

## 10 Lições Que Aprendi Após 10 Anos Sem Bebida Alcoólica

### 1. Ter um Problema Com a Bebida Não É Sobre a Bebida

Aprendi que a bebida era apenas um sintoma de algo maior abaixo da superfície. Raramente encontro um ex-bebedor que não tenha ansiedade, depressão ou baixa autoestima, geralmente causadas por experiências durante a infância.

### 2. Existem Sinais

Demorou muito tempo para perceber que tinha um problema, mas havia sinais ao longo do caminho. Eu me lembro de ler uma entrevista na Q magazine alguns anos antes de parar de beber **freebet gratuit** que Elton John falou sobre como entrou **freebet gratuit** recuperação. Ele disse que olhou para as montanhas Alpes de um avião e lembrou dos monte de cocaína que ele havia snortado. Drogas não eram parte da minha coisa, mas me relacionava com a parte **freebet gratuit** que ele falou sobre se sentir irritado e infeliz sem razão aparente.

### 3. A Melhor Coisa Sobre Para de Bebida É Que Você Recupera Seus Sentimentos

E, claro, a parte ruim sobre parar de beber é que você recupera seus sentimentos, como se diz. Se a bebida é sobre adormecer a dor, quando você para, ela volta à tona como uma catástrofe. Décadas de memórias reprimidas chegaram de repente. Gradualmente, você aprende a lidar com as emoções de maneira mais saudável do que simplesmente correndo delas.

### 4. Não Sou o Anormal Que Eu Achei Ser

Uma grande terapeuta que conheci **freebet gratuit** um retiro me disse que é normal usar "coisas" para adormecer a dor emocional. "É apenas natureza humana", ela disse, e isso realmente me ajudou a perceber que meus medos mais profundos não eram verdadeiros – eu não sou único demais. Vida é estressante e todos cometemos Erros e às vezes usamos coisas para controlar como nos sentimos – álcool, sexo, tabagismo, subalimentação, sobrealimentação, limpeza, compras, desculpas, subrendimento, superrendimento, drogas para alguns, contamos com incontáveis outras coisas. Quando parei de beber, percebi que mecanismos de enfrentamento disfuncionais estão por aí. Vida é difícil. Ninguém é perfeito.

### 5. Há Muito Homens **freebet gratuit** Muito sofrimento

Como um menino gay que não era tradicionalmente masculino, cresci com medo de homens heterossexuais. E às vezes ainda tenho – alguns homens são assustadores. Mas na recuperação, eu ouvi homens grandes e masculinos abrirem sobre pais ausentes ou abusivos, serem traídos, ou apenas crescer sentindo-se inadequados devido às pressões na sociedade. Vi-os chorar abertamente porque machucaram pessoas, ou machucaram a si mesmos, e vi muitos fazerem as pazes com os erros que cometeram e se tornarem pais, parceiros e cidadãos

incríveis. Três quartos de aqueles que se suicidaram **freebet gratuit** 2024 no Reino Unido eram homens. Meu livro Straight Jacket ajudou a iniciar uma discussão sobre os impactos da homofobia na comunidade gay, mas

## 6. Você Não Tem Que Contar a Todo Mundo

Em um evento da família estendida alguns anos atrás, um membro da família perguntou o que as pessoas estavam bebendo. Quando respondi: "Apenas uma Coca-Cola Light, por favor", meu encantador pai, à frente de todos, balançou alegremente: "Sim, ele é um alcoólatra!"

Você pode dizer que está tomando medicação, que é alérgico, que simplesmente não bebe mais – ou não dizer nada e simplesmente dizer, "Não, obrigado." Mas se decidir revelar aos

## Coreia del Norte está suministrando armas a Rusia para la guerra en Ucrania

Después de que en agosto del año pasado la Casa Blanca advirtiera sobre negociaciones armamentísticas entre Putin y Kim Jong-un, en septiembre Kim visitó a Putin en el este de Rusia. Pocas semanas después, las autoridades estadounidenses afirmaron que Corea del Norte había enviado más de 1000 contenedores de armas a Rusia para su uso en la guerra en Ucrania. Para marzo, según las autoridades, Corea del Norte había enviado cerca de 7000 contenedores de armas a Rusia.

Si se trata de proyectiles de artillería de 152 milímetros, los contenedores podrían transportar hasta tres millones de cartuchos, declaró el ministro de Defensa de Corea del Sur. O, si están llenos con cohetes de 122 milímetros, podrían contener más de medio millón de cartuchos. También podrían tener una mezcla de ambas municiones, dijo. En su más reciente estimación, el ministro, Shin Wok-sik, puso la semana pasada en 10.000 el número de contenedores enviados por Corea del Norte a Rusia.

Además, la Casa Blanca dijo en enero que Rusia había comenzado a lanzar misiles balísticos producidos en Corea del Norte. Expertos en control de armamento afirmaron que se han encontrado fragmentos del misil balístico de corto alcance Hwasong-11A en los escombros tras los ataques aéreos rusos contra ciudades ucranianas desde hace meses, incluido Járkov en febrero. Corea del Norte también podría estar suministrando misiles antitanque y misiles tierra-aire portátiles, así como rifles, lanzacohetes, morteros y proyectiles, según declararon a los periodistas militares surcoreanos en noviembre.

Tanto Moscú como Pyongyang niegan el comercio de armas, prohibido por las sanciones de Naciones Unidas.

## ¿Qué importancia tienen estas armas?

La guerra en Ucrania es una guerra de desgaste, en la que Rusia y Ucrania tratan de superarse en armamento mutuamente, disparando miles de proyectiles de artillería, misiles y cohetes cada día. Eso significa que toda la munición proporcionada por Corea del Norte ayuda a mantener la ventaja de Rusia sobre Ucrania.

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: freebet gratuit

Palavras-chave: **freebet gratuit - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-04