

smile slots - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: smile slots

Resumo:

smile slots : Plante uma pequena recarga em symphonyinn.com e colha grandes recompensas!

Classificao

Jogo

Retorno de

#1

Mega Joker

conteúdo:

Noites suadas e sujas de agosto **smile slots** Nova York: a energia muda

Na parte mais úmida e suja das semanas de 8 agosto **smile slots** Nova York, percebo uma mudança de energia. A preguiça dá lugar a um tipo de sociabilidade febril - 8 todos querem ir para a praia, tomar uma bebida no telhado, namorar, aproveitar um fim de semana fora. Há uma 8 sensação de escassez, de tristeza de volta à escola.

Nos apegamos à ideia de verão porque é especial. Eu amo a 8 parte de fora da estação e ser atingido pela vida dos outros enquanto aproveitamos o espaço externo que conseguimos. É 8 um tempo para se sentir conectado às pessoas, à natureza, ao sol - para mandar uma mensagem de texto a 8 um amigo "Estou aqui - junte-se a mim!". Nós somos mais soltos, mais livres, mais selvagens. Caleb Azumah Nelson descreve 8 o florescimento de um romance **smile slots** seu romance Small Worlds assim: "Porque é verão e tudo é possível ..." Verão 8 é esperançoso. É divertido.

Sempre tive uma aversão física ao fim de agosto; **smile slots** maturação me repele como a fruta **smile slots** 8 decomposição espalhada no chão. Mas quando me mudei para os EUA, nada me preparou para a desolação do Dia do 8 Trabalho: um fim formal do verão com data cedo **smile slots** setembro, semanas (às vezes meses!) Antes do sol acabar.

Minha tristeza 8 de fim de verão é pior do que nunca. Eu estou apenas inventando?

A tristeza de fim de verão é 8 uma coisa real?

"Os surtos de saúde mental **smile slots** agosto são muito reais", afirma o Dr David Rosmarin, professor associado na 8 Escola de Medicina de Harvard e fundador do Centro de Ansiedade. Essa mudança quando o verão se transforma no outono 8 é conhecida por psicólogos como ansiedade de outono ou ansiedade de volta à escola.

A principal causa de ansiedade, explica Rosmarin, 8 é "o delta entre expectativas e realidade". Quando uma rachadura se abre entre os dois, "isso é percebido como, 'oh 8 merda, algo está errado comigo. Não devo estar me saindo bem.'"

Há também razões fisiológicas para os picos de ansiedade do verão, diz 8 Rosmarin. O clima quente dificulta "o processamento, o pensamento", diz ele. "Alguns dos sintomas físicos da ansiedade podem se assemelhar 8 a isso: suor inexplicável, pode ser mais difícil respirar." As rotinas das pessoas são deslocadas e o sono piora, o 8 que pode levar à ansiedade.

Também há pressão para tirar o máximo do verão e potencial para culpa se você achar 8 que não o fez. Mais de 40% dos trabalhadores dos EUA não levam férias, o que pode ser uma fonte 8 de

arrependimento. "Os americanos são tão duros com a si mesmos e tão críticos e tão focados **smile slots** 'o que 8 eu devia ter feito, poderia ter feito'", diz Rosmarin.

Nossas expectativas **smile slots** relação à estação podem ser altas. "Verão é o 8 que estivemos esperando todo o ano", diz Julia Carmel, repórter cultural que escreveu a newsletter "Verão na Cidade" do New 8 York Times por dois anos. "As pessoas apenas se agarram a fantasias realmente interessantes e divertidas" sobre como diferenciá-lo da 8 "vida normal do dia a dia", eles dizem.

O que fazer sobre a tristeza de fim de verão?

A maneira mais 8 fácil de se livrar da tristeza de fim de verão pode ser olhar para a outono. Os nervos de volta 8 à escola também podem ser uma fonte de motivação, o que é por isso que setembro às vezes se sente 8 como o início de um novo ano. As pessoas retornam a aulas de fitness, pegam **smile slots** hobbies e se reenfoçam 8 no trabalho.

Há também muita diversão a ser tida no outono. Colin Nissan, humorista cujo ensaio - agora livro - It's 8 Decorative Gourd Season, Motherfuckers circula nas redes sociais a cada setembro, diz que "se sente mais vivo no outono". Ele 8 se apressa **smile slots** fazer a colheita de maçã e labirintos de milho da mesma forma que eu soltaria tudo para 8 chegar à praia no verão. Outono é acolhedor, ele diz, com suas cores âmbar, suéteres e sim, abóboras. Seu conselho 8 para amantes melancólicos do verão como eu: abrace o outono. "O outono tem muito a oferecer. As pessoas podem escrever 8 isso como uma temporada transicional ... Eu recomendaria realmente tratar o outono como seu próprio, dar-lhe o respeito que merece."

Para 8 gerenciar a ansiedade de fim de verão, Rosmarin recomenda quatro etapas. A primeira é identificar o que você tem medo. 8 "É por causa que você perdeu o verão? Tem medo do outono que está por vir? Há um problema específico, 8 como as eleições?" ele diz.

A segunda etapa é compartilhar seus sentimentos - seja com um terapeuta, um amigo ou um membro 8 da família. Eles podem dizer que se sentem da mesma forma, o que pode fazer você se sentir menos isolado. 8 A terceira etapa é abraçar esses sentimentos. "Você vai se sentir ansioso. Todos fazem", diz Rosmarin. "A ansiedade piora quando 8 a suprimimos e melhora quando a aceitamos."

A quarta é a etapa mais difícil: deixar de controlar. Todas as quatro etapas 8 juntas, ele adiciona, "transformam a ansiedade **smile slots** um catalisador para o crescimento central **smile slots** vários domínios da vida".

Mas ... 8 eu realmente extraño o verão. O que devo fazer?

Para mim, as quatro etapas de Rosmarin seriam mais fáceis no verão. 8 É fácil deixar de controlar porque quando está lindo por aí, as coisas importam menos; é fácil se sentir presente 8 e incorporado quando o sol brilha nos seus membros. Rosmarin sugere que tenho medo de perder toda essa leveza e 8 conexão. "A resposta é, você pode perder isso", ele diz. "Podemos deixar de lado essa necessidade disso e, **smile slots** seguida, 8 voltar a isso **smile slots** março?"

Também podemos aproveitar 8 essas últimas semanas preciosas. Carmel recomenda fazer uma lista curta e gerenciável: "A coisa que é tão paralisante é quando 8 você tem muito o que quer fazer." Uma lista pode ser tão simples quanto: dar um mergulho, experimentar um novo 8 lugar de comida, passar um dia no parque com um amigo.

"O que realmente faz um bom tempo?", eles dizem. "Fazer 8 algo que você ama com alguém que ama, o que é o conceito mais básico do mundo. Você pode fazer 8 isso **smile slots** qualquer lugar. Você poderia sentar-se no sofá por uma semana com seu melhor amigo e isso é um 8 bom verão."

É verdade que algumas das coisas que amamos do verão estão disponíveis para nós todo o ano; de certa forma, é estranho valorizá-los mais apenas porque os dias são quentes. E quanto às coisas que realmente são mais divertidas quando o sol brilha, há sempre o próximo ano.

[Estamos en WhatsApp. Siga nuestras noticias ahora]

Venezuela enfrenta momentos oscuros.

El presidente Nicolás Maduro, líder del gobierno autoritario desde 2013, se ha declarado ganador de una elección que los observadores internacionales consideran no democrática. Sus fuerzas de seguridad han arrestado a cientos de opositores políticos y las nuevas protestas contra su gobierno parecen estar perdiendo fuerza.

¿Hay esperanza para la democracia en Venezuela? Los líderes de la oposición intentan avanzar y Estados Unidos ha reconocido a su candidato como el ganador de las elecciones del domingo. Pero Maduro no parece estar cerca de renunciar al poder. ¿Qué se necesitaría exactamente para eso?

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: smile slots

Palavras-chave: **smile slots - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-08