

7 games 7 - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palabras-chave: 7 games 7

Descarga tus pensamientos antes de dormir

Pasa dos minutos cada noche esbozando cómo se verá tu mañana, en un cuaderno o en tu aplicación de Notas, para mañanas más productivas, dice Alex Soojung-Kim Pang, autor de Rest: Why You Get More Done When You Work Less.

"Te da tiempo a que tu subconsciente creativo piense en ideas y problemas durante la noche", dice. No solo disminuye los sentimientos de abrumamiento, ya que no estás comenzando desde cero en la mañana, "sino que crea un ritmo más estable [de trabajo] al facilitar el inicio, lo que te hace más productivo".

Programa cinco minutos más en la cama

Si tú y tu pareja a menudo encontráis que discutís en medio del ajeteo de la mañana, configurar tu despertador cinco minutos antes para dar tiempo para una charla o abrazo puede ayudarte a sentirte más unido, dice Todd Baratz, psicoterapeuta y autor de How to Love Someone Without Losing Your Mind. "Se trata de crear un momento intencional para conectarse y salir del piloto automático", dice. Además, el abrazo libera la hormona calmante oxitocina.

Si tienes horarios diferentes? "Deja una nota de amor para tu pareja junto a la olla de café de la mañana. Lo hago, y eso hace que mi esposo (y yo) nos sintamos bien", dice Liz Baker Plosser, autora de Own Your Morning.

Redefinir tu día como una aventura

"En la escuela de medicina, comencé a usar una técnica de productividad en la que identifiqué mi tarea más importante del día para ayudarme a enfocarme", dice Ali Abdaal, un médico y el autor de Feel Good Productivity. "Pero después de un tiempo, comenzó a hacer que las cosas se sintieran pesadas". Ahora, en su lugar, hace un ritual de preguntarse '¿qué es la aventura de hoy?' cada mañana, reenmarcando su tarea clave como algo divertido para explorar en lugar de algo para desgastar. Solo trabajar desde una nueva cafetería en lugar de en tu escritorio o caminar una ruta diferente a la oficina te energizará, dice. "Inyectar un sentido de descubrimiento, por pequeño que sea, te ayudará a sentirte más positivo y evitarás la procrastinación".

Haz tu ducha más fría

No subestimes el poder de tu ducha: terminar tu lavado de la mañana con dos minutos de agua fría hace que los vasos sanguíneos se contraigan y que el cerebro libere endorfinas felices, lo que puede ayudar a reducir la inflamación muscular y el estrés. "Empieza a 30 segundos y construye hasta un minuto – el primer chapuzón es la parte difícil", dice Moody.

Ve la luz del día lo antes posible

Incorpora una caminata de cinco a 15 minutos al aire libre en tu rutina para despertar una parte

del cerebro llamada el núcleo supraquiasmático. Este regula el ritmo circadiano, lo que afecta positivamente a las hormonas, los movimientos intestinales, los sistemas inmunológicos y la calidad del sueño. "Házlo lo más cerca posible de cuando te despiertes, para resetear tu ritmo circadiano lo más rápido posible", dice Liz Moody, autora de *100 Ways to Change Your Life*. Ella agrega que si aún está oscuro, es bueno tomar un respiro al aire libre en la primera señal de luz del día.

"Los niveles de serotonina se ven aumentados por la luz, lo que mejora tu estado de ánimo y activa tu cerebro para entender que es hora de estar alerta", dice la neurocientífica Nicole Vignola. Salir al aire libre temprano puede ser especialmente beneficioso si bebiste unas copas de vino de más la noche anterior. El neuropsicofarmacólogo David Nutt dice: "El alcohol perturba los ritmos del sueño, por lo que la luz de la mañana ayudará al sueño de la noche siguiente".

Haz que tu primera bebida del día sea descafeinada

"La función cerebral adecuada depende de un equilibrio de electrolitos, que se ven interrumpidos por la deshidratación", dice Vignola, quien recomienda comenzar el día con agua en lugar de un espresso. "Estamos más deshidratados de lo habitual después de dormir, y la cafeína puede reducir aún más la hidratación".

Disfrutas de la ceremonia de hacerte un café por la mañana? Luego, ten decaf. "Muchos clientes se sienten mejor cambiando a él si tienen problemas para dormir o se sienten ansiosos", dice la nutricionista Sophie Trotman.

Haz un mini entrenamiento

Un minuto de jumping jacks, o una salutación al sol o 20 sentadillas pueden mantener la somnolencia a raya para el resto del día. "No tienes que saltar de la cama y hacer un entrenamiento de una hora", dice Moody. "Incluso 60 segundos de movimiento pueden ayudar a aumentar la alerta y la creatividad, y reducir los efectos de estar sentado".

Sirve tu desayuno con un lado de verduras

Agregar una porción adicional de verduras coloridas a tu desayuno cada mañana mejorará tu estado de ánimo y tu salud intestinal, dice Tamara Green, nutricionista y coautora de *Good Food, Good Mood*. Y si te encuentras rápidamente hambriento después del desayuno o tienes bajones de energía en la tarde? Green sugiere agregar una fuente de proteína adicional. El yogur griego y el queso cottage son opciones fáciles, o puedes mezclar proteínas en polvo, semillas de cáñamo y linaza en la avena y los batidos. "Solo 20 g a 40 g [de proteínas] te ayudarán a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre y mantenerte lleno por más tiempo", dice Green.

Estados Unidos busca apoyo para el acuerdo de cese el fuego de Gaza propuesto en el Consejo de Seguridad de la ONU

Los Estados Unidos intentarán reforzar el apoyo a su propuesta de acuerdo de cese el fuego de Gaza pidiendo al Consejo de Seguridad de la ONU de 15 miembros en Nueva York que apruebe una resolución que apoye el acuerdo.

Washington lucha por obtener el respaldo inequívoco de Israel o Hamás para un acuerdo de tres etapas propuesto por el presidente de los Estados Unidos, Joe Biden, que llevaría a la liberación

de todos los rehenes restantes a cambio de que Israel acepte pasos hacia un alto el fuego permanente y la eventual retirada de sus fuerzas de Gaza, dos demandas clave de Hamás. Se espera una votación más tarde el lunes, luego de que Estados Unidos finalizara el texto el domingo después de seis días de negociaciones entre los 15 miembros del consejo. No estaba inmediatamente claro si Rusia y China vetarían el borrador, que necesita nueve votos y ningún veto para aprobarse. Estados Unidos, un aliado de Israel, ha vetado anteriormente proyectos de resolución que llaman a un alto el fuego.

El secretario de Estado de EE. UU. visitará el Oriente Medio

El secretario de Estado de EE. UU., Antony Blinken, visitará el Medio Oriente esta semana, su octava visita a la región desde el ataque de Hamás del 7 de octubre de 2024, para seguir presionando para asegurar el apoyo al acuerdo, centrándose en sus demandas de que Hamás lo apruebe. "Si quieres un alto el fuego, presiona a Hamás para que diga que sí", dijo a los reporteros antes de partir de Egipto a Israel.

"Si quieres aliviar el sufrimiento terrible de los palestinos en Gaza, presiona a Hamás para que diga que sí. Si quieres que todos los rehenes regresen a casa, presiona a Hamás para que diga que sí".

Fase dos del acuerdo

El borrador de la resolución de la ONU que apoya su propuesta sugiere que el movimiento a la fase dos y el final permanente de las hostilidades ocurrirá "con el acuerdo de ambas partes", pero dice que si las negociaciones para llegar a esa etapa llevan más de seis semanas, "el alto el fuego continuará mientras continúen las negociaciones".

Dice que los Estados Unidos, Qatar y Egipto trabajarán para garantizar que las negociaciones continúen hasta que se alcancen todos los acuerdos y se pueda comenzar la fase dos.

Suposiciones de los Estados Unidos

La suposición de los Estados Unidos detrás de la propuesta es que Hamás ya no es una amenaza militar para Israel y la mejor ruta para asegurar la liberación de más rehenes israelíes es a través de la diplomacia y no a través de la operación violenta del fin de semana que resultó en el rescate de cuatro rehenes pero mató a cientos de palestinos, según el Ministerio de Salud de Gaza.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: 7 games 7

Palavras-chave: **7 games 7 - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-24