

# {k0} - 2024/08/15 Notícias de Inteligência ! (pdf)

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: {k0}

---

## Entre os medos e a incerteza dos lockdowns da pandemia, há alguns anos, observei as pequenas peculiaridades domésticas de pessoas desconhecidas.

Como todos, estava procurando luz, significado e conforto onde pudesse. A caminhada ao entardecer – assim como a caminhada da manhã e do almoço – com meus cães fazia parte disso.

E assim, passava pelo apartamento, sempre {k0} escuridão, à mesma hora à noite, ao som de Gimme Shelter dos Rolling Stones. Um pouco mais longe, havia sempre a mulher, evidentemente nervosa com meus cães, sentada {k0} {k0} cerca e geralmente fumando um cigarro. Na maioria das noites, ela estava transmitindo a mesma música de seu telefone, soluçando as palavras {k0} sincronia sobre como o caminho havia *sido muito longo* e que o amor era apenas *para os sortudos e os fortes*.

Não havia falta de sofrimento no pandemic. E muito mais do que isso.

Encontrei alguma coisa sobre a luz das velas brilhando nas janelas dos apartamentos e casas ser muito aliviadora {k0} meio a toda a ansiedade.

Começamos a queimar nossas próprias velas {k0} casa. Todas as noites. Sim, havia alguma coisa sobre a suavidade da luz amarela, suave e tremeluzente que era calmante e tranquilizante. Mas era mais do que isso. Pouco tempo depois, tornou-se um padrão no meio da rotina abalada e, {k0} semanas, habitual. Algo sobre a noite descendo fazia com que parecesse que não estaria OK a menos que as velas estivessem queimando {k0} nosso espaço de vida.

Alguns anos depois, o hábito de velas se tornou um ritual noturno, quase tão fundamental quanto as alegrias do cozinhar e saborear {k0} casa.

E qual é a vida, depois de tudo, sem suas pequenas rotinas? As pequenas coisas que marcam o tempo, bem como trazem conforto e alegria – um senso de segurança, talvez – {k0} uma aldeia global repleta de perturbação violenta e angústia?

## Os pequenos ritos diários

É verdade que à medida que envelheço, essas pequenas rotinas parecem se tornar o quadro da continuidade. A manhã precisa ser preparada com chá feito na panela amarela (as torradas são apenas para a tarde) que comprei há duas décadas {k0} outra cidade. À medida que bebo esse chá feito na panela, o cão de pastoreio – o mais sensível emocionalmente dos dois – deve ser coçado repetidamente no peito e no queixo. Apenas então faremos todas as milhas, uma rotina de co-dependência animal-humana que, embora possa parecer uma tarefa no início, nunca falha {k0} alegrar os sentidos e acionar o cérebro para o dia.

Outro hábito que se tornou ritual: a casa *deve* ressoar à música clássica da ABC. Apenas então os cães se acalmarão (até que a ópera comece, quando as orelhas ficam eretas e eles se tornam inquietos).

Tenho amigos para quem o ritual diário é um banho de mar, surfar ou um podcast de meditação (o último um hábito que me ajudou a passar pelos lockdowns da pandemia, mas ainda não se tornou ritualístico), treinar ou recitar o mesmo poema todos os dias.

As alegrias ritualísticas, e o senso de calma e, sim, um pouco de manutenção pessoal indulgente que elas nos dão, podem surgir de tantos lugares.

Dar e compartilhar – um livro favorito, uma refeição, uma música, uma conversa, uma {img}grafia, uma caminhada especial escondida pela mata urbana – podem ser tão ou mais afirmativos quanto os ritos mais pessoais. Coletivamente e, talvez, o mais importante, eles me lembram constantemente de quanto sou sortudo por viver {k0} paz e prosperidade relativa.

Em uma das minhas antigas casas compartilhadas há muito tempo, a semana nunca parecia terminar sem uma visita dos companheiros de casa ao pub no canto. Havia que haver cervejas. Alguns jogos de sinuca. Brincadeiras com os frequentadores assíduos sobre futebol e política e música. Dardos.

Algo sobre esse ritual permanece comigo décadas depois.

Quando o crepúsculo chega à sexta-feira, é hora de misturar um negroni {k0} casa. E acender uma vela. O fim de semana e suas alegrias ritualísticas especiais – o dormir tarde, o café da manhã caseiro e jornais entregues {k0} casa – não começam até que eu faça.

---

## Partilha de casos

### **Entre os medos e a incerteza dos lockdowns da pandemia, há alguns anos, observei as pequenas peculiaridades domésticas de pessoas desconhecidas.**

Como todos, estava procurando luz, significado e conforto onde pudesse. A caminhada ao entardecer – assim como a caminhada da manhã e do almoço – com meus cães fazia parte disso.

E assim, passava pelo apartamento, sempre {k0} escuridão, à mesma hora à noite, ao som de Gimme Shelter dos Rolling Stones. Um pouco mais longe, havia sempre a mulher, evidentemente nervosa com meus cães, sentada {k0} {k0} cerca e geralmente fumando um cigarro. Na maioria das noites, ela estava transmitindo a mesma música de seu telefone, soluçando as palavras {k0} sincronia sobre como o caminho havia *sido muito longo* e que o amor era apenas *para os sortudos e os fortes*.

Não havia falta de sofrimento no pandemic. E muito mais do que isso.

Encontrei alguma coisa sobre a luz das velas brilhando nas janelas dos apartamentos e casas ser muito aliviadora {k0} meio a toda a ansiedade.

Começamos a queimar nossas próprias velas {k0} casa. Todas as noites. Sim, havia alguma coisa sobre a suavidade da luz amarela, suave e tremeluzente que era calmante e tranquilizante. Mas era mais do que isso. Pouco tempo depois, tornou-se um padrão no meio da rotina abalada e, {k0} semanas, habitual. Algo sobre a noite descendo fazia com que parecesse que não estaria OK a menos que as velas estivessem queimando {k0} nosso espaço de vida.

Alguns anos depois, o hábito de velas se tornou um ritual noturno, quase tão fundamental quanto as alegrias do cozinhar e saborear {k0} casa.

E qual é a vida, depois de tudo, sem suas pequenas rotinas? As pequenas coisas que marcam o tempo, bem como trazem conforto e alegria – um senso de segurança, talvez – {k0} uma aldeia global repleta de perturbação violenta e angústia?

## Os pequenos ritos diários

É verdade que à medida que envelheço, essas pequenas rotinas parecem se tornar o quadro da continuidade. A manhã precisa ser preparada com chá feito na panela amarela (as torradas são apenas para a tarde) que comprei há duas décadas {k0} outra cidade. À medida que bebo esse

chá feito na panela, o cão de pastoreio – o mais sensível emocionalmente dos dois – deve ser coçado repetidamente no peito e no queixo. Apenas então faremos todas as milhas, uma rotina de co-dependência animal-humana que, embora possa parecer uma tarefa no início, nunca falha {k0} alegrar os sentidos e acionar o cérebro para o dia.

Outro hábito que se tornou ritual: a casa deve ressoar à música clássica da ABC. Apenas então os cães se acalmarão (até que a ópera comece, quando as orelhas ficam eretas e eles se tornam inquietos).

Tenho amigos para quem o ritual diário é um banho de mar, surfar ou um podcast de meditação (o último um hábito que me ajudou a passar pelos lockdowns da pandemia, mas ainda não se tornou ritualístico), treinar ou recitar o mesmo poema todos os dias.

As alegrias ritualísticas, e o senso de calma e, sim, um pouco de manutenção pessoal indulgente que elas nos dão, podem surgir de tantos lugares.

Dar e compartilhar – um livro favorito, uma refeição, uma música, uma conversa, uma {img}grafia, uma caminhada especial escondida pela mata urbana – podem ser tão ou mais afirmativos quanto os ritos mais pessoais. Coletivamente e, talvez, o mais importante, eles me lembram constantemente de quanto sou sortudo por viver {k0} paz e prosperidade relativa.

Em uma das minhas antigas casas compartilhadas há muito tempo, a semana nunca parecia terminar sem uma visita dos companheiros de casa ao pub no canto. Havia que haver cervejas. Alguns jogos de sinuca. Brincadeiras com os frequentadores assíduos sobre futebol e política e música. Dardos.

Algo sobre esse ritual permanece comigo décadas depois.

Quando o crepúsculo chega à sexta-feira, é hora de misturar um negroni {k0} casa. E acender uma vela. O fim de semana e suas alegrias ritualísticas especiais – o dormir tarde, o café da manhã caseiro e jornais entregues {k0} casa – não começam até que eu faça.

---

## Expanda pontos de conhecimento

### Entre os medos e a incerteza dos lockdowns da pandemia, há alguns anos, observei as pequenas peculiaridades domésticas de pessoas desconhecidas.

Como todos, estava procurando luz, significado e conforto onde pudesse. A caminhada ao entardecer – assim como a caminhada da manhã e do almoço – com meus cães fazia parte disso.

E assim, passava pelo apartamento, sempre {k0} escuridão, à mesma hora à noite, ao som de Gimme Shelter dos Rolling Stones. Um pouco mais longe, havia sempre a mulher, evidentemente nervosa com meus cães, sentada {k0} {k0} cerca e geralmente fumando um cigarro. Na maioria das noites, ela estava transmitindo a mesma música de seu telefone, soluçando as palavras {k0} sincronia sobre como o caminho havia *sido muito longo* e que o amor era apenas *para os sortudos e os fortes*.

Não havia falta de sofrimento no pandemic. E muito mais do que isso.

Encontrei alguma coisa sobre a luz das velas brilhando nas janelas dos apartamentos e casas ser muito aliviadora {k0} meio a toda a ansiedade.

Começamos a queimar nossas próprias velas {k0} casa. Todas as noites. Sim, havia alguma coisa sobre a suavidade da luz amarela, suave e tremeluzente que era calmante e tranquilizante. Mas era mais do que isso. Pouco tempo depois, tornou-se um padrão no meio da rotina abalada e, {k0} semanas, habitual. Algo sobre a noite descendo fazia com que parecesse que não estaria OK a menos que as velas estivessem queimando {k0} nosso espaço de vida.

Alguns anos depois, o hábito de velas se tornou um ritual noturno, quase tão fundamental quanto

as alegrias do cozinhar e saborear {k0} casa.

E qual é a vida, depois de tudo, sem suas pequenas rotinas? As pequenas coisas que marcam o tempo, bem como trazem conforto e alegria – um senso de segurança, talvez – {k0} uma aldeia global repleta de perturbação violenta e angústia?

## Os pequenos ritos diários

É verdade que à medida que envelheço, essas pequenas rotinas parecem se tornar o quadro da continuidade. A manhã precisa ser preparada com chá feito na panela amarela (as torradas são apenas para a tarde) que comprei há duas décadas {k0} outra cidade. À medida que bebo esse chá feito na panela, o cão de pastoreio – o mais sensível emocionalmente dos dois – deve ser coçado repetidamente no peito e no queixo. Apenas então faremos todas as milhas, uma rotina de co-dependência animal-humana que, embora possa parecer uma tarefa no início, nunca falha {k0} alegrar os sentidos e acionar o cérebro para o dia.

Outro hábito que se tornou ritual: a casa deve ressoar à música clássica da ABC. Apenas então os cães se acalmarão (até que a ópera comece, quando as orelhas ficam eretas e eles se tornam inquietos).

Tenho amigos para quem o ritual diário é um banho de mar, surfar ou um podcast de meditação (o último um hábito que me ajudou a passar pelos lockdowns da pandemia, mas ainda não se tornou ritualístico), treinar ou recitar o mesmo poema todos os dias.

As alegrias ritualísticas, e o senso de calma e, sim, um pouco de manutenção pessoal indulgente que elas nos dão, podem surgir de tantos lugares.

Dar e compartilhar – um livro favorito, uma refeição, uma música, uma conversa, uma {img}grafia, uma caminhada especial escondida pela mata urbana – podem ser tão ou mais afirmativos quanto os ritos mais pessoais. Coletivamente e, talvez, o mais importante, eles me lembram constantemente de quanto sou sortudo por viver {k0} paz e prosperidade relativa.

Em uma das minhas antigas casas compartilhadas há muito tempo, a semana nunca parecia terminar sem uma visita dos companheiros de casa ao pub no canto. Havia que haver cervejas. Alguns jogos de sinuca. Brincadeiras com os frequentadores assíduos sobre futebol e política e música. Dardos.

Algo sobre esse ritual permanece comigo décadas depois.

Quando o crepúsculo chega à sexta-feira, é hora de misturar um negroni {k0} casa. E acender uma vela. O fim de semana e suas alegrias ritualísticas especiais – o dormir tarde, o café da manhã caseiro e jornais entregues {k0} casa – não começam até que eu faça.

---

## comentário do comentarista

### Entre os medos e a incerteza dos lockdowns da pandemia, há alguns anos, observei as pequenas peculiaridades domésticas de pessoas desconhecidas.

Como todos, estava procurando luz, significado e conforto onde pudesse. A caminhada ao entardecer – assim como a caminhada da manhã e do almoço – com meus cães fazia parte disso.

E assim, passava pelo apartamento, sempre {k0} escuridão, à mesma hora à noite, ao som de Gimme Shelter dos Rolling Stones. Um pouco mais longe, havia sempre a mulher, evidentemente nervosa com meus cães, sentada {k0} {k0} cerca e geralmente fumando um cigarro. Na maioria das noites, ela estava transmitindo a mesma música de seu telefone, soluçando as palavras {k0} sincronia sobre como o caminho havia *sido muito longo* e que o amor era apenas *para os*

*sortudos e os fortes* .

Não havia falta de sofrimento no pandemic. E muito mais do que isso.

Encontrei alguma coisa sobre a luz das velas brilhando nas janelas dos apartamentos e casas ser muito aliviadora {k0} meio a toda a ansiedade.

Começamos a queimar nossas próprias velas {k0} casa. Todas as noites. Sim, havia alguma coisa sobre a suavidade da luz amarela, suave e tremeluzente que era calmante e tranquilizante. Mas era mais do que isso. Pouco tempo depois, tornou-se um padrão no meio da rotina abalada e, {k0} semanas, habitual. Algo sobre a noite descendo fazia com que parecesse que não estaria OK a menos que as velas estivessem queimando {k0} nosso espaço de vida.

Alguns anos depois, o hábito de velas se tornou um ritual noturno, quase tão fundamental quanto as alegrias do cozinhar e saborear {k0} casa.

E qual é a vida, depois de tudo, sem suas pequenas rotinas? As pequenas coisas que marcam o tempo, bem como trazem conforto e alegria – um senso de segurança, talvez – {k0} uma aldeia global repleta de perturbação violenta e angústia?

## Os pequenos ritos diários

É verdade que à medida que envelheço, essas pequenas rotinas parecem se tornar o quadro da continuidade. A manhã precisa ser preparada com chá feito na panela amarela (as torradas são apenas para a tarde) que comprei há duas décadas {k0} outra cidade. À medida que bebo esse chá feito na panela, o cão de pastoreio – o mais sensível emocionalmente dos dois – deve ser coçado repetidamente no peito e no queixo. Apenas então faremos todas as milhas, uma rotina de co-dependência animal-humana que, embora possa parecer uma tarefa no início, nunca falha {k0} alegrar os sentidos e acionar o cérebro para o dia.

Outro hábito que se tornou ritual: a casa deve ressoar à música clássica da ABC. Apenas então os cães se acalmarão (até que a ópera comece, quando as orelhas ficam eretas e eles se tornam inquietos).

Tenho amigos para quem o ritual diário é um banho de mar, surfar ou um podcast de meditação (o último um hábito que me ajudou a passar pelos lockdowns da pandemia, mas ainda não se tornou ritualístico), treinar ou recitar o mesmo poema todos os dias.

As alegrias ritualísticas, e o senso de calma e, sim, um pouco de manutenção pessoal indulgente que elas nos dão, podem surgir de tantos lugares.

Dar e compartilhar – um livro favorito, uma refeição, uma música, uma conversa, uma {img}grafia, uma caminhada especial escondida pela mata urbana – podem ser tão ou mais afirmativos quanto os ritos mais pessoais. Coletivamente e, talvez, o mais importante, eles me lembram constantemente de quanto sou sortudo por viver {k0} paz e prosperidade relativa.

Em uma das minhas antigas casas compartilhadas há muito tempo, a semana nunca parecia terminar sem uma visita dos companheiros de casa ao pub no canto. Havia que haver cervejas. Alguns jogos de sinuca. Brincadeiras com os frequentadores assíduos sobre futebol e política e música. Dardos.

Algo sobre esse ritual permanece comigo décadas depois.

Quando o crepúsculo chega à sexta-feira, é hora de misturar um negroni {k0} casa. E acender uma vela. O fim de semana e suas alegrias ritualísticas especiais – o dormir tarde, o café da manhã caseiro e jornais entregues {k0} casa – não começam até que eu faça.

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: {k0}

Palavras-chave: {k0} - 2024/08/15 Notícias de Inteligência ! (pdf)

Data de lançamento de: 2024-08-15

---

## Referências Bibliográficas:

1. [pko pokerstars](#)
2. [estrela no bet](#)
3. [jogo que ganha dinheiro de verdade no pix na hora](#)
4. [aposta de futebol ao vivo](#)