

site major sport - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: site major sport

Recentemente, sonhei algo que não conseguia sacudir, mesmo horas depois de acordar. No sonho, eu descobri que um amigo próximo estava dizendo coisas terríveis sobre mim. Acordei magoado e traído. Mesmo sabendo que era apenas um sonho, as emoções permaneceram comigo como se o evento realmente tivesse acontecido.

Isso é uma experiência comum. Se, **site major sport** um sonho, você estiver lutando contra um inimigo ou experimentando a alegria de voar, você pode eventualmente deixar o mundo do sono - mas as emoções permanecem com você.

A maioria das pessoas só se lembra de seus sonhos quando acordam de manhã uma ou duas vezes por semana, mas eu me lembro de aproximadamente quatro ou cinco por semana. Isso me deixou questionando: há um impacto **site major sport** se lembrar de sonhos, especialmente dos sonhos carregados emocionalmente? O que isso significa se você está trazendo mais da **site major sport** vida onírica para a realidade da vida?

O que estamos lembrando quando lembramos um sonho?

O REM, ou movimento ocular rápido, é a fase do sono associada aos sonhos. Durante o REM, **site major sport** taxa cardíaca e pressão sanguínea aumentam, **site major sport** respiração se torna mais irregular e seus músculos são temporariamente imobilizados. Cerca de 80% das pessoas acordadas durante o REM sleep se lembram de sonhos, mas quando deixadas dormir normalmente, as pessoas geralmente esquecem deles.

Mesmo pessoas com lembrança de sonhos mais alta, como eu, falham **site major sport** se lembrar da maioria dos sonhos. O que conseguimos nos lembrar pode ser recordações imperfeitas. Porque os sonhos são fragmentados e difíceis de se lembrar, podemos inventar certos aspectos deles para criar uma narrativa, disse Robert Cowan, um pesquisador sênior na Universidade de Glasgow, um filósofo que estuda sonhos.

"Relatos de sonhos são, pelo menos algumas vezes, narrativas fabricadas criadas pela mente acordada", disse Sven Bernecker, um filósofo da memória na Universidade da Califórnia, Irvine, e na Universidade de Colônia. Um exemplo disso: nas décadas de 1940 e 50, algumas pessoas relataram seus sonhos sendo **site major sport** preto e branco, enquanto hoje a maioria das pessoas relata sonhar **site major sport** cores, presumivelmente devido à introdução da TV a cores. Suas memórias de seus sonhos foram influenciadas pelo mundo externo o suficiente para mudá-los para o Technicolor.

Há pesquisas sugerindo que diferenças na capacidade de lembrar sonhos têm a ver com personalidade: aqueles que se lembram de seus sonhos seriam mais criativos. Isso é amplamente falso, disse Michael Schredl, o chefe científico do laboratório de pesquisa do Instituto Central de Saúde Mental na Alemanha. Lembrar-se de sonhos tem muito mais a ver com a atenção que você dá aos sonhos: quanto mais atenção você presta a eles, mais se lembra.

O que tendemos a lembrar sobre sonhos?

As lembranças de sonhos ainda podem afetar nós. A hipótese de continuidade do sonhando, descrita **site major sport** 1972 pelos psicólogos Calvin Hall e Vernon Nordby, diz que o que acontece **site major sport** nossos sonhos está conectado à nossa vida de vigília - desejos, pessoas, atividades, emoções. Isso é o caso, mesmo que nossos sonhos não sejam limitados às experiências de vigília e nós façamos coisas **site major sport** nossos sonhos que nunca fizemos antes, como voar ou esquecer acidentalmente de colocar calças.

A conexão com nossa vida de vigília pode ser temática ou emocional. Em um estudo recente com estudantes de música, Schredl e seus colegas encontraram que mais da metade se lembrava de sonhos relacionados à música. Também é possível reforçar a ligação entre sonhos e vida; com continuidade de segunda ordem, você sonha com algo da vida e, **site major sport** seguida, o sonho por **site major sport** vez afeta a vida de vigília mais.

A maioria dos nossos sonhos contém detalhes autobiográficos, mas quando as pessoas analisaram o conteúdo dos sonhos, há muito pouco que poderia ser classificado como memórias episódicas, ou replays diretos de coisas que aconteceram conosco. Em vez disso, "eles nos dão acesso a estados mentais passados" ou emoções e reações que experimentamos no passado, disse Melanie Rosen, professora assistente de filosofia na Universidade Trent.

Também, embora possamos nos lembrar de muitas coisas tediosas que fizemos, tarefas tediosas não tendem a aparecer **site major sport** nossos sonhos lembrados. "Não sonhamos muito sobre ler ou digitar no computador", disse Schredl.

Por que as emoções dos nossos sonhos persistem?

O filósofo René Descartes uma vez fez uma pergunta perturbadora: se não sabemos quando estamos sonhando que estamos sonhando, como podemos saber que estamos acordados agora?

Algumas pessoas, mais comumente pessoas com narcolepsia, experimentam confusão entre sonho e realidade, o que significa que elas não podem dizer se algo aconteceu enquanto estavam sonhando ou acordadas. Quando as crianças são muito jovens, elas também não conseguem sempre dizer a diferença entre sonhos e vida de vigília.

Para a maioria de nós, no entanto, isso não é o caso. Sabemos quando acordamos de um sonho que não aconteceu de verdade. Então, por que me senti magoado quando sonhei que meu amigo havia traído minha confiança? De acordo com Rosen, quando as experiências emocionais dos nossos sonhos persistem na vida de vigília, é chamado de efeito de transporte.

Sonhos são experiências subjetivas que acontecem enquanto estamos dormindo, disse Schredl. Em um sonho típico, enquanto estamos sonhando, nós pensamos que estamos acordados. Isso é por isso que eles podem ser tão afetantes: a experiência de sonhar é tão real quanto **site major sport** experiência subjetiva na vida de vigília.

"Todos nós tivemos experiências **site major sport** que nos lembramos de alguém querido nos traíndo **site major sport** nosso sonho", disse Bernecker.

Uma teoria é que os sonhos fornecem um tipo de ensaio para situações ameaçadoras. Em um estudo de mulheres divorciadas, aquelas que sonhavam mais com seus ex-maridos mostraram melhor adaptação à separação. Quando você sonha que o parceiro está traíndo, é como perguntar: "O que se passaria?" O cérebro está testando: "Como me sentiria? Como lidaria com isso?"

Inveja não é uma emoção fácil de se lidar na vida de vigília, disse Schredl. "É a vantagem dos sonhos - experimentá-los e dizer: 'Como lido com tais emoções?'"

Como as memórias dos nossos sonhos afetam a vida de vigília?

A quantidade **site major sport** que seus sonhos afetam você depende de como você considera seus sonhos. Se você acha que os sonhos são experiências emocionais genuínas que representam seu caráter, então o que você faz **site major sport** seus sonhos representará uma manifestação de si mesmo. Em um estudo recente, Schredl e seus colegas encontraram que se as pessoas achassem que seus pesadelos representavam um medo inconsciente, eles eram mais perturbadores. Um estudo de 2014 descobriu que quando as pessoas têm sonhos de infidelidade, elas acabam brigando mais com seus parceiros.

Mas se você achar que os sonhos resultam de imaginar hipóteses, "você pode achar que há uma conexão mais tênue", disse Cowan.

Em uma transmissão inesperada da Casa Branca na noite de sexta-feira, Biden pediu ao Hamas que aceite o pedido feito por Israel para um plano **site major sport** três frases rumo a cessar fogo permanente durante os nove meses do conflito.

"Israel fez **site major sport** proposta. O Hamas diz que quer um cessar-fogo, este acordo é uma oportunidade para provar se eles realmente querem dizer isso", disse ele ao The Guardian Mas **site major sport** comentários no sábado, Netanyahu minou imediatamente Biden e reiterou que Israel busca a destruição completa do grupo militante palestino antes de concordar com o fim da guerra. Qualquer desvio dessa condição é um "não-iniciante", disse ele à Reuters

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: site major sport

Palavras-chave: **site major sport - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-15