

joguinho de jogar - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: joguinho de jogar

Noites suadas e sujas de agosto **joguinho de jogar** Nova York: a energia muda

Na parte mais úmida e suja das semanas de agosto **joguinho de jogar** Nova York, percebo uma mudança de energia. A preguiça dá lugar a um tipo de sociabilidade febril - todos querem ir para a praia, tomar uma bebida no telhado, namorar, aproveitar um fim de semana fora. Há uma sensação de escassez, de tristeza de volta à escola.

Nos apegamos à ideia de verão porque é especial. Eu amo a parte de fora da estação e ser atingido pela vida dos outros enquanto aproveitamos o espaço externo que conseguimos. É um tempo para se sentir conectado às pessoas, à natureza, ao sol - para mandar uma mensagem de texto a um amigo "Estou aqui - junte-se a mim!". Nós somos mais soltos, mais livres, mais selvagens. Caleb Azumah Nelson descreve o florescimento de um romance **joguinho de jogar** seu romance Small Worlds assim: "Porque é verão e tudo é possível ..." Verão é esperançoso. É divertido.

Sempre tive uma aversão física ao fim de agosto; **joguinho de jogar** maturação me repele como a fruta **joguinho de jogar** decomposição espalhada no chão. Mas quando me mudei para os EUA, nada me preparou para a desolação do Dia do Trabalho: um fim formal do verão com data cedo **joguinho de jogar** setembro, semanas (às vezes meses!) Antes do sol acabar.

Minha tristeza de fim de verão é pior do que nunca. Eu estou apenas inventando?

A tristeza de fim de verão é uma coisa real?

"Os surtos de saúde mental **joguinho de jogar** agosto são muito reais", afirma o Dr David Rosmarin, professor associado na Escola de Medicina de Harvard e fundador do Centro de Ansiedade. Essa mudança quando o verão se transforma no outono é conhecida por psicólogos como ansiedade de outono ou ansiedade de volta à escola.

A principal causa de ansiedade, explica Rosmarin, é "o delta entre expectativas e realidade". Quando uma rachadura se abre entre os dois, "isso é percebido como, 'oh merda, algo está errado comigo. Não devo estar me saindo bem.'"

Há também razões fisiológicas para os picos de ansiedade do verão, diz Rosmarin. O clima quente dificulta "o processamento, o pensamento", diz ele. "Alguns dos sintomas físicos da ansiedade podem se assemelhar a isso: suor inexplicável, pode ser mais difícil respirar." As rotinas das pessoas são deslocadas e o sono piora, o que pode levar à ansiedade.

Também há pressão para tirar o máximo do verão e potencial para culpa se você achar que não o fez. Mais de 40% dos trabalhadores dos EUA não levam férias, o que pode ser uma fonte de arrependimento. "Os americanos são tão duros com a si mesmos e tão críticos e tão focados **joguinho de jogar** 'o que eu devia ter feito, poderia ter feito'", diz Rosmarin.

Nossas expectativas **joguinho de jogar** relação à estação podem ser altas. "Verão é o que estivemos esperando todo o ano", diz Julia Carmel, repórter cultural que escreveu a newsletter "Verão na Cidade" do New York Times por dois anos. "As pessoas apenas se agarram a fantasias realmente interessantes e divertidas" sobre como diferenciá-lo da "vida normal do dia a dia", eles dizem.

O que fazer sobre a tristeza de fim de verão?

A maneira mais fácil de se livrar da tristeza de fim de verão pode ser olhar para o outono. Os nervos de volta à escola também podem ser uma fonte de motivação, o que é por isso que setembro às vezes se sente como o início de um novo ano. As pessoas retornam a aulas de fitness, pegam **joguinho de jogar** hobbies e se reenfocam no trabalho.

Há também muita diversão a ser tida no outono. Colin Nissan, humorista cujo ensaio - agora livro - *It's Decorative Gourd Season, Motherfuckers* circula nas redes sociais a cada setembro, diz que "se sente mais vivo no outono". Ele se apressa **joguinho de jogar** fazer a colheita de maçã e labirintos de milho da mesma forma que eu soltaria tudo para chegar à praia no verão. Outono é acolhedor, ele diz, com suas cores âmbar, suéteres e sim, abóboras. Seu conselho para amantes melancólicos do verão como eu: abrace o outono. "O outono tem muito a oferecer. As pessoas podem escrever isso como uma temporada transicional ... Eu recomendaria realmente tratar o outono como seu próprio, dar-lhe o respeito que merece."

Para gerenciar a ansiedade de fim de verão, Rosmarin recomenda quatro etapas. A primeira é identificar o que você tem medo. "É por causa que você perdeu o verão? Tem medo do outono que está por vir? Há um problema específico, como as eleições?" ele diz.

A segunda etapa é compartilhar seus sentimentos - seja com um terapeuta, um amigo ou um membro da família. Eles podem dizer que se sentem da mesma forma, o que pode fazer você se sentir menos isolado. A terceira etapa é abraçar esses sentimentos. "Você vai se sentir ansioso. Todos fazem", diz Rosmarin. "A ansiedade piora quando a suprimimos e melhora quando a aceitamos."

A quarta é a etapa mais difícil: deixar de controlar. Todas as quatro etapas juntas, ele adiciona, "transformam a ansiedade **joguinho de jogar** um catalisador para o crescimento central **joguinho de jogar** vários domínios da vida".

Mas ... eu realmente extraño o verão. O que devo fazer?

Para mim, as quatro etapas de Rosmarin seriam mais fáceis no verão. É fácil deixar de controlar porque quando está lindo por aí, as coisas importam menos; é fácil se sentir presente e incorporado quando o sol brilha nos seus membros. Rosmarin sugere que tenho medo de perder toda essa leveza e conexão. "A resposta é, você pode perder isso", ele diz. "Podemos deixar de lado essa necessidade disso e, **joguinho de jogar** seguida, voltar a isso **joguinho de jogar** março?"

Também podemos aproveitar essas últimas semanas preciosas. Carmel recomenda fazer uma lista curta e gerenciável: "A coisa que é tão paralisante é quando você tem muito o que quer fazer." Uma lista pode ser tão simples quanto: dar um mergulho, experimentar um novo lugar de comida, passar um dia no parque com um amigo.

"O que realmente faz um bom tempo?", eles dizem. "Fazer algo que você ama com alguém que ama, o que é o conceito mais básico do mundo. Você pode fazer isso **joguinho de jogar** qualquer lugar. Você poderia sentar-se no sofá por uma semana com seu melhor amigo e isso é um bom verão."

É verdade que algumas das coisas que amamos do verão estão disponíveis para nós todo o ano; de certa forma, é estranho valorizá-los mais apenas porque os dias são quentes. E quanto às coisas que realmente são mais divertidas quando o sol brilha, há sempre o próximo ano.

Duas manifestantes do Just Stop Oil destruíram a proteção da Magna Carta na Biblioteca Britânica

As manifestantes Rev Sue Parfitt, de 82 anos, e Judy Bruce, de 85 anos, uma professora de biologia aposentada, usaram um martelo e um cunho para arrombar a proteção do documento histórico na Biblioteca Britânica, **joguinho de jogar** Londres, na sexta-feira pela manhã.

As duas mulheres utilizaram um martelo e um cunho. [carnival slots](#)

Após danificarem o local, elas colaram seus punhos à tampa transparente e displayed um cartaz com a mensagem "O governo está quebrando a lei".

As duas mulheres foram posteriormente presas sob a acusação de causar danos criminais e se encontram sob custódia.

Ação política ou ação desesperada?

Parfitt afirmou: "A Magna Carta é justamente reverenciada, já que é de grande importância para a nossa história, nossas liberdades e nossas leis. No entanto, não haverá liberdade, leis e direitos se permitirmos que a quebra do clima se torne o desastre que ocorrerá se não for contido."

"Nós temos nossas prioridades desalinhadas. A abundância de vida na Terra, a estabilidade climática que permite a continuidade da civilização, é o que deve ser reverenciado e protegido acima de tudo, mesmo acima de nossos Artefatos preciosos".

Bruce acrescentou: "Esta semana, 400 cientistas respeitáveis - contribuintes do relatório do IPCC, disseram que estamos 'totalmente despreparados' para o que está por vir: 2,5 ou mais graus de aquecimento **joguinho de jogar** relação aos níveis pré-industriais. Ao invés de age, nosso governo é como os três macacos: 'veja nada, ouça nada, fale nada', fingem ter 25 anos. Não temos."

Bruce se referia a uma pesquisa do Guardian publicada na quarta-feira que mostrou centenas de cientistas líderes do clima prevêem uma elevação das temperaturas globais de, pelo menos, 2,5°C (4,5°F) acima dos níveis pré-industriais neste século.

Os cientistas do clima consultam o pior cenário

Cerca de 80% dos participantes acreditam que será ultrapassada a marca de 2,5°C (4,5°F) e quase metade deles prevê um aquecimento mais severo de, pelo menos, 3°C (5,4°F) de aquecimento atmosférico. Apenas 6% acham que será possível mante-lo no limite internacionalmente acordado de 1,5°C (2,7°C).

Resultado da enqu Percentual

A equipe do Guardian falou com cada pesquisador contatável dos relatórios do IPCC desde 2024. Casi

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: joguinho de jogar

Palavras-chave: **joguinho de jogar - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-31