

4 na 5 mwende bwino - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: 4 na 5 mwende bwino

Resumo: Preocupação com antigos colegas e companheiros de casa que ignoram ou desaparecem nas redes sociais

A autora se tornou preocupada recentemente com antigos colegas de trabalho e companheiros de casa que a ignoram ou desaparecem nas redes sociais. Ela trabalhou com eles no exterior e, após se mudar para a Europa com o marido, ela se afastou deles organicamente ao se tornar mãe de dois lindos filhos pequenos. Desde então, ela descobriu que essas pessoas a removeram de suas listas de amigos no Facebook e ignoraram suas solicitações de amizade e mensagens. A autora entende que as pessoas mudam e podem estar passando por momentos difíceis, mas se sente magoada por ser ignorada sem ter feito nada de errado. Ela percebe que costuma ruminar sobre o passado **4 na 5 mwende bwino** vez de viver no presente e se pergunta se isso é um problema de autoestima.

Considerações sobre a situação

Lisa Bruton, psicoterapeuta registrada no Reino Unido, expressou empatia pela situação da autora e sugeriu que, como seres sociais, nossa exclusão de um grupo pode causar dor. Além disso, nossa educação geralmente não nos ensina a encerrar amizades, o que pode levar as pessoas a se sentirem constrangidas com fortes sentimentos sobre isso.

Bruton também questionou se o que parece uma rejeição pessoal para a autora poderia ser apenas eles se afastando. Ela sugeriu que a autora possa ter um estilo de apego ansioso, o que pode incluir sensibilidade à rejeição e ruminação. Além disso, a autora pode ter dificuldade **4 na 5 mwende bwino** se concentrar no presente porque o passado se sente mais seguro, o que pode ser um assunto para ser explorado **4 na 5 mwende bwino** terapia.

Conclusão

Embora a autora tenha tentado se reconectar com essas pessoas, ela deve se concentrar nos amigos que realmente desejam estar presentes **4 na 5 mwende bwino 4 na 5 mwende bwino** vida. Nada alivia a ansiedade social mais do que interações sociais positivas. A autora deve lembrar que o passado pode ser uma distração e que ela deve se concentrar no presente e no que está por vir.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: 4 na 5 mwende bwino

Palavras-chave: **4 na 5 mwende bwino - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-08