

## Xi Jinping presidiu uma reunião do Comitê Permanente do Birô Político do Comitê Central do PCCh sobre o controle de enchentes e alívio de desastres

A China está entrando **cordeiro poker** um período crítico de controle de enchentes, com previsão de inundações significativas nas principais bacias hidrográficas, incluindo o Rio Yangtzé e o Rio Amarelo. Além disso, a chegada de tufões pode tornar a situação de controle de enchentes ainda mais grave e complexa.

### Período crítico de enchentes na China

O período do final de julho ao início de agosto é o pico da temporada de enchentes na China. Durante essa época, chuvas fortes e tufões fazem com que os níveis de água subam, representando uma ameaça significativa para as comunidades ao longo dos rios, perto de lagos e nos litorais.

### Inundações **cordeiro poker** todas as sete principais bacias hidrográficas

De acordo com as previsões, todas as sete principais bacias hidrográficas da China podem sofrer inundações durante o período. Além disso, é provável que os tufões se movam para as regiões do interior, acompanhados por uma maior frequência de eventos climáticos intensos e extremos, o que pode ter consequências devastadoras.

### Primeiro alerta vermelho para um tufão este ano

O Centro Meteorológico Nacional da China emitiu um alerta vermelho, o nível mais alto, para o tufão Gaemi na quarta-feira. Esta é a primeira vez que um alerta vermelho é emitido para um tufão este ano.

### Medidas para o controle de enchentes e alívio de desastres

A reunião instou as autoridades **cordeiro poker** todos os níveis a permanecerem altamente vigilantes e proativas no controle de enchentes para vencer a dura batalha contra as inundações. Além disso, a reunião pediu todos os esforços para minimizar as baixas, realocando prontamente as pessoas **cordeiro poker** perigo e reforçando a infraestrutura hídrica **cordeiro poker** todo o país.

Os fundos de alívio de desastres devem ser alocados prontamente e devem ser tomadas providências adequadas para cuidar dos residentes afetados, garantir que suas necessidades de serviços médicos e educação sejam atendidas e ajudá-los a retomar a produção e reconstruir suas casas.

Um trabalho sólido deve ser feito no controle de desastres no setor agrícola para minimizar as perdas e garantir a segurança alimentar da China.

## Uma bailarina profissional procura retomar o estado de fluxo

Como bailarina profissional, Julia Christensen estava familiarizada com o estado de fluxo: um total absorvimento nos movimentos do corpo, sem o constante chat interior que geralmente acompanha nossas vidas de vigília. As horas poderiam voar sem que ela sequer percebesse o tempo que havia passado.

Uma lesão na parte de trás levou ao fim de **cordeiro poker** carreira e, junto com as muitas outras mudanças de vida que isso trouxe, ela percebeu que estava se perdendo pela calma mental que a acompanhava **cordeiro poker cordeiro poker** prática e apresentações. "Eu me tornei consciente de que não podia controlar meus pensamentos", ela diz. "E eu nunca tinha tido que lidar com isso antes."

Christensen é agora uma cientista sênior no Instituto Max Planck de Estética Empírica **cordeiro poker** Frankfurt am Mein e seu mais recente livro *O Caminho para o Fluxo* narra suas tentativas de recuperar esse sentimento encantador de estar totalmente imerso **cordeiro poker** uma atividade. "Foi uma espécie de busca."

O resultado de **cordeiro poker** jornada pode ser de grande benefício para muitas pessoas. Estudos sugerem que entrar no estado de fluxo pode melhorar nossas performances **cordeiro poker** atividades como esportes ou música e melhorar nossa criatividade e bem-estar. O psicólogo húngaro Mihály Csíkszentmihályi, que cunhou o termo fluxo, chegou a chamá-lo de "o segredo da felicidade". Então, o que é isso? E como podemos entrar neste estado cerebral às vezes elusivo?

## O que é o fluxo e como entrar neste estado cerebral?

Csíkszentmihályi iniciou suas investigações na década de 1970, após entrevistar centenas de participantes sobre os altos e baixos de suas vidas. Contrariamente à suposição de que nós somos mais felizes enquanto descansamos, ele descobriu que os picos geralmente envolviam níveis muito altos de foco mental. A atividade específica não parecia importar - poderia ser nadar, tocar o violino ou realizar cirurgia cerebral. O que contava era o sentimento de imersão e maestria. "Os melhores momentos", ele escreveu mais tarde **cordeiro poker** seu livro *Fluxo: A Psicologia da Felicidade*, "normalmente ocorrem quando o corpo ou a mente de uma pessoa está esticada aos seus limites **cordeiro poker** um esforço voluntário para realizar algo difícil e valioso."

Com base **cordeiro poker** entrevistas adicionais, Csíkszentmihályi definiu os elementos centrais que pareciam marcar essas experiências ótimas, levando à concepção de fluxo. Esses elementos incluíam um alto nível de concentração, um senso de controle e decreto de ruminação ou preocupação, com um objetivo claro e feedback imediato. Também está acompanhado por uma percepção alterada do tempo, pois nós falhamos **cordeiro poker** perceber os minutos ou horas passando.

Mihály Csíkszentmihályi cunhou o termo fluxo **cordeiro poker** 1970. Ele o chamou de "o segredo da felicidade." [sites para apostar dinheirosites para apostar dinheiro](#)

De acordo com as pesquisas de Csíkszentmihályi, o fluxo é mais propenso a ocorrer quando encontramos o equilíbrio perfeito entre nossas habilidades atuais e a dificuldade da atividade à mão. Se uma tarefa for muito fácil, ela falhará **cordeiro poker** absorver nossa atenção, então nós nos distrairemos e nossos pensamentos podem vagar para outras preocupações. Se for muito difícil, nós começamos a nos sentir stressados pela própria tarefa. É apenas quando encontramos o ponto ideal entre os dois que encontramos o nível ideal de engajamento - e todos os sentimentos agradáveis que vêm com ele.

Como um montanhista disse a Csíkszentmihályi, "Quando você está [escalando], você não está ciente de outras situações problemáticas da vida. Ele se torna um mundo à parte, significativo apenas para si mesmo." Ou nas palavras de um jogador de basquete: "A quadra - é tudo o que importa... Você pode pensar **cordeiro poker** um problema todo o dia, mas assim que entrar no jogo, o diabo com ele!" Na vida cotidiana, podemos descrever isso como estar "na zona" ou "no

groove". "É quando você alcança o seu pico pessoal", diz o Prof Dimitri van der Linden da Universidade Erasmus Rotterdam.

---

Psicólogos têm desde então desenvolvido um questionário de "propensão ao fluxo" que mede a frequência com que as pessoas experimentam esse estado de total absorção e comparado isso a fatores como personalidade. Eles descobriram que quanto mais neurotico alguém for, menos provável será que eles experimentem fluxo, talvez porque eles lutem para desligar o crítico interior que poderia afastá-los do estado de alta concentração. Nossa tendência a entrar "na zona" pode ser influenciada por nossa DNA, com um estudo comparando gêmeos idênticos e gêmeos não idênticos sugerindo que diferenças genéticas podem explicar aproximadamente 30% da variação entre indivíduos. O restante pode ser explicado por fatores ambientais, como nossa educação.

Exatamente quais genes estão envolvidos e a atividade neural subjacente associada ao fluxo ainda é uma questão de investigação científica. "Isso é o Santo Graal no momento", diz Christensen.

Uma teoria é que o estado de fluxo surge de atividade reduzida nas regiões pré-frontais do cérebro, que geralmente estão associadas ao "pensamento de alto nível" e autoconsciência. A ideia é que você entra **cordeiro poker** um piloto automático sem contemplar cada decisão. No entanto, uma revisão recente de Luis Ciria, Daniel Sanabria e Clara Alameda na Universidade de Granada conclui que a evidência para essa teoria é distintamente falta. Embora alguns experimentos tenham relatado atividade pré-frontal reduzida, outros sugeriram que essas regiões se tornam *mais* envolvidas durante as experiências de fluxo das pessoas.

Os resultados contraditórios podem ter resultado dos desafios práticos de alcançar o estado de fluxo enquanto BR escaneadores cerebrais, que tendem a ser muito barulhentos e distraentes. A maioria dos estudos existentes também usou pequenos tamanhos de amostra, o que pode produzir resultados inconsistentes. "O construto psicológico de fluxo está bem definido", diz Sanabria. "O problema é encontrar o caminho neural."

A pesquisa de van der Linden sugere que estivemos olhando para as partes erradas do sistema nervoso. Ele propõe que a experiência de fluxo possa estar ligada ao locus coeruleus no tronco encefálico. O nome significa "mancha azul" **cordeiro poker** latim e, apesar de seu tamanho diminuto, ele está amplamente conectado a quase todas as outras regiões cerebrais. Ele também é o principal produtor de noradrenalina, uma hormona e neurotransmissor que nos coloca **cordeiro poker** um estado de alerta mental e físico.

Van der Linden argumenta que o estado de fluxo pode surgir quando o locus coeruleus tem atividade de base moderada. Isso permite que ele aumente nossa alerta e atenção, de modo que o cérebro possa responder rapidamente a informações entrantes, sem que nós nos sintamos sobrecarregados e sobreestimulados. "Você tem processamento mais profundo e envolvido das coisas que são relevantes, o que o ajuda a se apresentar melhor."

As rotinas podem ajudar a reforçar a mentalidade correta para a atividade escolhida, criando um senso de controle. *Relatórios Científicos cordeiro poker . cordeiro poker cordeiro poker*

Podemos ter que esperar anos para que mais evidências se acumulem e se resolva a disputa. Para uma prova concreta da base neural do fluxo, Ciria e seus colegas argumentam, precisamos de muitos mais estudos de pessoas realizando suas atividades escolhidas **cordeiro poker** ambientes mais naturais, **cordeiro poker** vez de tarefas artificialmente engenhadas.

Tais estudos apresentam algumas dificuldades práticas, mas não são impossíveis de serem executados. Você pode equipar atletas ou músicos com capacetes EEG, por exemplo, que medem a atividade elétrica do cérebro enquanto praticam seu esporte ou tocam seu instrumento. Cientistas também podem fazer uso dos passe-tempos sedentários das pessoas, como jogos de {sp}, que são conhecidos por provocar um sentimento de fluxo. Infelizmente, esses tipos de experimentos, com dados suficientes para tirar conclusões confiáveis, são poucos e distantes entre si. "Precisamos de um paradigma de mudança", diz Alameda.

---

Fortunadamente, essa lacuna **cordeiro poker** nossos conhecimentos não impede que tentemos encontrar fluxo com mais frequência, uma vez que os benefícios já estão bem estabelecidos. Pessoas que regularmente experimentam fluxo parecem ser menos suscetíveis à depressão, por exemplo, mesmo depois que os cientistas têm **cordeiro poker** conta fatores potencialmente confundidores como neuroticismo.

Há muitas razões pelas quais isso pode ser. Engajar **cordeiro poker** uma atividade que ativa o estado de fluxo pode enhance nossa sensação de crescimento e propósito na vida, o que é benéfico para a saúde mental. Como Christensen observou durante **cordeiro poker** prática de dança, ele também pode calmar o pensamento ruminativo, ajudando-nos a encontrar maior paz mental depois que terminamos a atividade. Desde **cordeiro poker** lesão, ela descobriu que a produção de arte visual fornece a absorção mental necessária. "Quase por acaso, descobri que desenhar dançarinos poderia me levar lá", ela diz.

Atividades que exigem foco intenso são propícias ao estado de fluxo. [sites para apostar dinheiro](#)

Na **cordeiro poker** obra, Christensen oferece muitos conselhos práticos para aumentar suas chances de entrar nesse estado cerebral. Muito de seu conselho envolve a gestão do stress, que pode nos empurrar para fora do ponto ideal de profunda imersão e **cordeiro poker** hiperestimulação. Ela aconselha a encontrar rotinas que ajudem a reforçar a mentalidade correta para a atividade escolhida, pois isso cria um senso de controle e reduz os sentimentos de incerteza. Isso pode incluir movimentos de rotina - um padrão fixo de esticamentos, por exemplo - ou mesmo uma peça de roupa específica que você BR cada vez que pratica **cordeiro poker** atividade. "Esses sinais definirão novos loops de hábito", diz Christensen.

No caminho, devemos evitar ser ambiciosos demais. Como Csíkszentmihályi notou pela primeira vez, devemos nos esforçar para encontrar exercícios que se aproximem de nossas habilidades atuais, mas ofereçam a oportunidade de aprendizado e crescimento. Na cultura do esforço atual, pode ser tentador nos empurrar mais forte, mas isso é pouco provável que crie frustração e stress, sem necessariamente melhorar nossas performances.

Um senso de competição também pode ser igualmente disruptivo. Quando nos envolvemos **cordeiro poker** comparação social e tememos o julgamento dos outros, Christensen diz, criamos "um estado realmente estressante para o corpo e o cérebro, o que não será propício ao fluxo". Dar pequenos passos - e celebrar nossos progressos sem procurar a validação dos outros - será muito mais provável de aumentar nossa imersão ao longo do tempo. Eles dizem que o lento e constante ganha a corrida - mas, se quisermos sentir fluxo, precisamos evitar um sentido de rivalidade **cordeiro poker** primeiro lugar. "O processo é o que importa", diz Christensen.

Ela é fervorosa **cordeiro poker** acreditar que nós podemos todos construir nossa capacidade de entrar no estado de fluxo. "É uma habilidade - você pode aprender". Ela acredita que **cordeiro poker** própria busca para encontrar fluxo levou a uma transformação pessoal. "Posso ver a diferença nas [sites para apostar dinheiro](#) s antes e depois, e posso ver a diferença", ela diz. "Eu me tornei uma nova eu através disso."

*O Caminho para o Fluxo: A Nova Ciência de Aproveitar a Criatividade para Curar e Desatar o Corpo & Mente* por Julia F Christensen é publicado pelo Square Peg. Para apoiar o *Guardian* e *Observer*, encomende **cordeiro poker** cópia no [guardianbookshop.com](#). As taxas de entrega podem se aplicar

David Robson é o autor de *As Leis da Conexão: 13 Estratégias Sociais que Transformarão Sua Vida*, publicado pelo Canongate (£18.99). Para apoiar o *Guardian* e *Observer*, encomende **cordeiro poker** cópia no [guardianbookshop.com](#). As taxas de entrega podem se aplicar

---

## Informações do documento:

Autor: [symphonyinn.com](#)

Assunto: cordeiro poker

Palavras-chave: **cordeiro poker** - [symphonyinn.com](#)

Data de lançamento de: 2024-08-06