

jogo do foguete f12 - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palabras-clave: jogo do foguete f12

El agotamiento puede amenazar la esencia misma de nuestro ser

Cuando todo cuesta energía que no tenemos, nuestro mundo se encoge. Podemos alienarnos de nuestras emociones, deseos y seres queridos. Pero, ¿qué podemos hacer al respecto?

Fomente la apreciación

En mi experiencia como entrenador de quemados, he encontrado que la causa que sobresale por encima de todas las demás no es sentirse valorado. Si ni damos ni recibimos apreciación en el trabajo, nuestras posibilidades de agotarnos aumentan en un 45% y un 48%, respectivamente, según un estudio de 2024 del Instituto OC Tanner. A largo plazo, la ausencia de comentarios positivos disminuye y devalúa nuestro ser. La buena noticia es que la cura de la apreciación funciona en ambos sentidos. Podemos ser nutridos por el acto de apreciar a otros, lo que también aumenta nuestras posibilidades de recibirlo también.

La perspectiva lo es todo

Podríamos pensar que estamos viviendo en la era del agotamiento por excelencia. El sondeo de bienestar en el trabajo de Deloitte de 2024 encontró que alrededor de la mitad de la fuerza laboral del Reino Unido y EE. UU. declara que siempre o con frecuencia está exhausta o estresada. Pero nuestra no es la única generación que ha luchado con los demonios del agotamiento. En la Edad Media, el agotamiento se definió como "acedia" - un pecado espiritual lánguido que se manifestó como apatía, letargo y desagrado. Los estudiosos del Renacimiento asociaron el agotamiento con las actividades académicas y la alineación de los planetas. En el siglo XIX, fue el síntoma central de una afección llamada "neurastenia", definida como una debilidad de los nervios y entendida como la consecuencia de un ritmo de vida más rápido y sobreestimulación.

El evangelio del trabajo no es nuestro amigo

En el pasado, las estaciones, las tareas y la muerte de la luz determinaron nuestros patrones de trabajo. Pero la industrialización requirió una actitud diferente hacia el trabajo y el tiempo. La gestión del tiempo, la puntualidad y la eficiencia se convirtieron en nuevas virtudes. Las ideas teológicas del siglo XVI se transformaron en un "evangelio del trabajo", que gira en torno a la disciplina, la productividad y el éxito. El sociólogo Max Weber acuñó el término "ética protestante del trabajo", donde el éxito y los logros mundanos se consideraban una señal de ser uno de los elegidos - aquellos predestinados para la salvación.

Aunque la ética protestante del trabajo ha impulsado el progreso, puede no servirnos bien personalmente. Muchos de nosotros hemos internalizado profundamente estos viejos valores religiosos y nos hemos convertido en nuestros propios amos, creyendo que no somos nada sin éxito, y sin valía sin nuestro trabajo. Mantenemos la idea de que "el tiempo es dinero", como famosamente lo puso Benjamin Franklin. Sentimos una presión constante para usar nuestro tiempo para trabajar y lograr porque, en lo profundo, seguimos creyendo que esto es el único camino hacia la redención.

Tome una afición

Uno de los antídotos más poderosos contra el agotamiento es un pasatiempo. Los pasatiempos garantizan que tengamos otras cosas en nuestras vidas además del trabajo que nos brinden significado, alegría y aún comunidad. Jardinería, baile, tejer, etc., nos permiten convertirnos en lo que el investigador de quemados Nick Petrie ha llamado "personas multifacéticas", aquellas que no han colocado todos sus huevos en el canasto del trabajo. Nutrir mundos opuestos son esenciales para prosperar.

Nelly Korda puede hacer historia en el Campeonato Chevron de hoy

Si Nelly Korda gana el Campeonato Chevron de hoy, se convertirá en la tercera jugadora en la historia en ganar cinco títulos consecutivos en el LPGA Tour. Sería una compañía elitista si lo hace, junto a dos leyendas genuinas del deporte en Nancy Lopez y Annika Sörenstam.

Pero Korda no tendrá una tarea fácil, ya que tiene una dura competencia en el primer mayor femenino del año. La canadiense Brooke Henderson anotó un 64, el mejor del torneo, en la tercera ronda para ponerse en seria disputa.

Tabla de líderes

Puntuación Jugador

-11	Ryu Hae-ran
-10	Brooke Henderson, Nelly Korda
-8	Maja Stark, Im Jin-hee, Atthaya Thitikul
-7	Minami Katsu
-6	Carlota Ciganda, Nasa Hataoka, Lauren Coughlin
-5	Jiyai Shin, Esther Henseleit, Yealimi Noh, Lydia Ko, Weiwei Zhang

La cobertura de la cuarta ronda desde The Woodlands en Texas comenzará a las 7pm BST. ¡Que empiece la acción!

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: jogo do foguete f12

Palavras-chave: **jogo do foguete f12 - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-22