

Uma noite de nado na praia: uma experiência transformadora

Slipar fora dos meus trajes, o meu estômago pinçava com medo. A praia - Pevensey Bay **vaidebet patrimonio** East Sussex - está escura e assustadoramente vazia. O som da água do mar sugando parece mais alto do que o habitual, o ar cheira mais salgado do que durante o dia e o vento noturno se sente fresco e cortante.

Minhas tentativas anteriores de nadar à noite não tiveram sucesso - a correnteza era muito forte, as ondas eram muito bravas, a minha imaginação era muito extravagante. Mas esta noite estou determinada. Minha filha Imogen grita para me encorajar e a emergência de uma lua cheia me tranquiliza. Em momentos, estou boiando no meio de um brilho lunar, ri e soluço, e me pergunto por que levei meio século para fazer algo tão simples e mágico como um mergulho iluminado pela lua.

Nadar à noite é a última de uma série de viagens noturnas que mudaram a forma como minha família e eu vemos a escuridão. O que costumava ser um tempo para se movimentar para dentro e acender luzes agora é um lugar para viajar e se aventurar. Nós chamamos essas excursões à escuridão de nossas "viagens noturnas", e elas começaram durante uma longa permanência de insônia desencadeada pelo luto. Relutante **vaidebet patrimonio** tomar medicação, fui superando gradativamente meu medo da escuridão abraçando minhas noites acordadas, vendo-as como um presente de tempo extra, exótico e localizado.

Minhos primeiros meses insônicos foram gastos lendo, escrevendo e desenhando - **vaidebet patrimonio** casa. Mas uma noite de primavera, arrastei um colchão para o meu balcão e fiquei de olho **vaidebet patrimonio** um céu preto cravejado de estrelas. A sensação de espaço tranquilo parecia me libertar do fardo da preocupação e do luto

De acordo com um estudo recente da Universidade de Derby, estar seguro fora à noite pode ter um impacto dramático **vaidebet patrimonio** nossa bem-estar. Seu autor, o psicólogo Dr. Christopher Barnes, me disse que "ter uma conexão com o céu noturno é importante porque de que nos dá - um lugar para ser restaurado, inspirado e livre". As investigações de Barnes encontraram que as pessoas à noite usavam um vocabulário diferente: "A escuridão parecia ser uma experiência profundamente tranquilizante e restauradora que muitas vezes trazia uma sensação de paz e uma oportunidade para a contemplação."

Outros estudos descobriram que estar sob tetos altos altera como nós pensamos, tornando-nos mais aberto à mente. No entanto, estudos da "mente após a meia-noite" sugerem que nossos cérebros percebem coisas diferentemente à noite. À noite, e sob céus vastos, nós literalmente vemos o mundo através de uma lente mais criativa e imaginativa. Nós não somos nossos eu diurno. Somos nossos eu noturno. Por este ponto, estava tão fascinada pela noite (e meu eu noturno) que comecei a me aventurar mais longe. Com um par de binóculos astronômicos e um iPhone carregado com aplicativos de observação de estrelas, comecei a andar por prados próximos. Eu segui chamados de corujas, assisti meteoros e ouvi pássaros migrantes noturnos.

Annabel Abbs e filha Bryony na floresta ao pôr do sol. [star bet apostas on line](#)

Ansiosa para compartilhar essa nova "terra", convenci meus filhos adolescentes e twentysomething para se juntarem a mim **vaidebet patrimonio** viagens noturnas. Eu queria desconectá-los de suas telas, mas também queria amenizar o medo da escuridão que assola muitos de nós (mais de 37% dos filhos têm medo do escuro, e quase dois terços das mulheres têm medo de sair sozinhas à noite). Esperava mostrar-lhes a beleza e a alquimia surpreendente da noite.

Nossa primeira saída foi a um bosque **vaidebet patrimonio** Sussex, onde nós andamos **vaidebet patrimonio** uma noite tão escura que tivemos que usar tochas. Excitante, sim - mas não a experiência da escuridão que eu tinha **vaidebet patrimonio** mente. A partir de então, combinava aventuras com fases da lua. Lua nova para observação de estrelas e dormir ao ar livre, lua cheia para passear e observar vida selvagem. Trocamos festas de aniversário **vaidebet patrimonio** restaurante de pizza por noites ao redor de fogueiras entre árvores adormecidas (sim, árvores dormem). Meu filho e eu passamos noites fora observando texugos e raposas de um esconderijo pop-up **vaidebet patrimonio** nosso jardim.

Enquanto isso, Imogen, juntou-se a mim **vaidebet patrimonio** caminhadas noturnas guiadas onde nós andamos **vaidebet patrimonio** silêncio sobre os South Downs com um grupo de mulheres cuja presença nós apenas sentimos, pois nem as vimos nem ouvimos - uma experiência intimista muito diferente de um grupo caminhada diurna. Nós ouvimos mais atentamente no escuro, e o som viaja mais longe à noite, então o cenário sonoro noturno também é muito diferente de seu contraparte diurna.

Mas o que mais nos impactou **vaidebet patrimonio** nossas vagantes noturnas foi o cenário alterado de cheiro. Inicialmente, assumimos que isso era devido a plantas noturnas perfumadas tentando atrair polinizadores, mas mais tarde aprendi que nossa capacidade de cheirar é mais aguda depois do escuro.

Uma noite, minha filha Bryony sugeriu que fizéssemos mergulho **vaidebet patrimonio** poças rochosas. Com um par de tochas ultravioleta, rastejamos ao longo da praia de Birling Gap. Sob o feixe violeta de nossas tochas, as poças rochosas saltaram para aquários Technicolor como caranguejos, pequenos camarões e estilhaças de casca se transformaram **vaidebet patrimonio** rosa-roxo, verde-neon e turquesa brilhante. Desde então, descobri o mestre da biofluorescência David Atthowe, que oferece passeios noturnos guiados **vaidebet patrimonio** Norfolk e Suffolk que revelam as cores ocultas de lesmas, líquenes e fungos. Agora, uma tocha UV atualizada é um item essencial **vaidebet patrimonio** nossa caixa de ferramentas de viagem noturna.

'Um dos maiores presentes do verão': um rouxinol cantando à noite. [star bet apostas on line](#)
[bet apostas on line](#)

Da aurora boreal no Círculo Ártico à Espanha dançando campos de luciolas, a escuridão noturna concedeu um senso de magia e mistério a todas nossas viagens. Mas as maiores bênçãos da primavera e do verão estavam à nossa porta (britânica): o melodioso rouxinol (meados de abril a final de maio) e o humilde glowworm (final de maio a início de setembro, chegando **vaidebet patrimonio** junho e julho). Nossa primeira excursão para rouxinol foi no Knepp estate **vaidebet patrimonio** West Sussex, onde andamos ao extraordinário canto de uma dúzia de casais de rouxinóis. Este ano estou andando com o cantor folk e especialista **vaidebet patrimonio** rouxinóis Sam Lee, cujas noites de dueto humano-aviar **vaidebet patrimonio** locais secretos incluem conversas ao ar livre sobre a mitologia dessas aves raras.

Nossos corações foram roubados pelo humilde glowworm. Às noites de verão, essas (fêmeas) besouros bioluminescentes brilham de aproximadamente 10h à meia-noite, embora eu tenha encontrado alguns brilhando nas primeiras horas da manhã. Como a maioria dos seres noturnos, glowworms estão **vaidebet patrimonio** declínio, devido à luz artificial, pesticidas e obras de construção. No entanto, eles foram avistados **vaidebet patrimonio** todo o país, brilhando como pequenos emeraldas iluminadas (para dicas de onde procurar e se juntar a caminhadas guiadas de glowworm no Reino Unido, consulte [glowworm.org.uk](#) e o Wildlife Trust). Encontrar um glowworm se sente como encontrar um pedaço de ouro, tornando uma caminhada de glowworm talvez a mais gratificante (e mais barata) de todas as viagens noturnas.

Em nosso entusiasmo pela outra-mundandade da noite, também nos juntamos a uma caminhada iluminada por lanternas **vaidebet patrimonio** um cemitério da catedral de Liverpool, exploramos as ruas iluminadas a gás de Londres, frequentamos cursos de astronomia no Observatório Science Centre **vaidebet patrimonio** Herstmonceux, East Sussex, e visitamos Reservas Escuras **vaidebet patrimonio** Bannau Brycheiniog (antigamente Brecon Beacons), Yorkshire Dales e Exmoor.

Ao acolher a escuridão, damos a vida noturna uma chance melhor de sobrevivência. Estrelas e meteoros são mais claros. Além disso, mantemos nossa visão noturna trabalhando, desfrutamos de um sono melhor e de saúde mental aprimorada (de acordo com um novo estudo), e encontramos nossos eu reprogramados na noite - e descobrimos a escuridão **vaidebet patrimonio** todas as suas encarnações transcendentais e aventureiras.

Annabel Abbs é autora de Sleepless: Discovering the Power of the Night Self, publicado por John Murray (£16.99). Para apoiar o Guardian e o Observer, compre um exemplar no guardianbookshop.com. Podem haver taxas de entrega.

Repetição de afirmações falsas e céticas sobre a ciência do clima aumenta a **vaidebet patrimonio** credibilidade, descobre pesquisa

A repetição de afirmações falsas e céticas sobre a ciência do clima pode fazê-las parecer mais credíveis, inclusive para pessoas que aceitam a ciência e estão alarmadas com a crise climática, descobriu uma nova pesquisa.

A autora principal do estudo, Mary Jiang, da Universidade Nacional Australiana, disse: "Os achados mostram o poder e a insidiosidade da repetição e como ela pode influenciar a avaliação da verdade das pessoas."

Publicado no periódico acadêmico Plos One, o estudo afirmou que as pessoas são mais propensas a avaliar uma afirmação como provavelmente verdadeira se a tiverem encontrado antes, um comportamento que os psicólogos chamam de "efeito de verdade ilusória".

O artigo é um dos primeiros a testar o efeito de afirmações sobre a crise climática. Os achados destacam os perigos da repetição e compartilhamento de informações falsas.

"Uma única repetição é suficiente para deslocar os destinatários **vaidebet patrimonio** direção à aceitação da afirmação repetida, mesmo quando suas atitudes estão alinhadas com a ciência do clima e eles podem identificar corretamente a afirmação como contrária à **vaidebet patrimonio** atitude", afirma o artigo.

Pesquisadores de instituições australianas e dos EUA conduziram dois experimentos envolvendo 52 e 120 participantes, respectivamente. Aproximadamente 90% dos participantes **vaidebet patrimonio** ambos os testes foram considerados "endossantes da ciência do clima".

Os participantes foram apresentados a uma série de declarações comuns relacionadas ao clima, incluindo uma mistura de declarações baseadas **vaidebet patrimonio** ciência e céticas.

Um exemplo de declaração baseada **vaidebet patrimonio** ciência seria que "os modelos de mudança climática podem fazer previsões precisas", disse Jiang. Uma declaração cética poderia desafiar a precisão da ciência do clima ou sugerir uma conspiração.

Os participantes então avaliaram a veracidade percebida de uma nova série de declarações – metade delas novas e metade vistas anteriormente – **vaidebet patrimonio** uma escala de verdadeiro a falso.

Os participantes, **vaidebet patrimonio** média, avaliaram as declarações baseadas **vaidebet patrimonio** ciência como mais verdadeiras, consistentes com suas atitudes predominantemente pró-ciência do clima. Mas os resultados também revelaram que a repetição aumentou as pontuações de verdade para declarações céticas e baseadas **vaidebet patrimonio** ciência do clima.

A Dra. Gabi Mocatta, pesquisadora de comunicação da ciência do clima na Universidade da Tasmânia, disse que a comunicação eficaz é essencial à ação climática.

"Os meios de comunicação desempenham um papel crucial **vaidebet patrimonio** todo isso porque a ciência está estabelecida..."

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: vaidebet patrimonio

Palavras-chave: **vaidebet patrimonio - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-18