20% a mais de chance de chegar aos 80 anos.

Ter amigos faz bem para o corpo e faz bem para a alma, talvez por isso Jesus disse: "Vós sereis meus amigos, se fizerdes o que vos mando" (Jo 15.14).

Enquanto na terra os amigos nos trazem bem-estar e uma vida mais saudável, Jesus se torna nosso amigo não para estimular hormônios que nos tragam relaxamento, mas uma paz e tranquilidade de espírito, e a certeza da eternidade ao lado do bom amigo que é Cristo.

Veja ao lado alguns dados sobre ter amigos:

É bom para a saúde

A medicina já constatou: quem tem amigos tem menos problemas cardíacos e o sistema imunológico mais eficiente

- Temos uma ligação direta com pelo menos **trinta** pessoas
- Destas, **seis** são consideradas amigos próximos
- Ao longo da vida, acumulamos **400** amigos
- Mas mantemos contato com menos de **10%** deles
- Para **60%** das pessoas, as amizades são mais importantes do que carreira, dinheiro ou família

De acordo com as pesquisas do Gallup:

- Quem tem um melhor amigo no escritório é sete vezes mais engajado e criativo no trabalho
- A amizade entre colegas aumenta a satisfação do funcionário com o emprego em até **50%**
- Quem possui pelo menos três amigos no trabalho tem **46%** mais chance de estar extremamente satisfeito com o seu emprego e é **88%** mais feliz com sua vida pessoal
- A chance de alguém sem amigos no trabalho se engajar no projeto da empresa é de apenas **uma em doze**
- Quem tem um sólido círculo de amigos é **70%** mais feliz no casamento
- Socializar-se com os amigos é a atividade considerada mais prazerosa do dia. Já ter de conviver com o chefe é a experiência tida como a mais desprezível
- Ser amigo do chefe faz com que a satisfação com o trabalho dobre
- Menos de **uma em cinco** pessoas considera-se amiga do chefe
- Se seu melhor amigo tem uma dieta saudável, a chance de você seguir a mesma alimentação é **cinco vezes maior**
- Apenas **18%** dos entrevistados afirmam trabalhar em empresas que estimulam a amizade entre funcionários
- Cerca de **30%** dos empregados afirmam ter um melhor amigo no trabalho

Fonte: Tom Rath, do Gallup Organization



IMAGENS RETIRADAS DE:

■ blogworkcare.wordpress.com/category/1/page/3/