

Preocupações com a formação da defesa

A defesa da Inglaterra se escolhe sozinha se todos estiverem aptos: Kyle Walker no lateral direito, John Stones e Harry Maguire no centro, Luke Shaw no lateral esquerdo. É a fórmula testada e confiável e Gareth Southgate certamente desejará tê-la disponível depois de ser forçado a experimentar sem sucesso sem seu quarteto preferido durante os amistosos de março contra o Brasil e a Bélgica.

Entretanto, as preocupações estão crescendo. Maguire e Shaw perderam a final da FA Cup do Manchester United e Stones não jogou muito para o Manchester City durante a corrida final. Pode ter preocupado Southgate ver Stones lutar quando ele retornou à linha inicial do City contra o United no final de semana passado.

Há cobertura suficiente no centro? Jarrad Branthwaite e Jarell Quansah ainda não foram capitães, Lewis Dunk está fora de forma, Ezri Konsa é inexperiente neste nível e Joe Gomez não convenceu durante o último acampamento. É uma boa sorte que o zagueiro central do Crystal Palace, Marc Guéhi, esteja de volta de uma lesão de longo prazo.

Southgate provavelmente se sentiria confortável com Guéhi substituindo Maguire, que não jogou desde 27 de abril. A maioria dos observadores provavelmente argumentaria que o zagueiro central rápido, habilidoso e seguro deve já figurar acima do zagueiro burly do United.

Haverá mais preocupação com a formação de Shaw. Ele fez 15 aparições esta temporada – a última foi **zulabet** 18 de fevereiro – e Southgate admite que as chances de Shaw chegar à Eurocopa são remotas.

Infelizmente, as opções no lateral esquerdo são escassas. Southgate arriscou ao omitir Ben Chilwell e Tyrick Mitchell, o que significa que o lateral-direito e cada vez mais propenso a erros, Kieran Trippier, poderá ter que preencher no lado esquerdo. Não é ideal e Southgate precisa que Shaw prove a **zulabet** forma **zulabet** partidas amistosas da Inglaterra contra a Bósnia e Herzegovina no próximo lunes e a Islândia na sexta-feira.

Avaliar Alexander-Arnold

Foi frustrante que uma lesão no joelho tenha impedido Trent Alexander-Arnold de ser testado no meio-campo contra o Brasil e a Bélgica. A terceira vaga no meio-campo ainda está **zulabet** aberto e Southgate está ansioso para ver se Alexander-Arnold pode florescer ao lado de Jude Bellingham e Declan Rice.

"Gosto dele nessa área do campo", disse o treinador há um mês. "Ele desfrutou dos jogos que teve conosco nessa área."

A pergunta, no entanto, é se Alexander-Arnold entende a posição o suficiente para começar contra a oposição elitista **zulabet** um jogo eliminatório. Ele jogou predominantemente como um lateral-direito invertido para o Liverpool esta temporada, o que permitiu que Jürgen Klopp desse vazão à qualidade do passe central do jogador de 25 anos e continuasse a se beneficiar de suas entregas brilhantes do corner.

Jogar como um meio-campista convencional seria diferente. O papel seria menos fluido, com mais ênfase na disciplina posicional e pode não haver tantas oportunidades de cruzamento.

Para Alexander-Arnold, o desafio será demonstrar que está atento aos detalhes de jogar no meio-campo. Mas se impressionar nos jogos de aquecimento, então ele tem todas as chances de começar a abertura da Eurocopa da Inglaterra contra a Sérvia no dia 16 de junho.

Mainoo pode ser confiável?

Não havia sinal de Kobbie Mainoo se intimidando no palco grande quando marcou o gol que acabou garantindo a Copa da Inglaterra para o United. Nada parece abalar o meio-campista de 19 anos. O meio-campista do United foi

Recentemente, fiz algo inédito **zulabet** minha vida: atualizei para a classe executiva **zulabet** um voo

Pagar por uma atualização de classe **zulabet** um voo foi emocionante e desprezioso. Era decadente e valeu completamente o dinheiro gasto.

A atualização me custou R\$180 (£139) e poderia ter me custado R\$1.000, mas lutaria para justificar essa despesa. Como jornalista freelancer, geralmente faço entre R\$30.000 e R\$55.000 por ano e tenho economizado mais de seis dígitos. No entanto, tenho lutado com um senso de insegurança financeira vitalícia. Eu sei que a forma como percebo minha situação não está alinhada com a realidade, é algo que as pessoas chamam de dismorfia salarial. A boa coisa sobre viver assim é que eu consegui economizar. Mas ainda estou preso **zulabet** um estado mental impulsivo pelo medo de escassez.

Este verão, espero curar minha relação com o dinheiro – mas primeiro, permita-me contar-lhe sobre algumas das coisas na minha vida que me levaram a estar aqui.

2009: um apartamento minúsculo e uma dieta de lata de atum

Em 2009, eu tinha 19 anos e me transferei para uma escola **zulabet** Nova York, um lugar notoriamente caro para morar, mesmo então. Meu primeiro apartamento tinha apenas 8 pés (2,4 metros) de largura por 8 pés de comprimento e custava R\$1.300 por mês. Depois de descontar as despesas com a escola e o aluguel, eu tinha R\$2 por dia para comida. Eu vivia de atum enlatado e fatias de pizza de um dólar, comparecendo a eventos onde haveria comida grátis para a noite. Era normal para nós da indústria da moda comparecer a eventos noturnos e eu me familiarizava com os garçons latinos e perguntava por comida extra. Nunca me envergonhei – eu estava fazendo o que tinha que fazer para sobreviver.

Hoje: despesas cautelosas e culpa por gastos desnecessários

Hoje, isso significa que, apesar de ter os fundos para fazê-lo, simplesmente não consigo me dar ao luxo de gastar com coisas que acho desnecessárias. Estou super-consciente de minhas despesas de uma maneira que não é benéfica para o meu bem-estar. Eu me culpo por gastar R\$2,75 com suco de manga **zulabet** um restaurante quando sei que posso obtê-lo de um vendedor de rua por uma fração do preço. Eu sei o que você está pensando: dois dólares a mais **zulabet** suco vão fazer muita diferença? Na verdade, não sei – apenas causa estresse desnecessário. Mas **zulabet** dias ruins, posso lutar para me mover além de gastos tão pequenos.

Minha relação complicada com o dinheiro

Eu sei que muitas pessoas da minha idade não têm economias. Não me sinto mal por mim mesmo. Mas a riqueza não se sente natural para mim. Crescer como uma minoria no meio-oeste dos EUA com um pai imigrante me tornou muito consciente do fato de que um fluxo constante de dinheiro não é uma garantia.

Compromissos para o verão

Estou me permitindo gastar mais de R\$200 com coisas desnecessárias simplesmente porque elas me trazem alegria ou facilitam minha vida. Não vou mais passar horas procurando por itens **zulabet** promoção **zulabet** lojas.

Viver no momento, **zulabet** vez de se preocupar constantemente com o futuro, já fez maravilhas pelo meu bem-estar mental. O conselho que dou às pessoas que, como eu, lutaram para gastar dinheiro que elas realmente *têm*, **zulabet** vez do que elas *não* têm, é que uma mentalidade de escassez financeira está impedindo **zulabet** capacidade de florescer. Comprar um suco de manga não vai te levar à ruína financeira. Seja mais gentil com a si mesmo.

Este verão, quero me desfazer de minha dismorfia salarial **zulabet** favor da liberdade de gastar o dinheiro que tanto trabalhei para ganhar. Me soltar da frugalidade me dará de volta todo o tempo gasto temendo meus gastos e me dará mais tempo para desfrutar da minha vida.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: zulabet

Palavras-chave: **zulabet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-05