

7 games é confiável - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: 7 games é confiável

Naomi Osaka Ainda Não Se Sente a Si Mesma **7 games é confiável** Quadra, oito Meses Depois do Retorno Após uma Pausa para Maternidade

Naomi Osaka disse que ainda não se sente a si mesma **7 games é confiável** quadra oito meses após **7 games é confiável** volta à temporada depois de um intervalo de maternidade, com a vencedora de quatro títulos de Grand Slam se perguntando sobre **7 games é confiável** falta de poder e precisão.

A jogadora de 26 anos foi derrotada por Ashlyn Krueger na segunda rodada das eliminatórias do Cincinnati Open, o último revés **7 games é confiável** uma sequência irregular de resultados à medida que se aproxima do último torneio de Grand Slam do ano no BR Open, que começa **7 games é confiável** 26 de agosto. Osaka venceu **7 games é confiável** Flushing Meadows **7 games é confiável** 2024 e 2024.

"Meu maior problema atualmente não são as derrotas, mas sim que não me sinto **7 games é confiável** meu corpo", escreveu Osaka **7 games é confiável** um post no Instagram. "É uma sensação estranha, perder bolas que não deveria perder, acertar bolas mais suaves do que lembro de ter acertado. Eu tento me dizer: 'Está tudo bem, você está fazendo um bom trabalho. Apenas passe por isso e continue se esforçando', mentalmente é muito cansativo.

"Internamente, eu escuto a minha própria voz gritando: 'O que diabos está acontecendo?!'" Osaka retornou à ação **7 games é confiável** janeiro após um intervalo de 15 meses **7 games é confiável** que ela teve **7 games é confiável** filha. Atualmente classificada como 90ª do mundo, seus melhores resultados foram as quartas de final **7 games é confiável** Doha e 's-Hertogenbosch.

"Acredito que este momento seja apenas uma pequena fase devido a todas as novas transições (saibro, grama, saibro, duro), no entanto, a única sensação que consigo comparar a como me sinto agora é estar imediatamente após o parto", disse Osaka.

"Isso me assusta porque eu venho jogando tênis desde que tinha três anos, a raquete deveria se sentir como uma extensão da minha mão."

Osaka disse que não entende por que tudo sobre seu jogo se sente "quase como novo" novamente. "Isso deveria ser tão simples quanto respirar para mim, mas não é. Eu realmente não me dei

Estou afflictado por vergonha e culpa, o que me leva a ansiedade e autoestima muito baixa, há toda a minha vida

Sempre que me encontro **7 games é confiável** conflito iniciado por outra pessoa, sinto-me tão abrumado pela culpa e a sensação de que devo estar errado, que não consigo pensar com clareza. Isso me impede de poder trabalhar **7 games é confiável** tempo real se realmente fiz algo errado que necessite ser abordado, ou se a outra pessoa está se comportando de forma irrazonável. Somente após processar o que aconteceu, é que consigo entender o que ocorreu. Infelizmente, o momento já passou.

Se tento levantar um assunto potencialmente conflituoso com outra pessoa, geralmente o faço por escrito. Encontro que desta forma posso expressar-me de forma clara. No entanto, quando o conflito ocorre no momento, essa não é uma opção.

Por tentar evitar conflitos, a situação não surge frequentemente. No entanto, isso é muitas

vezes devido ao fato de que permito que questões que deveria abordar passem . Encontro que minha incapacidade de gerenciar conflitos e minhas sensações de culpa e vergonha estão me fazendo me afastar da vida e se tornar recluso.

Muita gente me diz que tem medo de conflitos, mas muitas vezes não é tanto o conflito **7 games é confiável** si que é temido, mas sim confrontar alguém que você acha que não pode lidar com isso. Neste sentido, nós antecipamos problemas. E isso geralmente vai de volta a um padrão aprendido há muito tempo na vida, de ter que ser hiper vigilante sobre a reação de alguém. Quando você acrescenta culpa e vergonha, torna-se "muito, muito paralisante", diz a psicoterapeuta, diretora do Processo de Oxford e especialista **7 games é confiável** resolução de conflitos, Gabrielle Rifkind.

"Todos nós", diz Rifkind, "temos esses demônios internos que nos culpam e nos envergonham. O que precisamos fazer é dar sentido de onde eles vieram."

Você pode estar experimentando isso, observa Rifkind, porque "pessoas significativas disseram a você que você não era bom o suficiente e era culpado e agora isso surge a cada conflito". Eu me pergunto se você poderia tentar trabalhar quem essas pessoas significativas poderiam ser? "Se você puder identificar quem algumas dessas vozes foram", diz Rifkind, "eles podem não ter o mesmo poder ou controle sobre você."

Rifkind e eu gostamos que você saiba que se comunica melhor por email. Isso é sensato e absolutamente nada para se sentir envergonhado. Muitas pessoas acham melhor refletir e ter controle sobre o que é dito. Essa "conversa" de um caminho pode também se sentir mais segura porque você só tem que se responsabilizar pelo que diz, e não pela reação da outra pessoa, o que acho que é a coisa **7 games é confiável** que você pode ser suscetível. No entanto, o email não pode ser um substituto para todas as interações humanas.

"Conflito é muito normal", diz Rifkind, "mas muitas pessoas têm dificuldade com ele e geralmente o evitam ou o pioram, por polvilhar sal na ferida. Podemos geralmente avançar, quando tivemos tempo para pensar e encontrar uma linguagem para comunicar que a outra pessoa pode ouvir."

Acreditamos que encontrar a raiz dessa "vergonha e culpa" e medo de conflito é uma ótima ideia para ajudar você a se mover para frente. No entanto, no momento, aqui estão algumas dicas.

Rifkind sugeriu algumas táticas para tentar a próxima vez que isso acontecer: "Você poderia dizer algo como 'Não estou seguro se me sinto à vontade com isso, podemos conversar sobre isso mais tarde?'" , para dar-lhe tempo para refletir sobre o que está a acontecer e calmar o seu sistema nervoso para não ser tão reactivo.

Pequenos silêncios são uma grande ferramenta **7 games é confiável** confrontos. Não tenha medo de usá-los para comprar tempo de pensamento. Além disso, uma grande frase é "o que você quer dizer com isso?", o que pode incentivar ambos a pensar cognitivamente **7 games é confiável** vez de reagir.

Recursos adicionais:

Gabrielle Rifkind e eu fizemos um podcast sobre gestão de conflitos.

Você também pode encontrar um podcast que fiz sobre vergonha útil.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: 7 games é confiável

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

Data de lançamento de: 2024-08-27