1xbet 77851 top - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: 1xbet 77851 top

Athing Mu: "Grace, Gratitude y Aprecio" en su Enfoque de Carreras

"Gracia, agradecimiento, aprecio", dice Athing Mu sobre su enfoque en la carrera, el cual, por ninguna pequeña coincidencia, también es su enfoque en la vida. Estamos hablando de aprendizaje y crecimiento, de reveses y lo que pueden enseñarte, de expectativas y cuándo dejarlas ir. Sobre cómo encontrar gozo en el proceso en este deporte brutalmente inequívoco, donde ganas o pierdes según fracciones de segundo.

"Van a suceder cosas", dice con sabiduría más allá de sus 22 años, a través de una conexión de video desde Los Ángeles, donde vive y entrena. "Diga que corra 10 años más. En esos años, tantas cosas van a suceder. No será navegación suave. Los problemas que tenemos son lecciones que aprendemos."

Así que hablemos un poco sobre los problemas.

Veamos los problemas.

Hace un año, Mu era intocable. Había convertido los 800 metros, una de las pruebas emblemáticas del atletismo, en su feudo personal. Había ganado el oro olímpico en Tokio, añadido otro en el relevo 4x400, ganado el campeonato mundial al año siguiente. No había sido derrotada en más de tres años. Era joven, comercializable, aclamada como "el futuro del atletismo en América". Y era desdichada.

Las cosas llegaron a un punto crítico en el campeonato mundial de 2024 en Budapest, donde era la gran favorita para defender su título y ampliar su racha invicta. ¿Cómo se sentía por dentro? "Por supuesto, no estaba muy feliz de estar allí", dice ahora. "La temporada previa -no en términos de entrenamiento, sino mentalmente- simplemente no estaba allí. No estaba presente. No aprecié lo que estaba sucediendo."

En efecto, estaba experimentando la parálisis de la expectativa. El simple acto de ganar había creado una presión cada vez mayor que aumentaba con cada carrera, un remolino de atención y juicio que, en esencia, la sacó de su zona de confort, la obligó a seguir el protocolo.

"Puedes ser el conejo, o puedes ser el zorro", le dijo uno de sus primeros entrenadores en el Trenton Track Club en Nueva Jersey. En su dominio total, Mu se sentía más cazada que nunca.

Nueva medida facilita viajes de residentes permanentes de Hong Kong y Macao a la parte continental de China

Beijing, 1º jul (Xinhua) -- Las autoridades de inmigración de China anunciaron este lunes una nueva medida que facilitará el viaje de los residentes permanentes no chinos de Hong Kong y Macao a la parte continental de China.

Solicitud de autorizaciones especiales de viaje

A partir del 10 de julio, los residentes permanentes no chinos de las dos regiones administrativas especiales podrán solicitar autorizaciones especiales de viaje para ingresar a la parte continental, de acuerdo con la Administración Nacional de Inmigración.

Permisos de entradas múltiples

Los titulares de estos documentos tendrán permiso de entradas múltiples en la parte continental en un período de validez de cinco años, con cada estadía que no exceda los 90 días. Después de completar procedimientos como la recopilación de huellas dactilares, los titulares pueden ingresar por el canal de despacho express, dijo la administración.

Requisitos adicionales para actividades específicas

Sin embargo, si los ciudadanos no chinos pretenden trabajar, estudiar o participar en actividades de reportaje en la parte continental, deberán solicitar visas o autorizaciones de residencia de acuerdo con la ley.

Mejora en los servicios de gestión de inmigración

La administración declaró que continuará mejorando los servicios de gestión de inmigración para apoyar el desarrollo de la Gran Área de la Bahía Guangdong-Hong Kong-Macao y promover la integración de Hong Kong y Macao en el desarrollo general del país.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com Assunto: 1xbet 77851 top

Palavras-chave: 1xbet 77851 top - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-09-04