

betway promos - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palabras-clave: betway promos

Años atrás, en un café antes del trabajo...

Había una vez, años atrás, cuando me sentaba en un café antes del trabajo, vi entrar a un hombre agotado con su hijo pequeño. Pidieron un capuchino y un "babyccino" y se sentaron en la mesa junto a mí. El niño estaba un poco resfriado y llorón, y podía ver que el padre trabajaba duro para mantenerlo entretenido, darle la atención que necesitaba. Y entonces vi el momento en que esa atención se agotó. La mirada del hombre se desvió, su mano bajó al bolsillo, sus ojos cansados se deslizaron hacia la pantalla mientras sacaba su teléfono ...

Y entonces vi el grito. Lo vi antes de oírlo, porque el grito ensordecedor fue precedido por un terrorífico grito silencioso (tengo un hijo que también hace un potente grito silencioso, así que lo reconozco ahora). El padre se dio cuenta en ese momento de que el juego había terminado, apresuradamente guardó su teléfono y, derrotado, cargó a su hijo en brazos mientras empujaba el cochecito vacío.

El tiempo y la atención que merecemos

Casi todo lo que vale la pena requiere tiempo y atención, y si queremos construir una vida mejor, necesitamos recibir más y necesitamos dar más. Obviamente, necesitamos ofrecer más tiempo y atención a nuestros seres queridos, hablar y escuchar de verdad en lugar de mantener conversaciones mientras miramos una pantalla. Y, por supuesto, necesitamos pasar más tiempo y prestar más atención a las cosas que nos gusta hacer, ya sea caminar en la naturaleza o leer o ser creativos o jugar - una partida o tocar un instrumento. El problema es que sabemos estas cosas, pero luchamos por hacerlas, porque no parecemos capaces de dar a nuestras mentes - especialmente a nuestras mentes - el tiempo y la atención que merecen.

Lo veo todo el tiempo como psicoterapeuta psicodinámico: pacientes que experimentan mi tiempo, atención y respeto y se dan cuenta, por primera vez, de lo que se han estado negando a sí mismos. Irónicamente, a menudo me encuentro con la crítica, sobre todo de personas que no han tenido terapia, de que uno de sus límites es el tiempo que lleva.

El tiempo que lleva la terapia no es una limitación; es una de las cosas hermosas al respecto. Nuestras mentes no son comidas preparadas al microondas. Cuando la gente ha estado sufriendo a lo largo de sus vidas, cuando han estado llevando recuerdos en sus mentes y cuerpos de abusos en la infancia, o cuando han estado huyendo de la ansiedad o la depresión que les golpeó en la adolescencia, o cuando han estado repitiendo patrones de relación disfuncionales a lo largo de sus vidas adultas, o si están atascados, o si se sienten agobiados antes de acostarse y como si lloraran antes de abrir los ojos por la mañana, o si luchan con la edad adulta - cada uno de ellos, cada uno de nosotros, se merece el tiempo y la atención que lleva construir una vida mejor.

Sí, puede ser difícil para muchas personas encontrar el tiempo, especialmente aquellos con responsabilidades de cuidado y una red de apoyo inadecuada. Sin embargo, el tiempo que lleva esta terapia no es una limitación; es una de las cosas más importantes, honestas y hermosas al respecto.

Como paciente en psicoanálisis, me he dado cuenta de la extensión en que me he negado a mí mismo este tiempo y atención - y no estoy solo. Muchos de nosotros vamos a distraernos con cosas que realmente no importan, gastando nuestro dinero y tiempo en dispositivos que roban la atención que llevamos en los bolsillos, leyendo alimentos para las redes sociales "alimentos" que no son nutritivos en absoluto. Atacamos y socavamos nuestra propia capacidad de prestar

atención, malgastamos nuestro propio tiempo. 1 A veces utilizo una aplicación llamada SelfControl para bloquear mi acceso a las redes sociales y poder concentrarme en la 1 escritura; por supuesto, no estoy ejerciendo ningún control sobre mí mismo - estoy externalizándolo a esta aplicación.

He estado pensando en 1 esto durante algún tiempo, más recientemente como madre cuyos ojos a veces se desvían a mi propio teléfono móvil más 1 a menudo de lo que desearía. Creo que he entendido algo acerca de por qué, como el padre en esa 1 historia, a veces somos incapaces de prestar atención consistente y sostenida a nuestros seres queridos y a nosotros mismos. ¿Estás 1 listo para eso?

Es porque es realmente difícil.

Es difícil y doloroso estar en contacto verdadero con las partes vulnerables, hambrientas e 1 innecesarias de nuestros hijos - y aún más con estas partes de nosotros mismos. Es emocionalmente exigente intentar comprender esta 1 experiencia y quedarse con ella, permitir que esos sentimientos entren en nuestras mentes, tal vez incluso sentirnos abrumados por ellos 1 durante un tiempo, darles voz y tratar de ponerlos en palabras lo mejor que podamos.

Quão velho é "velho"? Isso depende da **betway promos** idade

Um estudo alemão recente perguntou a pessoas com mais de 40 anos sobre a idade **betway promos** que elas sentem que estão velhas. A resposta mudou à medida que essas pessoas envelheciam. Naturalmente, a idade **betway promos** que nos sentimos "velhos" tende a aumentar à medida que envelhecemos.

Minha geração e as gerações anteriores tiveram que enfrentar uma série de dificuldades que as gerações atuais não enfrentaram, como racionamento de doces e grandes neblinas. Nós às vezes nos sentimos "velhos" quando pensamos nisso. Mas há outros momentos **betway promos** que nos sentimos jovens e enérgicos.

A idade **betway promos** que nos sentimos "velhos" também é culturalmente contingente. Algumas culturas valorizam os anciãos e a sabedoria deles, enquanto outras valorizam a juventude e a inovação. Essa percepção também pode mudar ao longo do tempo.

Tabela 1: Expectativas de vida x Idade **betway promos** que se sente "velho"

Expectativa de vida (anos)	Idade betway promos que se sente "velho" (anos)
60	45
70	50
80	55

Quando perguntado sobre **betway promos** própria percepção de idade, muitas pessoas dizem que se sentem "velhas" quando atingem a idade da aposentadoria, geralmente entre os 60 e 65 anos. No entanto, muitas pessoas continuam a trabalhar e se envolver **betway promos** atividades saudáveis e gratificantes bem além dessa idade.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betway promos

Palavras-chave: **betway promos** - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-10-10